

СТОП.

2

**ХІРУРГ БЕЗ...
ТРЬОХ ПАЛЬЦІВ**

Щоб віртуозно виконувати операції, хірург повинен також мати певний досвід, навички та вміння. Коли ж не має трьох пальців на правій руці, — це принаймні утричі ускладнюється. Однак торакальний хірург з університетської лікарні 41-річний Петро Сас власним прикладом довів, що таке можливо.



СТОП.

4

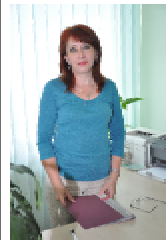
**ВИЗНАЧЕННЯ
СХИЛЬНОСТІ ДО
АЛКОГОЛІЗМУ –
РЕАЛЬНИЙ ШЛЯХ
ЙОГО ЗАПОБІГАННЮ**

Ефективна профілактика алкоголізму, зокрема, вчасне інформування особи або її родичів про високу ймовірність розвитку у неї цієї патології, має не лише медичне, але й важливе соціальне значення.



СТОП.

6

**ОЛЕНА ДІДИК:
«ПОТРІБНО БУТИ
ОПТИМІСТОМ»**

Олена Дідик медичним реєстратором в університетській лікарні працює 26 років. Незмінне робоче місце впродовж стільки років засвідчує про незмінну любов Олени Анатоліївни до власної роботи. Пані Олена зізнається, що навіть ніколи й не гадала змінити своє робоче місце.

СТОП.

7

**ОЛЬГА РУЦЬКА:
«НАЙКРАЩИЙ ЛІК –
ЩИРЕ ТА ДОБРЕ
СЛОВО»**

Молодша медсестра стоматологічного відділення Ольга Руцька вже 17 років працює вона в університетській лікарні. Добрим словом та щирою розмовою пані Ольга допомагає хворим полегшити їм перебування у лікарні.



СТОП.

11

**ЛАВАНДА –
ДЛЯ ВТІХИ ДУШІ**

З усіх ефірних олій саме олія лаванди, безсумнівно, є найбільш універсальною — має безпечну, антидепресивну, антисептичну, бактерицидну, гіпотензивну і глистогінну дію. Вона також має властивості репеленту. Загалом дію лаванди можна охарактеризувати як заспокійливу — пестить і передовсім врівноважує.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№15 (83) 13 СЕРПНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ВІДПОВІДАЄ ЗА ТЕХНІЧНЕ СЕРЦЕ ЛІКАРНІ



Ольга ВОЛОШИНА головний інженер. В університетській лікарні працює вже понад десять років.

БЛІЦ-ІНТЕРВ'Ю

ДУМКИ ПАЦІЄНТІВ

Юрій МУСІКЕВИЧ.
м. Тернопіль

Місяць тому я потрапив до університетської лікарні із захворюванням печінки. Гадав, що маю проблему з підшлунковою, адже часто боліло під грудьми, здувало живіт і я відчував задишку. Але чомусь не надавав цьому особливого значення. Однак, коли скляри очей та обличчя пожовкли, забив на сполох і викликав «швидку».

Під час ретельного обстеження у мене виявили збільшення печінки. Медики кажуть, що спричинив це неправильний спосіб життя, гостра й жирна їжа, куріння та алкоголь. Мене скерували на стаціонарне лікування до гастроентерологічного відділення. У газеті «Університетська лікарня» хочу висловити слова вдячності усім медикам, які допомогли мені вилікуватися.

Від щирого серця дякую колективу гастроентерологічного відділення за добру справу, яку вони виконують. Особливу вдячність висловлюю моєму лікуючому лікарю Тетяні Олександрівні Овечкіній. Особлива подяка також усім лікарям, медсестрам та молодшому медперсоналу.

Дякую усім вам за вашу чуйність і тепло. Нехай у вашій нелегкій справі Господня ласка повсякчас супроводжує вас і дарує вам натхнення. Щастя та миру у ваших родинах!

Володимир БЄЛЬСЬКИЙ.
с. Біложівка Шумського району

Упродовж семи років я зволював з лікуванням своєї недуги. Коли зір остаточно погіршився і вже несила самому була нормально працювати, читати газети й дивитися телевізор, наважився на операцію. Проблеми із зором у мене почалися ще з 2006 року. Знаєте, як це у селі — город, господарство, часу на себе, по суті, не залишалось. Люди у селі, не звикли належно ставитися до власного здоров'я. Про себе чомусь думають в останню чергу, коли вже справді «припече». Так само і в мене. Час від часу я навідувався до університетської лікарні, щоб трішки підлікуватися. Лікарі сповільнювали прогресування хвороби, але це не розв'язало моєї проблеми, потрібно було оперативне втручання. Я зволював до останнього. Втім, цього року в офтальмологічному відділенні, куди неодноразово звертався, мені провели операцію на катаракту та глаукому. Хочу подякувати моєму лікуючому лікарю Інні Мар'янівні Гребеник за допомогу та належне лікування. Усьому турботливому медичному персоналу відділення теж величезне спасибі! Нехай у вашому житті не буде місця для горя й смутку, а Матінка Божа дарує свою опіку та благословення!

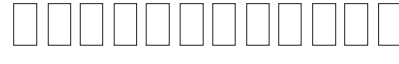
ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

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

| | | | | | | | |
|---|--|---|--|---|---|---|---|
| <p>Редактор: Г. ШИБАПІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, О. БОЙКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка: Р. ГУМЕНЮК</p> | <p>Адреса редакції: 43001 м. Тернопіль, майдан Болі, тел. 52-80-09 4348-58 E-mail: gazeta.univer@gmail.com</p> | <p>Засновник: Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського</p> | <p>Видавець: Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського</p> | <p>За технічну застороженість здійснює автор. Редакція не завандає коріліе позичку авторів публікації</p> | <p>Регістраційне свідоцтво ТР № 462-622 від 23.03.2010 р., видане головицеи управління юстиції у Тернопільській області</p> | <p>Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 703 прим.</p> | <p>Газета набрано, зворотаю, віддруковано у Тернопільському державному університеті імені І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Болі, 1</p> |
|---|--|---|--|---|---|---|---|



ПЕРСОНАЛІЇ



ЗАУВАЖТЕ

ХІРУРГ БЕЗ... ТРЬОХ ПАЛЬЦІВ

Мар'яна СУСІДКО

ХІРУРГ МАЄ, НЕМОВ СКРИПАЛЬ, БЕЗДОГАННО ВОЛОДІТИ СВОЇМИ ПАЛЬЦЯМИ. ЩОБ ВІРТУОЗНО ВИКОНУВАТИ ОПЕРАЦІЇ, ВІН ПОВИНЕН ТАКОЖ МАТИ ПЕВНИЙ ДОСВІД, НАВИЧКИ ТА ВМІННЯ. КОЛИ Ж НЕ МАЄ ТРЬОХ ПАЛЬЦІВ НА ПРАВИЙ РУЦІ, – ЦЕ ПРИНАЙМНІ УТРИЧІ УСКЛАДНЮЄТЬСЯ. ОДНАК ТОРАКАЛЬНИЙ ХІРУРГ З УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ 41-РІЧНИЙ ПЕТРО САС ВЛАСНИМ ПРИКЛАДОМ ДОВІВ, ЩО ТАКЕ МОЖЛИВО.

– Пригадуєте притчу, коли Господь поставив перед людьми всі їхні хрести та дав можливість вибрати, то кожен вибрав свій? Так і в мене, – посміхається Петро Адамович. – Це трапилось зі мною три роки тому. Ріжучи «болгаркою» дошки, мені випадково відтяло три пальці на правій руці. Гадав, що з хірургією доведеться попрощатися назавжди. Колеги, розуміючи всі складнощі мого становища, до останнього намагалися врятувати пальці. В Інституті ім. О. Шалімова у Києві мене прооперували, вставили імплантати, але попередили, що шансів мало, бо дуже порізані судини. Впродовж місяця лікарі боролися за те, щоб пальці прижилися, але безуспішно, потім вирішили сформувати функціональну культю, щоб хоч якось міг володіти рукою...

СОН ВИЯВИВСЯ ВІЦЦИМ...

За кілька днів до нещастя Петрові Адамовичу наснилося неможливе, але пророче: що йому відтяло три пальці, але він ї надаль оперував. Спершу не надав цьому жод-

ного значення, мовляв, мало що ще може привертися. Однак з пальцями саме так і сталося.

Доки лікарі боролися за здоров'я Петра Адамовича, перед ним стояла проблема, як жити далі, адже без улюбленого фаху не уявляв себе.

– Ще у дитинстві мріяв, що обов'язково стану хірургом, – каже. – Задля цього добре вчився. Школу, медичне училище, а згодом інститут закінчив на «відмінно». Батьки пра-

ніше, стояв за хірургічним столом. За ці три роки йому вдалося зробити майже 300 операцій, переважно на легенях, адже це основна спеціалізація торакального хірурга.

– Звісно, травма внесла певні корективи у мою роботу, – зізнається лікар. – Довелося багато речей навчитися робити заново, але вже лівою рукою. Приміром, нитки в'яжу тепер лише лівою. Для лікаря-лівкута, зрозуміло, це взагалі не має жодного значення, адже він оперує лівою, а мені довелося переучуватися. Добре, що у хірургії є багато інструментів, які значно полегшують справу оперування. Вдячний колегам, які допомогли мені повернутися до улюбленої професії. Без них, а також підтримки рідних, близьких, знайомих і колишніх однокурсників, у мене нічого б не вийшло...

Травма, хоч і внесла корективи у життя Петра Саса, він і прагне жити, як і колись. Нещодавно разом із сином власноруч зробили дерев'яну гойдалку, стіл з лавками, багато допомагає дружині у впорядкуванні будинку.

– У мене просто немає часу задумуватися над теперішньою моєю особливістю, – зауважує лікар. – Два роки тому в Зборові цими руками мені вдалося зробити пацієнту складну операцію на серці після ножового поранення. А 12 липня я, як черговий лікар екстреної медичної допомоги, у Чорткові зробив операцію пацієнту, в якого був 12-сантиметровий розрив легені... Кожного дня мушу наполегливо працювати, адже довкола стільки людей, яким потрібна моя допомога!



цювали у колгоспі, знали, яка це важка й невдячна праця, тож мріяли, щоб діти мали свій шматок хліба. Саме мама підтримала мене, коли сказав, що хочу бути хірургом. Після ж такої важкої травми, яку отримав три роки тому, гадав, що про улюблену роботу доведеться забути. Заспокоював себе тим, що зможу працювати терапевтом. На щастя, мені зробили рухому культю, і це усе змінило.

ВИКОНАВ 300 ОПЕРАЦІЙ

Через три місяці після травми Петро Адамович, як і ра-

ЧОМУ ЇЖА З МІКРОХВИЛЬОВКИ ПРИЗВОДИТЬ ДО ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЯ І СУДИН

Підсмажування часто називають найбільш шкідливим способом приготування їжі, але, виявляється, що готування в мікрохвильовій печі ще небезпечніше. Нові повідомлення про вплив мікрохвильових впливів на харчові продукти можуть стати мотивом до відмови від цього способу приготування їжі.

Справа в тому, що всередині мікрохвильової печі є потужний випромінювач – магнетрон. Він створює інтенсивне електромагнітне поле. Саме завдяки його впливу і починають рухатися молекули в продуктах.

Через коливальні рухи відбувається тертя молекулярних частинок одна об одну й підвищення температури вміщеної в мікрохвильовку їжі або рідини.

Вже доведено, що такі процеси тертя та нагрівання, а також агресивне електромагнітне випромінювання не дають жодного шансу нестійким і сприйнятливим до зовнішніх впливів молекулам вітамінів та антиоксидантів.

Наприклад, приготування брокколі в надвисокочастотній (НВЧ) печі призводить до втрати 98% важливих протиракових речовин. Виходить, що все те, заради чого ми споживаємо продукти, в кінцевому підсумку, нещадно нищать мікрохвилями.

Вчені навіть прирівнюють такий спосіб приготування їжі до атомної війни всередині продукту.

Мікробибухи руйнують все, залишаючи недоторканим лише грубі клітинні волокна та несприйнятливі мінерали. Ми отримуємо швидку, готову та смачну їжу, але насправді – вже «мертву» їжу, яка не має належної харчової цінності.

Теоретично така їжа з часом проковує захворювання судин, серця, кишківника, вик-

ликає погіршення роботи головного мозку та знижує обмін речовин.

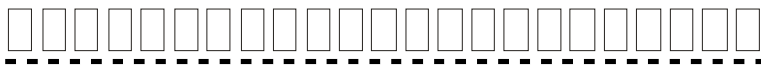
Вчені застерігають, що при регулярному споживанні продуктів з мікрохвильової печі можна стати пацієнтом набагато швидше і з більшою ймовірністю, ніж використовуючи пароварку або споживаючи їх в первозданному натуральному вигляді.

КОФЕЇН НАБАГАТО НЕБЕЗПЕЧНІШИЙ, НІЖ МИ ЙОГО СОБІ УЯВЛЯЄМО

Більшість людей починає свій новий день, випиваючи філіжанку кави вранці. Але за результатами останніх досліджень, це можна робити аж ніяк не всім. Вже було доведено, що філіжанка кави на день може стати причиною виникнення проблем з серцем. Викликати ж тахікардію може й напій, що не містить в собі кофеїну, адже навіть при видаленні цієї речовини, в кавових зернах все ж залишається майже два відсотки.

Стан, під час якого серце б'ється нерегулярно, називається миготливою аритмією. Вона є першим фактором ризику розвитку інсульту та інфаркту. Кофеїн стає причиною, яка викликає це нерегулярне серцебиття, хоча взаємозв'язок між ними остаточно не встановлено. Люди, які мають подібні проблеми із серцем, повинні утримуватися від кави, чаю та прохолодних напоїв.

Крім того, що кофеїн збільшує кількість ударів серця за хвилину, він також збуджує нервову систему, проковує видих адреналіну в кров. До того ж кофеїн здатний надавати обмежувальний вплив на коронарні судини, що призводить до підвищення кров'яного тиску. І це ще не все: кофеїн може також стати причиною виникнення мігрені, блокуючи та розширюючи артерії, а отже, викликати надмірний приплив крові до мозку, внаслідок чого може розболітися голова.



РАКУРС



✱
Наталія КІТ, медсестра приймального відділення (ліворуч);
Марія САРАКІВ, молодша медсестра кардіологічного відділення (праворуч)
Фото Павла Балюха



ПРОТИ «ЛАГІДНОГО ВБИВЦІ»

Лариса ЛУКАЦУК

ОСТАННІ ДНІ ЛИПНЯ НА ВІТЧИЗНЯНОМУ МЕДИЧНОМУ ПРОСТОРИ ПОЗНАЧИЛИСЯ АКЦІЯМИ У 30 МІСТАХ УКРАЇНИ ПІД СПІЛЬНИМ ГАСЛОМ «ПЕРЕМОЖЕМО С», ЯКІ ПРИСВЯТИЛИ ВСЕСВІТНЬОМУ ДНЮ БОРОТЬБИ З ВІРУСНИМИ ГЕПАТИТАМИ. У ТЕРНОПОЛІ ТАКІ ЗАХОДИ ВІДБУЛИСЯ ВЖЕ ВЧЕТВЕРТЕ. У ЦІ ДНІ ГРОМАДСЬКІ ОРГАНІЗАЦІЇ КРАЮ ЗІБРАЛИСЯ ГУРТОМ, АБИ ВКОТРЕ НАГАДАТИ ВЛАДІ ПРО СОТНІ ХВОРИХ НА ВІРУСНІ ГЕПАТИТИ В ТА С, ЯКІ ПОЗБАВЛЕНІ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВОГО ЛІКУВАННЯ, ВИМАГАЛИ ЗАТВЕРДЖЕННЯ ДЕРЖПРОГРАМ ІЗ ПРОТИДІЇ ПОШИРЕННЮ ВІРУСНИХ ГЕПАТИТІВ, ВИДІЛЕННЯ БЮДЖЕТНИХ КОШТІВ ТА УХВАЛЕННЯ ВЖЕ СТВОРЕНОЇ ОБЛАСНОЇ ПРОГРАМИ.

Під час акції безкоштовно з допомогою експрес-тест-систем виявляли у тернополян наявність маркерів гепатиту С. І цього разу результати виявилися не вельми втішними: з 52 обстежених осіб — чотири з позитивними маркерами. Варто зауважити, що двоє з них — молоді люди, які навіть й гадки не мали, що є носіями підступного вірусу. Організатори акції надали їм усю необхідну інформацію, куди можна звернутися, аби пройти спеціалізоване обстеження.

— Насправді дуже велика кількість людей нині живе повноцінним активним життям, навіть не підозрюючи, що в організмі є вірус, який уже чинить свою руйнівну дію, — каже завідувач кафедри клінічної імунології ТДМУ, керівник обласного центру гастроентерології з гепатологією, професор Ігор ГОСПОДАРСЬКИЙ. — Якщо гепатити А та Е не призводять до хронічних уражень печінки, а вірус В спричиняє цироз лише у 8-10% випадків і раку — менш ніж в 1%, то статистика щодо гепатиту С у десять разів вища, недарма ж американці назвали його «лагідним убивцею». Лікування існує і воно є доволі ефективним, але дуже дорогим. Наша ж держава, по суті не допомагає хворим на ВГС. Окрім хворих на СНІД, єдина група пацієнтів, яка може

сподіватися на безкоштовну діагностику та допомогу в разі інфікування вірусом гепатиту С, — карні злочинці. Чи не злий жарт — держава лікує тих, хто порушив норми закону, але зовсім не підтримує законслухняних громадян! Навіть діти та неповнолітні розраховувати на цей вид меддопомоги не можуть.

Утім, в Україні все ж починають усвідомлювати весь тягар захворювання, яке вже набуло масштабів епідемії. Щоправда, одна чи навіть кілька акцій протидії вірусному гепатиту С не розв'яже загалом самої сутності цієї проблеми. Лише з допомогою системних кроків — загального доступу до імунізації, профілактики передачі та скринінгу, діагностування, антивірусної терапії, створення реєстру пацієнтів, можна досягти істотних результатів, вважає професор.

Торік фахівці обласного центру гастроентерології з гепатологією спільно з колегами — завідувачем кафедри інфекційних хвороб ТДМУ, членом-кореспондентом АМН України, професором Михайлом Андрейчиним, головним позаштатним спеціалістом-інфекціоністом департаменту охорони здоров'я ОДА Оленою Герасименко, головним спеціалістом-терапевтом Ларисою Матюк розробили та подали проект програми боротьби з вірусними гепатитами В та С до обласної ради, але, як завше, не вистачило коштів, тому й відклали її в довгу скриньку.

Проте Ігор Господарський сподівається, що, можливо, цьогорічні заходи до Дня боротьби з вірусним гепатитом С, які промовисто засвідчили всю гостроту проблеми, допоможуть привернути увагу владних структур, аби знайти кошти хоча б на поетапну реалізацію програми.

Незважаючи на песимістичні настрої, що склалися в Україні щодо вірусного гепатиту С, професор закликає хворих, а також людей, які потрапили до групи ризику, не впадати у відчай. Все-таки існують зараз сучасні й ефективні методи приборкання «лагідного вбивці».

Упродовж майже трьох років на базі Тернопільської університетської лікарні діє обласний центр гастроентерології з гепатологією. Фахівці цього закладу вже довели, що уміють не лише добре діагностувати хворобу, а й призначати помічне лікування. Серед іншого, тут

займаються проблемами пацієнтів з хронічними вірусними гепатитами В та С. Особливий наголос ставлять на останньому, позаяк саме «лагідний убивця» поводить значно агресивніше, частіше спричиняє інвалідизацію пацієнтів, загрозливий своїми летальними наслідками.

— У складі нашого центру надають спеціалізовану меддопомогу досвідчені фахівці. Це клінічні імунологи, гастроентерологи, важливо те, що у тісному тандемі працюють лікарі університетської лікарні та науковці медичного університету, — каже керівник центру, професор Ігор Господарський. — Великого значення надаємо фаховості співробітників, які пройшли спеціалізоване стажування як в кращих українських клініках, так і у медичних закладах США та країн Євро-союзу. Нині використовуємо найбільш передові методики діагностики та лікування пацієнтів з вірусними гепатитами. Скажімо, серед «новинок» діагностичного процесу — визначення генетичного поліморфізму в пацієнтів з хронічним гепатитом С, який дає можливість вибору найефективнішого способу лікування. Також запроваджені у нашому центрі й такі сучасні методи, як визначення антитіл до інтерферонів, що дає можливість спрогнозувати рівень ефективності противірусної терапії. Проводимо лабораторні дослідження й щодо рівня кріоглобулінів — аномальні білки, які «відповідальні» за позапечінкові прояви хронічних вірусних гепатитів і значною мірою — за неефективність лікування. Дуже часто не лише пацієнти, а й навіть деякі лікарі вважають, що при вірусному гепатиті головним органом-мішенню є печінка. Однак, як засвідчує клінічний досвід, уражаються й інші внутрішні органи, зокрема, судини, нирки, страждає система кровотворення. І саме кріоглобуліни є тим пусковим механізмом, що зумовлює розвиток цих ускладнень. Несуть вони лікарю інформацію й про чутливість організму до противірусного лікування. Завдяки методиці, яку ми розробили й запатентували, визначаємо кріоглобуліни ще й за типом, позаяк від цього залежить й тактика майбутнього лікування.

Одними з перших в Україні спеціалісти центру почали застосовувати у лікуванні хворих на вірусний гепатит С потрійну антивірусну терапію. Сучасні противірусні препара-

ти, призначені за такою схемою, дали змогу значно збільшити кількість вилікуваних, істотно покращити лікування стійких форм недуги. Новітня передова методика подарувала надію багатьом пацієнтам, збільшивши шанси на одужання з 40 до 80 відсотків:

— Особливо потішили нас пацієнти з 1b генотипом вірусу, до того ж з прогностично несприятливими генетичними маркерами, організм яких доволі важко «підкоряється» лікуванню, — каже Ігор Господарський.

З року в рік з'являються нові можливості щодо діагностики та лікування вірусних гепатитів, тому фахівці центру продовжують навчатися, удосконалювати свій фаховий рівень. Результати лікування пацієнтів з хронічними ураженнями печінки засвідчують, що центр, незважаючи на статус обласного, цілком заслуговує на звання й європейського. Спеціалізовану допомогу тут надають пацієнтам з країн Східної Європи, Росії. Дехто у себе на батьківщині пройшов тривалий курс лікування, але з невтішними результатами. Хронічні вірусні гепатити — значною мірою хвороба мегаполісів, зазначає професор Ігор Господарський, відсоток інфікованих у великих містах набагато більший, ніж у невеликих містечках, і, ясна річ, кваліфікованих фахівців не вистачає. Тому й звертаються за допомогою до тернопільських спеціалістів, які у своїй медичній діяльності керуються сучасними європейськими стандартами.

У центрі працюють фахівці з гастроентерологічною, імунологічною та інфектологічною спеціалізацією. Власне, саме такий цілісний підхід до лікування пацієнта дає можливість індивідуалізувати схеми лікування, уникнути шаблонності, передбачати реакцію організму на використання противірусних та імуноотропних препаратів задля досягнення максимального ефекту.

Нині у центрі курс лікування за європейськими схемами подвійної чи потрійної терапії з використанням пегільованих препаратів проходять 34 особи. Лінійними інтерферонами лікують ще кілька десятків пацієнтів. Проте жевріють сподівання фахівців закладу на те, що вже найближчим часом все ж таки буде прийнята державна програма боротьби з хронічними вірусними гепатитами, і ефективне лікування стане доступне для всіх пацієнтів.



Ірина КРИВУЛИЧ, палатна медсестра пульмонологічного відділення (вгорі); Світлана ДМИТРІВ, молодша медсестра гематологічного відділення (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА



ЦІКАВО

ЧИ НЕБЕЗПЕЧНА ПЕРЕВАРЕНА ВОДА У НАРОДІ ІСНУЄ ТАКА «СТРАШИЛКА», ЩО ЯКЩО ПЕРЕВАРЕНУ ВОДУ ПЕРЕВАРЮВАТИ ПОВТІРНО, ТО ВОДА СТАЄ «ВАЖКОЮ» — ШКІДЛИВОЮ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ. АЛЕ ЦЕ НЕ ТАК.

Багато видань наводять висловлювання, що навколо перевареної води існує чимало помилок і вони цілком не правильні.

Фахівці зазначають: медицина не має підтверджень того, що повторно переварена вода або та, яка занадто довго кипіла, як, зрештою, й додавання до перевареної води сирої перед повторним переваренням, шкідливі для людського організму. Можливо, перші розповсюджені міфи випадково наштотхнулися на інформацію про «важку» воду й почали поширювати страхи, і ці страхи, підхоплені народними чутками, на жаль, значно посилюються.

ВИЗНАЧЕННЯ СХИЛЬНОСТІ ДО АЛКОГОЛІЗМУ – РЕАЛЬНИЙ ШЛЯХ ЙОГО ЗАПОБІГАННЮ

Катерина ПОСОХОВА,
професор ТДМУ

«Алкоголь приносить радість і горе. Радість уявну, горе справжнє».

А.В. Мельников

Одним з важливих пріоритетів, на які повинні бути спрямовані зусилля медиків і науковців різних рангів, є лікування та профілактика хвороб, що є основними причинами смертності українців (наразі – серцево-судинні захворювання та злоякісні пухлини), а також інших хвороб урбанізації, несприятливого впливу довкілля. У цих умовах пильну увагу науковців у розвинених країнах світу привертає роль генетичних особливостей організму в розвитку різноманітної патології. Переконавши доведено, що саме спадковість відіграє головну роль у виникненні таких поширених патологічних процесів, як цукровий діабет, рак молочної залози тощо. Не менш важливим є дослідження ролі генетичних особливостей організму в особливостях дії ліків і різноманітних токсичних агентів. Дослідники, зокрема, дійшли висновку, що таке захворювання, як алкоголізм, у понад 60 % випадків має генетичне підґрунтя, зокрема, схильність до нього закладається певним набором складових одинадцяті пари хромосом.

Ефективна профілактика алкоголізму, зокрема, вчасне інформування особи або її родичів про високу ймовірність розвитку у неї цієї патології, має не лише медичне, але й важливе соціальне значення. Це можна переконливо стверджувати, спираючись на офіційну статистику, дані якої є не дуже втішними. Україна займає 5-е місце у світі за кількістю вживаного алкоголю на душу населення та 1-е місце – за рівнем дитячого алкоголізму. За даними ВООЗ, обсяг спиртного, який пересічний громадянин України випиває за рік, становить 15,6 літра. Більше, ніж в Україні, п'ють хіба в Росії, Угорщині, Чехії та Молдові.

В Україні офіційно зареєстровано й поставлено на наркологічний облік 700 тис. людей, хворих на алкоголізм. Первинна захворюваність (інформація щодо вперше встановленого діагнозу) на алкоголізм у розрізі областей України у 2010-2011 роках показано в інфограмі.

Внаслідок цієї патології щорічно 40 тисяч наших грома-

дян покладають земне життя. Для порівняння: від серцево-судинних захворювань щороку помирає в середньому 400 тисяч осіб, від раку – майже 90 тис.

Особливо вражає дитяча статистика: у віці до 10 років 40 % хлопчиків й 20 % дівчаток встигають причаститися чаркоюю, а в 12 років алкогольні напої спробували вже 50 % дітей. За останні чотири роки щотижневе вживання міцних алкогольних напоїв серед 15-літніх дівчат і 13-літніх юнаків виросло майже удвічі.

У виникненні цієї важкої недуги суттєву роль відіграє реклама алкогольних напоїв, приклад старших за віком людей, однолітків, життєві негаразди тощо. Водночас відомо, що почасти у сім'ях алкоголіків виростають нащадки, які не п'ють. У таких випадках слід подумати не просто про набуту відразу до спиртних напоїв, але й про генетичні особливості цієї особи, зокрема, про те, наскільки активними є ферменти, які знешкоджують алкоголь у печінці.

Двома головними ферментами, за допомогою яких у печінці відбувається розкладання спирту, є алкогольдегідрогеназа та альдегіддегідрогеназа. Перший перетворює алкоголь на оцтовий альдегід, який є надзвичай-

ку. Активність альдегіддегідрогенази зумовлена наявністю певної амінокислоти у положенні 504: глютамін міститься у ферменті з високою активністю, лізин – навпаки. Якщо людина успадкувала ген, що кодує активну форму алкогольдегідрогенази і/або неактивну форму альдегіддегідрогенази, це призводить до підвищення концентрації в організмі оцтового альдегіду, що супроводжується розвитком таких симптомів, як нудота, запаморочення, гіперемія шкірних покривів, «неприємні відчуття» у тілі й таке інше. Така особа не схильна до вживання алкоголю, а отже, і до алкоголізму, адже останній, як відомо, розвивається внаслідок повторних прийомів будь-яких алкогольновмісних напоїв внаслідок їх специфічної психотропної дії (уявна здатність на певний час усувати проблеми, покращувати настрої тощо). За недостатньої активності алкогольдегідрогенази і, відповідно, зниженій швидкості руйнування алкоголю в організмі, його дія на психіку проявляється інтенсивніше. У таких випадках психічна залежність до цієї речовини може сформуватися дуже швидко.

Те, що алкоголізм – захворювання, а не шкідлива звич-



Ніхто не тішиться з того, що у нього є залежність до алкоголю, яка супроводжується моральною й фізичною деградацією, асоціальною поведінкою, хворобами та закінчується передчасною смертю. А вже про членів родин алкоголіків годі й мовити: постійні страждання, скалічені долі...

Тому краще заздалегідь бути обізнаним про всі ризики й запобігти цьому захворюванню. Віднедавна задля цього в світі почали застосовувати генетичний аналіз наявності чи відсутності схильності до розвитку алкоголізму. Для цього використовують метод молекулярно-генетичного дослідження (ДНК-діагностика, метод полімеразної ланцюгової реакції).

З усіх, що використовують в Україні, методів лабораторної діагностики спадкової патології – цитогенетичних, біохімічних (у тому числі хроматографічних), імуноферментних, молекулярно-генетичних – саме останні є придатними для встановлення генетичних особливостей особи, зокрема, її генетичного набору, що кодує активність вищезазначених ферментів, які метаболізують алкоголь.

Молекулярно-генетичні методи дослідження (метод секвенування, зворотної транскрипції ДНК, клонування певних фрагментів ДНК шляхом включення їх у бактеріальні плазмиди) мають широке прикладне значення. Їх використовують для встановлення діагнозу моногенного захворювання; для виявлення генів схильності до спадково обумовлених захворювань, зокрема, до алкоголізму; для виявлення носіїв генів рецесивних захворювань; для встановлення батьківства; у судово-медичній експертизі – для визначення приналежності біологічного матеріалу певній особі.

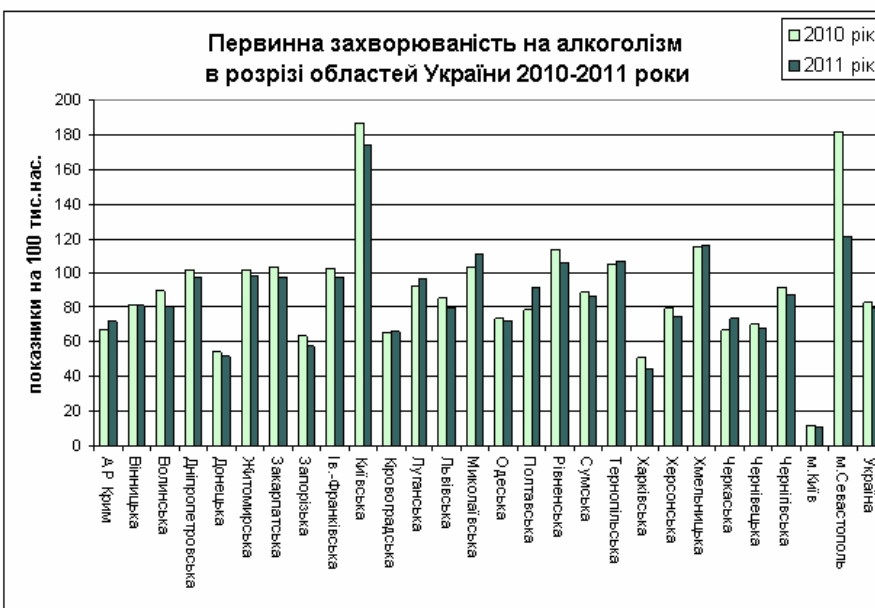
Такі методи також дозво-

ляють вивчати генетичний матеріал (послідовність генів у ДНК), визначити локалізацію порушень на молекулярному рівні (генні мутації); визначити нуклеотидну послідовність ДНК і генів; розмножувати структурні гени (клонування) шляхом включення в бактеріальну клітину; рекомбінувати молекули ДНК для отримання необхідних речовин (генна інженерія) на основі генів людини; визначити точну локалізацію генної мутації (ДНК-зонди).

Зазначені аспекти встановлення генетичної схильності чи високого ризику розвитку певної патології потребують якісно нової підготовки лікарів-генетиків та забезпечення їх необхідною апаратурою. Зважаючи на те, що у переліку спеціальностей, за якими проводять підготовку в медичних вищих навчальних закладах, відсутній такий фах, як лікар-генетик, особливо важливою є адекватна спеціалізація осіб, які займаються генетичними дослідженнями, у найбільш потужних спеціалізованих центрах України та світу.

У Тернопільському державному медичному університеті імені І.Я. Горбачевського 2013 р. за ініціативою ректора, члена-кореспондента НАМН України, проф. Л.Я. Ковальчука створили робочу групу із запровадження молекулярно-генетичних досліджень у вищезазначеному напрямку. Серед її завдань – використання існуючих в університеті можливостей для ДНК-діагностики та налагодження щодо визначення, зокрема, генетичних маркерів схильності до розвитку алкоголізму. До складу цієї групи, крім викладачів університету, ввійшли також найбільш обдаровані студенти випускного курсу, з огляду на перспективність розвитку такого напрямку. Передбачено також стажування членів групи у спеціалізованих вітчизняних і закордонних наукових закладах для освоєння найбільш сучасних методів молекулярно-генетичних досліджень.

Гіппократ повинна відкрити людям правила зміни того способу життя, який призводить до виникнення захворювань. Сподіваємося, що обізнаність людей у високій ймовірності розвитку такої важкої патології, як алкоголізм, дозволить вчасно її запобігти.



но токсичною сполукою і внаслідок нагромадження якого в організмі, власне, і проявляється токсична дія спирту. Цей альдегід знешкоджується за участю альдегіддегідрогенази.

Відомо, що активність ферменту алкогольдегідрогенази визначається амінокислотою у 48 положенні білка. Якщо у цьому положенні є амінокислота гістидин, цей фермент має високу активність, якщо амінокислота аргінін – низь-

ка, тепер загальновідомо. І лікувати його анітрохи не простіше, ніж інші види наркотичної залежності. У цих умовах надзвичайно важливими є спільні зусилля пацієнта та лікаря, але для досягнення успіху потрібні велика наполегливість та тривалий час. Навіть за такої умови відсоток виліковування та повної відмови від алкоголю не дуже високий, а ймовірність зриву й повернення до його споживання – велика.

БЕЗ СЕЛЕНУ НЕМАЄ ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

Лілія ЛУКАШ

ЩО ЗНАЄМО ПРО СЕЛЕН? ХТО ЗНА ЧИ ЛЮДИНА, ЯКА НЕ ЗАЙМАЄТЬСЯ ХІМІЄЮ, ВІДПОВІСТЬ НА ЦЕ ПИТАННЯ. ОДНАК 34 ЕЛЕМЕНТ ПЕРІОДИЧНОЇ СИСТЕМИ МЕНДЕЛЄЄВА, НАЗВАНИЙ НА ЧЕШТЬ СУПУТНИКА ЗЕМЛІ – МІСЯЦЯ (СЕЛЕН) БЕРЕ УЧАСТЬ У БАГАТЬОХ РЕАКЦІЯХ, ЯКІ ВІДБУВАЮТЬСЯ В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ.

СЕЛЕН – ЦЕ ТОКСИЧНА РЕЧОВИНА. АЛЕ МІКРОДОЗИ ЦЬОГО ЕЛЕМЕНТА ЗМУШУЮТЬ ПРАЦЮВАТИ В ОРГАНІЗМІ ПОНАД 100 ФЕРМЕНТІВ.

— Крім білків, жирів, вуглеводів та інших складових їжі, для життя людини необхідні й речовини неорганічного походження, передовсім мінеральні речовини, мікроелементи, — **каже головний спеціаліст Тернопільського міського управління ГУ Держсанепідслужби в області Олена ПАЛАМАР.**

— Багато мікроелементів входять до складу ферментів, гормонів, вітамінів, беруть участь в обмінних процесах, тканинному диханні, рості та розмноженні організму, знезараженні токсичних елементів, стимулюють функції органів кровотворення, нервової та серцево-судинної систем, позитивно впливають на

емоційний стан, піднімають життєвий тонус, підвищують захисні реакції організму. Один з таких необхідних мікроелементів — селен.

Підвищений вміст селену викликає хворобу, що називається алкалозом (або лужною хворобою) і проявляється сонливістю, схудненням, облісінням, запаленням і деформацією кінцівок, можлива смерть від виснаження. В токсичних дозах селен пригнічує використання кисню всіма тканинами, прийнятий всередину, він діє подібно до миш'яку. Після отруєння з'являється дуже неприємний запах від усього тіла і від видиху. Газоподібні сполуки селену навіть у мінімальних кількостях викликають головний біль, подразнення верхніх дихальних шляхів, затяжний нежить.

Недостатність селену призводить до порушень роботи серця (тахікардія), дихання стає поверхневим. Гострота зору також залежить від кількості селену в організмі. Селен, як і вітамін Е, активно впливає на функцію статевих залоз, він необхідний для нормального перебігу вагітності. При його недостатності може спостерігатися безпліддя та порушення функцій статевих залоз. Наразі вивчені зміни у тих чи інших органах при стрес-реакціях за відсутності деяких мікроелементів.

Разом з вітамінами С, А, Е селен належить до потужних антиоксидантів, тобто

здатен захищати клітини від ушкодження так званими вільними радикалами.

Науці відомо, що антиоксиданти одночасно протистоять виникненню онкологічних хвороб. Цю здатність селену експериментально було підтверджено в 60-х роках минулого століття. І нині вчені вважають, що люди, в організмі яких є нестача селену, ризикують удвічі частіше захворіти на рак різної локалізації. Селен запобігає процесу окиснення клітин, їх деформуванню, посилює імунітет — тож організм може самотужки впоратися з певними патологічними раковими клітинами ще до виникнення злогокісного процесу.

Помічено також, що в тих місцевостях, де спостерігається природна нестача селену (в рослинах, ґрунті), відповідно в організмах тварин і людей, частіше діагностують хвороби, пов'язані з порушенням кровообігу. Недостатня кількість селену в організмі може бути причиною розвитку серцевих нападів, недуг печінки, серця, неплідності, м'язової дистрофії, уражень шкіри, тяжкого перебігу клімактеричного періоду. Цією причиною пояснюють лікарі смерть немовлят, особливо хлопчиків.

Дослідним шляхом встановлено, що введення доз селену активізує виділення антитіл у 20-30 разів, тож організм може подолати будь-яких хворобливих

збудників і захищатися від інфекції. Крім того, селен нейтралізує афлатоксини, ці страшні отрути для печінки та мозку. Це для нас актуально, адже їх виробляє пліснява, що міститься на зернових, тож хліб, спожитий із зараженого пліснявою борошна, не завдасть шкоди організмові, якщо в ньому достатньо селену.

Величезна заслуга селену в тому, що він активізує дію вітаміну Е, речовини, від наявності якої багато в чому залежить стан здоров'я людини. Вони часто виконують ті ж самі функції, приміром, разом рятують серце: вітамін підтримує його та всю систему кровопостачання в здоровому стані, а селен допомагає серцевому м'язу й системі капілярів.

Вітамін Е захищає організм від забрудненого довкілля, зменшує рівень артеріального тиску, прискорює виведення зайвого холестерину, загоювання ран, служить для відвернення катастроф з венами й артеріями, м'язової дистрофії та багатьох інших проблем зі здоров'ям. І дослідники виявили, що дія вітаміну в організмі ефективніша, якщо йому допомагають селен і цинк.

Отже, без селену немає здоров'я та довголіття. Організм мусить щоденно отримувати його. З продуктів рослинного походження багаті на селен пророслі зерна пшениці, висівки, кукурудза, помідори, пивні дріжджі, гриби, часник, продукти з борошна грубого помелу. Дієтологи наголошують, що потрібно їсти натуральні продукти, бо в процесі їх переробки селен знищується. Приміром, коли додається цукор, що вважається основним ворогом селену. Нату-

ральна пшениця, особливо пророслі зерна, містить селен, а от борошняні вироби з додаванням цукру не лише самі позбавлені цього мікроелемента, а й знищують той, який потрапив в організм з іншими продуктами харчування. Те ж стосується і кукурудзи.

Міститься елемент і в жовтках яєць домашніх курей. Багато його в морській солі, крабах, креветках, кальмарах та інших продуктах моря.

Лікар застерігає, що селен, як і цинк, дуже потрібний в період утробного розвитку та раннього дитячого віку. Особливо страждають від нестачі цих речовин хлопчики, що може навіть спричинити їхню смерть. Матері-годувальниці мусять знати, що в їхньому молоці селену вдвічі більше, ніж у коров'ячому, тому це ще один аргумент на користь грудного вигодовування.

Меню для підвищення селену в організмі.

Аби підвищити вміст селену в організмі, треба, аби у вашому раціоні містилися продукти, в яких є цей мікроелемент. Але для кращого розв'язання цієї проблеми можна час від часу складати цілі селенові меню.

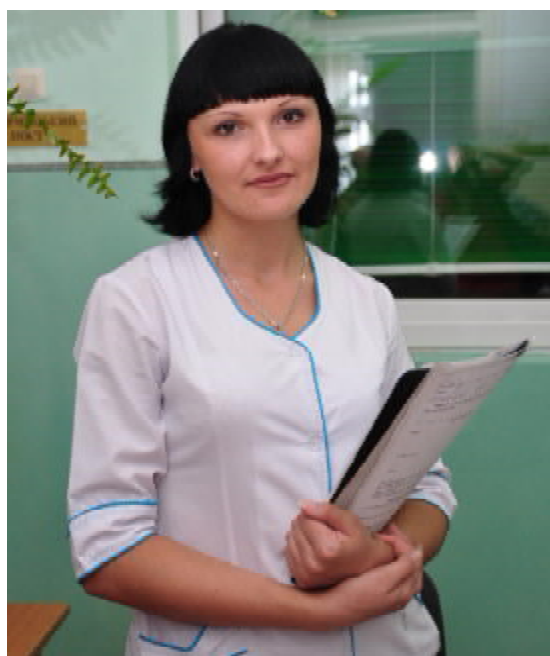
Сніданок: омлет з яєць або пшоняна каша з гарбузом, какао з вершками.

Другий сніданок: жменя фісташок або волоських горіхів, апельсиновий сік.

Обід: юшка з оселедця, яловича печінка тушкована з рисом, морська капуста з цибулею та чай з шипшиною.

Вечеря: салат з кальмарами, брокколі відварна зі сметанним соусом, сир з фініками, чай з травами (материнка, м'ята та звіробій).

РАКУРС



Вікторія БУЛЬЧАК, палатна медсестра нейрохірургічного відділення (ліворуч);
Тетяна ПЕРЦЬОВИЧ, молодша медсестра кардіологічного диспансеру (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА

ІНТЕРНЕТ-ІНФО

ГОЛОВНА УМОВА ГАРНОГО СНУ

**ДОКТОР КРІС
ІДЗІКОВСЬКІ, КЕРІВНИК
ЕДИНБУРЗЬКОГО ЦЕНТРУ
СНУ, НАЗВАВ ОДНУ З
ГОЛОВНИХ УМОВ ГАРНОГО
СНУ. МИ ДОБРЕ СПИМО
ТІЛЬКИ ТОДІ, КОЛИ
ТЕМПЕРАТУРА ТІЛА
ЗНИЖЕНА, СТВЕРДЖУЄ
ІДЗІКОВСЬКІ.**

Коли лягаємо спати, через руки, обличчя та ноги виділяється тепло — температура тіла знижується. Це природний механізм охолодження тіла. Охолодження триває приблизно до четвертої ранку. Але якщо щось йому заважає, сон порушується.

У теплому приміщенні

людина не може довго заснути, а коли засинає, то якість сну залишає бажати кращого.

Щоб гарно виспатися, добре відпочити та почувати себе вранці бадьорим, потрібно забезпечити зниження температури тіла. Грамотно вибирайте постільну білизну (віддавайте перевагу натуральним тканинам, синтетика не дозволяє тілу «дихати»), провітрюйте кімнату перед сном.

Тим, хто з якихось причин не можете заснути, Ідзіковські радить спробувати покласти на день подушку в холодильник і дістати її лише перед сном або потримати руки в прохолодній воді кілька хвилин, а після цього відразу лягати спати.

ВІДПОВІДАЄ ЗА ТЕХНІЧНЕ СЕРЦЕ ЛІКАРНІ

Мар'яна СУСІДКО

«У нас в сім'ї можуть бути лише інженери або лікарі», завше любив жартувати мій батько, — розповідає головний інженер університетської лікарні Ольга Волошина, — Я, звісно, послухала батька та вибрала фах інженера. Тим більше, що сам він за фахом був теж інженером».

Ольга Волошина в університетській лікарні працює вже понад десять років. Тепер, як то кажуть, знає усю кухню до найменших деталей. На цій серйозній та відповідальній посаді вона почувається мов риба у воді. Усе завдяки підтримці та розумінні дбайливих колег. Хоча подруги Ользі Михайлівні часто закидають, що у неї, мовляв, не зовсім жіноча професія, вона лише посміхається, адже без цієї роботи просто не уявляє свого життя.

— Знаєте, приказку: «Знайди собі роботу до душі — й тобі не доведеться все життя працювати», — розповідає Ольга Волошина. — Так само і в мене. Звичайно, на роботі трапляються усілякі ситуації та труднощі, як і всюди, але коли ти маєш надійний тил, усі проблеми швидко можна розв'язати.

Ольга Михайлівна відповідає за технічне обладнання, електрифікацію та теплопостачання. Словом, в її руках зосереджене технічне серце лікарні.

— Пригадую свій перший робочий день, усе було для мене новим, почувалася трохи ніяково, — продовжує розповідь пані Ольга. — Мене відразу скерували до нової операційної, де щойно привезли нове устаткування. За роботою майстрів треба було простежити, перевірити справність. А далі пішло-поїхало. У робочих клопотах дні злітали дуже швидко, навіть не здається, що вже десять років минуло.

...Ольга Михайлівна навчалася у Львівській політехніці за фахом інженер автомобільних шляхів. Після сумлінного навчання молодий спеціаліст отримала скерування у містечко Сороки в Молдові. Ольга ще тоді не знала, що залишиться там аж на двадцять довгих років...

— Тоді був Радянський Союз, повсюди однаково, тож я особливо не хвилювалася, що мене скерували на роботу так далеко від рідної домівки, — ділиться думками. — Втім, як з'ясувалося, жити доволі було непростим. Коли я з мамою приїхала



в Сороки, мене поселили у маленькій залі для вчистостей та поставили одне ліжко й маленьку тумбочку. Коли це побачила, м'яко кажучи, була шокована. Маму це теж неабияк вразило, але вона не подавала виду, щоб я не засмутилася ще більше. Щоправда, потім мені знайшли-таки місце у гуртожитку. Проте в кімнаті, де мешкали четверо дівчат-мулярів, для мене в їх компанії місця не знайшлося. Вони чомусь були дуже вороже налаштовані. Коли я йшла на роботу, складали моє ліжко та виносили у коридор. У такому жахитті прожила май-

же рік. Відтак узятися приймати радикальні рішення. Коли до Сорок приїхав заступник міністра урочисто відкривати чергову підстанцію, прийшла до нього в кабінет, виклала на стіл усі гроші, які мені дали підйомних і сказала, що так жити більше не можу, я повертаюся додому або нехай мені виділять житло. На щастя, десь через тиждень часу вже тримала в руках ключі від однокімнатної квартири. Через два роки вийшла заміж за українця, у нас народилося двоє синів. Здавалося, життя йде своєю розміреною колією, втім, воно на те й життя, щоб весь час змінюватися та приносити сюрпризи. Так склалося, що 2002 року ми повернулися назад до України. Оселилися в моєї мами й живемо разом з нею дотепер. Хлопці вже виростили, теж обрали, як це може дивно звучати, фах інженера.

Звикати до рідного міста Ользі Михайлівні довелося знову. Це були непрості роки, адже їй з чоловіком довелося почати усе з чистого арку-

ша. Він швидше й легше адаптувався, а пані Олі чомусь було спочатку сумно, адже як-не-як стільки років прожили у Молдові. Там залишилися всі друзі, знайомі, робота та звичний стиль життя.

— Усе змінилось, коли мене з біржі скерували на роботу до університетської лікарні, — зауважує Ольга Михайлівна. — Нова цікава робота мене захопила цілком.

Запитуємо Ольгу Михайлівну, чи вдома вона теж прагне бути лідером, адже на роботі їй доводиться майже завжди керувати чоловіками.

— Інколи таке трапляється, — посміхається. — Але дім і родина — то є найважливіше, тож стараюся за порогом залишати всі робочі клопоти та бути люблячою дружиною та турботливою матір'ю, а мої найрідніші чоловіки відповідають мені сторицею.

8 серпня Ольга Волошина відсвяткувала свій день народження. Колектив університетської лікарні щиро і щиро вітає іменинницю та бажає:

*«Хай здоров'я, радість і достаток,
Сиплються немов вишневий цвіт,
Хай малює доля з буднів свято,
І дарує Вам багато літ!»*

ЮВІЛЕЙ

ОЛЕНА ДІДИК: «ПОТРІБНО БУТИ ОПТИМІСТОМ»

Мар'яна СУСІДКО

Ювілярка Олена Дідик медичним реєстратором в університетській лікарні працює 26 років. Незмінне робоче місце впродовж стількох років засвідчує про незмінну любов Олени Анатоліївни до власної роботи. Пані Олена зізнається, що навіть ніколи й не гадала змінити своє робоче місце.

— **Олено Анатоліївно, як потрапили на роботу до університетської лікарні?**

— Я тут вже з 1987 року. До того часу працювала на заводі «Ватра» у відділі технічного контролю. Відтак праця в університетській лікарні для мене була цілковито новою. Але так склалися життєві обставини, що потрібно було знайти роботу, де робочий графік не по зміннах. У мене піростало двійко дітей, а на «Ватрі» мала нічні чергування. На той час моє робоче місце в університетській лікарні було саме у цьому корпусі, але він мав назву — диктофонний центр. Це тепер усе комп'ютеризовано, а раніше виписки з історії хвороб лікарі надиктовували нам на магніфон. Потім кожному роздавали «бабіни»,

ми все розшифровували та друкували на друкарських машинках. Звісно, цей процес був набагато трудомісткіший, але доволі цікавий.



— **Коли ж з'явилися комп'ютери, важко було звикнути і перевчитися працювати на новий лад?**

— Спочатку я була з комп'ютером на «ви». Але до всього при звичаюєшся і звикаєш. Дуже багато в цьому мені діти допомогли. Вони завше люблять повторювати, що

комп'ютер — це так просто. Це тепер вже навіть діти у дуже ранньому віці знають, як користуватися комп'ютером, а для мене тоді все було в дивовижу. Втім, коли вже навчилася працювати на ньому бездоганно, звичну роботу стало набагато простіше виконувати. Що ж казати — науково-технічний прогрес значно полегшує людську працю.

— **Кредо, яке супроводжує вас у житті?**

— Я оптиміст по житті й завжди повторюю, що нема так зле, щоб не вийшло на добре. У складних ситуаціях стараюся залишитися на самоті, щоб усе гарно обдумати. Не люблю, аби мене заспокоювали, стараюся впоратися з усім самотужки.

— **Чи маєте якусь захоплення?**

— Найбільше люблю доглядати за кімнатними рослинами. Вдома ціла квартира обставлена вазонами. Найулюбленіший серед них — антуриум «Африканський принц». Він доволі невибагливий і має дуже гарні квіти коричнево-бордового забарвлення. Основна таємниця у вирощуванні вазонів

— любов і тепло у догляді за ними. Повірте, вазони насправді це відчувають. Скільки разів у мене таке траплялося, що вже, здавалося б, рослина загине, а я починаю удвічі дбайливіше за нею доглядати, розмовляю з нею й вона виживає. Ще одне заняття мені до душі — це в'язання. Мені прищепила любов до нього вчителька трудового навчання. Колись було дуже модно мати речі, зв'язані власноруч. На той час було важко щось купити, а тепер навпаки: є різні фасони різноманітної кольорової гами. Буває інколи дешевше купити, скажімо, той же светр, кофту, аніж їх вив'язати. Проте, якщо хочеться мати якусь ексклюзивну річ, яку точно не зустрінете на комусь, в'язання — саме те, що треба! Дуже люблю, коли в'яжу, щоб мене ніхто не турбував. За цим заняттям відпочиваю душею.

— **Де найбільше любите відпочивати чи вже встигли побувати у відпустці?**

— Моя найулюбленіша пора року — літо, коли природа у самому розквіті та тишиє сонечком і зеленню доволі. Але чомусь найбільше до душі саме

останній місяць серпень. Саме тоді надворі особливо приємно та лагідно. Вже встигла побувати у відпустці, але лише два тижні, наступну половину використаю восени. Ще не вдалося кудись з'їздити, але, сподіваюся, восени кудись виберусь на кілька днів. Найбільше люблю відпочивати в Карпатах. Гори мають особливу енергетику та заряджають нею надовго. Торік з чоловіком відпочивала на морі. Я не люблю дуже галасливих пляжів, стараємося знайти таке місце, де не так велеледно.

— **Як святкуватимете свій ювілей?**

— Ще остаточно не вирішила, але обов'язково в колі знайомих, близьких і найрідніших для мене людей. Це буде прекрасна нагода зібратися усім разом. Адже наше життя таке швидкоплинне, що завжди чомусь бракує часу бачитися якомога частіше.

Ми вітаємо Олену Дідик з ювілеєм, бажаємо, щоб була легкою життєва стежина та завжди супроводжували Надія, Віра і Любов. Щастя й невимовної радості вам, Олено Анатоліївно!

МОЛОДША МЕДСЕСТРА

ВАРТО ЗНАТИ

ОЛЬГА РУЦЬКА: «НАЙКРАЩИЙ ЛІК – ЩИРЕ ТА ДОБРЕ СЛОВО»

Мар'яна СУСІДКО

14 СЕРПНЯ СВІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДЗНАЧАТИМЕ МОЛОДША МЕДСЕСТРА СТОМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОЛЬГА РУЦЬКА. ВЖЕ 17 РОКІВ ПРАЦЮЄ ВОНА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. АТМОСФЕРА І КОЛЕКТИВ, ДЕ ОЛЬГА ЛУКІВНА ПРАЦЮЄ, ДОПОМАГАЄ ЇЙ НАТХНЕННО КЛОПОТАТИСЯ БІЛЯ ХВОРИХ. ДОБРИМ СЛОВОМ ТА ЩИРОЮ РОЗМОВОЮ ПАНІ ОЛЬГА ДОПОМАГАЄ ХВОРИМ ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕБУВАННЯ У ЛІКАРНІ.

— Інколи кілька дбайливих фраз допомагають недужому вселити віру в покращення їхнього стану, — розповідає. — Наші люди не дуже охоче погоджуються лікуватися. Дедалі частіше заводять мову про зайнятість по господарству, а звертаються у медичний заклад тоді, коли терпіти край. Напевно, це все через нашу ментальність. Який українець пожертвує усім заради самого себе? Нам треба змінювати психологію й учти людей дбайливіше ставитися до власного здоров'я.

До університетської лікарні Ольга Руцька потрапила доволі випадково. Хоча, як то кажуть, у житті випадковостей не буває.

— Я навчалася у торгівельно-кулінарному училищі, — розповідає Ольга Луківна. — Можливо, й далі пішла б вчитися, але дуже швидко вийшла заміж, народилися діти, тож треба було піклуватися про сім'ю. Я мешкаю у селі Красівка, що неподалік Тернополя. Самі знаєте, як у селі: город, господарка, а ще діти малі. Тут не було коли розмірковувати про високі матерії та навчання. Коли ж доні вирости, з'явилися інші турботи. Через те, я спочатку трохи працювала в підсобному господарстві в селі Дичків, а вже згодом влаштувалася молодшою медсестрою до університетської лікарні.

Спершу Ольга Луківна хвилювалася, як їй прийдеється на новому місці, але вона дуже швидко влилася у колектив, а доля кожного хворого жодного разу не залишає байдужою жінку.

— У лікарні потрібно не лише приділити увагу самому захворюванню, а й потурбуватися про зцілення душі, — зауважує Ольга Луківна. — Наші лікарі дуже добре про це пам'ятають, а ми, молодший персонал, стараємося всіляко допомагати.



Після важкого робочого дня Ольга Руцька відпочиває душею біля своїх онуків. У неї їх аж троє, найменшій Яринці лише дев'ять місяців. Вона особлива бабусина вітха і, попри те, що Яринка лише вчиться пізнавати світ, допитливо слухає, коли їй щось цікавеньке розповідають. Це й не дивно, адже бабуся знає стільки казок!

— Коли мені хочеться побути на самоті та обдумати якісь нелегкі життєві ситуації, найкращий лік для мене — поратися біля городу, — зізнається пані Ольга. — Що ж може бути за найкращі домашні овочі? Зараз якраз дбаю про домашню консервацію, люблю запастися смаченьким на зиму. Сім'я у нас велика, тож заготовляю всього багато, щоб своїм і щоб

ще гостям на свята вистачило. Деякими рецептами Ольги Луківна поділилася із нами. Вітаємо іменинницю й бажаємо:

*Хай Вас зігриває людська
теплота
За все, що зробили за
свої літа.*

*Хай сонце сяє і серце
співає,
Хай смуток дороги до
хати не знає!*

*Хай благодатним буде
Ваш вік!*

*Ми від щирого серця
бажаєм —*

*Щастя, здоров'я і
многая літ!*

Кабачкова ікра

3 кг почищених кабачків (без шкірки та насіння), 200 мл томатної пасти, 200 мл олії, 100 мл оцту, 100 г цукру, 1 ст.л. солі з гіркою, 1 головка часнику.

Кабачки потерти на грубій терці, додати решту складників і тушкувати на маленькому вогні дві години, пильнувати та помішувати, щоб не пригоріли. Потім додати подрібнений часник і тушкувати ще 15 хв. Розкласти гарячим у стерилізовані слоїки, закрити металевими кришками. Поставити слоїки догори дном, вкрити покривалом і залишити до повного охолодження.

Салат з баклажанів

5 кг баклажанів порізати на вісім частин брусочками, а 5 кг помідорів — на чотири частини, 1 кг цибулі — на вісім частин, 1 кг червоного солодкого перцю порізати на вісім частин, 150 г оцту, 600 мл олії, 150 г солі, 600 г цукру.

Овочі порізати, як вказано у рецепті, змішати з оцтом, олією, сіллю та цукром. Тушкувати на маленькому вогні приблизно 25-35 хв. з часу закипання, баклажани повинні легко проколюватися ножем. Під час тушкування постійно помішувати, тому що

з цукру утворюється карамель і пригоряє... Розкласти готовий салат у слоїки та стерилізувати ще 15 хв. з часу закипання, закрити металевими кришками. Викласти слоїки догори дном, вкрити покривалом та залишити до повного охолодження.

Консервовані огірки в томаті

Рецепт розраховано на 5 літрових слоїків.

У банку викласти: часник, суцвіття кропу, гілочку петрушки, перець горошком чорний та духм'яний, невеликі огірочки.

Для маринаду: 1,5 л води, 200 г цукру, 200 г томатної пасти, 2 ст.л. солі, 200 г оцту.

Маринад закип'ятити, злегка вистудити та залити ним огірки. Стерилізувати 20 хв. з часу закипання. Слоїки закрити металевими кришками, перевернути догори дном і вкрити покривалом, залишити до повного охолодження.

Салат з огірків на зиму

4 кг огірків порізати позовж, а 6 великих цибулин — півкільцями, 6 великих морквин потерти на крупній терці, 250 мл олії, 1/2 скл. оцту, 2 ст.л. солі без гірки, 1 скл. цукру.

Вимішати все та відставити на 5 годин, час від часу помішувати. Накладати у півлітрові слоїки та стерилізувати 20 хв. з часу закипання. Закрити металевими кришками й закрутити.

Аджика

5 кг помідорів, 1 кг червоного солодкого перцю, 1 кг яблук.

Все змолоти та варити помішуючи на маленькому вогні дві години.

Потім додати: 300 мл оцту, 500 г цукру, 500 мл олії.

Варити, помішуючи ще одну годину. Відтак додати: 300 г подрібненого часнику, 4 шт. гострого перцю чилі, 2,5 ст.л. солі.

Варити, помішуючи ще 40 хвилин.

Гарячу аджику закладати у стерилізовані слоїки, закрити металевими кришками.

ДОСЛІДЖЕННЯ

ГАЗОВАНА ВОДА ПРИЗВОДИТЬ ДО ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ

Вчені з Гарварду переконалися в тому, що любителі газованих напоїв схильні до передчасного старіння. Експерти

з відділення інфекційних захворювань та імунології при Гарвардській стоматологічній школі провели дослід на мишах.

За результатами дослідження з'ясувалося, що регулярне вживання газованої води може призвести до передчасного старіння, і навіть смерті.

Всі гризуни, які одержува-

ли фосфати в концентраціях, що є у звичайній солодкій газованій воді, померли раніше покладеного терміну залежно від щоденної дози.

Відомо, що газовані напої відрізняються підвищеним вмістом фосфатів — солей фосфорної кислоти. Саме вони, як вважають експерти,

і сприяють передчасному старінню, адже неминуче викликають хронічні захворювання нирок і серцево-судинної системи та провокують відкладення кальцію в кровоносних судинах. Є у фосфатів і інший побічний ефект: у великій кількості вони призводять до атрофії скелетних м'язів.

ВЖИВАТИ БАГАТО СОЛІ ШКІДЛИВО

ВСЕСВІТНЯ ОРГАНІЗАЦІЯ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ПЕРЕГЛЯНУЛА НОРМУ СПОЖИВАННЯ СОЛІ: РЕКОМЕНДОВАНИХ ДО 2 Г НА ДОБУ, З'ЯСУВАЛОСЯ, БАГАТО.

Будь-який кардіолог скаже, що ВООЗ турбується не дарма: хронічний переїс призводить до багатьох подій, що закінчуються інфарктом та інсультом. Натрій (тобто сіль) затримує в організмі воду, що призводить до збільшення об'єму крові, зростання тиску



та підвищення навантаження на судини й серце. У молодості звичка все досолювати не дуже заважає жити, а ось з віком, коли серце вже зношене, а судини забиті холестерином, сіль може «насолити» серйозно. Зважаючи ще й на епідемію ожиріння, яка теж небезпечна серцево-судинними катастрофами, доводиться якось діяти.

ВООЗ переглянула ставлення до солі й тепер пропонує вважати 2 г не середньою кількістю, яка людині потрібна на добу, а максимальною та рекомендує її не перевищувати.

До речі, 2 г солі — це менше 1/3 чайної ложки. Для порівняння: в 100 грамах копченої ковбаси солі майже 1,3 г. Зазначимо:

Українці, до речі, і раніше сіллю серйозно зловживали: ми за статистикою з'їдаємо до 15 г на добу! З калієм, норми якого ВООЗ підвищила до 3,5 г на добу, справа йде краще через традиційну для нашої країни картоплю, квашену капусту, чорний хліб, кашу та м'ясо.

Топ-10 продуктів з прихованою сіллю:

- шинка, бекон, ковбаса,
- м'ясна нарізка,
- сир,
- попкорн,
- чорний хліб,
- напівфабрикати (пельмені),
- розчинні супи,
- деякі види печива (крекер),
- будь-які консерви, навіть несолоні (шукайте в списку складників добавки зі словом «натрій»),
- соуси, особливо соєвий.

КОНСУЛЬТАЦІЯ

РАКУРС

ЯКЩО ВКУСИЛА ЗМІЯ...

Лілія ЛУКАШ

ЗМІЇ ДОШКУЛЯЮТЬ НЕ ЛИШЕ МЕШКАНЦЯМ ЕКЗОТИЧНИХ КРАЇН, ПОШИРЕНІ ВОНИ І В НАС, НА ТЕРНОПІЛЛІ. ПРО ЦЕ СВІДЧАТЬ НЕПОДИНОКИ ВИПАДКИ, ЩО ЛИШЕ ЦЬОГО ЛІТА ТРАПИЛИСЯ У НАШОМУ КРАЇ.

Як повідомили в обласному управлінні Держслужби України з надзвичайних ситуацій, останнього дня липня від укусу плазуна постраждала 17-річна дівчина із села Гончарівка Монастириського району.

Одразу після укусу дівчину доправили до Монастириської центральної районної клінічної лікарні для надання невідкладної медичної допомоги. Минулого місяця у цьому ж районі змія вкусила хлопця, що косив траву.

Рятувальники просять мешканців і гостей області бути обережними під час прогулянок на природі. Змії зазвичай не нападають на людину, якщо їх життю нічого не загрожує, а, навпаки, утікають. У них поганий зір, слух, але своїм тілом вони добре вловлюють коливання землі на відстані до 15 метрів. Проте в спеку плазуни стають малорухливими, а відтак на них легко наступити.

Газета «Університетська лікарня» звернула ся до фахівця з першої невідкладної медичної допомоги з проханням докладно розповісти, як правильно діяти при небезпечному укусі. Життєво важ-

ливі поради дав **завідувач курсу медичного рятування та швидкої медичної допомоги ТДМУ, доцент Роман ЛЯХОВИЧ.**

– Романо Мар'яновичу, кажуть, що спекотного літа змії особливо агресивні, однак цьогорічна погода рясніє дощами, а небезпечні плазуни на погоду не зважають. Як правильно діяти, якщо змія все ж укусила?

– Насправді гадюки зовсім не агресивні. Навпаки, вони вразливі та полохливі створіння, які за найменшої нагоди намагаються утекти або, зачавшись, перечекати присутність людини чи іншої тварини. Лише у випадку невмисної провокації з боку людини, або якщо людина випадково наступила на цю тварину, вона застосовує останній рубіж оборони – смертоносну отруту. Найчастіше змії кусають за кінцівки – за руку чи за ногу. Або людина йде і ненароком наступає на плазуна, або тягнеться за чимось і змія розцінює це як загрозу і нападає. Якщо вже так сталося, то найголовніше не панікувати. Краще запам'ятати як виглядала та змія, яка вкусила й описати лікарям. Наприклад, вона була півтора метри, чорна чи червона, з візерунком чи без нього. Цей опис потрібен для диференціальної діагностики. Від укусу є спеціальні сироватки, які можуть ввести вже в лікарні.

– Якими ж мають бути дії долікарської допомоги, адже хтось радить відсмок-



тати отруту з рани, дехто – накласти джут, а у порадах з Інтернету навпаки – в жодному разі не рекомендують це робити?

– «Знавці» й справді радять розрізати ранку від укусу гадюки та висмоктати отруту, а тоді її припекти розлеченим залізом. В реальності, ця процедура є не лише не ефективною, але й небезпечною для постраждалого. По-перше, розрізання та припікання викликають біль, а відповідно і шоківий стан потерпілого; по-друге, розрізання рани спричинює кровотечу, а отрута як була, так і залишається у тканині та лімфі; по-третє, у польових умовах операція загрожує інфекцією й різноманітними ускладненнями. Отрута гадюки – це білок, який денатурується при нагріванні, навіть до 40 градусів за Цельсієм, саме тому організм реагує на нього гарячкою 40-41 градус, таким чином, знешкоджуючи отруту. Потрібно обмежити потрапляння отрути в кров. Це можна зробити кількома способами. По-перше, прикласти холод на місце укусу, від цього буде спазм судин і отрута всмоктувати-

меться повільніше. По-друге, накласти тугу давлячу пов'язку на місце укусу, щоб зменшити лімфовідтік від ураженої кінцівки. Якщо такої можливості немає, то треба накласти джут вище рани – на стегно або плече. Звісно, за правилами накладання джгута, його слід послабити через 30 хвилин, але за цей час краще вже дістатися до лікарні. Після накладання джгута бажано промити цю рану великою кількістю води, можна навіть з милом, та обробити антисептиком – годиться зеленка, йод, спирт, горілка, туалетна вода, елементарна спиртова серветка. Також потерпілому треба пити багато рідини, щоб організм якнайшвидше почав фільтрувати й виводити токсини. Для людей, які чутливі до алергічних подразників, необхідно прийняти антигістамінні засоби (супрастин, димедрол, тавегіл тощо). Ушкоджену кінцівку слід іммобілізувати, тобто знерухомити, наклавши шини на найближчі до місця укусу суглоби. Зняти всі каблучки та браслети, якщо укус припав на руку, позаяк вони будуть діяти як джгути.

– Як розпізнати укус змії?

– У змії два зуби, тому на шкірі буде рана з двох або одного, якщо зуби розташовані дуже близько один до одного, проколів, прокушена шкіра та виступатимуть дві або одна краплинки крові, характерно для капілярної кровотечі. Але роздвигатися два там зуби чи один не варто, бо отрута діє дуже швидко й доки людина гадатиме одна там ранка чи дві, станеться периферичний набряк. Як правило, місце укусу набрякає.



Любов ПЕТРІВСЬКА, молодша медсестра-буфетниця нейрохірургічного відділення (вгорі);

Ганна ШУЛЬ, молодша медсестра отоларингологічного відділення (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА



РАДИ-ПОРАДИ

САЛАТИ, ТОРТИ, КЕКСИ ВІД НАТАЛІ МУЗИКИ

РЕЦЕПТИ ВІД НАТАЛІ МУЗИКИ, МОЛОДШОЇ МЕДСЕСТРИ НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ.

Цибуляники

300 г фаршу, 6 яєць, 1 склянка сметани, 1 склянка молока, 4 цибулі, 1 ч. л. соди, 14 ст. л. борошна.

Почистити та нарізати квадратиками цибулю, додати яйця, борошно, сметану, молоко, фарш, сіль, перець, соду погасити оцтом і гарно вимішати. Потім на розігріту пательню (на середньому вогні) викласти ложкою масу й смажити до золотистої скоринки з двох боків.

Салат з мисливськими ковбасками

Яйця варені – 3, 2 огірки, 2 варені картоплини, 3 мисливські ковбаски, 100 г тер-

того сиру, зелень петрушки, сіль, перець за смаком, 1 ст. л. гірчиці, кілька крапель оцту, 4 ст. л. майонезу.

Відварити яйця круто та дрібно нарізати. Відварену картоплю нарізати кубиками, а огірки – соломкою. Також нарізати зелень петрушки. Мисливські ковбаски очистити від шкірки й нарізати кільцями. Всі складники викласти в один посуд, додати тертий сир, майонез, перемішати. Додати в салат гірчицю, трохи оцту, майонез і добре перемішати. Наприкінці приготування салат з мисливськими ковбасками потрібно злегка поперчити та посолити.

Сирник з фруктами

Тісто: 3 склянки борошна,

1 пачка маргарину, 5 жовтків, 1 пачка порошку до печива.

Сир: 1,5 кг сиру, 1 пачка масла, 5 жовтків, 1 пачка ванільного цукру, 1 склянку цукру, 5 білків, 2 пачки пудингу, 5 консервованих ананасів.

Маргарин посікти, розтерти з борошном, додати яйця і порошок до печива. Замістити тісто й розділити на дві частини: більшу розкладаємо на бляшці, а меншу кладемо до морозильної камери. Тим часом сир пропускаємо через млинок для м'яса, додаємо масло, жовтки, ванільний цукор і пачку пудингу. Відтак сир викладаємо на тісто, зверху встеляємо фруктами. Збиваємо білки з цукром до твердих піків, додаємо пачку пудингу та викладаємо зверху на сирну масу.

До сиру додати масло й збити білки з цукром. Усе затерти тістом. Випікати 1.10 год.

Торт із желе

Тісто: 6 яєць, 1 склянка цукру, 1 склянка борошна, 1-2 ч. л. порошку до печива, 1 пачка вишневого киселю.

Маса: 0,5 л. сметани, 0,5 склянки цукру, 1 пачка ванільного цукру, 1 пачка желатину, 1 пачка желе вишневого.

Яйця збити з цукром, додати борошно, кисіль і порошок до печива. Випікати у духовці. Потім сметану збити з цукром. Желатин розвести в половині склянки води. Застигле желе порізати на кубики та все вимішати. Викласти на корж і покласти в холодильник.

Кекс

3 яйця, 1 склянка цукру, 1 пачка ванільного цукру, 0,5 склянки родзинок, 1 ч. л. соди, 2 склянки борошна, 0,5 пачки маргарину.

Яйця збити з цукром, додати борошно, розтоплений маргарин, соду погасити оцтом і додати родзинки.

Десерт

1 л. вершків, 150 г цукру, 30 г желатину, 250 мл. молока, 3-6 кубиків чорного шоколаду.

Вершки варити 2 хв., всипати цукор. Відставити. Желатин залити холодним молоком, щоб набух, нагрівати, щоб розчинився. Влити вершки, процідити. Охолодити до стану, коли рідина починає застигати, а тоді збити. Розлити у креманки, прикрасити тертим шоколадом.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

РЕПОРТАЖ З ФЕСТИВАЛЮ

ВАТРА ВИТАТ ЛЕМКІВ ЮШ 15 РОКІВ

Всеукраїнський фестиваль лемківської культури «Дзвони Лемківщини». Це офіційна назва масштабного заходу, на який до урочища Бичова, що неподалік райцентру Монастирська на Тернопіллі, з'їжджаються з усіх куточків нашої держави, а також з багатьох країн світу десятки тисяч лемків – представників однієї з етнографічних груп українців. Самі ж вони почати називають це культурно-мистецьке дійство святом-кормешом. Колись кормеш для лемків був і ярмарком, і навіть храмовим празником. Тепер значення цього поняття, лемківський дух сповна можна відчути у дводенній фестивалній палітрі. Як на мене, це ще й головна та значима зустріч лемків, на якій трагізм спогадів панує разом з усіма барвами народного свята. «Дзвони Лемківщини» – це справді фестиваль, де є місце сльозам. «Я плакати мушу, бо тим полатати мам свою душу», – зауважив один з лемківських поетів. Великий смуток, трагедію майже 70 років тому цій західній гілці українців принесли тогочасні тоталітарні режими. Як відомо, лемки мешкали в українських Карпатах між

а решта 200 тисяч осіб уже під час сумнозвісної операції «Вісла» – на північно-західній землі Польщі. «За національною ознакою нас вигнали з рідних теренів і досі ніхто не попросив у лемків прощення за завдані кривди, за трагедію», – зазначив у своєму ви-



Михайло ШУМЕГА та Ірина СІРНИК: «Бандуряники з палюньою настрою додають»

ступі на фестивалі голова Всеукраїнського товариства «Лемківщина», заслужений працівник культури України Олександр Венгринович.

Щоб «полатати свою душу», лемки вирішили проводити фестивалі із запалення ватри – символу своєї незнищеності, свого воскресіння після тоталітарного жаху. Вогонь лемківської ватри загорівся у США, Канаді, Польщі, Словаччині, Сербії, Хорватії, а в Україні – у дев'яти регіонах. Найбільший фестиваль культури цієї західної етнографічної спільноти українців відбувається поблизу міста Монастирська. Мабуть, і не випадково. Адже, як зазначив голова облдержадміністрації Валентин Хоптян, Тернопілля прийняло майже 300 тисяч лемків, нині це кожен четвертий мешканець краю. Перших два фестивалі «Дзвони Лемківщини» проводили в селі Гутисько Бережанського району. Відтак у подальшому лемківська ватра стала спалахувати в урочищі Бичова неподалік Монастирської. Тут споруджують музей під відкритим небом «Лемківське село». 2010 року, зокрема, освятили новозбудовану капличку та дзвіницю, криницю, а також відбудували подвір'я лемка-газди. Через рік опісля теж урочище відчинили двері нової хижі (хати – авт.). Минулого ж року завдяки постала буди-

вля гончаря. Нинішнього літа з'явився млин-вітряк. Очільник краю Валентин Хоптян заявив, що наступного року візьмуться за спорудження церкви в традиційному лемківському стилі. Тим часом староста фестивалю Михайло Тиханський твердить, що вже третій рік «ніяк відповідні структури не дають дозволу на землю, щоб розбудувати» це село, як туристично-музейний комплекс.

«Ой не буду все лем банувати, дам я собі гудакам заграти», – стверджує героїня однієї з лемківських народних пісень. Організатори фестивалю теж не поставили наголос лише на сумних нотках, а прагли радше, кажучи словами Олександра Венгриновича, засвідчити ще раз любов до рідного краю, разом показати лемківську культуру. Урочищу ходу центральними вулицями Монастирської, крім Державного прапора України, емблеми «Дзвонів Лемківщини», вінчала також ялинка з білими квітами, від верхка якої йшли біло-зелені стрічки-промені. Здавна таке прикрашене хвойне деревце було в лемків атрибуту свята та весілля. Традицією вже стало й покладання квітів до пам'ятника Тарасові Шевченку в райцентрі

Михайло Тиханський. Принагідно зазначити, що вже удруге теж розклали свою ватроньку й діти. Після цих церемоній, можна сказати, почався три-валій марафон «гудаків». Понад сто професійних та аматорських колективів і окремих виконавців співали, танцювали, декламували. Варто хоча б назвати гурт «Козак System», відомих популяризаторів лемківської пісні – дует «Червоне і Чорне» у складі Валентини та Ярослава Теплих із Житомира, львів'янок Христину Соловій, Софію Федину, Анну Чеберенчик. Майже 20 юних виконавців і колективів виступили й на сцені «Дитячої ватроньки».



За мить староста фестивалю Михайло ТИХАНСЬКИЙ запалить лемківську ватру

Львівський поет з лемківським корінням Богдан Пастух уперше в історії фестивалю запропонував моновиставу «Ціна любові».

На фестивалі діяло містечко майстрів. Гончар з Бережан Богдан Дмитрусь давав майстер-клас. Після закінчення школи хотів у карпатському Косові в місцевому училищі опанувати фах різьбяр по дереву. Та «місце було лише для гончаря». Отак згодом і здобув спеціальність, про яку навіть ніколи й гадки не мав. Твердить, що з першого разу нікому не вдається виліпити з глини гідну річ. Мабуть, тому пан Богдан так спокійно, розважливо навчав кожного охочого деяких азів гончарної справи. Його землячка Світлана Сарафін заблагила ми-

сочку на власний смак виготовити. Радості це заняття дало їй багато. Своїми ж враженнями поділилася так: «Майстер показував мені, як то ніжкою колотити гончарний круг, як то ручками глинку місити та посудину з неї творити». Віталій Владковський з Івано-

Франківська, крім розмаїтих традиційних виробів, з глини виготовляє різні інструменти, грає на них. Ось «для душі» постарався зробити барабанчик, що імітує дарбуку. Духову глиняну окарину, яка нагадує звучанням флейти, теж створив. Заграв і на зозулиці та на укороченій трембіті, яку називає рогом.

Майстром пера називають відомого в нашій державі академіка-українознавця Миколу Мушинку. За походженням він теж лемко і мешкає на Пряшівщині в Словаччині. Мовить, що на його батьківщині провели нещодавно вже 59-у ватру українців-русинів. Позаторік був старостою лемківського свята в канадському Торонто. На «Дзвони Лемківщини» на Тернопіллі приїхав уже вдруге. Цього разу тут репрезентував три праці забороненого за комуністичних часів в Україні найвизначнішого лемківського літературознавця та фольклориста Ореста Зілинського.

Нинішнього серпня на фестивалі більш різноманітну показали лемківську кухню. Один із спонсорів фестивалю постарався привезти 300-літровий казан, у якому варили грибну юшку, та величезну «пательню», де запікали картоплю із салом. Вгощали безкоштовно всіх охочих.

У спогадах, піснях, танцях, у традиціях повертаються лемки до рідних витоків. І важлива їм у цьому підмога – фестиваль «Дзвони Лемківщини».



Любов МАЛЯРСЬКА запрошує спекотної днини випити горняк холодної ябчанки

ріками Сян і Попрад. 1944 року колишні УРСР і Польський комітет національного визволення уклали угоду про «евакуацію українського населення з території Польщі до УРСР і польських громадян з території УРСР до Польщі». Протягом кількох років внаслідок такої «евакуації» понад 480 тисяч лемків насильно переселили на територію радянської України,



Академік Микола МУШИНКА (Словаччина) демонструє видання за його сприяння «Вибрані праці з фольклористики» забороненого комуністичною владою найвизначнішого лемківського літературознавця та фольклориста Ореста ЗІЛИНСЬКОГО

Відтак величезна кавалькада різних транспортних засобів рушила до Ватрянного поля в урочищі Бичова. Після підняття Державного прапора України, прапора товариства «Лемківщина», благословення свяще-

ВІКНИНИ, В ЯКИХ УМИВАВСЯ ІВАН ФРАНКО

Микола ШОТ

**НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ
МОЖНА, ЯК-ТО КАЖУТЬ,
НА ПАЛЬЦЯХ ПЕРЕРАХУ-
ВАТИ ПРИРОДНІ ОЗЕРА.
НАЙБІЛЬШ ЗНАНІ КАР-
СТОВІ, ЩО У СЕЛІ ВІКНО
ГУСЯТИНСЬКОГО РАЙОНУ.
ІХ ТУТ НАЗИВАЮТЬ
ВІКНИНАМИ, ПЕРЛИНОЮ
ПОДІЛЬСЬКИХ ТОВТР, А
ЩЕ ДІЗНАЄТЕСЯ, ЩО
ВОНИ – БЕЗДОННІ, НІКО-
ЛИ НЕ ЗАМЕРЗАЮТЬ,
МАЮТЬ КРИШТАЛЕВО
ЧИСТУ ВОДУ З ВИСОКОЮ
МІНЕРАЛІЗАЦІЄЮ, ОПО-
ВИТІ ЧИСЛЕННИМИ НА-
РОДНИМИ ПЕРЕКАЗАМИ.
ЦІ ОЗЕРЦЯ ДОСКОНАЛЬ-
НО НЕ ВИВЧЕНІ, А ОТЖЕ,
ЗАХОПЛЮЮТЬ НЕ-
ЗВІДНІСТЮ, ТАЙНОЩА-
МИ, ВИКЛИКАЮТЬ ЗАЦІ-
КАВЛЕНІСТЬ І В НАУ-
КОВЦІВ, І В ЛЮБИТЕЛІВ
ПРИРОДИ, І У ТУРИСТІВ.**

У природі, як відомо, існують певні гірські породи, які здатні розчинятися у воді. На Тернопільщині такими передовсім є гіпс і вапняк. У процесі вимивання чи розчинення підземних порід водою утворюються порожнини або їх ще називають карстом. Серед його видів, зокрема, — печери, лійки, гроти, ніші. В природному заповіднику «Медобори» на Тернопіллі є, до слова, три печери. 1969 року мешканці с. Крутилів Гусятинського району в пошуках вапняку для випалювання вапна наштовхнулися на одну з порожнин. Згодом на допомогу покликали спелеологів. Фахівці встановили, що стіни печери повсюди вкриті кальцитовим драпіруванням, є тут сталактити та сталагміти. Кальцитові кульки білого кольору принесли назву цій природній порожнині у вапняках — «Перлина». Щоправда, це вертикальна печера, тут прекрасне місце радше для кажанів. Ще одну печеру, але вже поблизу гори Соколіха, майже п'ятнадцять років тому відкрив колишній співробітник заповідника Степан Сторожук. Наймення він дав їй, як і рідній доньці, — Христинка. Ця порожнина є більш доступною, ніж «Перлина». А серед місцевих жителів століттями ходить легенда, що десь у Медоборах є величезна печера, яка захищена за залізною брамою й яку охороняє жаба. Хтозна, можливо, колись вдасться-таки її комусь знайти.

Але у цьому матеріалі поведу мову не про печери, мене зацікавили карстові лійки. Тож у Гусятинському районі завітаємо не до Крутилової, а у с. Вікно. Ще кілька століть тому цей населе-

ний пункт називався Зелена Грушка. Турецько-татарські набіги зруйнували поселення вщент, загинули й його мешканці. І тоді, як випливає з народних переказів, якийсь риболов вирішив поселитися ближче до водойм, до дуже грузького болота. З місцевої гори Гофра блакитні водні заглиблення нагадували своєрідні вікна. Так село й отримало назву Вікно, а самі озерця місцеві мешканці називають вікнинами. Ці карстові лійки мають правильну конусоподібну форму. Начальник наукового відділу природного заповідника «Медобори» Ярослав Капелюх зазначає, що прикметним для лійки є те, що вона закінчується величезним отвором, діаметр якої може становити навіть понад один метр. Цей отвір заглиблюється у вапняк, а відтак тріщинами-ходами вода йде у підземні горизонти або виходить на поверхню у вигляді струмка чи стікає в річку. Якщо ж лійка опиняється нижче рівня ґрунтових вод, то виникає зворотній процес. Власне, у вікнинах вода не тече в лійку, а витікає знизу, піднімаючись на поверхню.

Особливість води у вікнянських озерцях в тому, що вона має високу мінералізацію, бо розчиняє в собі велику кількість вапняків. На смак досить своєрідна,



Вікнянський сільський голова Богдан ЮЩАК (ліворуч) і начальник наукового відділу природного заповідника «Медобори» Ярослав КАПЕЛЮХ обговорюють стан карстових озерць

до того ж будь-якої пори сталої температури — 10-12 градусів. Тому взимку вікнини парують, а влітку вода в них доволі прохолодна. Очам теж приємно споглядати ці озерця. Одне з них заворожує блакиттю, інші — зеленуватим забарвленням. На їх колір, напевно, впливає та ж мінералізація й, звісно, природне світло.

Давніше тут було одиннадцять таких озерць різних розмірів. Кожна з цих лійок викидала довкола себе сотні кубометрів води. На

площі понад 50 гектарів утворилася завдяки цьому природна трясовина, де буяла болотна рослинність, де було привілля для численних птахів, комах, інших видів тваринного та рослинного світу. Ціла екосистема, екологічний рай сформувалися



Релігійна громада с. Вікно облаштувала на карстовому озерці місце для освячення води

тут. Та у 1970-1980-х роках у цій місцині розгорнули свою діяльність меліоратори: проклали дренавання, воду опустили на понад півтора метра. Коли трохи осушили, взяли бульдозерами загортати вікнини, вирівнювати долину. Місцевий колгосп почав нові гектари освоювати, розорювати, садити капусту, огірки, помідори, іншу городину. Коли ж овочі на низинному болоті перестали дава-

люються навіть болото, впродовж цілого року стоїть вода, вгору пнеться очерет, осока, інші багаторічні болотні рослини. Меліоративні канали також замулюються, стають мілководними, їхні береги осипаються. Болото потихенько відвоює втрачені через меліорацію свої колишні позиції. Чи можемо бути зараз у передчутті відновленого екологічного центру? «Ніхто не в змозі передбачити процеси відновлення біоценозів, це справа суто самої природи», — зауважує Ярослав Капелюх. Але колишня трясовина потрапила під розпаювання. На переважній більшості гектарів нині вікнянці випасають худобу. Місцеві фермери починають ці осушені колись землі знову орати. Природознавці, ясна річ, стверджують, що для екосистеми це погано. Ідеальний варіант: загорнути всі меліоративні рови-канали, подбати про рекультивацию, земельні паї викупити й дати змогу утворитися болоту й створити тут заповідну зону. Але це радше рожева мрія.



Вікнянські карстові лійки — гідрологічна пам'ятка природи місцевого значення. Звідки нуртує вода в них? Яка їхня глибина? Це місцевих мешканців (і не лише) цікавить уже століттями. Ще на початку ХХ ст. сюди приїжджали фахівці з Відня, аби знайти відповідь на такі запитання, але марно. Три роки поспіль уже нашої доби озерця прагнули досліджувати київські гідроспелеологи. А вже припускають, як каже заступник директора з наукової роботи природного заповідника «Медобори» Галина Оліяр, що під вікнинами є ще внутрішні порожнини, заповнені водою.

Власне, вони хотіли знайти ці печери, проте отвір самої лійки надто вузьким став. Доклалося до цього не лише замулення, а й людська безвідповідальність, безкультура, недбалість. Гідроспелеологи витягували звідти не лише гілляки, різний непотріб, а й навіть залізну балку, шини. Цілу машину сміття відтак вивезли. Озерця почистили, але заглибитися в них не змогли.

Вікнини потребують до себе уваги багатьох: від тих же гідроспелеологів, науковців, природоохоронців — й до туристів і самих вікнянців. І передовсім треба звернути увагу на нашу страшну звичку — смітити де завгодно.

Ще здалеку побачите, що одна з вікнин обмурована, над нею піднімається увесь брама із силкатної цегли, яку вінчають два хрести. Майже 20 років тому місцева релігійна громада звела таку споруду й щороку тут на Водохреще відправляють Богослужіння та освячують воду.

Вікнянський сільський голова Богдан Ющак щодо впорядкування території навколо унікальних карстових озерць хіба руками розводить. Каже, що «планують трохи окультурити цю місцину: огорожу оновити, обсадити деревами, знаки виставити».

Ці карстові озерця унікальні не лише в геологічному, природоохоронному та естетичному сенсі. Вони разом з місцевими мешканцями бережуть пам'ять про історичні події, видатних людей. Часто до них навідувався Іван Франко. Місцевий краєзнавець Ганна Чемера пам'ятає розповідь свого прадіда, який бачив, як одного дня ще до сходу сонця Іван Якович йшов до вікнин босим. Зв'язані шнурками черевиками він перекинув через плече. Геній часто вмивався у чистій воді карстових озерць. Принагідно зазначити, що за його життя Вікно належало знаному галицькому письменникові, правнику та послу (депутатові) австрійського сейму Іванові Федоровичу. 1883-1884 років Великий Каменяр жив у тутешньому маєтку діди, писав його біографію.

Переказів про озерця у селі існує кілька. Ганна Чемера колись від однієї старенької односельчанки записала пісню, яка переносить нас у час турецько-татарських набігів. Учергове вороги напали на село, двом сестрам-бранкам відрізали коси й кинули у вікнини, мама відтак завжди приходила сюди й оплакувала долю своїх доньок. Але чи не найпоширеніший у Вікні переказ про бездонність озерць. Одні стверджують, що повз цих водойм бричкою їхав пан, інші, що пані. Але далі вже зміст збігається. Тож хтось з них вирішив напоїти тут своїх коней. Несподівано тварини зірвалися й шубовснули у воду. За кілька днів виловили їх аж у річці Збруч за 25 кілометрів від місця okazaї.

ЛАВАНДА – ДЛЯ ВТІХИ ДУШІ

**ЯКЩО МОЇ ДРУЗІ ЗАПИ-
ТУЮТЬ, ЩО ПРИВЕЗТИ У
ПОДАРУНОК З КРИМУ,
ЗАМОВЛЯЮ ПУЧЕЧОК
ЛАВАНДИ, АБИ ВЗИМКУ
НАСОЛОДИТИСЯ КВІТКО-
ВИМ АРОМАТНИМ ЧАЕМ.
З ПАХУЧИХ ГЛЮК ВЛАС-
НОРУЧ ШИЮ САШЕ ТА
РОЗКЛАДАЮ ЇХ У ШАФІ
МІЖ ПОСТІЛЬНОЮ БІЛІЗ-
НОЮ. ТАК ПАХОЩІ
ГРСЬКОЇ КРАСУНІ ЩЕ
ДОВГО ВИТАЮТЬ
У МОЄМУ ДОМІ.**

Лаванда – рослина, яка про-
сто оповита легендами. Ось
одна стверджує, що, вигнавши
з Раю Адама та Єву, Бог пода-
рував їм розмарин і лаванду.
Розмарин – щоб зміцнити дух,
а лаванду – для втіхи душі. У
грецькій міфології лаванда вва-
жалася квіткою богині Гекати –
покровительки чарівників. І
справді, коли цвіте лаванда, все
навколо поринає в якийсь
містичний стан. Прекрасний за-
пах лаванди здавна користува-
вся любов'ю та популярністю.
Римські патріції змащували своє
тіло лавандовою олією, старо-
давні єгиптяни, які вирощували
її в священних садах Фіви, ро-
били з неї дорогі пахощі й до-
давали як складник під час баль-
замування.

Крім того, лаванда має безліч
цілющих властивостей. Нині про
лікувальні властивості цієї квіт-
ки якось забули, може, тому, що
сучасні хворі розраховують на
швидкий ефект від ліків, нам всім
не вистачає терпіння на лікування.
А от стародавні римляни
були більш терплячі й знали, що
роблять. Використовували її і як
прянощі, і як ліки, і як освіжаю-
чу добавку до ванни. Лаванда з
тих рослин, які мають позитив-
ну дію при порушеннях функцій
вегетативної нервової системи.
Можна спробувати полікувати
лавандою й органи травлення.

З усіх ефірних олій саме олія
лаванди, безсумнівно, є
найбільш універсальною – має
болезаспокійливу, антидепресив-
ну, антисептичну, бактери-
цидну, гіпотензивну і глистогін-

ну дію. Вона також має власти-
вості репеленту. Загалом дію лав-
анди можна охарактеризувати
як заспокійливу – пестить і пе-
редовсім врівноважує. Можли-
во, найбільш важлива особ-
ливість олії лаванди – віднов-
лювати невірноважені стани
душі, повертаючи її до гармонії,
без якої неможливе одужання.

Про лікувальні, гігієнічні, аро-
матичні та косметичні власти-
вості лаванди знали ще старо-
давні римляни та греки. Вони
додавали лаванду до ванн для
свіжості та аромату, в будинках



спалювали прутики лаванди як
засіб проти заразних хвороб.
Дуже любили запах цієї росли-
ни стародавні греки, які часто
користувалися в лазнях лаван-
довою водою.

У Римі високо цінували її ан-
тисептичні властивості, і викори-
стовували для очищення ран.
Великий лікар минулого Авіцен-
на про чудодійні властивості лав-
анди так сказав: «Це батіг для
серця і мітла для мозку». Чима-
ло про цілющі якості лаванди
мовив Гіппократ: «Рослина
зігріває мозок, втомлений від
прожитих років. Їсти її корисно
при хворобах печінки та селе-
зінки, якщо зробити обкурюван-
ня, то знищується злий запах і
дух». Римляни познайомилися з

лавандою Європу, де рослину
активно культивувати почали в
монастирських садах, а пізніше
європейці звернули більш пиль-
ну увагу на ароматичні та ліку-
вальні властивості рослини.

Кожна країна по-своєму ви-
валяє корисні властивості лаван-
ди. До прикладу, на півдні
Франції рослину найчастіше ви-
користовують у кулінарії, в пар-
фумерному виробництві, і в на-
родній медицині. У Болгарії
квітки лаванди вживають при
мігрени, невралгії, при болях
в ділянці шлунково-кишкового
тракту, а квітковими
настоянками розти-
рають хворі місця при
невралгії та суглобо-
вому ревматизмі. В
Австрії листя лаванди,
зібрані до цвітіння, за-
стосовують як заспо-
кійливий, антиспазматичний та антигриб-
ковий засіб. У Польщі
відвар квіток лаванди
застосовують при за-
паленні середнього
вуха, а в суміші з
квітками ромашки –
при ангіні та бронхіті.

У домашніх умовах
олію лаванди засто-
сують для розслаб-
лення, зняття стресу й
набуття душевної
рівноваги. На Сході на
підприємствах, де по-
трібна скрупульозна
та тонка робота, періодично
кроплять лавандою службові
місця для зняття нервової на-
пруги.

Сухі квіти й листя лаванди
використовують у будинку для
освіження приміщень і шаф, для
аромату постільної білизни та
одягу. Торбинка з сухими суц-
віттями оберігає вовняні, хутрян-
і шовкові речі від моли.

ЗАСТОСУВАННЯ В КУЛІНАРІЇ

Лаванда має сильний пряний
аромат і пряно-терпкий, ледве
гіркуватий смак. Популярний
порошок рослини у фран-
цузькій, іспанській та італійській
кухнях. Як пряність додається
лише в деякі страви з тієї при-
чини, що має сильний запах.

Гурмани використовують лаван-
ду для приготування зеленої
олії та страв з овочів.

Квітами і олією приправляють
салати, соуси, грибні, овочеві й
рибні супи, смажену та тушко-
вану баранину. Пряністю аро-
матизують зелений китайський
чай, домашні напої. Квіти лаван-
ди традиційно використовують
у кулінарії для випічки, виготов-
лення джемів, для ароматизації
цукру й солі. Вельми духмяним
виходить оцет, настояний на
квітках рослини. Під час копче-
ння риби сухі суцвіття лаванди
разом з ягодами ялівцю дода-
ють до тліючої тирси. Застосо-
вують у харчовій промисловості,
а також у виготовленні безал-
когольних та алкогольних на-
поїв.

Якщо заглянути в старі кулі-
нарні книги, то можна дізнати-
ся, що листям лаванди пере-
кладали яблука при квашенні.
Норма закладки сушеної спеції
на одну порцію – 0,1-0,15 мг.

КУЛІНАРАМ НА ЗАМІТКУ

Рослина добре поєднується з
чебрецем, м'ятою, мелісою, ча-
бером, шавлією та кропом.

Чай зелений з лавандою

1 г зеленого чаю, 0,1 г сухих
квіток лаванди, 100 мл води.

У фарфоровий чайник на-
сипати зелений чай та сухих квіток
лаванди, залити окропом, замо-
тати рушником і настояти 5 хви-
лин. Розлити в піали. Окремо
подати варення, мед, молоко,
гарячі коржики.

РОСЛИНА У НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ

Кілька крапель олії на по-
душці або в ароматичній ванні
зміцнюють сон. Для зняття го-
ловного болю, стресу, нервової
напруги й від безсоння викори-
стовуйте аромакуріння або ж
втирайте олію в скроні та поти-
лицю. У складі суміші олій для
масажу рослина допомагає зня-
ти м'язову напругу, справляє од-
ночасно заспокійливу, знеболю-
вальну та антисептичну дію при
пологах. Перешкоджає проник-
ненню бактерій у свіжі ранки на
шкірі. Рослина позитивно впли-
ває під час лікування більшості
захворювань, пов'язаних з по-
рушенням психіки.

Справляє знеболювальну дію
при укусах комах (бджіл, му-
рах, ос, павуків). Ароматичні
ванни сприяють усуненню ви-
сипань на шкірі, пом'якшують
біль у дітей при прорізуванні
зубів. Лаванда є прекрасним
швидкодіючим засобом для
лікування прищів.

Застосування в нетрадиційній
медицині: спиртові настої квіток
лаванди використовують при
лікуванні мігрени, ревматизмі,
серцево-судинних захворювань,
сечокам'яної хвороби, шкірних
захворюваннях, невралгії, пара-
лічах, забитті та вивихах. Нор-
малізує серцевий ритм при арит-
міях і тахікардіях, нормалізує
артеріальний тиск у гіпертоніків.
Підсилює опірність організму до
перевтоми й інфекційних захво-
рювань. Усуває лупу та ламкість
волосся, допомагає позбутися від
дерматитів різного походження,
регенерує шкіру після опіків.
Справляє знеболення при
мігрени, спазмах головного моз-
ку, головному болю, зменшує
негативні прояви атеросклерозу
та інсульту. Має сечогінну й
протизапальну дію при цисти-
тах, уретритах, вагінітах. Реко-
мендують при очищенні орга-
нізму від шлаків.

Лаванда відновлює роботу
печінки та жовчного міхура.
Вона також є гарним нектаро-
носієм, а лавандовий мед вва-
жають дуже корисним, адже він
впливає загальнозміцнююче на
весь організм.

**Лікувальний рецепт для
зняття стресу.** Заварити 2 чайні
ложки квіток лаванди у 200 мл
окропу. Настоявати не менше
п'яти хвилин. Приймати по 50
грамів тричі на день та перед
сном.

Магічні властивості. Ще
Апулей в «Метаморфозах» пи-
сав про чудотворні можливості
лаванди, яка не лише виганяє
злий духів з помешкання, де
знаходяться закохані, але й та-
кож допомагає їм любити один
одного. Якщо лаванду носити
при собі, то вона захищає вас
від енергій суму, туги, зневіри
та депресії. Рослина додає
упевненості в собі. Сухі квіти
позбавлять вас поганих снів і
жахів.

Застереження: не рекомен-
дують використовувати лаван-
дову олію при лікуванні псоріазу
та без консультації лікаря.

ПОМІЧНА М'ЯТА

У Стародавньому Римі м'ята
була одним з найпопулярніших
прянощів. Римляни жували листя
м'яти з медом, щоб позбутися
запаху алкоголю. Гіппократ
радив відбілювати зуби за до-
помогою м'ятного настою.
Італійці настоювали вина на м'яті.
На Сході виготовляли солодкі
напої з льодом (щербети), в які
для свіжості додавали м'яту. Ко-
рисні всі види рослини. Але в
медичній практиці застосовують
лише м'яту перцеву.

М'ятний чай п'ють з давніх
часів. В одних країнах його за-
стосовували як заспокійливий
засіб, в інших – для поліпшен-

ня апетиту. Але і в наш час ко-
рисні властивості м'ятного чаю
не викликають сумнівів. На
думку медиків, головним ліку-
вальним компонентом цього
напою є ментол, який міститься
в ефірній олії рослини. Уранці
міцний м'ятний чай підбадьорить
в обідній час – зніме біль і допо-
може впоратися з кольками в шлунку,
а ввечері – подарує таке роз-
слаблення, яке не здатний за-
безпечити жоден масажист. Та-
кож м'ятний чай стимулює
роботу серцевого м'яза, по-
мічний у разі стенокардії,
гіпертонії, атеросклерозу.



• Для профілактики нападів
гіпертонії використовують суміш
однієї частини м'яти, однієї частини
ромашки і 1/2 частини валеріани.
З трав готують настій,

п'ють його протягом місяця по
1/3 склянки щодня.

• Крім того, не варто забува-
ти про цей чудодійний напій у
разі діареї, утрудненого дихан-
ня, болю в м'язах та кишківни-
ку, закладення носа. Диво-чай
здатний поліпшити кровообіг,
впоратися з головним болем,
зняти жар, напругу, допомагає
організму боротися зі стресом.

• Заведіть собі звичку пити
м'ятний чай у післяобідній час.
Подразнюючі рецептори слизо-
вої оболонки шлунка, ментол
поліпшує травлення й апетит,
усуває метеоризм. Для приготу-
вання 2 ч. л. сухого листя м'яти
заварюють 1 склянкою окропу,
дають настоятися протягом 30
хв. і проціджують. Настій при-
ймають по 1/3 склянки двічі на

день за 15-20 хв. до їди. За болю
в шлунку в м'ятний чай дода-
ють ще квітки календули.

• Суміш листя м'яти й кореня
кульбаби рекомендують викори-
стовувати за цукрового діабету,
для поліпшення діяльності
підшлункової залози і як жовчо-
гінний засіб: 1 ч. л. подрібненого
кореня кульбаби змішати з 3 ч.
л. листя м'яти та залити 1 склян-
кою води, кип'ятити 5-7 хв. і на-
стоювати під накривкою 30 хв.,
перецідити. Приймати по 0,25
склянки 2-4 рази на день до їди.

• У разі застуди та грипу го-
тують чай з рівних частин м'яти,
дерев'я й бузини. П'ють його на
самому початку хвороби. М'ята
дезінфікує, дерев'я знижує тем-
пературу тіла, а бузина очищує
ніс і горло.

