



ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ МЕДИЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТУ НАДАНО СТАТУС НАЦІОНАЛЬНОГО

УКАЗ ПРЕЗИДЕНТА УКРАЇНИ №146/2019

Про надання Державному вищому навчальному закладу «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України» статусу національного.

Ураховуючи загальнодержавне і міжнародне визнання результатів діяльності Державного вищого навчального закладу «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України», його вагомих внесок у розвиток національної медичної та фармацевтичної освіти і науки, постановляю:

Надати Державному вищому навчальному закладу «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України» статус національного і надалі іменувати його – Тернопільський національний медичний університет імені І.Я. Горбачевського Міністерства охорони здоров'я України.

Президент України П. ПОРОШЕНКО

17 квітня 2019 року

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ТРИАДА

№4 (180) 18 КВІТНЯ
2019 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ВИШИВАНЕ ЗАХОПЛЕННЯ ОКСАНИ ГАЛІЯН

БАЖАЮ ВСІМ НАЙГОЛОВНІШОГО – ЗДОРОВ'Я



Оксана ГАЛІЯН – молодша медична сестра ендокринологічного відділення.

Лілія ЛУКАСЕВИЧ,
м. Тернопіль

Коли у твоїй медичній карті чіткими літерами вже прописано діагноз «цукровий діабет», то всілякі сумніви одразу зникають, і ти повертаєшся до реалій життя. Воно ж поволі починає втрачати минулу різнобарвність і дедалі більше нагадує чорно-білий сюжет старої радянської кінострічки. Засмучує не те, що вже, як раніше, не зможеш ласувати улюбленими тістечками у сусідській кав'ярні чи вдихати пахощі домашньої випічки, бо відтепер на них – табу. Цукровий діабет загрожує своїми ускладненнями. Це, звісно, не додає впевненості та оптимізму в боротьбі з недугою.

Більшість пацієнтів ендокринологічного відділення, з якими мені довелося ділити лікарняні будні, розповіли, що про цей невтішний діагноз дізналися випадково. Хтось під час огляду перед плановою операцією, комусь лікарка-сусідка порадила звернутися до ендокринолога, бо помітила, як схудла людина та у неї з'явилися тріщинки на губах. Хвороба маніфестує ще за рік чи два до того, як людина про це дізнається, більшість так і

живе з підвищеним рівнем глюкози в крові, навіть не здогадуючись, що поруч – солодкий «убивця».

В ендокринологічному відділенні університетської лікарні я перебувала майже десять днів. Провели певні лабораторні дослідження, підбрали курс медикаментозної терапії, розповіли, як жити з цією недугою.

Через газету хочу висловити вдячність усьому колективу ендокринологічного відділення. Напередодні великого свята – світлого Воскресіння побажати усім медичним фахівцям Господньої ласки, миру в оселях, погідного настрою, та найголовніше – здоров'я. Бо як казав хтось з великих, дев'ять десятих нашого щастя залежить від здоров'я.

Божого благословення професору, завідувачу кафедри внутрішньої медицини №1 Тернопільського державного медичного університету ім. Івана Горбачевського Надії Василівні Пасечко, кандидату медичних наук Людмилі Михайлівні Мігенько. Щира подяка завідувачу ендокринологічного диспансеру Надії Ярославівні Гулько. Велике спасибі вам за турботу, професійність, чуйність. Хай Всевишній обдарує вас своїми щедротами!

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

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

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

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

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

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

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

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

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

ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ – В ПОВСЯКДЕННІЙ ПРАКТИЦІ СУДИННИХ ХІРУРГІВ

Лариса ЛУКАЩУК

ТРАГЕДІЯ РОЗІГРАЛАСЯ В ОДНІЙ З БАГАТОПОВЕРХІВК ТЕРНОПОЛЯ. ПОВЕРНУВШИСЬ ІЗ ЗОНИ АТО, ЧОЛОВІК ПРИХОПИВ У МИРНЕ ЖИТТЯ ВІЙСЬКОВУ ЗБРОЮ. РУЧНА ГРАНАТА РОЗІРВАЛАСЯ В ЙОГО ПОМІШКАННІ, НАСЛІДКИ ТАКОГО «ФЕЄРВЕРКУ» СУМНІ. МЕДИКИ КОНСТАТУВАЛИ В ПОТЕРПІЛОГО ПОШКОДЖЕНУ ЗАГАЛЬНУ СОННУ АРТЕРІЮ, ПЛЕЧОВУ ТА СТЕГНОВУ АРТЕРІЮ, ЗАЗНАЛА УРАЖЕННЯ ВЕНА ПРАВОЇ НИЖНЬОЇ КІНЦІВКИ. ТАКОЖ ГРАНАТА ЗАВДАЛА ПРОНИКАЮЧОГО УШКОДЖЕННЯ ОРГАНІВ ЧЕРЕВНОЇ ПОРОЖНИНИ ТА СПРИЧИНІЛА ПЕРЕЛОМ ПРАВОГО ПЛЕЧА. В ТАКОМУ СТАНІ, БЕЗ ЖОДНИХ ОЗНАК ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦЯ ДОПРАВИЛИ ДО ПРИЙМАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.

Далі ж усе відбувалося, як в американських фільмах про лікарню швидкої допомоги. Травмованого на «каталці» привезли до ВАІТу, де на нього чекала ціла бригада судинних, абдомінальних хірургів. Реаніматологи провели необхідні заходи для стабілізації стану пораненого. Коли чоловіка вивели з травматичного шоку, першими до роботи взялися судинні хірурги. Операційна бригада на чолі з професором Ігорем Венгером провела надскладну реконструктивну операцію – протезування загальної сонної артерії. Непростим завданням було відновити прохідність плечової, а також стегнової артерії та вени, але й цей етап було подолано. «Латати» пошматоване тіло продовжили абдомінальні хірурги. Загалом за операційним столом над особливим пацієнтом фахівці університетської лікарні провели понад шість годин.

– Хворі з подібним пошкодженням сонної артерії, основна функція якої транспор-

тувати кров від серцевого м'язу до головного мозку, гинуть від крововтрати чи не в перші хвилини. Їх просто не встигають довести до лікувального закладу, – каже професор кафедри хірургії №2 факультету іноземних студентів Святослав Костів. – Але волею випадку трапилося так, що осколок, який травмував артерію, одночасно й затампонував рану, тобто став своєрідною заслінкою, яка не дала пацієнтові раптово померти від кровотечі. Спочатку травмованого вивели з шокowego стану, а згодом майже одночасно ми проводили операції на артеріальній системі. Наш пацієнт також зазнав чималої крововтрати, судячи навіть з того, що наступного дня його по-

Відділення судинної хірургії Тернопільської університетської лікарні створено 1987 року. До того часу подібних відділень навіть в інших лікарнях міста не було.

– Перша кафедра, перші оперативні втручання на судинах, перші науковці в цій галузі – все розпочиналося тут, – розповідає завідувач кафедри хірургії №2 факультету іноземних студентів ТДМУ, професор Ігор Венгер. – З того часу багато змінилося, наші фахівці набували досвіду, зростали як професіонали. Останнім часом у лікарні з'явилася новітня сучасна діагностика – комп'ютерна томографія, магнітно-резонансна томографія, придбали ангиограф, ультразвукові апарати. Це пришвидшило процес обстеження, а також дозволило нам розширити спектр хірургічних втручань. Окрім сучасного обладнання, ми привнесли в роботу відділення нову філософію. Останніми роками при тісній співпраці з австрійськими, німецькими судинними фахівцями удосконалили низку методів реваскуляризуючих

операцій та ввели у повсякденну роботу технологічні, ефективні реконструктивні оперативні втручання на артеріальній системі. Нині виконуємо високотехнологічні оперативні втручання на аорті, магістральних артеріях нижніх кінцівок, сонних артеріях, екстракраніальних артеріях. Пацієнтів, які потребують таких операцій, останніми ро-



ками значно побільшало. І виною в усьому атеросклероз – системне захворювання, яке виникає внаслідок порушення холестеринно-ліпідного обміну. А згодом утворюються атеросклеротичні бляшки, що звужують просвіт судин і порушують кровопостачання органу, до якого, власне, й «веде» уражена судина. До нас потрапляють пацієнти з атеросклеротичним ураженням периферичних артерій, аорти, екстракраніальних артерій. Єдиним порятунком, який дозволяє відновити кровотік у судинах такого хворого, є оперативне втручання. Якщо ж пацієнт зволікає з операцією або ж не розуміє всієї складності ситуації, то це може призвести до сумних наслідків – гангрени, яка, як правило, завершується ампутацією кінцівки. Ураження ж екстракраніальних чи сонних артерій спричиняє стеноз. І якщо просвіт артерії сягає понад 60 відсотків, то це може бути причиною інсульту. Уникнути цього важкого захворювання допоможуть операції на сонних артеріях, які успішно практикуємо відповідно до новітніх стандартів.

Значно розширився спектр оперативних втручань з появою у лікарні ангиографа. Цей новітній апарат використовують і для діагностики, і для так званих гібридних операцій, коли поєднуються ендovasкулярні методики та відкриті втручання на судинній системі. Зросли можливості якісного надання медичної до-

пацієнтів – стеноз чи оклюзія ниркових артерій, яка призводить до ішемії нирки. Якщо не провести хірургічну корекцію на ниркових судинах, можливі й летальні наслідки. Тут головне, щоб пацієнт вчасно звернувся до медзакладу, а далі – вже справа за лікарями. Добрих результатів досягають у судинному відділенні також у лікуванні варикозної хвороби за сучасними малоінвазивними методиками. Коли через один прокол під контролем ультразвуку вводять спеціальний зонд у вену – й вона під дією лазера або високочастотної абляції та високої температури «виліковується». Хворий самостійно встає з хірургічного столу, аби дійти до палати, а через кілька днів повертається до звичного режиму життя. Щоправда, прийнятна така технологія

лише на початкових стадіях хвороби, які можна діагностувати з допомогою УЗД-апарата. Але якщо вам хтось пообіцяввилікувати варикоз «лазером» вже у доволі запущеному стані, добре подумайте перш ніж звернутися до такого спеціаліста. Утім, переважна більшість пацієнтів, які звертаються за допомогою у судинне відділення університетської лікарні, – це люди з атеросклеротичним ураженням артерій нижніх кінцівок. Задля запобігання розвитку гангрени в таких недужих на рік хірурги проводять 80-100 оперативних втручань. Щоб не потрапити до цього сумного списку, професори Ігор Венгер і Святослав Костів радять подбати про профілактику атеросклерозу заздалегідь – здати дослідження крові на ліпідограму й, виходячи з результатів, провести корекцію медичними препаратами. Якщо високі показники холестерину в крові, лікар призначить статини – ліки, які допоможуть його знизити. Але не забувайте про головні помічники вашого здоров'я – помірні фізичні навантаження, здорову їжу, міцний сон, погідний настрій.

Ще одна проблема, яку успішно вдається розв'язувати судинним хірургам – високий артеріальний тиск, що не піддається корекції фармакологічними засобами. Причина такого патологічного стану

РЕТЕЛЬНИЙ ДОГЛЯД ЗА РОТОВОЮ ПОРОЖНИНОЮ – ЗАПОРУКА СТОМАТОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

**Ірина АНТОНІШИН,
Ірина СУХОВОЛЕЦЬ,
Марта ЗАЛІЗНЯК,
доценти Тернопільського
медуніверситету
ім. І. Горбачевського**

НЕЗВАЖАЮЧИ НА ДОСТАТНІСТЬ, ЗДАВАЛОСЯ Б, ПРИСУТНІСТЬ У ЗАСОБАХ МАСОВОЇ ІНФОРМАЦІЇ ЧИСЛЕНИХ РЕКЛАМНИХ РОЛИКІВ ЩОДО ДОГЛЯДУ ЗА РОТОВОЮ ПОРОЖНИНОЮ, ВИБІР НАЙРІЗНОМАНІТНІШИХ ЗУБНИХ ПАСТ, ОПОЛІСКУВАЧІВ, ЗУБНИХ ЩІТОК, ЗУБНИХ НИТОК (ФЛОСІВ), ЙОРШИКІВ, ПРОБЛЕМА ВИНИКНЕННЯ СТОМАТОЛОГІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЗАЛИШАЄТЬСЯ.

Для багатьох людей наявність м'яких зубних нашарувань, зубного каменю не створює особливого дискомфорту, крім недосконалого естетичного вигляду. Мало хто задумується про можливі наслідки недотримання гігієни ротової порожнини. Адже механізм виникнення пародонтологічних захворювань тісно пов'язаний з недотриманням основних правил догляду за зубами та тканинами порожнини рота.

Мало хто знає, що незадовільний догляд за ротовою порожниною викликає не лише руйнування зубів і розвиток карієсу та його ускладнень, а саме пульпіту, верхівкового періодонтиту, що супроводжуються значними больовими відчуттями, припухлістю, підвищенням температури та погіршенням загального самопочуття. Проте захворювання зубів не єдина проблема, що виникає. Саме тривала наявність твердих зубних нашарувань запускає процес розвитку патологічних змін у тканинах пародонта.

Також існує прямий взає-

мозв'язок між захворюваннями пародонта та серцево-судинною патологією, ендокринною патологією, проблемами із шлунково-кишковим трактом, порушеннями в нервовій діяльності.

Але щоб перейти до обговорення причин виникнення, лікування та профілактики, нам потрібно мати певне уявлення, власне, про пародонт. Пародонт – це комплекс тканин, що оточують зуб, йдеться про ясна, кісткову тканину



альвеолярного паростка, зубну зв'язку та сам зуб. Всі ці структури мають тісний взаємозв'язок, тому пошкодження хоча б одного елемента призведуть до порушення цілісності, і як наслідок – до розвитку пародонтологічних захворювань.

Протягом останніх десятиліть, незважаючи на проведену роботу стоматологів, спостерігається тенденція до збільшення та акумуляції зубних відкладень, а отже, й розвитку захворювань пародонта.

Провідну роль у виникненні пародонтологічних захворювань відіграє характер харчування. Йдеться не лише про збалансовану дієту, а про ті шкідливі моменти, що в недалекому майбутньому призведуть до порушень передусім цілісності зубів, зниження їхньої опірності (резистентності), поглиблення патологічного процесу на прилеглі тканини.

Сучасне покоління не звикло вводити до свого раціону достатньої кількості твердої їжі, яка забезпечує рівномірне жувальне навантаження, створює додаткове природне очищення зубів. Вживання великої кількості легкозасвоюваних вуглеводів призводить до затримання, налипання залишків їжі в пришийкових ділянках, міжзубних проміжках і стає джерелом поживних речовин для патогенних бактерій. Уживання

газованих напоїв впливає на порушення рН середовища та створення цим самим сприятливих передумов для розмноження патогенної мікрофлори. Велика кількість кислот у раціоні, які з'являються й у людей, що ведуть здоровий спосіб життя (свіжовитиснуті соки, смузі, фрукти), також викликає руйнування емалі зуба та травмування ясен.

Отже, щоб не заглиблюватися в найдрібніші деталі, можемо схематично відобразити ланцюг переходу одного стану в інший, який у майбутньому спровокує виникнення захворювання тканин пародонту, зокрема, гінгівіту чи генералізованого пародонтиту.

Кожного разу, коли ми з тих чи інших причин не приділяємо увагу ретельному та правильному чищенню зубів, цим створюємо передумови до формування біоплівки, яка переростає з часом у «гірські

хребти» в ротовій порожнині, що носять назву мінералізовані зубні відкладення. Саме вони провокують порушення зубо-альвеолярного з'єднання, проникнення бактерій та продуктів їхньої життєдіяльності вглиб тканин, утворення патологічної пародонтальної кишені, розвитку в подальшому генералізованого запального процесу в яснах, а також в кістковій тканині (деструкція кортикальної пластинки на початку, з об'ємними явищами остеопорозу альвеолярної кістки).

Симптомами захворювань пародонта є: неприємний запах з ротової порожнини (галітоз), зміна кольору зубів (потемніння), кровоточивість, розростання чи виразкування ясен (ясенного краю), рухомість зубів, утворення проміжків між зубами, зміщення зубів, оголення коренів зубів, неможливість нормально відкушувати та пережовувати їжу.

Дуже часто пацієнт не може собі уявити, що розвиток цих змін почався зовсім з малого – недотримання правил догляду за зубами та ротовою порожниною.

Одразу ж слід звернути увагу на основні помилки при чищенні зубів:

1. Переважання горизонтальних рухів при чистці всіх поверхонь зубів;
2. Хаотичний характер рухів - відсутність схеми;
3. Чищення лише передньої поверхні зубів;
4. Недостатня кількість рухів на кожному етапі чищення.

Отже, підсумовуючи сказане, хотілося б навести кілька порад, аби запобігти розвитку захворювань тканин пародонту:

1. Правильне ретельне чищення зубів.
- Слід приділяти не менше двох хвилин на чищення зубів.

Зубну щітку слід змінювати кожні три місяці.

Якщо Ваша щітка втрачає свій вигляд до трьох місяців (ворсинки дивляться у різні сторони) це означає, що ви надто сильно тиснете на щітку, що унеможливорює правильне чищення зубів, тому вона потребує заміни.

Слід вибирати зубну щітку середньої жорсткості.

Крім щітки й пасти, неможливо якісно вичистити зуби без дентальних (зубних) йоршиків і зубних ниток (флосів).

Ополіскувачем можна користуватися за бажанням – він справді допомагає у профілактиці запальних процесів, проте один лише ополіскувач не допоможе вберегти зуби від карієсу, тому не забувайте спочатку про щітку.

Зуби потрібно чистити від появи першого зуба (5-6 місяців).

Після вживання кислого чи солодкого протягом дня ротову порожнину (за неможливості очищення) необхідно сполоснути водою, що попередить зміну рН.

2. Профілактичний огляд у стоматолога двічі на рік.

3. Проведення професійної гігієни ротової порожнини двічі на рік, йдеться також про діагностику наявних стоматологічних проблем і подальшу поетапну очистку від нальоту та зубного каменю.

4. Добір індивідуальних засобів гігієни разом зі стоматологом. Те, що годиться вашому сусідові, не обов'язково доречно і вам.

5. Вживання в достатній кількості (проте контрольовано) овочів і фруктів, а також твердої їжі.

6. У разі виникнення певної проблеми, одразу звертатися хоча б за консультацією, а не проводити самолікування.

7. І основне – дбати про власне здоров'я.



**Галина ЛАПЧАК, сестра-господиня гематологічного відділення (ліворуч);
Ярослав ПОТІХА, лікар палати інтенсивної терапії кардіологічного відділення (праворуч)**



ПЕЧЕ ПАСКУ ЗА 100-РІЧНИМ РЕЦЕПТОМ

Мар'яна СУСІДКО

ЛІКАРНЯ ДЛЯ МЕДИЧНО-ГО РЕЕСТРАТОРА ОКСАНИ БОДНАР – ДРУГИЙ ДІМ. СЮДИ ВОНА ВЛАШТУВА-ЛАСЯ НА РОБОТУ 20 РОКІВ ТОМУ, ОДРАЗУ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ШКО-ЛИ, ПАРАЛЕЛЬНО ЗДОБУ-ВАЛА ВИЩУ ОСВІТУ В ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ТЕХ-НІЧНОМУ УНІВЕРСИТЕТІ ІМ. І. ПУЛЮЯ. ЗА ВСІ ЦІ РОКИ ВОНА Й НЕ ДУМАЛА ЗМІНЮВАТИ ФАХ. КАЖЕ, ЩО ТЕПЕР НЕ УЯВЛЯЄ СЕБЕ В ІНШІЙ СФЕРІ.

– Моя робота більше «паперова», але це мені дуже подобається, – розповідає Оксана Боднар. – Я реєструю хворих, які звертаються за допомогою до університетсь-



Оксани БОДНАР

кої лікарні. Потім недужих за ці роки набагато збільшився. Перед самим Великоднем людей навпаки меншає. Всі готуються до свята.

Для самої Оксани Боднар Великдень – велике родинне свято, переплетене з українськими традиціями. Всі її рідні збираються за одним столом. У Чистий четвер вона випікає паски. Рецепт – незвичний, його передають з покоління в покоління.

– Цьому рецепту вже

понад 100 років, – каже пані Оксана. – Його передають з покоління в покоління по лінії свекрухи. Вона й навчила мене. Паска ця виходить смачна й тривалий час не черствіє. Щоправда, ми її трохи вдосконалили, додаємо курагу, родзинки, цедри апельсина та лимона. Раніше такі ласощі в селі були недоступними. Тепер у супермаркетах усіляка всячина. Між собою рецепт називаємо «паска по-ремезівські», від села Ремезівці, звідки родом мій чоловік.

ПАСКА ПО-РЕМЕЗІВСЬКИ

Півлітра молока, півпачки дріжджів, 700-800 г цукру, 10 яєць, 300 г маргарину, 100 г олії, 1 столова ложка горілки, дві пачки ваніліну, родзинки, цедра апельсина, цедра лимона, курага.

У 100 грамах теплого молока треба розвести дріжджі. Потім в окремій мисці збити 10 яєць. Додати півлітра молока і суміш дріжджів з молоком. Усе перемішати та додати борошна.

– Борошно завжди даю «на око», – розповідає пані

Оксана, – спершу сиплю кілька невеликих склянок, має вийти консистенція густої сметани.

Цю опару слід поставити на годину в тепле місце. Опісля до неї додає 700-800 грамів цукру, 100 г олії, розтопленний маргарин і столову ложку горілки.

– З цукром треба бути



обережним, щоб не переборщити, бо тісто вийде «забитим», – зауважує вона. – Горілку додають до тіста, щоб паска швидко не черствіла.

Далі черга за рештою борошна. Тісто має вийти, як на пірижки, щоб не липло до рук. Потім дати цедру лимона та апельсина, подрібнену курагу та родзинки. Все ре-

тельно вимісити та викласти в паперові форми. Їх тістом слід заповнити лише до половини й поставити в тепле місце, щоб підросли. Відтак розігріти духовку до 180 градусів і випікати впродовж 45 хвилин.

– Коли бачу, що тісто піднялося трохи вище рівня країв форми та має зверху гарно запечену скоринку – це означає, що паска готова, – додає співрозмовниця. – Коли паска вистигне, прикрашаю її глазур'ю та обов'язково декоративними хрестиками. Це ніби вкладаю в неї душу та дух самого свята. Також мені подобається прикрашати паску шматочками шоколаду. Головне – братися до випікання пасок з гарним настроєм і добрими думками, тоді все вдасться.

Оксана Боднар зізналася, що випічка – одна з її захоплень. На день народження своїх рідних вона часто пече торти. Переконана, що домашня випічка не зрівняється ні з чим. Бо ж коли людина вкладає в роботу всю душу й любов, то смаколик не може не вдатися.

СМАЧНОГО!

СТРАВИ ДО СВЯТКОВОГО СТОЛУ

ЛАЗАНЬЯ З МЛИНЦІВ З ГРИБАМИ ТА КУРЯТИНОЮ

Млинці: 4 яйця, 150 мл молока, 2 ст. ложки крохмалу, 2 ст. ложки олії, по дрібці солі й цукру, борошно (щоб було, як на налисники).

Для млинців змішати всі складники, збити міксером, посмажити тонкі млинці.

Начинка 1: гриби, смажені з цибулею на маслі.

Начинка 2: куряче копчене або печене філе (або що є з курятини). Соус: сметана, чилонез, вичавлений часник чи молодий зелений порізаный. Також 100 г твердого сиру.

Налисник помстити соусом, посипати курочкою або грибами, притрусити дрібно натертим сиром, знов налисник змастити, присипати начинкою й сиром, знову налисник і так далі. Шарів можна робити, скільки забажаєте. Поставити у розігріту духовку на 15 хв.

«ЗАЄЦЬ»

1,5 кг яловичого фаршу + 700 г сала або 1,5 кг свинини + 350 г сала, 4 середні цибулини, 8 зубців часнику, 7 яєць, 100 г манки, сіль, пе-

рець, 200 мл молока, 4 скібки хліба.

Перемолоти м'ясо, сало, розмочену у молоці булку, додати решта складників, перемішати й добре вибити долонями кілька хвилин. Форми із фольги змастити олією. Можна зверху посипати кмином або підсмаженим кунжутом. Пекти 40-50 хв. при температурі 180-200 градусів. З форми виймати холодним, або ще краще наступного дня. Виходить чотири «Зайчики» 7х20 см.

ГАЛИЦЬКИЙ СИРНИК НА МАКОВІЙ ОСНОВІ

Основа: 1 скл. борошна, 100 г маргарину, 1 жовток, 2/3 скл. цукру, 2-3 ст. ложки маку, 0,3 ч. ложки розпушувача.

Сирна маса: 0,5-0,7 кг домашнього сиру, 120 г масла, 5 жовтків, 1 скл. цукру, 2 білки, цедра апельсина та лимона, 1 ст. ложка манної крупи, 0,5 скл. родзинок, ванілін.

Глазур: 2 ст. ложки какао, 2 ст. ложки цукру, 2 ст. ложки молока, 2 ст. ложки масла. Рецепт розраховано на форму розміром 15х25 см з висотою бортика 5-6 см.

Основа. Борошно пересіяти з розпушувачем на дошку гіркою, додати маргарин і сікти великим ножом. Коли утвориться однорідна крихта додати мак (або макову масу в тих же пропорціях) і продовжити сікти. Додати перетертий з цукром жовток і далі сікти, доки маса не стане однорідноліпкою. Деко застелити пергаментом для випікання, змастити маслом і посипати меленими сухарями. Викласти макову масу, розрівняти мокрими руками. Випікати при 160 градусах протягом 8-10 хв. Дістати з духовки, викласти поверх сирну масу.

Для сирної маси домашній сир перетерти блендером до однорідної маси, додаючи масло й трохи цукру та окремо збиті з цукром жовтки. Додати ванілін, цедру, манку. Додати окремо збиті в тугу піну білки, вимішати обережно ложкою. Родзинки обсипати невеликою кількістю борошна та додати до сирної маси. Готову сирну масу викласти на макову та випікати при 160 градусах протягом

45-50 хв. Сирник дещо підросне, але коли буде вистигати – впаде, поверхня стане рівною.

Для глазури з'єднати всі складники та варити на малому вогні доки суміш не стане однорідною. Полити глазуркою остиглий сирник і поставити на ніч у холодильник. При подачі декорувати свіжою м'ятою та цукровою пудрою.

КАПУСТЯНІ МЛИНЦІ ІЗ СИРОМ

500 г капусти, 2 ст. ложки петрушки, 1 ст. ложка кефіру, 1 яйце, 50-100 г твердого сиру, сіль, 1 ст. ложка висівок, 2 ст. ложки борошна, 0,5 ч. ложки розпушувача для тіста, 1 ст. ложка насіння льону, спеції.

Дрібно нарізати капусту. Для того, щоб вона стала м'якою й соковитою, залити її окропом на 2-3 хв., відкинути на друшлаг, щоб стекла зайва рідина. До капусти додати нарізану петрушку, натертій сир, кефір, яйце, висівки, сіль, перець мелений, борошно, розпушувач для тіста та ретельно перемішати. Постави-

ти у холодильник на 30 хв. Викласти млинці ложкою на деко, застелене пергаментом і змащене смальцем, посипати льоном і запікати 20-30 хв. за температури 180° С. Подавати краще гарячими з нежирною сметаною.

ШАХОВИЙ СИРНИК

Тісто: 5 ст. ложок олії, 5 ст. ложок води, 1 скл. цукру, 2-3 ст. ложки какао, 5 жовтків, 5 білків, 1 скл. борошна, 1 пач. розпушувача. Форма 20х30 см.

Сирна маса: 1 кг сиру, 5 яєць, цукор, 150 г масла, ваніль, 3 ст. ложки крохмалу.

Олію, воду, цукор, какао заварити. Коли охолоне, додати 5 жовтків, 1 скл. борошна, 1 пач. розпушувача, вмішати збиті білки. Вилити у форму, пекти до готовності. Готовий охололий корж розрізати на сім смужок.

Сир змолоти з цукром і жовтками, додати масло, ваніль, акуратно ввести окремо збиті білки.

Викласти у форму спочатку чотири коричневі смужки, між ними сир, тоді другий шар, навпаки, три смужки на сир, а рештою сиру заповнити всі щілини. Пекти все разом до 40-50 хв. Коли охолоне, полити розтопленим маслом.

УМІЛИЦЯ

ДОСЛІДЖЕННЯ

ВИШИВАНЕ ЗАХОПЛЕННЯ ОКСАНИ ГАЛІЯН

Мар'яна СУСІДКО

«КОЛИ ВПЕРШЕ ВИШИЛА ДОНЬЦІ БЛУЗКУ, ТО ВЖЕ НЕ МОГЛА БІЛЬШЕ ЗУПИНИТИСЯ», – УСМІХАЄТЬСЯ ОКСАНА ГАЛІЯН. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВОНА ТРУДИТЬСЯ МОЛОДШОЮ МЕДИЧНОЮ СЕСТРОЮ. ЗУСТРІЧАЄМО ЇЇ НА РОБОЧОМУ МІСЦІ, В ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ. ПОКАЗУЄ НА МОБІЛЬНОМУ ФОТО СВОЇ РОБИТ. РОЗПОВІДАЄ, ЩО ВИШИВАЄ ЗА СХЕМАМИ, А БІСЕР КУПУЄ У СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ЛОТКАХ НА РИНКУ. СЕРЕД РОБИТ МАЙСТРИНИ БАГАТО ПЕЙЗАЖІВ І КВІТІВ.

— Усі свої витвори дуже люблю, адже працюю над ними з великою цікавістю та з душею. Коли вишиваю, то в мене стає легше на серці, відчуваю прилив сил, — зізнається пані Оксана. — Кажуть, з яким настроєм вишиваєш, така «погода» буде в помешканні, де «житиме» готова картина. Завжди працюю у гарному гуморі, вишивання мене заспокоює. За вишиттям можу просидіти й цілий день. Найбільше вишиваю взимку, а от улітку люблю серцю рукоділля доводитись відкласти, розпочинається дачний сезон. Відтак шукаю кожну вільну хвилину для улюбленого заняття.

Умілі руки Оксани Галіян

створюють різноманітні картини природи, рушники та вбрання.

— Наші прабабусі вважали, що вишиванка охороняла від біди та нечистої сили. Кожен



орнамент наші пращури обирали дуже ретельно залежно від того, чого бажали власникові: здоров'я, багатства, гарної долі та щастя. За вишиванкою можна було визначити статус і походження

власника, — зауважує вишивальниця. — Кожен українець з давніх часів мав святкову вишиту сорочку. Такі сорочки завжди виконували в білому кольорі. Навіть у найбільш бідних селян обов'язково була святкова світла сорочка, яку тримали на особливий випадки. Лляні сорочки традиційно вважали ознакою середнього рівня достатку. Червоний колір був символом любові, веселощів, безтурботності та щастя. Таке вбрання часто використовували жінки й дівчата, які несли радість та щастя. Чорний колір символізував горе, нещастя й скорботу. Тож чорний одяг носили в дні жалоби й на похоронах. У деяких частинах України чорні сорочки могли носити чоловіки в поважному віці.

У селах часто можна було побачити молодих дівчат, одягнених в сині вишиті сукні. Це уособлювало чистоту й непорочність, тому їх носили дівчата, які ще не мали наміру виходити заміж.

Одягати вишиванку нині модно. Її носять не лише зі спідницями, а й брюками та джинсами. Тішить, що провідні світові дизайнери теж використовують вишивані орнаменти у своїх колекціях. Іноземцям взагалі дуже подобається наш традиційний одяг.

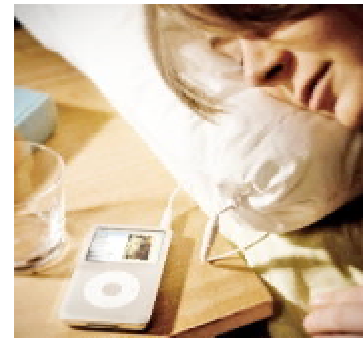


«Мистецтво вишивки бісером — заняття дуже копітке, — зазначає пані Оксана. — Необхідно володіти надзвичайною наполегливістю та ретельністю, щоб не кинути розпочату справу».

Дуже любить умілиця вишивати ікони. Робота над ними викликає в неї особливу радість і натхнення.

Зараз Оксана Галіян працює над новою пейзажною картиною. Майстриня має дуже амбітні плани: вишити ексклюзивну сукню для доньки. Вже розробила орнамент і замовлятиме необхідний бісер.

ЗАСИНАТИ ПІД МУЗИКУ – НЕБЕЗПЕЧНО



Як з'ясувалося, для центральної нервової системи шкідливо засинати під музику.

Спокійна мелодія справді певну позитивну ознаку на процес засинання, але подальший музичний супровід дуже погано впливає на якість нічного відпочинку.

На початку сну в крові підвищується рівень серотоніну й навіть відновлюється робота серця, однак до такого ефекту схильні аж ніяк не всі люди.

Музичне тло може призвести до виснаження та перевантаженості. Справа в тому, що у час фонові музики нервова система не відпочиває, а продовжує перебувати в тонусі.

До слова, якщо людина не може заснути без музики, то їй потрібно звернутися до лікаря.

ОЗНАКА ПЕРЕДЧАСНОЇ СМЕРТІ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ

Ознаку передчасної смерті у чоловіків виявили вчені. Шведські дослідники вказали на взаємозв'язок між прискореним пульсом і загрозою передчасної смерті.

Дослідження проводили у шведському Гетеборзі серед 798 чоловіків, які народилися 1943 року.

Учасники дослідження заповнили спеціальні анкети, в яких вказали інформацію про історію серцево-судинних захворювань серед родичів, а також про спосіб життя та заняття фізичною активністю.

Потім добровольці пройшли медичне дослідження, після якого було сформовано чотири групи. Вчені розподілили чоловіків за частотою серцевих скорочень. Люди з частотою пульсу в стані спокою вище 55 ударів на хвилину вели малоактивний спосіб життя та мали шкідливі звички. У тих, у кого пульс становив вище 75 ударів на хвилину, вмирили від серцево-судинних захворювань вдвічі частіше.

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

ДУМКИ

ВЕЛИКДЕНЬ – ОСОБЛИВЕ СВЯТО Й ДЛЯ МЕДИЧНИХ ПРАЦІВНИКІВ

Мар'яна СУСІДКО

ВЕЛИКДЕНЬ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ РІЗНОБАРВНІ ПИСАНКИ Й СМАЧНА ПАСКА. ЦЕ ОСОБЛИВЕ СВЯТО, КОЛИ СЛІДУЮТЬ ТРАДИЦІЯМ І ВІРЯТЬ У ДИВО. МИ ЗАПИТАЛИ ПРАЦІВНИКІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, З ЧИМ АСОЦІЮЄТЬСЯ ЇМ ЦЕ СВЯТО.

Оксана МЕТЕЛЬСЬКА, старша медсестра нейрохірургічного відділення:

— Ніколи не забуду Великдень, коли мені довелося чергувати в лікарні. До 2005 року нейрохірургічне відділення

було лише у першій лікарні. Там я працювала палатною медсестрою. Керівництво лікарні збирало всіх медсестер, які тоді працювали, й вручили великодні кошики, щоб роздати святкове пацієнтам. Знаєте, це так було приємно, хворі були надто вражені, коли ми їм вручали писанки та шматочки паски. Здавалося, дрібниця, але дуже важливо створити атмосферу свята, навіть у лікарняних стінах. Добре б і у нас таку традицію запровадити.

Самвел САВЧУК, лікар-анестезіолог:

— Великдень для мене

дуже сімейне свято. Всією родиною дуже бережемо наші українські традиції. Разом з дружиною та дітьми, приїжджаю до батьків у Великий Ходачків Козівського району. Там разом йдемо до церкви на святкову літургію, а опісля всі сідаємо за святковий стіл. Трапляється, що напередодні цього великого свята або ж на сам Великдень у мене припадає чергування у Збаразькій лікарні, де я працюю на півокладу анестезіологом-реаніматологом. Випадки, скажу вам, — найрізноманітніші. Радію, коли вдається людині допомогти.

Дарія ПОТЮК, старша медсестра ЛОР-відділення:

— Великдень асоціюється мені з моїм рідним селом Літятин, що на Бережанщині. Колись Великдень святкували дуже весело. Хоча вчителі тоді пильнували, аби учні не ходили до церкви, але все одно діти йшли святити паску й виводили гаївки біля церкви. Це незабутні миті мого дитинства. Нажаль, нині, коли немає вже жодних таких заборон, мало хто підтримує давні Великодні українські традиції. А насправді їй треба берегти і примножувати.

ПРОФЕСОР СТЕПАН ВАДЗЮК: «ГЛОБАЛЬНА КАТАСТРОФА ПОЧАЛАСЯ З ДРІБНИЦЬ»

Наталія ВОЛОТОВСЬКА,
кандидат медичних наук

НАУКОВЕЦЬ І КОСМІЧНА ТУРИСТКА АНОШЕН АНСАРИ ЯКОСЬ РОЗПОВІЛА ПРО СВОЇ ВРАЖЕННЯ ВІД ПОЛЬОТУ У ВІДКРИТИЙ КОСМОС: «ДИВЛЯЧИСЬ НА ЗЕМЛЮ З ТОЇ ВИСОТИ, ТИ НЕ МОЖЕШ ВІЯВИТИ РІЗНИЦІ МІЖ РАСАМИ. ВСЕ, ЩО ДОСТУПНЕ ДЛЯ ПОГЛЯДУ, – ЦЕ БЛАКИТНА КУЛЯ – МІСЦЕ, ЯКЕ КОЖЕН З НАС ПОВИНЕН ОБЕРІГАТИ, ЯКЩО ХОЧЕ ДОВГО ТУТ ЖИТИ. КОЛИ ОГЛЯНУТИСЯ ДОВКОЛА – ПОБАЧИШ ЛИШЕ БЕЗКІНЕЧНУ ЧОРНОТУ ПУСТКИ. І САМЕ В КОСМОСІ ДУЖЕ ЧІТКО СТАЄ ЗРОЗУМЛИМ, ЩО ЛЮДИНІ БІЛЬШЕ НЕМАЄ КУДИ ПОВЕРТАТИСЯ. ТІЛЬКИ У СВІЙ ЗАТИШНИЙ ПРИХИСТОК».

На свою Землю. Яку ми так нещадно нищимо. Саме завдяки «людині розумній» атмосфера – життєдайний шар срібного серпанку навколо Землі невпинно змінюється. Про страшні та реальні наслідки спалювання органічних носіїв сьогодні розповідає завідувач кафедри фізіології з основами біоетики та біобезпеки Тернопільського державного медичного університету ім. Івана Горбачевського, голова Тернопільського обласного осередку Всеукраїнської екологічної ліги, академік Української екологічної академії наук, заслужений діяч науки і техніки України, професор Степан Несторович Вадзюк.

– Степане Несторовичу, невже це лише в Україні всі так люблять спалювати минулорічне листя, замість того, щоб його утилізувати більш здоровим чином?

– До цього питання, яке Ви ставите, треба підходити значно ширше, насамперед – для появи розуміння взаємозв'язків і наслідків. Йдеться про забруднення атмосфери взагалі, і, як наслідок цього – глобальне потепління.

Основна причина останнього, і це вже є беззаперечним фактом, – нагромадження вуглекислого газу, метану. Ці, так звані пар-

никові гази, призводять до забруднення атмосфери, а зростання їх концентрації в атмосфері – до затримки теплового випромінювання Землі. Останні прогнози від вчених, які вивчають цей феномен, дуже песимістичні. Якщо радикально не буде змінено ситуацію, не зменшено концентрацію шкідливих газів в атмосфері до 2035 року, то



Професор Степан ВАДЗЮК

на земній кулі розпочнуться незворотні зміни.

– Цифри вражають. Дуже неприємно виходити ввечері на вулицю та задихатися від їдкового диму. Але невже звичайна бабуся в селі причетна до цих жахливих наслідків?

– Подумаєш, жменьку старого листя спалила. Чи сухої трави минулорічної. Але з «точкових» дрібниць виростає «снігова куля». Наслідки цього, як бачите, світового масштабу.

На мою думку, слід вдосконалювати й законодавство, й роботу з людьми – щоденну, таку, коли немає байдужих. Хто розуміє цей страшний вплив – повинен бути високо свідомим. І не лише ставати прикладом для сусідів на приватних житло-

– Яким чином це можна робити?

– Якщо ви побачили джерело диму – то маєте всі права, щоб зателефонувати в поліцію та представити відеочити фотодокази або хоча б назвати вулицю виявленого правопорушення. Також можна телефонувати в «Екологічну інспекцію» в Тернопільській області ((0352) 25-95-82). За такі адміністративні правопорушення винуватець повинен буде спалити штраф.

Але мене, як еколога, більше турбує запланований перехід тернопільських котельень з газу на торф. Колись наше місто було одним з найзеленіших і чистіших міст України. Виявляється, ці котельні не підпадають під статтю 152 Кодексу України «Про адміністративні порушення», адже перший, кого згідно з нею можуть оштрафувати, це звичайний мешканець, який здійснив підпал. Однак шкода від котельень буде чинити набагато

гірший вплив. І вже зараз, доки таких котельень у нашому місті ще небагато, можна уявити масштаби негативних наслідків у недалекому майбутньому, якщо ситуація не зміниться на краще.

– Громадськість була повідомлена про те, що фільтрувальні установки на переобладнаних торф'яних котельнях повинні захищати від парникових газів.

– Знаєте місто Смілу Черкаської області? Так ось цього ж там випав чорний сніг. І причиною цього є використання твердопаливних котлів. Влада обіцяла і фільтри, і високоякісну техніку! Нові ж фільтри є дуже дорогими. Не змогла влада

дозволити собі придбати обіцяне. Кіптява, яка утворюється з неповністю спалених продуктів органіки (листя, трави, торфу) – це перше, що було видно жителям. До слова, мешканці деяких мікрорайонів Тернополя вже виявляли в себе чорну кіптяву на підвіконнях. Гази

ж, які утворилися внаслідок цього неповного згорання, звичайно, пішли в атмосферу.

– Маєте на увазі парникові гази – метан і вуглекислий газ?

– Не лише. Адже при спалюванні органіки виділяються ще не до кінця вивчені у своєму шкідливому впливі діоксини. Україна не має жодної лабораторії, яка б змогла визначити в повітрі вміст цих сполук. Проте факт їхнього реального утворення – засвідчений результатами досліджень закордонних вчених.

– У чому небезпека діоксинів?

– Ці речовини надзвичайно небезпечні для здоров'я людини, передусім через те, що нагромаджуються в організмі. Подихали сьогодні – вони залишаться в організмі. І завтра, і щодня, доки працюватимуть котельні на торф. При нагромадженні їх до певної критичної межі, що залежить від віку, статі, фізичної активності людини та її опірності, вони набувають

не, щоб був забезпечений доступ повітря та вологи. Також хочеться привернути увагу до ще одного важливого питання: перспективність застосування сонячної енергетики, вітрової, навіть атомної. Так, наприклад, у світі широко використовують ті ж таки АЕС. Реактори вдосконалюють – їх будують не потужними, але у великій кількості. Надійними, а в разі аварії, вони забезпечені надійною ізоляцією. Проте колишня трагедія на ЧАЕС викликає неймовірний спротив.

– Має минути час, щоб змінилася свідомість людей, зрештою, з'явилися нові покоління, які розумітимуть зворотню силу розгніваної природи, чи не так? Як чинити, щоб себе захистити?

– Насамперед не допускати зростання концентрації цих речовин в атмосфері. Робити це потрібно негайно, в жодному разі не чекати зміни по-

колінь. Жорсткими методами і поєднуючись до процесу захисту всім без зволікань. Захищатися, звичайно, можна – пити достатньо води, вживати вітаміни, збудинку не виходити взагалі (сміється), але ж атмос-

фера при цьому залишатиметься забрудненою!

За розрахунками вчених, зараз на земній кулі росте майже три мільярди дерев. Аби змінити газовий склад атмосфери, зменшити кількість парникових газів, або хоча б не допустити їх зростання в найближчі десятиліття, слід висадити 1 трильйон дерев. Отож при населенні 7,7 мільярдів осіб, слід збільшувати кількість зелених насаджень і шукати шляхи, щоб навіть на побутовому рівні не забруднювати атмосферу.

Має бути висока екологічна свідомість громадян. Це може бути досягнуто за інтенсивної щоденної просвітницької роботи: в школах, у вишах, це мають рекламувати засоби масової інформації, звучати на кожному кроці. Також слід використовувати альтернативні джерела енергії. Це справді ті шляхи, які можуть зберегти життя не лише тернополян, а й людства.



вих ділянках, а й активно втручатися, щоб запобігти підпалам.



ВЕСНЯНА КВІТКА ЗДОРОВ'Я ТА ДОВГОЛІТТЯ

**ВЕСНА РОЗКИДАЛА
ЗЕЛЕНЮ ТРАВИЧКОЮ
ЗОЛОТАВИ СОНЕЧКА –
КВІТИ КУЛЬБАБИ. ДІТИ
ЗРИВАЮТЬ ЇХ І ПЛЕТУТЬ
ВІНОЧКИ. АЛЕ НЕ ЛИШЕ
РАДІСТЬ І ПРИЄМНЕ ВІД
ЦІЄЇ КРАСИ ДАРУЄ КУЛЬ-
БАБА, А Й ПОМІЧ ВІД
БАГАТЬОХ НЕДУГ. КО-
РИСНЕ В НІЙ ВСЕ – І ЦВІТ,
І ЛИСТОЧКИ, І ОСОБЛИВО
КОРІНЧИКИ.**

Різномісна оздоровча дія кульбаби пояснюється її складом: вітаміни, зокрема, інсулін, гіркий глікозид тараксацин. Також кульбаба містить багато йоду, що робить її просто незамінною в лікуванні щитоподібної залози. Кульбаба також володіє протиглисною, послаблювальною, відхаркувальною та тонізуювальною дією, вона активує всі захисні сили організму. В рослині корисними є всі її частини: від кореня до квіточок. Кульбабу можна використовувати у свіжому, вареному й сушеному вигляді, як лікувальний засіб і вітамінну страву.

СУМІШ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Узяти порівну корені кульбаби, листя кропиви, листя чорниці, висушені стручки квасолі, траву козлятника. Все подрібнити й перемішати.



Склянкою окропу залити 1 ст. л. збору, настояти 20 хв. Пити по 1 склянці 3-4 рази на день. Цей настій сприятиме зміцненню імунітету, підвищенню життєвого тону.

КУЛЬБАБОВЕ ВИНО

Потрібно: 200 г квітів кульбаби, 10 л води, 1,5 кг липового меду. Квіти збирають подалі від доріг, підприємств, гаражів тощо, аби пилок був

чистим і не містив токсичних речовин. Свіжі квіти залити водою й додати мед. Поставити в тепле місце для бродіння. Можна скористатися

спеціальним бутлем з відвідною трубкою. Коли вино перебродить, відцідити й зберігати в холодному місці. Пити по 20-50 мл до їди. Таке вино сприяє роботі печінки та підшлункової залози.

Салат малокалорійний

Такий салат допоможе позбутися кількох «зайвих» кілограмів. Узяти 200 г листя куль-

баби, два зварених круто яйця, зелену цибулю, сіль, домашню сметану. Молоді листочки помити, подрібнити, посолити й почекаати, доки вони пустять сік. Додати дрібно порізані яйця, цибулю, сметану. Їсти такий салат бажано протягом 14 днів. Листя кульбаби містить тартронову кислоту, яка діє як суперспалювач жиру. А ще – багато вітамінів і мікроелементів, які допоможуть позбутися авітамінозу.

СУХАРИКИ ДЛЯ ПІДШЛУНКОВОЇ ЗАЛОЗИ

Накопати навесні корені кульбаби, помити, порізати шматочками завдовжки 1 см. Підсушити в духовці. З'їдати перед кожним вживанням їжі по 3-5 шматочки для стимуляції підшлункової залози.

КОРИСНА «КАВА»

Коріння кульбаби ретельно помити, підсушити та підсмажити в духовці до бурого кольору. Потім висушені корені змолоти на млинку для м'яса. Заварювати 1 ст. л. «кави» склянкою окропу. Можна додавати соєве молоко, мед світлих сортів. Така

кава корисна для печінки, жовчного міхура та підшлункової залози.

СІК З КУЛЬБАБИ

Ретельно промити листя кульбаби, порізати, викласти в друшлаг та ошпарити окропом. Після цього змолоти на млинку для м'яса й віддушити через щільну тканину, розвести гарячою перевареною водою в пропорції 1:1. Пити по 2 ст. л. тричі на день за 20-30 хв. до прийому їжі. У холодильнику зберігати не більше трьох діб.

Корисно вживати для поліпшення обміну речовин, лікування подагри та ревматизму, профілактики утворення каменів у жовчному міхурі та їх розчинення.

ЧАЙ З КУЛЬБАБИ

1 ст. л. подрібненого кореня залити однією склянкою гарячої води, кип'ятити на слабкому вогні 15 хв., настояти до охолодження, процідити.

Вживати за хвороб печінки, жовчного міхура, жовчочкам'яної хвороби, гастритів зі зниженою кислотністю, коліту, геморою, для поліпшення травлення та видільної функції нирок.

ВЕРБА ПРОТИ БАКТЕРІЙ ТА ГЛИСТІВ

Своєрідним символом української природи є ще одне дерево – верба біла. Вона зазвичай виростає до 25-30 м високою, має розлогу крону, темно-сіру в тріщинах кору. Гілля – довге, інколи понад 2 м, тонке, гнучке. З медичною метою використовують кору, зібрану в період руху соку. Сировину сушать на горищах чи в приміщенні, яке добре провітрюється. Термін зберігання – 4 роки. Препарати, виготовлені з кори, мають знеболювальні, протизапальні, жарознижувальні, потогінні,

протиалергійні, антибактеріальні, кровоспинні, ранозагоювальні й протиглисті властивості. Відвар і настій кори також застосовують для тамування головного болю, у разі невралгії, неврозів, ревматизму, подагри, ГРЗ, захворювань травного тракту, хвороб печінки й селезінки, спричинених токсикацією. Крім того, вони допомагають у лікуванні запальних процесів сечовидільних шляхів і маткових кровотеч.

Відвар кори готують так: 15 г сировини залити 200 мл окропу, кип'ятити 30 хв., насто-

ють ванни для лікування варикозного розширення вен, флебіту, пролежнів, використовують його й для обмивання ран.

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

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

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

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

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

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



ДУБ ПЕРЕДАЄ СВОЮ СИЛУ ЖІНКАМ

Дуб також одне з найпоширеніших на нашій території дерев. Він популярний завдяки не лише своїй могутності, довговічності, красі, а й лікувальним властивостям.

Це дерево сягає 20-50 м заввишки, має розлогу крону. Кора в старих дерев темна, груба й потріскана, в молодих дерев, а також молодих гілок – гладка й блискуча. З медичною метою використовують саме моло-



ду кору, заготовляючи її в період розпускання бруньок. Треба зауважити, що збирати кору можна лише в місцях рубки лісу або з гілок (до 10 см у діаметрі), які повідростали з пеньків раніше зрубаних дерев. Дерева, що ростуть, не можна займати, щоб не спричинити їх загибелі. Сушать кору під наметом у місцях з добрим провітрюванням, а також на сонці. Вона має кровоспинні та протизапальні властивості. Тому її

використовують у гінекологічній практиці для лікування, вульвовагініту, виразкового кольпіту. Найкраще це робити у формі спринцювань. З цієї метою готують такий відвар: 20 г сировини залити 2 л окропу, кип'ятити 10 хв., профільтрувати.

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

Настій: 1 ч. л. сировини за-

лити 400 мл холодної перевареної води, настояти 6-8 годин, приймати по 2-3 ст. л. 3-4 рази на день.

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

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

РАКУРС



Василина МІСТЕРМАН, палатна медсестра гематологічного відділення
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

... І НАОСТАНОК

СІМ ПРИЧИН, ЯКІ НЕ ДОЗВОЛЯЮТЬ ВИСПАТИСЯ

Проблеми зі сном регулярно виникають у 30-45 відсотків людей.

Хороший сон позитивно впливає на життєдіяльність організму. Він поліпшує продуктивність, покращує розумові процеси та зменшує негатив. Однак іноді лягти спати вчасно дуже складно.

Ось сім найпоширеніших чинників, які допоможуть з'ясувати, чому не висипається.

1. Гіподинамія



Якщо маєте навіть хороший сон, щоденні фізичні вправи повинні бути щоденною частиною життя. Тренування стимулюють розвиток продуктивних звичок упродовж дня. Залежно від того, як тренуватиметесь, сон буде міцнішим і результативнішим.

2. Кава

Залежність від кави теж може впливати на сон. Кофеїн блокує аденозин, нейромедіатор, який нагромаджується в мозку весь день, щоб до вечора ви відчули себе сонним. Навіть якщо ви випили каву за шість годин до сну, у вашому організмі виробиться менше аденозину й заснути буде складніше. Крім того, кава може «збивати» ваш біологічний годинник.

3. Нестача часу на розвантаження перед сном

Для більшості людей необхідно щонайменше дві години відпочинку перед тим, як лягти у ліжку. За цей час вони вечеряють, прибирають у помешканні, спілкуються та розслабля-

ються. Чим швидше прийдете додому, тим простіше вам буде лягти спати раніше.

4. Поза

Найкраще спиться тим, хто лягає на спину або на бік, підібгавши ноги. Гірше – любителям спати на животі. Хребет і м'язи в цій позі не розслабляються, грудна клітка затиснена та ускладнене дихання. Для людей з атеросклеротичним ураженням судин, захворюваннями серця та легень сон на животі взагалі небезпечний.

5. Відмова від вечері

Лягати спати голодним не можна, так само, як і після ситної вечері. У першому випадку вас можуть розбудити спазми й біль у шлунку, в другому – надлишок соляної кислоти, який може спровокувати печію. Саме тому за 2-3 години до сну потрібно поїсти. Найбільше це стосується тих, хто страждає на цукровий діабет. Тривала відсутність їжі може стати причиною гіпоглікемії (зниження рівня глюкози в крові).

6. Гормони

Одна з причин безсоння – гормони. 70 відсотків жінок скаржиться на проблеми зі сном під час менструації, коли рівень гормонів значно занижений. Прихід менопаузи також може викликати безсоння.

7. Страшні сни

Час від часу такі сновидіння бувають у кожного. Звичайно, дуже неприємно прокинутися посеред ночі від переляку й до ранку не стуляти очей. Але з іншого боку, психологи стверджують, що наш мозок, проєктуючи уві сні якісь події, намагається таким чином позбавитися від нав'язливих і неприємних думок або спогадів.

Інколи для відновлення нормального та здорового сну необхідна професійна лікарська допомога.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

3. Вітання у Великодні свята	1. Дія	4. Спокутування грив людинию	5. Свято-вий сьомий день	2. Все-вишній	6. Печений виріб з тіста
		7. У тюркських народів – армія	8. Духовий клавішний муз. інструмент		
		9. Бивень	11. Глибока довга западина	12. Титул вищого дворянства	10. Храма
		13. Тарілка, що лягає	17. Рак	18. Глибини землі	14. Українська тріа
		20. Син Давида, мудрець	21. Автор Євангелія	22. Один з «авторів» Біблії	15. Леонардо ... Капріо
		23. Фон	26. Тривалість життя	27. Розин для нігтів, меблів	16. Сотка
		28. Кількість наденого молока	29. У латинян – вода	30. Латинська літера	19. Останнє слово молитви
		33. Руданський	34.	35. Танцювальний крок	24. Риб'яча, кабачкова
		38. Великодний хліб	39. Укр. поет, в'язень сумління	40. Австралійський страус	25. Одяг священника
		44. Дружина Авраама	45. Річка в Німеччині	46. Вимірка в деталі	31. Спір
		49. Країна	51. Гора смерті Христа	52. Невільник	32. У поляків – Іван
		53. Планета	54. Нота	55. Забава	37. Великодний пісня
		56. Полотно з зображенням тіла Ісуса	57. Шарф, змія	58. Видатний укр. кардіохірург	42. Син Божий
		60. Укр. повстанська армія	61. Куляста скляна посудина	62. Місто	48. 3,14
		63. Місто в Нідерландах	64. Табір для авто туристів	65. Хім. елемент	47. Великдень
		67. Одиця роботи	68. Пральний порошок	69. З родини зонтичних	44. Частина суші, що входить у море
		71. В індусів – мати богів	72. Жіноче ім'я	73. Піднесення, викликає не подієк	46. Вимірка в деталі
		75. Країна в Західній Африці	76. Видозміна кисню	77. Тулуб, корпус людини	50. Пристрій для замикання дверей
		79. Займенник	80. Монтан	81. Англ. дівчина	59. Яйце, розмальоване в один колір
		83. Майданчик для боксу	84. Річка в Індії	85. Фіговий, лікарняний	70. З ребра Адамового
		86. Укр. літак	87. Київський князь	88. Жир рогатої худоби	78. ...-БАНК
90. Тариф	91. Герман, Ахматова	92. Едем	93. Савіна	94. Роговцева	82. Хвалений вірш

Відповіді на сканворд, вміщений у № 3 (179), 2019 р.

1. Ле.
2. Вишневецький.
3. Курінь.
4. Йод.
5. Лад.
6. Релін.
7. Ода.
8. «Гайдамаки».
9. Ірод.
10. Ян.
11. Аз.
12. Золото.
13. Хорив.
14. Нестор.
15. Стрибог.
16. Осаул.
17. Боян.
18. Гармаш.
19. Осло.
20. Мо.
21. Хорда.
22. Віяло.
23. Ом.
24. Грім.
25. Іа.
26. Стан.
27. «Орлі».
28. Нут.
29. Слуга.
30. Ля.
31. Раб.
32. Гол.
33. Тріск.
34. Ігор.
35. Яга.
36. Мати.
37. Араніт.
38. Дреговичі.
39. Вага.
40. Рак.
41. Гра.
42. Шана.
43. Наливайко.
44. Арена.
45. Абетка.
46. Брід.
47. Ре.
48. Ксі.
49. Козак.
50. Лет.
51. Чай.
52. Акт.
53. Орач.
54. Мадам.
55. Скаут.
56. Путо.
57. Виклад.
58. Чизель.
59. Ідол.
60. Мамай.
61. Час.
62. Суп.
63. «Чайка».
64. Астенія.
65. Як.
66. Оса.
67. «Ту».
68. Мушкет.
69. Ра.
70. Зерно.
71. Печ.
72. Ура.
73. Аршин.
74. Мазепа.
75. Ай.
76. Ар.
77. Еней.
78. Холоп.
79. Кіш.
80. Річ.
81. Гуно.
82. Ірис.
83. Ему.
84. Погоня.
85. Го.
86. Мур.
87. Агава.
88. ОМО.
89. Мул.
90. Булава.
91. Пара.
92. Во.
93. Руно.
94. Ро.
95. Еритема.
96. Тин.
97. АМО.
98. Короп.