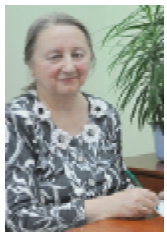


СТОП.

2

УСЕ ЖИТТЯ ПРИСВЯТИЛА БУХГАЛТЕРІЇ



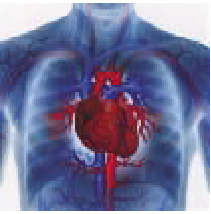
38 років незмінно працює на посаді бухгалтера університетської лікарні Ізидора Григорівна Шумська. Нещодавно вона відсвяткувала ювілей. Про те, як працювати на одній роботі все життя, особливості бухгалтерського фаху та життєвий шлях вона розповіла в інтерв'ю нашому кореспонденту.

СТОП.

3

МІОКАРДИТ: ПРО ЩО ХОЧЕ СПОВІСТИТИ ВАШЕ СЕРЦЕ

Серце – один з найважливіших органів нашого організму, без нього життя людини зупиняється. Воно бере на себе найбільше навантаження та відповідальність за роботу всіх органів і систем, тому має працювати чітко, мов годинник.



СТОП.

5

МАР'ЯНА ЧЕРНІЦЬКА: «СВІТ ВАРТИЙ ТОГО, ЩОБ ЧІТКО БАЧИТИ ЙОГО КРАСУ»



Лікар-інтерн Мар'яна Черніцька – справжня патріотка навчального закладу, в якому здобула омріяний фах, а також університетської лікарні, в офтальмологічному відділенні якої зараз проходить інтернатуру, та міста, в якому живе.

СТОП.

10

ПИТИ ЧИ НЕ ПИТИ?



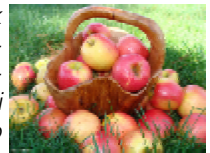
Січень називають ще «п'яним» місяцем. Свят багато. І, здається, всі навколо переконані, що немає свята без застілля, а веселощів – без спиртного. Чи існують безпечні дози алкоголю для організму? Відповісти на це та інші запитання попросила заступника головного лікаря обласного наркологічного диспансеру, кандидата медичних наук Юрія Шугалея.

СТОП.

11

ЯБЛУКА – ПЛІД ЗДОРОВ'Я, КРАСИ ТА ДОВГОЛІТТЯ

З яблук готують варення, компоти, усілякі напої або просто переробляють на сік. Яблука виводять з організму шлаки, токсини, розщеплюють шкідливий холестерин, підвищують стійкість організму до дії радіації, корисні для травного тракту, щитоподібної залози тощо. Крім того, яблука є основою багатьох дієт для схуднення.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№2 (94) 24 СІЧНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Ярослава ПРУС,
с-ще Великі Бірки
Тернопільського району:**

«Рік тому мене почали турбувати очі. Інколи складалося таке враження, що начебто хтось піску насипав. Думала, що може це перевтома чи якесь перенапруження. Однак неприємні відчуття не минали. Вирішила не відкладати візит до лікаря. Спочатку звернулася до місцевої лікарні у Великих Бірках. Утім, ретельного огляду там не змогли забезпечити, адже не було спеціальних приладів. Відтак звідти мене направили на огляд до районної поліклініки. Саме в поліклініці поставили остаточний діагноз: на правому оці – початкова стадія глаукоми, а на лівому – катаракта. Від почутого підкосилися ноги. Не сподівалася, що матиму аж такі проблеми з очима. Річ у тім, що моя мама останніх 25 років була незрячою, тож не з чуток знала, що це таке. Повторити її долю аж ніяк не хотіла, через це негайно розпочала лікування. Тривалий час лікувалася у районній поліклініці, але коли мій лікар зламала руку, звернулася за допомогою до університетської лікарні. Вже

минув рік, як тут лікуюся. Дуже вдячна медичному персоналу, лікарям за належне й чуйне ставлення. Особливу подяку хотіла б висловити своєму лікуючому лікарю Оксані Семенівні Литвин. Нехай Божа ласка завжди супроводжує її в житті, нехай не буде жодних прикроців і страждань, а життєва дорога буде рівною та осяяною сонцем».

**Тетяна МАГЕРОВСЬКА,
м. Тернопіль:**

«Два роки тому в мене розпочалися проблеми з ногами. Спершу не звертала на це уваги, але коли було несила ходити на далекі відстані, відчувала біль у колінах, вирішила звернутися за допомогою до університетської лікарні. Саме тут у мене виявили початкову стадію артриту. Відтак тепер мушу час від часу лікуватися у ревматологічному відділенні. Хочу від усієї душі подякувати лікуючим лікарям, медсестрам, молодим медсестрам за добре ставлення. Приємно, що вони роблять усе для того, щоб пацієнти почувалися тут якнайкомфортніше. Нехай Господь дарує їм многа літа й міцне здоров'я! Зичу щастя, радості їм та їхнім родинам.

ТЕТЯНА ЙОРДАН: «У ЖИТТІ КЕРУЮСЯ ПРИНЦИПАМИ»



Тетяна ЙОРДАН – операційна медична сестра офтальмологічного відділення.

АФОРИЗМ

**ТОЙ, ХТО ХОЧЕ БУТИ ЗДОРОВИМ,
ЧАСТКОВО ВЖЕ ВИДУЖУЄ.**

Д. БОККАЧЧО

**ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6**

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, М. СУСІДКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК	Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail gazeta.univer@gmail.com	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль майдан Волі, 1
--	---	--	---	---	---	---	--

ДО ШЕВЧЕНКОВОГО ЮВІЛЕЮ

РОДИННОЮ РЕЛІКВІЄЮ СТАВ «КОБЗАР»

Наталія ФЕДОРЦІВ,
Павло БАЛЮХ (фото)

У ДОМАШНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЗАВІДУЮЧОЇ ВІДДІЛЕННЯМ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ НАТАЛІЇ БОБЕЛЯК Є ОСОБЛИВИЙ ТОМ, ЯКИЙ РОДИНА ВВАЖАЄ РЕЛІКВІЄЮ. ЦЕ – ПОВНА ЗБІРКА ПОЕЗІЙ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА, ЯКУ ВИДАЛО 1964 РОКУ ДЕРЖАВНЕ ВИДАВНИЦТВО ХУДОЖНОЇ ЛІТЕРАТУРИ УКРАЇНСЬКОЇ РСР У КИЄВІ ДО 150-ЛІТНЬОГО ЮВІЛЕЮ ПОЕТА.

Бібліографи, описуючи ювілейний «Кобзар», зазвичай називають його «знаменитим розкішним виданням». Позаяк тираж його був відносно невеликим – 12 тисяч примірників – воно відразу стало «дефіцитним».

– Моєму батькові 1964 року (на 35-річчя) подарував цей «Кобзар» легендарний пілот-випробувач, тричі Герой Радянського Союзу Олександр Покришкін, вони приятелювали, – розповідає пані Наталія.

До слова, легендарним свого часу на Тернопіллі був і її батько Петро Михайло Довганчук. Це з його ініціативи було створено Тернопільський район, яким керував упродовж семи років настільки ефективно, що сучасники говорили про економічне диво. Самобутній секретар дбав не лише про трудові здобутки, а й про повноцінний відпочинок колгоспників. Скажімо, возив їх автобусами до театру в Тернопіль, а якимось привіз усім трудівницям подарунки – дефіцитні й не дешеві хустки аж із Москви. Ним захоплювались, поважали й ... боялися, бо не дуже

дослухався до вказівок, не запобігав перед вищим керівництвом, як було заведено у ті часи.

– Батько дуже цінував цей подарунок, – пригадує Наталія Бобеляк. – Здавалося, що бере з полиці цю книгу з особливим трепетом. Багато віршів Шевченка знав напам'ять. Потім у нашій бібліотеці з'явилися й інші видання «Кобзаря», але їх, звичайно, не зрівняти зі збіркою поезій Тараса Шевченка, що побачила світ 1964 року, – ні за оформленням, ні ілюстраціями, і це так повне зібрання творів великого поета. У пізніших виданнях деяких поезій вже не друкували.

Напередодні 200-літнього ювілею Великого Кобзаря не



Наталія БОБЕЛЯК з «Кобзарем» 1964 року видання

можемо у розмові з пані Наталією оминати й тему його унікальної творчості. «Одна справа – вивчати вірші Шев-

ченка у школі, а зовсім інша – дорослішаючи, переконуватися, що він справді був пророком і провидцем для України, а його поезії – своєрідним дороговказом, – ділиться думками Наталія Бобеляк. – Можливо, якби краще знали Шевченкову творчість, поза рамками шкільної програми, по-іншому розбудувували б свою державу. Які події лише не відбувалися за ці роки в Україні – кожна можна проілюструвати цитатою Тараса Григоровича, і не однією...».

На жаль, завершити розмову на мажорній ноті не вийшло. Гортаючи справді розкішну і тепер раритетну книгу, ми з пані Наталією зійшлися на думці, що до 200-літнього ювілею Тараса Шевченка в омріяній ним вільній Україні, подібне видання хтось на чи побачить світ. Дав би Бог помилитися...

З РОСИ Й ВОДИ!

УСЕ ЖИТТЯ ПРИСВЯТИЛА БУХГАЛТЕРІЇ

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

38 РОКІВ НЕЗМІННО ПРАЦЮЄ НА ПОСАДІ БУХГАЛТЕРА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІЗИДОРА ГРИГОРІВНА ШУМСЬКА. НЕЩОДАВНО ВОНА ВІДСВЯТКУВАЛА ЮВІЛЕЙ. ПРО ТЕ, ЯК ПРАЦЮВАТИ НА ОДНІЙ РОБОТІ ВСЕ ЖИТТЯ, ОСОБЛИВОСТІ БУХГАЛТЕРСЬКОГО ФАХУ ТА ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ ВОНА РОЗПОВІЛА В ІНТЕРВ'Ю КОРЕСПОНДЕНТУ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ».

– Ізидоро Григорівно, що вважаєте своїм найбільшим досягненням у житті?

– Моїм найбільшим досягненням є, безсумнівно, моя донька. Вважаю, що найбільшим успіхом для жінки є можливість зреалізувати себе як матір. Жодні здобутки та кар'єрні висоти не зрівняються з цим. Звісно, донька вже доросла й нещодавно сама стала матір'ю, подарувала мені чудового онука. Тепер він – мій сенс життя.

– У вас таке гарне та доволі рідкісне ім'я, хто з батьків вирішив так назвати? Знаєте, що воно означає?

– У нашому селі Острів, що

неподалік Тернополя, Ізидора або Іза – доволі поширене ім'я. У той час, коли я з'явилася на світ, багато було дівчаток з таким іменем. А чия була ідея мене так назвати – не знаю. Ім'я Ізидора у перекладі означає «дарунок».

– Ваші батьки ще живі? Часто випадає нагода їздити до рідної домівки?



– Батько ще живий. Попри те, що вже розміняв сотню, ще доволі жвавий і навіть прається по господарству. Ми з сестрою намагаємося щовихідних до нього приїжджати.

– 38 років пропрацювати на одній роботі – це неймовірно! Як прокладався ваш шлях у бухгалтерію? Чи змалечку мріяли про цей фах?

– Я не пам'ятаю, щоб у дитинстві дуже мріяла про якусь професію. Вважаю, що доля людини наперед записана. Якщо усе склалося так, щоб я працювала тут бухгалтером, отже, так мало бути. Зараз вже навіть не уявляю себе десь на іншій посаді. На роботу до лікарні прийшла після закінчення бухгалтерсь-

два відчуває, що бухгалтерія – не її справа, хоча у неї є диплом з доволі хорошими оцінками. Не всі зможуть своє життя присвятити цифрам.

– Якими внутрішніми якостями має володіти людина, щоб могла добре впоратися з роботою бухгалтера?

– Вона повинна володіти такими рисами, як посидючість, зосередженість та уважність. Самі розумієте, що будь-яка неточність у бухгалтерії загрожує серйозними наслідками. І якщо десь допущено щонайменшу помилку, доводиться переробляти все знову...

– Побутує думка, що хорошим бухгалтером можна стати лише після 40 років, коли за плечима доволі великий багаж знань і чималий досвід роботи.

– Чому ж лише після 40? Хорошим бухгалтером можна стати й раніше, потрібно лише знати і любити свою роботу, прагнути самовдосконалення, постійно працювати над підвищенням свого рівня знань і навиків. Коли у людини вроджений бухгалтерський хист, то високласним фахівцем можна стати і в доволі юному віці.

– Якщо б не стали бухгалтером, то...

– Навіть не знаю... Гадаю,

була б таки бухгалтером! Важко уявляю себе вчителькою у школі чи інженером на підприємстві.

– Що собі особисто б побажали на ювілей?

– Здоров'я, здоров'я і ще раз здоров'я! Це найцінніший скарб подарований нам Господом. Ніякі розкоші цього світу не будуть серцю милі, якщо немає здоров'я.

Весь колектив університетської лікарні щиросердечно вітає ювілярку. Бажає міцного здоров'я, щастя, благополуччя, подальших успіхів у будь-яких починаннях та щоденних справах. Хай доля обдарує життєвою мудрістю, енергією, натхненням та радістю сьогодення. А також присвячують Ізидорі Григорівні такі віршовані рядки:

Хай ладиться скрізь:
на роботі, в родині,
Щоб радісний настрій
у серці не згас,
Все світле і гарне, що треба
людині,
Нехай неодмінно приходить
до Вас!
Хай щастя приходить
і ллється рікою,
Хай горе обходить завжди
стороною,
Хай доля дарує Вам
довгі літа,
А в серці завжди хай
живе доброта!

МІОКАРДИТ: ПРО ЩО ХОЧЕ СПОВІСТИТИ ВАШЕ СЕРЦЕ

Лариса ЛУКАЩУК

СЕРЦЕ – ОДИН З НАЙВАЖЛИВІШИХ ОРГАНІВ НАШОГО ОРГАНІЗМУ, БЕЗ НЬОГО ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗУПИНЯЄТЬСЯ. ВОНО БЕРЕ НА СЕБЕ НАЙБІЛЬШЕ НАВАНТАЖЕННЯ ТА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ЗА РОБОТУ ВСІХ ОРГАНІВ І СИСТЕМ, ТОМУ МАЄ ПРАЦЮВАТИ ЧІТКО, МОВ ГОДИННИК.

Захворювання серця та судин, мабуть, найсерйозніші руйнівники нашого здоров'я. Від серцево-судинних хвороб страждає кожна третя людина на земній кулі. Значною мірою це зумовлено сучасним ритмом життя, колосальними психічними навантаженнями, штучною, трансгенною та жирною їжею, переїданням, курінням, алкоголем, недостатньою руховою активністю чи, навпаки, постійним поспіхом.

До того ж серцеві захворювання дуже підступні: людина може роками «носити» хворобу в собі й не знати про неї. Цього разу поведемо мову про міокардит – недугу, яка може призвести до складних наслідків, якщо вчасно не подбати про профілактику, а допоможе нам у цьому лікар-кардіолог, кандидат медичних наук Оксана СИДОРЕНКО.

— Розпочнімо з визначення, щоб усім було відомо, що міокардит – ураження серцевого м'язу переважно запального характеру, це обумовлено безпосереднім чи опосередкованим, через імунні механізми, впливом інфекції, паразитарної чи протозойної інвазії, хімічних чи фізичних факторів, а також ураження, що виникає при алергічних чи аутоімунних захворюваннях, – каже Оксана Леонідівна. — Основними причинами виникнення міокардиту є різні інфекційні та алергічні захворювання – бактерійні, грибкові, паразитарні, вірусні, інтоксикації і головним чином – ревматизм. Найчастіше міокардит виникає як ускладнення або ж спільно з деякими інфекціями. Серед захворювань, які може супроводжувати міокардит, – септичні недуги, скарлатина, дифтерія, сифіліс, стрептококова інфекція, грип, інфекційний гепатит, токсоплазмоз, черевний тиф та інші. У виникненні запальних змін серцевого м'яза велику роль відіграють також алергічні процеси, зокрема вироблення аутоантитіл організмом (імунопатологічні процеси внаслідок перенесених захворювань).

Останніми роками доволі ча-

сто ми виявляємо міокардит за різноманітних вірусних інфекцій, а також і гострих респіраторних вірусних інфекцій, відомих усім застуд. Позаяк найчастіше на міокардит хворіють люди від 20 до 35 років, то лікарі в своїй практиці часто зустрічаються з розвитком міокардиту в молодих людей, що недолюкували або й взагалі не лікували застуду, тобто, як мовлять в народі, «не вилежали хворобу». Вони завжди знаходять цьому багато причин – зайнятість на роботі, навчання, небажання дотримуватися режиму, призначень лікаря. Пригадую як на амбулаторний прийом до мене прийшла студентка, яка, захворівши на ГРВІ, й надалі відвідувала лекції в університеті, щоб не відпрацювати згодом заняття. На жаль, така легковажність призвела до розвитку міокардиту. І такі випадки трапляються не так вже й рідко, гадаю, що всі про це знають, але, напевно, гадають, що цього разу «мине».

Як же розпізнати міокардит? Часто це захворювання перебігає без виражених симптомів і його виявляють іноді лише після виявлення змін на ЕКГ. У клінічно виражених випадках прикметні скарги хворих на різноманітні за характером, тривалий, не пов'язаний з фізичним навантаженням біль в ділянці серця, слабкість, підвищену стомлюваність, задишку та серцебиття при фізичному навантаженні, перебої в роботі серця. Температура тіла може бути нормальною, але частіше відзначається незначне збільшення до 37-37,9 °С.

За перебігом виділяють гострий, підгострий та хронічний міокардити, за локалізацією – дифузний та вогнищевий. Міокардит може бути первинним, коли причина недуги не встановлена, або вторинним, який з'являється як ускладнення іншого захворювання. Залежно від причинного фактору міокардит може бути ревматичний (у цьому випадку причиною є ревматизм) та неревматичний (внаслідок інших чинників).

Інфекційний міокардит може виникнути після того, як людина переохворіла на грип, кір, краснуху, вітрянку, віспу, дифтерію, скарлатину, важку пневмонію, сепсис. Інфекційний міокардит зазвичай проявляється під час або після хвороби. У

хворого з'являється загальне нездужання, ниючий біль в серці, перебої в його роботі, пришвидшене серцебиття, задишка, іноді відчутна болючість в суглобах і ломота в тілі. Температура тіла може бути нормальною або субфебрильною, тобто злегка підвищеною. Початок такого захворювання як міокардит неможливо передбачити, а також розпізнати на стадії виникнення, як правило, це відбувається непомітно й приховано. Тяжкість захворювання і вираженість симптомів залежить від гостроти розвитку процесу запалення. На ранніх стадіях тривожним дзвінком може стати, до прикладу, збільшення розміру серця, а також порушення ритму серця: з'являється тахікардія, брадикардія, миготлива аритмія, екстрасистолія, відчуття «завмирання» і «зупинки». Вза-



галі ж інфекційний міокардит може перебігати в двох варіантах. Перший, інфекційно-токсичний, характеризується появою симптомів на тлі сильної інтоксикації організму. За другого, інфекційно-алергічного, характерні симптоми ураження серцевого м'язу виникають через два-три тижні після початку гострого захворювання або загострення хронічної хвороби.

Захворювання небезпечне тим, що може призвести до розвитку серцевої недостатності, застерігає Оксана Сидоренко.

Щодо алергічного міокардиту, то його симптоми виникають через 12-48 годин після введення в організм сироватки, вакцини або лікарського препарату.

Небезпека цієї недуги ще й у тому, що немає чітких специфічних ознак міокардиту. Діагноз встановлюють на підставі клінічних ознак, змін у електрокардіограмі, ехокардіографії, наявності лабораторних ознак запалення серцевого м'язу, змін на рентгенограмах.

Лікування міокардиту загально залежить від форми та тяжкості захворювання. У багатьох випадках міокардит перебігає, по суті, безсимптомно й закінчується повним одужанням хворого. Лікування міокардиту при гострому та підгострому перебігах більш, ніж у 35% випадках також завершуються повним одужанням.

Проте наслідком міокардиту може бути розвиток у майбутньому кардіосклерозу або дилатаційної кардіопатії.

При септичному, дифтерійному міокардиті прогноз для життя людини, на жаль, несприятливий. У деяких випадках навіть неважкий перебіг міокардиту стрімко розвивається та прогресує, що в підсумку призводить до серцевої недостатності та летального результату.

Зазвичай при міокардиті позакана шпиталізація, проте пацієнти з легким перебігом захворювання можуть лікуватися й амбулаторно. Заходи загального характеру містять ліжковий режим, обмеження фізичного та емоційного навантаження, обмеження споживання рідини та солі, раціональне дієтичне харчування. Медикаментозне лікування цілком залежить від причини виникнення захворювання, а також його перебігу, характеру порушень серцевої діяльності та його ускладнень.

При інфекційних невірусних міокардитах призначають антибіотики, вибір яких залежить від виділеного збудника та його чутливості до антибіотиків. При вірусних же міокардитах призначають специфічне протівірусне лікування. Інші напрямки: лікування серцевої недостатності, порушень ритму серця та провідності, тромбоемболічних ускладнень. Також використовують нестероїдні протизапальні засоби (мелоксикам, ібупрофен, диклофенак), а при важкому перебігу міокардиту застосовують і глюкокортикоїдні гормони (преднізолон), особливо при міокардитах, в основі яких лежить алергічна етіологія, при затяжному перебігу використовують делатілі. Додатково застосовують засоби, що покращують обмін речовин в міокарді.

Упродовж року після виписки зі стаціонару хворі, які перенесли міокардит, повинні перебувати під наглядом кардіолога, необхідно обмежувати фізичні та емоційні навантаження.

Запобігає міокардиту профілактика виникнення вогнищ цих вогнищ запалення. Вчас-

но відвідуйте стоматолога, особливо в дитячому віці. Стан зубів має важливе значення, адже на тлі карієсу розвиваються хронічні вогнища інфекції. У зимовий час ви повинні стежити за тим, щоб не було переохолодження організму, бо тривалий вплив низьких температур спричиняє запальні процеси у верхніх дихальних шляхах, особливо небезпечні часті ангіни й тонзиліти.

Величезну роль у профілактиці міокардиту мають загартовування, дозовані заняття фізичною культурою, достатня вітамінізація їжі, а якщо це неможливо й дотримуватися дієти не вдається, – прийом вітамінних препаратів.

Вправа «берізка» та «риба» запобігають хворобам серця.

Якщо робити фізичні вправи для рук, ніг, шиї та голови, то серцевий м'яз буде забезпечуватися потрібною кількістю свіжої крові. Навіть невелика зарядка вранці допоможе відчувати себе набагато краще.

Заняття йогою з цією метою спрямовані на запобігання розвитку захворювань серця та зміцнення серцево-судинної системи. Зокрема, вправа «берізка» поліпшує роботу лівого шлуночка серця й кровопостачання мозку, а отже, оздоровчо впливає на весь організм. Для її виконання слід лягти на спину й, підтримуючи руками попереки (лікті впираються в підлогу), підняти вертикально нижню частину тіла. Намагайтеся тримати позу 2-3 хв.

Щоб оздоровлення було ефективним, відразу після «берізки» слід робити вправу «риба».

Початкове положення – таке саме, як і для «берізки», – лежачи на спині. Ноги вільно витягнуті (але краще, якщо вони – у позі «лотоса»; тоді руками слід вхопитися за ступні ніг). Плечі вигнуті назад. Потилиця торкається підлоги. Позу слід тримати 1-2 хв., але можна й довше.

Крім того, роботу серця можна нормалізувати за допомогою такої вправи та дихання. Початкове положення: лягти на спину й розслабитися. Відтак зібратися: руки витягнути уздовж тіла, долоні притиснути, ноги з'єднати разом. Лежати спокійно, без напруження. З вдихом повільно підняти ліву руку, перевести її за голову й покласти тильним боком долоні на підлогу – закінчення вдиху збігається з торканням долонею підлоги. Одночасно з підняттям руки витягнути вперед ліву п'яту, не відриваючи ноги від підлоги. У цьому положенні зробити паузу на 1-2 секунди, потім з видихом повернути руку та п'яту в початкове положення, розслабитися. Те саме повторити правою рукою та ногою, а далі одночасно обома руками й ногами. Практична користь вправ полягає в нормалізації роботи серця.

ЗАПАЛЬНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ВЕРХНІХ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ

Лілія ЛУКАШ

**НА КАЛЕНДАРІ – ЗИМА,
А НА ВУЛИЦІ – ТО СНІГ,
ТО ДОЩ, У ПОВІТРІ ВО-
ЛОГИСТЬ, МРЯЧНО ТА
ХОЛОДНО. ТАКІ ПРИ-
РОДНІ ФАКТОРИ НЕГА-
ТИВНО ВПЛИВАЮТЬ НА
ЗДОРОВ'Я – ЗАСТУДУ ЧИ
ГРВИ МОЖНА УМИТЬ
ПІДХОПИТИ. ПОЧАСТІША-
ЛИ ЗАРАЗ ВИПАДКИ ЦИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ, А ТАКОЖ
ФАРИНГІТІВ, ТОНЗИЛІТІВ
ТА ІНШИХ ЗАПАЛЬНИХ
ЗАХВОРЮВАНЬ ВЕРХНІХ
ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ.
ДЕТАЛЬніше ПРО ОСОБ-
ЛИВОСТІ ЛІКУВАННЯ ЦИХ
НЕДУГ ПОПРОСИЛИ РОЗ-
ПОВІСТИ ДОЦЕНТА ТДМУ
АНДРІЯ КОВАЛИКА.**

– Варто зауважити, що 80-90 відсотків застудних явищ мають вірусну етіологію, яка здебільшого проявляється у вигляді фарингіту, – каже Андрій Ковалик. – При цьому хворі скаржаться на біль, подразнення в горлі, незначне підвищення температури тіла. Захворювання розвивається при контакті з хворим, загальному або місцевому переохолодженні. При клінічному огляді визначається почервоніння, набряк, слиз на задній стінці глотки. Часто пацієнти скаржаться на комок у горлі. Це є свідченням того, що слизова запалена й набрякла. Лікування фарингітів має бути спрямоване на подолання симптомів захворювання, недопущення додаткових подразників. Антибіотики, як правило, не використовують, адже вони жодним чином не впливають на вірус, хоча у разі виникнення серйозних ускладнень лікар може їх призначити. Загалом запальні процеси при правильному симптоматичному лікуванні минають упродовж тижня. Варто водночас лікувати слизову носа, бо виділення з неї затікають задньою стінкою у горло, додатково інфікують і провокують біль. Як правило, лікар призначає судинозвужуючі препарати в ніс, якими слід користуватися не більше 5 днів. При фарингітах потрібно пити теплі чаї, молоко з маслом. Це заспокоює запалену слизову оболонку та не дає їй можливості ще більше подразнюватися. Для полоскання горла слід використовувати не подразнюючі чинники, зокрема, настоянки різноманітних трав – ромашки, шавлії, календули тощо.

Непоодинокі випадки, коли люди, наслуховавши реклами, під час гострих станів вжива-

ють всілякі допоміжні засоби у вигляді лікувальних льодяників. Проте пацієнти зазначають, що полегшення є доти, доки смочеш такий льодяник. Знову ж таки, це ще один із симптомів, який допомагає встановити діагноз. Навіть у домашніх умовах можна визначити, захворіли ви на ангіну чи фарингіт. Якщо є відчуття болю при «порожньому ковтку», то це симптом, що характерний для фарингіту. Відповідно під час вживання рідкої їжі чи чаю больові відчуття у горлі будуть полегшуватися. Щодо ангіни, то це більш важке захворювання, яке супроводжується високою температурою, хворий відмовляється від їжі, адже при «повному ковтку» в нього з'являється відчуття болю в горлі. Щодо льодяників від кашлю, то спокійно можна придбати звичайні цукерки на кшталт «барбарису» чи «дюшес». Головне, щоб вони не давали подразнюючого ефекту.

Насамперед потрібно створити всі необхідні умови вдома. У квартирі чи будинку має бути тепло й волого. Ні в якому разі не має бути сухо-го повітря, адже слизова вже запалена, і воно лише погіршуватиме її стан. Все-таки варто приймати й протівірусні препарати. Для лікування дітей лікарі, як правило, призначають лаферобіон, реоферон та інші препарати, що похідні від природного інтерферону. Ефективність лікування, а від цього й доцільність застосування – це період до трьох днів від початку захворювання. Останнім часом якраз виражені випадки захворювання на грип зустрічаються рідко. Частіше можна почути, що люди скаржаться на «кволий перебіг» захворювання – невисоке підняття температури, яка впродовж тривалого часу тримається в межах 37,2 градуса. Вчені роблять висновки, що вірус у такий спосіб мутує, тому бажано бути уважними до себе та вчасно лікуватися. Такий тривалий процес призводить до зниження імунітету і виникнення супутніх патологій. При незначному підвищенні температури кращим способом лікування є її підвищення за допомогою гарячих ванн для ніг, пиття гарячого чаю з малиною, пропотівання. Але в жодному разі цей симптом ігнорувати не можна.

Щодо тонзилітів, то за словами лікаря, вони бувають гострими та хронічними. Гострий тонзиліт – це гостре

запалення піднебінних мигдаликів і одним з видів такого захворювання є ангіна, яку лікують винятково антибіотиками, тож займатися самолікуванням у цьому разі не можна. Краще відразу звернутися до лікаря, а не експериментувати зі смоктанням льодяників і вживанням антисептиків. Щонайменші наслідки від такого лікування – ангіна, яка триватиме понад два тижні, і при перших запальних процесах повернеться з подвійною силою. Кожне повернення ангіни – це інтоксикація організму й розвиток серйозних ускладнень для здоров'я. Хронічний тонзиліт поділяється на компенсований, декомпенсований і субкомпенсований. Компенсований – це поява ангіни кілька разів на рік без ускладнень. Декомпенсований – хронічний тонзиліт, який провокує ускладнення. Саме цей діагноз є показом для видалення мигдаликів піднебіння. Видаляти їх чи ні – це вибір пацієнта. Якщо ж у хворого після перенесеної ангіни виникають ускладнення з боку внутрішніх органів (зміни з боку нирок, серця, суглобів тощо) і після проведеного лікування вони зникають (так звані функціональні зміни), то лікар ставить діагноз субкомпенсованого тонзиліту. Провокуючими факторами розвитку хронічного тонзиліту може бути патологія супутніх органів, зокрема, зубів, ясен, носа і принососових пазух. Пацієнт повинен хоча б раз на рік обстежуватися в отоларинголога у поліклініці за місцем проживання.

Призначення антибіотиків для лікування ангіни повинно бути адекватним чутливості збудника. У лабораторії чутливість до антибіотика визначається через 72 години після взяття мазка. Очікування впродовж трьох днів на результат лабораторного дослідження є для пацієнта невиправданим, а тому препарат призначає лікар на власний розсуд, хоча пацієнт вдома може простежити, чи ці ліки є для нього ефективними. Як правило, на третю добу прийому антибіотика має наступити покращення на 50-60 відсотків. Тут уже завдання хворого стежити за своїм станом. Якщо полегшення не настало, потрібно відразу звернутися до лікаря щодо корекції лікування. Важливими чинниками лікування під час ангіни є зрошування горла та регулярне полоскання антисептиками.

ІМБИРНЕ ПЕЧИВО, ЧІЗКЕЙК І САЛАТ РЕЦЕПТИ ВІД СВІТЛАНИ ГРЕКУЛ, МЕДСЕСТРИ ВАІТ

ІМБИРНЕ ПЕЧИВО

Складники: 100 г цукру, 165 г меду або патоки, 1,5 ч.л. меленого або свіжого імбиру, 1 ч.л. меленого духмяного



перцю, 1 ч.л. меленої кориці, 1 ч.л. меленої гвоздики, 2 ч.л. соди, 125 г вершкового масла, 1 яйце, 525 г борошна.

Для глазури: 1 яєчний білок, 150 г цукрової пудри.

У каструлю покласти цукор, мед і всі спеції, довести до кипіння, зняти з вогню. Додати соди, розмішати. Суміш повинна сильно спінитися. Тоді додати масло, нарізане кубиками, і розмішати, доки воно не розчиниться. Після цього додати яйце, борошно та замісити тісто. Розділити його навпіл, одну частину загорнути в плівку та відкласти. Другу частину тіста розкачати товщиною 0,5 см і вирізати формочками печиво. Покласти на деко та випікати в розігрітій до 170 градусів духовці 8-10 хвилин, доки не зарум'яняться краї. Так само зробити і з рештою тіста. Доки печеться печиво, приготувати глазури. Для цього збити в піну білок і поступово всипати до нього цукрову пудру. Повинна вийти однорідна в'язка маса. Викласти її в пакет, обрізати куточок і декорувати нею печиво, що вистигло, як дозволить фантазія.

ЧІЗКЕЙК З ПЕРСИКАМИ (БЕЗ ВИПІЧКИ)

200 г печива «Ювілейне», 100 г вершкового масла, 400 г сиру, 200 мл 30-відсоткових вершків, ванілін, 100 г цукру (за смаком), 30 г желатину, 2 банки персиків консервованих (половинками).

Робити такий чізкейк краще у роз'ємній формі, зі звичайної його не дістанеш, а різати холодний чізкейк у формі – сумнівне задоволення. 15 г желатину розвести в невеликій кількості води та залишити набухати на 30 хвилин. З персиків (з 1 банки) злити си-

роп і замочити желатин у сиропі. Печиво потовкти на крихти, змішати з розм'якшеним вершковим маслом, добре перемішати. Викласти у форму, розподілити по дну та добре утрамбувати. Поставити до холодильника. Желатин у склянці розмішати, щоб не лип до ложки і дна посуду та поставити на вогонь. Нагрівати, не доводячи до кипіння, і помішувати до повного розчинення желатину. Охолодити до тепло-го стану.

Збити цукор, вершки та щіпку ваніліну до повного розчинення цукру. Додати перетертий сир через сито, перемішати до однорідності. Наприкінці вмішати у сирний крем вистиглий желатин. Залити сирним кремом основу у формі та поставити чізкейк до холодильника на 1-2 години для застигання. Нагріти



сироп із замоченим желатином на вогні, помішувати до розчинення, не даючи рідині закипіти. Відставити й дати охолонути. Персики порізати дольками, покласти їх на застиглий до цього часу чізкейк. Акуратно залити чізкейк холодним желатиновим сиропом і відправити в холодильник ще на 2-3 години.

САЛАТ З КРЕВЕТКАМИ

500 г заморожених креветок, 6-7 курячих яєць, 200 г консервованої кукурудзи, 3 свіжих огірки, 1 цибулю ріпчасту, майонез.

Креветки відварити та по-чистити. Яйця відварити й



порізати півкільцями. Огірки та цибулю дрібно порізати. Додати кукурудзу. Заправити майонезом.

МАР'ЯНА ЧЕРНІЦЬКА: «СВІТ ВАРТИЙ ТОГО, ЩОБ ЧІТКО БАЧИТИ ЙОГО КРАСУ»

Наталія ФЕДОРЦІВ,
Павло БАЛЮХ (фото)

СОЦІОЛОГИ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ЛЕВОВА ЧАСТКА УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ НЕ БАЧИТЬ МАЙБУТНЬОГО НА БАТЬКІВЩИНІ. ПІСЛЯ РОЗМОВИ З ЛІКАРЕМ-ІНТЕРНОМ МАР'ЯНОЮ ЧЕРНІЦЬКОЮ ГОТОВА ПОСПЕРЕЧАТИСЯ З НИМИ. ВОНА – СПРАВЖНЯ ПАТРІОТКА НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ, В ЯКОМУ ЗДОБУЛА ОМРІЯНИЙ ФАХ, УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, В ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ ЯКОЇ ЗАРАЗ ПРОХОДИТЬ ІНТЕРНАТУРУ, ТА МІСТА, В ЯКОМУ ЖИВЕ.

– У мене склалося враження, що серед медиків чи не найбільше професійних династій. Як обирали професію Ви?

– У моїй родині медиків якраз і не було. Можливо, таку династію започаткую я (усміхається). Лікарем мріяла бути змалку. Подружки шили одяг для ляльок, «годували» їх або «виховували», мене ж ляльки цікавили як «пацієнти», а своїх – «лікувала». Улюбленими забавками були іграшкові фонендоскоп, шприци, термометр, піпетки – усе, що входить до набору майбутнього лікаря. Не змінила своєї думки і в школі. Предмети, що потім поглиблено вивчають в університеті, були моїми улюбленими. Вдячна їй сім'ї за те, що підтримувала мій вибір.

– Що спонукало обрати саме офтальмологію?

– Зір, очі дуже важливі для кожної людини. Чомусь саме цей з чисельних людських органів назвали дзеркалом

душі. Світ, в якому живемо, настільки прекрасний, що його варто бачити. І якщо є можливість зробити це бачення чіткішим і виразнішим, або ж узагалі повернути людині зір – я хочу цим займатися. Великою мірою на мій вибір вплинули і заняття у гуртку, яким керувала асистент кафедри Катерина Іванівна Гнатко. Офтальмологію дарма вважають занадто традиційною. І в цій галузі медицини є місце для відкриттів, професійного зростання... Після того, звичайно, як опануєш уже відкрите й вивчене.

– В Україні, та й за її межами, найавторитетнішим у цій галузі вважають Інститут очних хвороб і тканинної терапії імені В. П. Філатова в Одесі. Чи не хотілося вступити на інтернатуру чи клінічну ординатуру саме туди?

– Вважаю, якщо людина має бажання вчитися й удосконалюватися у своїй професії, то робитиме це, незалежно від того, в якому місті й закладі навчається.

Крім того, історія кафедри очних хвороб нашого університету тісно пов'язана з одеським інститутом. Її першим завідувачем був вихованець саме одеської школи офтальмологів кандидат меднаук Б.В. Бродський. Професор А.С. Сенякіна, перед тим, як очолити кафедру, понад 20 років працювала в інституті В.П. Філатова. Тернопільські офтальмологи теж мають вагомі здобутки. Скажімо, Н.С. Єрьоменко першою в Україні застосувала метод кріоекстракції катаракти.

Дуже вдячна за те, що своїм багаторічним практичним досвідом з нами, інтернами, зараз люб'язно ділять-



ся завідувач офтальмологічного відділення університетської лікарні Інна Мар'янівна Гребеник, лікарі Ніна Михайлівна Шкільнюк, Лідія Михайлівна Цісар, доцент кафедри офтальмології Микола Васильович Турчин (він, до речі, разом з А.С. Сенякіною розробив термометричний метод оцінки стану окорухових м'язів). Завдяки його зусиллям у практику впроваджено метод кріоекстракції пухлин повік, кон'юнктиви). І, звичайно, головному лікареві – Василю Євгеновичу Бліхару за загальну доброзичливу атмосферу в ставленні до інтернів.

– Тобто явищам, що переслідують героїв відомого серіалу «Інтерни», і, зокрема, єдину серед них дівчину Варвару, Вам протистояти не довелося?

– У ставленні до інтернів університетська лікарня – повна протилежність! Серіал гумористичний, з цікавістю дивимось, аби посміятися, але себе з героями не ототожнюємо. Та й пропорційність у нас цілком інакша: один хлопець і четверо дівчат.

– З недовірою пацієнтів, зважаючи на Ваш молодий вік, зустрічалися?

– На щастя, не доводилося. Хіба пацієнти часом вважають нас медсестрами, а загалом люди поведуться досить приязно. Деякі навіть відчувають певну відповідальність, що можуть долучитися до того, щоб ми швидше здобули практичний досвід: старанно перераховують симптоми, попередні скарги тощо.

– Чи доводилося вже бути присутньою на операційних втручаннях?

– Так, і ця перша операція була дуже складною. До енуклеації (видалення ока) вдаються у тих випадках, коли око вже врятувати неможливо. Тоді дуже добре розумієш, наскільки важливими є профілактична робота, популяризація відповідального ставлення до власного здоров'я серед українців. Лише вчасно звертаючись до лікарів, не займаючись самолікуванням, можна запобігти біді. Прикро, що ці прості істини досі не стали загальнонаціональною нормою.

– Де бачите своє майбутнє, і професійне, зокрема?

– Я дуже люблю Тернопіль! От ми через місяць півроку житимемо у Львові. Там проходимо очний цикл у національному медичному університеті ім. Данила Галицького, вже вдруге. Львів – дуже атмосферне місто, приємно ходити його старовинними вуличками, милуватися архітектурою. Але все одно хочеться додому. Тернопіль мені видається значно комфортнішим для життя. Тому й клінічну ординатуру проходимо тут, а потім хотілося б працювати в університетській лікарні. Чудовий колектив, сучасне обладнання, можливість допомагати людям краще бачити – тут є все, аби зреалізувати себе професійно.

– Кажуть, аби запобігти професійному «вигоранню», варто відволікатися на хобі. Маєте таке?

– Колись дуже любила малювати. За час навчання це захоплення, на жаль, відійшло на другий план, але, можливо, ще повернуся до нього. Люблю експериментувати на кухні, випробувати нові й удосконалювати старі рецепти. Останніми роками все таки треба було зосереджуватися на навчанні, тож, можливо, з'явиться й нове захоплення – доволі стільки цікавого! Не переставати дивуватися, пізнавати нове й милуватися красою цього світу – у цьому, на мою думку, рецепт щастя, якого шукають всі. І якщо, завдяки своїй професії, зможу повертати людям оту здатність милуватися світом – це робитиме мене удвічі щасливою.

РАКУРС



Ольга ФЕДОРКІВ, палатна медсестра гастроентерологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ХАРЧУВАННЯ

12 НАЙКОРИСНІШИХ ПРОДУКТІВ ДЛЯ ЛЮДИНИ

Журнал Forbes опублікував список найкорисніших для здоров'я людини продуктів, незалежно від країни походження, кулінарної традиції або лікувальної дієти.

До таких продуктів зараховані ягоди, горіхи та боби, що входять у меню всіх довгожителів. А гранатовий сік, що сприяє зниженню тиску й боротьбі з раковими клітинами, на додачу є «природною віагрою».

Журнал спростовує насторожене ставлення до м'яса авторів деяких популярних дієт, стверджуючи, що натуральне м'ясо худоби, вирощеної на зелених пасовищах, є одним з найздоров-

ших і найнеобхідніших для життєдіяльності людини продуктів

До постачальників життєво важливих для організму поживних компонентів належать свіже молоко і яйця, а також вилонений в океані, а не вирощений на фермах лосось.

У світі немає «поганих» овочів, особливо зважаючи на поживну цінність капусти – чи то звичайна качанова, броколі або брюссельська. Цілюща сила яблука також перевірена тривалою історією людства, ставлячи його на вершину фруктових переваг.

Цибуля та часник, безумовно, рекомендовані до раціону тих, хто піклується про власне дов-

голіття. І, звичайно, серед напоїв першість утримує еліксир здоров'я – зелений чай.

Усі перераховані продукти для збереження їх цілющих властивостей потрібно вживати сирими або мінімально піддавати обробці.

Список найбільш здорової їжі, згідно з Forbes: горіхи, ягоди, боби, свіже молоко, м'ясо, лосось, яйця, капуста, яблука, гранатовий сік, зелений чай, цибуля і часник.

Британські вчені водночас визнали, що калорійними є страви азійської кухні, а особливо небезпечним вони назвали кебаб або шаурму.

МЕДСЕСТРА

РАКУРС

ТЕТЯНА ЙОРДАН: «У ЖИТТІ КЕРУЮСЯ ПРИНЦИПАМИ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

МЕДСЕСТРА – ЦЕ ПРАВА РУКА ЛІКАРЯ, ЙОГО НАДІЙНА ОПОРА ТА НЕЗМІННА ПОМІЧНИЦЯ. ТОМУ ВИПАДКОВИХ ЛЮДЕЙ У ЦЬЙ ПРОФЕСІЇ НЕ БУВАЄ. АДЖЕ НАДЗВИЧАЙНО ВЕЛИКА ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ ПОКЛАДЕНА НА ЦІ ТЕНДІТНІ ЖІНОЧІ ПЛЕЧІ. ЮВІЛЯРКА ТЕТЯНА МИРОСЛАВІВНА ЙОРДАН ВЖЕ ШІСТЬ РОКІВ ПРАЦЮЄ ОПЕРАЦІЙНОЮ МЕДИЧНОЮ СЕСТРОЮ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ І КАЖЕ, ЩО КРАЩОГО ДЛЯ СЕБЕ ФАХУ БУЛО ГОДІ Й ШУКАТИ. ПОПРИ УСІ СКЛАДНОЩІ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО ФАХУ, ВОНА АЖ НІЯК НЕ ШКОДУЄ, ЩО ПОВ'ЯЗАЛА СВОЄ МАЙБУТНЄ З ЦАРИНОЮ МЕДИЦИНИ.

– Тетяно Мирославівно, чому обрали спеціалізацію саме операційної медичної сестри?

– Так склалася обставина. Хоча я прийшла у відділення на вакантне місце палатної медсестри. Через кілька днів мені запропонували посаду операційної медичної сестри. Мікрохірургія – це така радикальна й конкретна сфера медицини, в якій ти відразу бачиш результати своїх дій. Радієш, коли людина починає бачити і в неї знову відновлюється зір. Водночас робота в операційній – це завжди командна робота лікарів-хірургів, анестезіологів, медсестер. Мені подобалося працювати саме в такій команді, відчуваючи себе рівною серед колег. Як з'ясувалося згодом, вибір професії був не випадковим.

– Хто з рідних повпливав на вибір вашої майбутньої професії?

– Чомусь мріяла стати психологом. Коли ж у старших класах треба було всерйоз задуматися над майбутнім, змінила свої погляди. У професії психолога я б не змогла себе цілковито реалізувати, бо в Україні цей фах не настільки розвинений, як за кордоном. Закінчила б я ВНЗ і що далі? Йти психологом до школи? Тому вирішила, що медсестринство – саме те, що треба!

– Розкажіть про свою першу роботу.

– Я працювала у ФАПі в селі Серединки Тернопільського району. Цю роботу назвала доброю школою виживання. Адже після закінчення училища мене, молоду й «зелену», у ФАПі призначили фельдшером. Окрім мене, там працювала лише санітарка... Ані лікаря, ані досвідченої медсестри не було. Доводилося питати поради досвідчених фельдшерів із сусідніх сіл. До того ж матеріальне забезпечення сільського ФАПУ самі знаєте яке... Втім, кращої практики годі було пошукати. Випадки траплялися різні.



– Якою, на Вашу думку, повинна бути хороша медична сестра?

– Прийнято вважати, що професія медсестри починається з милосердя. Я не цілком з цим погоджуюсь. Милосердя тією чи іншою мірою притаманне кожній людині. Медична сестра передусім повинна мати фахові знання й навички, стійкий характер і неабиякі організаційські здібності. Вона повинна бути максимально зібраною й готовою до виконання термінових завдань. Якщо йдеться про операційну сестру, то вона – права рука лікаря. Лікар думає над тим, як йому краще вчинити, щоб врятувати людині життя. Який же апарат підключити, який інструмент підготувати чи які медикаменти забезпечити – усе це завдання медичної сестри.

– Наведіть кілька найемоційніших прикладів з вашої професійної практики.

– Досі не можу забути по-вечене обличчя однієї паці-

єнтки, яку доправили до нашого відділення після страшної аварії. Крім обличчя, в неї частково були ушкоджені й очі. Коли її до нас привезли – картина була страшною. Лікарі й медсестри відділення, як могли, намагалися її допомогти. На щастя, наші старання увінчалися успіхом. Зір жінка не втратила, а шкіра на обличчі швидко загоїлася. Коли через місяць після виписування вона прийшла до відділення на контрольний огляд, її ніхто не впізнав. Нещодавно наша пацієнтка дуже гарно виглядала. На обличчі не залишилося й сліду від пережитої автокатастрофи.

Дуже часто до нас доправляють маленьких пацієнтів із зовнішніми проникаючими ранами. Пригадую трирічного хлопчика, який усіх нас розважав, розповідаючи всілякі кумедні віршики. А ще він дуже сильно хотів до мами... Згідно з лікарняними правилами, до операційної нікого з рідних не пускають. Доводилося нам його заспокоювати. У

таких випадках ти просто не можеш залишатися байдужою...

– Чи маєте власну формулу здоров'я? Поділіться нею з нашими читачами.

– Не раз переконувалася в тому, наскільки важливим є відповідальне ставлення до власного здоров'я та здоров'я своїх рідних і близьких. Звертається до спеціаліста потрібно своєчасно: одразу ж при появі перших симптомів захворювання. Вельмишановні наші пацієнти, ніколи не лінуйтеся проходити медичні огляди, не нехуйте диспансерним наглядом! Якщо не вбереглися, не марнуйте часу, не займайтеся профанацією – відразу звертайтеся до профільного спеціаліста. І ще: не впадайте у відчай, боріться за себе, ведіть активний спосіб життя. Лише так вам вдасться перемогти хворобу. Якоїсь особливої формули здоров'я у мене немає, хіба уникати шкідливих звичок та частіше усміхатися, адже сміх і позитивне ставлення до на-

вколишнього світу продовжує життя!

– Життя неможливе...
– ... без любові.

– Кохання для мене...
– ... бачити щасливою ту людину, яку я кохаю.

– На безлюдний острів взяла б...

– ... другу «половинку».

– Людина з віком перетворюється...

– ... на дитя.

– Найкраще місце на землі для мене...

– ... там, де мене люблять.

– Найдорожчими для мене є...

– ... мої рідні.

– Не можу обійтися...

– ... без спілкування.

– Мій ранок починається...

– ... з чашки чаю.

– Найкращі свята для мене...

– ... ті, де збирається вся родина.

– У житті керуюся...

– ... принципами.

– Друзі для мене...

– ... частина мого життя.

– У найважчі моменти...

– ... йду до церкви.

– Відпочиваю душею...

– ... під час молитви.

– Моє життєве кредо...

– ... «все, що робиться – робиться на краще!»

– Найкращі моменти...

– ... бачити своїх рідних щасливими.

– Востаннє захопив фільм...

– ... «Хатико».

– Майбутнє – це...

– ... сподівання на краще.

Колеги щиро вітають Тетяну Мирославівну з ювілеєм і бажають усіляких гараздів.

Якби зійшлися дві зорі
І райдуги сплелися
в перевесло,
Тоді б, напевно,
гори золоті
В дарунок ми тобі
принесли.

Отож. Прийми Ти від душі
Палке і щире привітання!
Хай зло далекими
стежками обминає,
А успіх супроводжує
в усьому і завжди,
Нехай в душі тільки
весна буває

Без клопотів, печалі
і журби!
В житті нехай все буде
добре,
Без чого не складається
життя:

Любов, здоров'я, щастя та
Щира, добра й людяна
душа!

Многая і благага літа!



Галина КАЧАН, медсестра кардіологічного відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЗАУВАЖТЕ

СПОЖИВАННЯ ЖИРНИХ СОРТІВ РИБИ СПРИЯЄ ЗНИЖЕННЮ АРТЕРІАЛЬНОГО ТИСКУ

ЖИРНІ СОРТИ РИБИ – ЛОСОСЬ, ОСЕЛЕДЦІ, МАКРЕЛЬ, САРДИНИ, ТУНЕЦЬ НАДЗВИЧАЙНО ЦІННІ. ВОНИ МІСТЯТЬ ОМЕГА-3-КИСЛОТИ – НЕЗАМІННИЙ ЗАСІБ ВІД ТРОМБОУТВОРЕННЯ. ДОВЕДЕНО, ЩО ВЖИВАННЯ 50 Г ЛОСОСЯ ЧИ САРДИН НА ДОБУ ЗНИЖУЄ РІВЕНЬ ФІБРИНОГЕНУ НА 15%.

Споживання жирних сортів риби сприяє зниженню артеріального тиску. У цих продуктах міститься убініон – маловідомий компонент, який є одним з найкращих антиоксидантів і чудовим засобом для профілактики серцевих захворювань, атеросклерозу. До того ж жирні сорти риби корисні хворим на псоріаз. Експериментально доведено, що щоденне споживання 150 г риби (лосося, макрелі) протягом двох місяців допомагає усунути такі ознаки цієї хвороби, як лущення, почервоініння, свербіж і сухість шкіри у 60% хворих.

Учені також стверджують, що цей продукт може бути профілактичним засобом проти мігрені (вживати таку ж кількість риби протягом 1,5 місяця) через високий вміст міді. Багато міді міститься також в устрицях, омарах, горіхах та оливках. А щодо рекомендацій дієтологів обмежити споживання жирних сортів риби – мабуть, вони застерігали від зловживання цими продуктами. І це розумна порада, адже будь-яке зловживання здоров'ю шкодить.

ЖІНКА, ЯКА ЗАКОХАНА У КВІТИ

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

СЬОГОДНІ СВОЄ 60-РІЧЧЯ СВЯТКУЄ НАЧАЛЬНИК ВІДДІЛУ ПОСТАЧАННЯ АНАСТАСІЯ ГОЛОТА. ХОЧА ПОСАДА ЗОБОВ'ЯЗУЄ АНАСТАСІЮ ОЛЕКСІВНУ ПРОЯВЛЯТИ ХАРАКТЕР, ПРИЙМАТИ ВАЖЛИВІ РІШЕННЯ, ДОМОВЛЯТИСЯ З ПОСТАЧАЛЬНИКАМИ ТА ДБАТИ ПРО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНОЇ БАЗИ ЛІКАРНІ, В ДУШІ ВОНА НАДЗВИЧАЙНО ДОБРА Й ЧУЙНА ЖІНКА, А ЩЕ ЗАКОХАНА У КВІТИ. УЛЮБЛЕНИЦЕЮ СЕРЕД КВІТКОВОГО ЦАРСТВА ДЛЯ НЕЇ Є ОРХІДЕЯ. ПРО ЦІ КВІТИ ВОНА ЗНАЄ, МАБУТЬ, УСЕ.

— Коли мені вперше подавали орхідею, я зрозуміла, що це — моя квітка, — розповідає пані Анастасія. — Орхідеї дуже гарні й довго квітнуть. І хоча й доволі вибагливі у догляді, однак, добре знаючи «забаганки» цих незвичних квітів, можна домогтися того, що вони милуватимуть очі своїм цвітом тривалий час.

Анастасія Олексіївна поділилася з нашими читачами таємницею правильного вирощування орхідей роду фаленопсисів.

— Фаленопсиси потребують хорошого освітлення, але для них шкідливі прямі сонячні промені, — зауважує Анастасія Олексіївна. — Найкраще утримувати вазони на західних або східних вікнах, або треба створювати їм додаткове



Анастасія ГОЛОТА, начальник відділу постачання

підсвічування. Надлишок сонця призводить до опіків орхідей, листя покривається коричневими плямами. Рослина чудово почуває себе і при штучному освітленні, далеко від вікна, під люмінесцентними лампами.

ПОЛИВ І ДОГЛЯД ЗА ОРХІДЕЯМИ

— Фаленопсиси слід вирощувати у прозорих горщиках, — радить Анастасія Голота, — через те, що коріння рослини також бере участь у процесі фотосинтезу і, як і листя, вимагає сонячного світла. За кольором коріння можна дізнатися про необхідність поливу: якщо воно зелене — поливати не потрібно, а якщо попелясто-сіре — необхідне зволоження. Втім, перезволоження для орхідеї набагато гірше, аніж пересушування. Для поливу треба використовувати відстояну джерельну воду кімнатної температури. У похмуру погоду поливання скорочують, а в осінньо-зимовий період рос-

лину можна злегка підсушувати. Треба пильнувати, щоб вода не потрапляла в розетку листя. Якщо таке трапилося, слід злегка просушити серветкою. Коли фаленопсис не цвіте, поливати його краще методом занурення: горщик занурюють у відро з водою на 1-2 хвилини (поки не перестануть бігти пухирці повітря). Після такого заглибленого поливу потрібно дати стекти зайвій воді і тільки після цього повертати орхідею на місце.

ПІДЖИВЛЕННЯ

— Орхідеї треба підживлювати раз на два тижні, — зауважує пані Анастасія. — Для цього найкраще вибирати спеціальне добриво, однак можна скористатися й універ-

сальним, зменшивши концентрацію в чотири рази. У період зростання потрібне добриво з підвищеним вмістом азоту, а при цвітінні — фосфору і калію.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБРАТИ?

За словами Анастасії Голоти, найважливіше — купити здорову рослину, відтак при купівлі слід звернути увагу не лише на квіти, а й на листя рослини. Воно повинно бути щільним на дотик, без плям і кірок, насичено-зеленого кольору. Через прозорий горщик дуже легко визначити, наскільки здорова коренева система. У здорової рослини коріння сріблястого або зеленого кольору. Куплену орхідею фаленопсис пересаджують лише в тому разі, якщо є проблеми з кореневою системою. Якщо ж вона здоро-



ва, а субстрат являє собою кору, що не кришиться при натисканні пальцями, пересадка не потрібна. Надалі орхідею пересаджують раз у два-три роки, у міру розростання коріння, в кору середньої фракції, прикриваючи поверхню сфагнумом.

ЦІКАВІ ФАКТИ

* Найбільша квітка — в орхідеї виду *Phriopedilum sanderianum*, довжина її пелюсток в природних умовах в середньому досягає 90 см! Проте справжньою рекордсменкою вважають орхідею цього виду, яку виростили 1991 року в Сомерсеті. Довжина пелюсток у випрямленому стані сягнула 122 см.

* Найменша квітка — в орхідеї виду *Platystele jungermannoides* — 1 мм у діаметрі.

* Деякі орхідеї можуть прожити до 100 років.

* У Національному парку орхідей в Сінгапурі зібрана найбільша у світі колекція орхідей — 60 тисяч видів і 400 різновидів рослин.

* Найдорожчою квіткою у світі вважають орхідею «Золото Кінабалу» — рідкісний вид орхідей, квіти якої з'являються лише після того, коли вік рослини 15 років. Гілка такої орхідеї може коштувати 5 тисяч доларів.

Колеги та друзі щиро вітають Анастасію Олексіївну з ювілеєм і дарують їй такі віршовані рядки:

*Спливає час, мов листя
за водою,
За роком рік — і так життя
мина.
Вже 60, і непомітною
рукою
Вже Ваших скронь
торкнулась сивина.
Хай нещастя Ваш дім
обминає,
А добро лиш ступа
на поріг,
Людська шана й любов
прихилиє
Срібні зорі до Ваших
дорі!*

РАКУРС



Оксана ХРАПЛИВА, маніпуляційна медсестра кардіологічного відділення (ліворуч);
Наталія МАКАР, палатна медсестра ортопедичного відділення (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЧАС ПРИЙОМУ ЇЖИ ВПЛИВАЄ НА ВАГУ

Нічні набіги на холодильник здатні заглушити відчуття голоду, але вони ж роблять нас товстими. Такого висновку дійшли дослідники з університету Пенсільванії.

Не так важливо, що саме людина їсть, вважають американські вчені. Час прийому їжі має визначальне значення. Привчені до пізньої трапези миші набирали зайву вагу значно швидше за співродичів, які отримували точно таку ж кількість їжі, але в інший час. Експериментальних мишей дослідники годували якраз тоді, коли вони повинні були спати.

Висновки дослідження проливають світло на комплексні причини розвитку ожиріння у людей. Учені вважають, що простежений у мишей ефект схожий з аналогічним впливом часу прийому їжі на вагу людини.

Нічні набіги на холодильник часто асоціюються у свідомості з ожирінням, і тепер наука довела, що це справедливо.

Крім того, дослідження може пояснити, чому у людей, що працюють в нічні зміни, частіше розвивається ожиріння та метаболічний синдром (комбінація з діабету, підвищеного кров'яного тиску й ожиріння). Пацієнти з порушеннями сну також ризикують стати жертвами ожиріння, а хронічна нестача сну призводить до збільшення зайвої ваги і у цілком здорових людей.

«Відносно невеликий зсув часу прийому їжі на період нічного відпочинку в мишей призвів до утворення додаткових запасів енергії, тобто зайвої ваги, — каже співавтор дослідження доктор Георгіос Пашос. — Наші миші ставали жертвами ожиріння, не споживаючи додаткової кількості калорій. Це стосується і людей».

У ТИСЯЧОЛІТТЯХ ЗАХОВАЛОСЯ ТРИПІЛЛЯ

Микола ВІЛЬШАНЕНКО
(фото автора)

ТЕРНОПІЛЬЩИНА БАГАТА НА УНІКАЛЬНІ ІСТОРИЧНІ ПОДІЇ. П'ЯТЬ ТИСЯЧ РОКІВ ТОМУ НА ЦІЙ ЗЕМЛІ МЕШКАЛИ ПРЕДСТАВНИКИ ТРИПІЛЬСЬКОЇ КУЛЬТУРИ. НАУКОВЦІ ДОСЛІДИЛИ ТА ЗАФІКСУВАЛИ ТУТ ПОНАД СОТНЮ МІСЦЬ, ЯКІ СИВОЇ ДАВНИНИ ОБЛЮБУВАЛИ ТРИПІЛЬЦІ. ДОЛЯ ЦЬОГО НАРОДУ ТІСНО БУЛА ПОВ'ЯЗАНА І З ТЕРЕНАМИ ТЕПЕРІШНЬОГО БОРЩІВСЬКОГО РАЙОНУ. АРХЕОЛОГІЧНІ РОЗКОПКИ ТА ДОСЛІДЖЕННЯ ЦЕ КРАСНОМОВНО ЗАСВІДЧУЮТЬ.

Вивчення цілого пласту трипільської культури стало одним з основних завдань нау-

вичем вивчає трипільські пам'ятки у рідному районі. Їх відкрили кількадесят. Окрім розвідок, провадили також стаціонарні розкопки поселення поблизу села Глибочок. Дослідили тут залишки трьох великих глинобитних жител. Звісна річ, зібрали чисельну колекцію керамічного посуду, крем'яні та кістяні вироби. Мабуть, найцікавіше те, що пощастило знайти скарб мідних речей. Отже, ця знахідка доводить, що трипільці не лише були майстри гончарної справи, а могли успішно дати собі також раду з в'язким і ковким металом.

Михайло Сохацький каже, що трипільська культура, як на той час, була високорозвинена. Житла дозволяли цим давнім людям добре переносити суворі зими. Розкопки засвідчили, що трипільці мали у власних будинках печі, долівки, стіни вимощували-викладали глиною. Для поселення вони вибирали гарні та сонячні місцини. Селилися на чорноземах. І не даремно. Адже добре розумілися на землеробстві, вирощували кілька сортів зернових.

Кажуть, трипільці були неперевершеними землероби. Хлібороби ж — люди мирні. Тому не вміли вони воювати. Мабуть, якісь нападники змушували їх ховатися у печерах. Цьому є яскравий приклад. У жовтні 2004 року неподалік Більча-Золотого відкрили печеру-музей, що має назву «Вертеба». Саме слово означає видолинок, яруга. Й справді, ідучи чи їдучи полем, і не здогадаєшся одразу, що саме

в цій вирві — вхід до печери. Тут століттями був сховок для тих, хто вирощував хліб.

Протяжність підземних ходів «Вертеби» — вісім кілометрів. Як твердять писемні згадки, вперше цією печерою 1820 року зацікавився орендатор маєтку в Більче-Золотому Я.Х.мелецький. Він виявив у підземеллі сліди вогнищ, череп'я, людські кістки та глиняний посуд. Перше археологічне дослідження здійснили 1876 року. Через чотирнадцять років до цього проявив науковий інтерес місцевий магнат Леон Сап'єга. Він разом з колегою з антропологічної комісії Краківської академії Готфридом Оссовським пройшли печерою в одному напрямку понад вісімсот метрів. Вони об'їхали вхід до «Вертеби». Принадно зазначити, що неподалік від входу дослідники виявили залишки великого вогнища, навколо якого було багато кісток оленя, кабана, ведмедя, а також потрошені глиняні мальовані посудини, дрібні крем'яні знаряддя, ложило з оленячого рогу й кілька сокир. Знайшли й речі, виготовлені з міді. Це — серпоподібний ніж, кинджал, шило, дві налісні пластини. Г. Оссовський три роки вивчав цю печеру. Він склав досить точний її план, а також мапу археологічних пам'яток села Більче-Золоте. Михайло Сохацький мовить, що система умовних позначень, яку розробив польський науковець для «Вертеби», є актуальною й для сучасних спеціалізованих досліджень.

Усі знахідки з «Вертеби»

Л.Сап'єга спочатку зберігав у власному палаці в Більче-Золотому. 1907 року їх вивезли до Кракова та Відня. Лише до польського Кракова, кажуть, спорядили дев'яносто підвод з трипільськими речами. Вони стали основою створення в цьому місті археологічного музею, що існує й дотепер. Його емблемою вибрали амулет у вигляді голови бика. Донедавна це був єдиний екземпляр. Такий самий амулет пощастило знай-

ти й борщівським дослідникам «Вертеби». Варто зазначити, що вони також натрапили на різних розмірів кухонної та столової кераміки, антропоморфні та зооморфні глиняні фігурки, кістяні знаряддя, кам'яні зернотерки, круглі розтирачі, сокири та інші речі. Для наукових завдань співробітники краєзнавчого музею використовували нові сучасні методи дослідження. За словами Михайла Сохацького, зокре-

ма, на відстані 250 метрів від входу в кам'яній стелі високі зали виявили щілину, вщент заповнену уламками



Трипільський кинджал кістяний, знайдений у «Вертебі»



Фігурка глиняна

ма, на відстані 250 метрів від входу в кам'яній стелі високі зали виявили щілину, вщент заповнену уламками

де відтворили стародавніх землеробів за різними видами діяльності.

У «Вертебі» промовляє історія, що пробралася до нас через тривалі тисячоліття. Маємо змогу доторкнутися до матеріальної культури, речей побуту давніх людей. І допомогла нам у цьому печера. Вона законсервувала, зберегла для нас через предмети, через знаряддя праці інформацію про трипільців. Наразі ж, на думку краєзнавців-дослідників з Борщова, першочерговим завданням є надійна охорона археологічних пам'яток «Вертеби», їх комплексне вивчення, а також публікація результатів досліджень.

Із великою заздрістю Михайло Сохацький розповідає, як оберігають трипільську культуру наші сусіди — румуни. Свого часу він побував на ювілейному симпозіумі в селі Кукутені. Майже 130

років тому саме в цьому населеному пункті вперше дізналися про високорозвинену культуру, що була кілька тисячоліть тому. Її румуни назвали кукутенською. Українці ж відкрили для себе цю культуру в селі Трипільля, тож у нас вона й стала трипільською. Так от у Кукутені завдяки державній та меценатській допомозі змогли спорудити цілий археодрум.



Амулет у вигляді голови бика

Йдете справжнім трипільським поселенням. Скрізь — житла, вимазані глиною, покриті солом'яно. Створили молодіжне товариство, яке займається випалюванням посуду тих часів, шиттям одягу... Наукові ж дослідження проводять кілька університетів.

Порадіймо за інших. Але збагнімо нарешті: нам треба прийти й доторкнутися до трипільської культури, зрештою, доторкнутися до історії України, яку писали тисячоліття.



Михайло СОХАЦЬКИЙ відчиняє двері «Вертеби»

кових співробітників Борщівського краєзнавчого музею. Михайло Сохацький очолює цей заклад майже чверть століття. Не стати істориком, здається, він просто не міг. Адже народився в селі Більче-Золоте — ареалі колишнього перебування трипільців. Зрештою, Михайло Петрович після закінчення історичного факультету Кам'янець-Подільського педінституту отримав скерування в рідний район у школу села Глибочок. Попрацювавши тут п'ять років учителем і завучем, збагнув, що його стихія — все-таки дослідження життя й побуту давніх людей, яких науковець В.В.Хвойка назвав трипільцями.

Села Глибочок і Більче-Золоте не лише частинка життя Михайла Сохацького. Це місцевість, де жили й трипільці. Тому впродовж багатьох років експедиція Борщівського краєзнавчого музею на чолі з Михайлом Петро-



Фрагмент діорами в печері-музеї

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ЗНАКИ СВЯТ

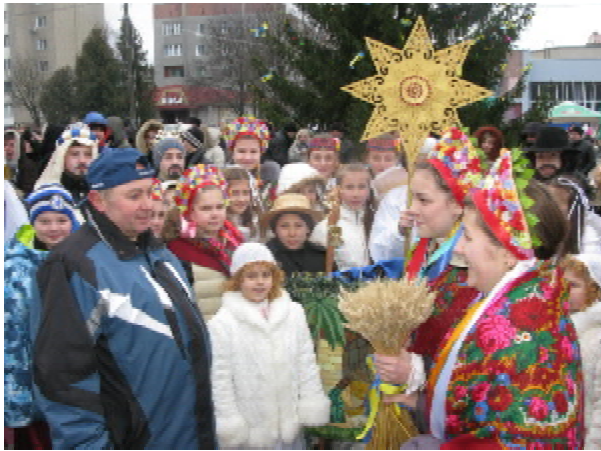
І ВЕРТЕПИ, І ПІДБИТТЯ КОНКУРСНИХ ПІДСУМКІВ

«Колядуй, колядуй, моя Україно, і лунай, голос наш, лунай воєдино», – колядують-закликають зі сцени вертепники «Молодої Просвіти» з Тернополя. Вже кілька років поспіль вони дарують свою різдвяну містерію не лише країнам, а й мешканцям інших областей. Зокрема, минулими роками побували на Сумщині, Черкащині, в Одесі та Сіверськодонецьку, нинішні свята їх чекали у Херсонській області. Цьогорічне їхнє вертепне дійство відтворює лише образи біблійних персонажів. Молоді просвітяни стараються до традиційної народної театралізованої оповіді долучити старовинні або маловідомі колядки. Учасник колективу Ігор Хомин каже, що у старих журналах, виданих на початку ХХ століття, знайшли тексти таких різдвяних пісень, самі аранжували їх, на одну навіть кліп зняли.

Свою різдвяну містерію зі старовинними колядками «Молода Просвіта» показала на міському фестивалі вертепів, який провели 12 січня в Тернополі. У цьому святі народних традицій

узяли участь вертепи з різних шкіл фаного міста, будинків культури, громадських організацій. А ще захід став привіллям для колядників.

Поміж виступами вертепників та колядників підбивали підсумки конкурсів і відзначали їхніх переможців грамотами та грошовими винагородами. Останніми роками в обласному центрі місцева влада оголошує два творчі змагання «Феєрія Новорічного міста» та на краший макет шопки «Різдвяне диво». У цих конкурсах взяти участь запрошують як тернополян, так і установи, підприємства, заклади, організації, незалежно від форм власності, суб'єкти господарської діяльності, в підпорядкуванні яких є заклади громадського харчування, торгівлі та сфери послуг, церкви. Конкурсні шопки репрезентували на одній з виставок в Українському домі «Перемога». Головними ж засадами в оцінюванні цих творчих представлень для журі була



Пане господарю, на твоєму дворі рай розвився – Христос народився, ми ж звеселімся

оригінальність, творчий підхід і техніка виконання, акуратність та її художність. Серед індивідуальних робіт міський голова Сергій Надал назвав шопку учня художньої школи Андрія Шпака. Юнак виготовив її з дерева, в техніці рельєфу. На першому плані Андрій зобразив небо, на другому – Єрусалим, третій же увінчує Пресвята родина та дійові постаті події народження Ісуса Христа. Цікаво та вдало хлопець підібрав і кольорову гаму,

зосередившись на сріблясто-золотистих і фіолетово-ультрамаринових відтінках. Оригінальною є й імітація світла від Новонародженого. А от у номінації колективної роботи не було рівних макету Божої стаєнки, яку виготовили з рогами учні школи народних ремесел під керівництвом Надії Гуски.

Укотре вже у номінації за утвердження християнських традицій, відродження духовних цінностей та за представлення різдвяних шопок у храмах Тернополя, зокрема, найкращою визнають вертеп у церкві св. Петра Української греко-католицької церкви. Божа стаєнка тут сягає 27 метрів у висоту та понад 40 метрів завширшки. Це найвища та найбільша впродовж уже кількох останніх років шопка в Україні. Тут розташували ціле селище на пагорбах. У променах сонця-слави лежить на сіні маленький Ісус

(його фігурка має розміри середньостатистичного немовляти), поруч схилилася над ним Марія та стоїть Йосиф. По обидва боки від Пресвятої родини – чимало розмаїтих персонажів, відтворених за допомогою ляльок, причому рухомих. Скажімо, янголи грають на скрипці, арфі, б'ють у барабани, рубають колоду і ріжуть дрова, чернець дзвонить у дзвін. А ще кивають головами віл і вісюк, їздять потяг, плаває корабель, крутиться млин вітряка, цього року спорудили й великий замок, в'їзна брама, до якого, звісно, піднімається чи опускається на ланцюгах. Птаства та звірини (опудала) розмаїтої тут також виставили багато. Більше того, є й своєрідний зоокуток, де малеча може побачити живих тваринок.

Колядуймо! Воєдино! Бо нині деякі політики аж ніяк не хочуть, щоб українці були об'єднані, соборні. Зважмо й на слова колядки «Молодої Просвіти» з Тернополя: «Як на Заході і Сході, в християнському народі всі одного Бога мають, його славно хваляють».

ГАЛИЦЬКА КУХНЯ

ПАРАД НАРОДНИХ СТРАВ

У Тернополі й надалі втілюють у життя добрий захід – організацію гастрономічно-музичного фестивалю «Галицька дефіляда». Вперше його провели торішньої осені й тоді ж ресторатори домовилися, що стравами галицької кухні можна масово буде ласувати на міському майдані кожної пори року у великі свята, щоб водночас звернути увагу й на народні обряди та звичаї. І ось кілька днів поспіль тривав зимовий кулінарний парад. Звісно, відбувався він під новорічно-різдвяним знаком.

За словами одного з співорганізаторів «Галицької дефіляди» Ігоря Парія, цього разу ресторатори представляли страви на власний розсуд, тож у різних торговельних ятках можна було скуштувати тієї ж самої куті, кров'янки, пирогів (вареників), голубців чи посмакувати узваром. Як на мене, це не так уже й погано. Адже у тернополян і гостей міста з'явилася можливість скласти власну думку, в якому ресторані краще готують. Хоча хто уважно придивлявся до

представлених наїдків і напоїв, зауважив, що все-таки одні із закладів харчування наголос ставили на м'ясних виробках, інші більшу увагу приділяли салатам, святвечерівському меню.

Переважно більшість страв і напоїв ресторани приготували на власних кухнях. Проте на

складники та спосіб приготування відмовився, послаючись на куховарські таємниці. Зате додав, що ресторан активно господарює на своїй фермі, де вирощує худобу, свині, птицю, а це означає, що м'ясом забезпечує себе сам.

300-літровий казан на майдані виставив ресторан «Рандеву». У цій величезній посудині зібрали кутю, якою вгощали безкоштовно усіх охочих. Ігор Парій рецепт її приготування не приховував, каже, така, як звикли готувати у його рідному селі, з додаванням меду, горіхів і шоколаду. На дворі розклали й «буржуйку», офіціант Андрій Бижинський ретельно підкладав у неї дрова, а тим часом кухар Марія Матисюк варила капуста. На очах у всіх рестораних кухарі смажили пампушки та обвалювали в цукровій пудрі. На великій пателі підсмажували на два боки й вареники з картоплею та шкварками.

Цього разу фестиваль перенесли з центрального Театрального майдану в спальний район – на бульвар Данила Га-



Без куті й пампухів не буває різдвяних днів

майдані палахкотів у «буржуйках» вогонь, вітер розносив дим та запах від страв і смаженого. Скажімо, працівники ресторану «Хутір» на рожнах посеред майдану смажили поросю. Його до того чотири дні тримали в маринаді, як розповів адміністратор закладу Андрій Найчук, а готували за старовинним козацьким рецептом. Щоправда, поділитися інформацією про



Бравому козаку – трохи м'яса з вогню

лицького. Організаторам дошкуляв одного дня хіба сильний вітер, який навіть повалив одну з яток. Треба зважити й на те, що Тернопілля ще активно святкує, тож кожна господиня вважає за честь якнайбільше вдома наготувати. Проте, як зазначає Ігор Парій, для рестораторів не головне на «Галицькій дефіляді» отримати певний матеріальний зиск, навпаки, вони мають радше витрати. Йдеться про те, щоб подарувати своїм країнам свято, відпочинок, долучити їх до знань про національну кухню та традиції. Зрештою, кожен, хто відвідує фестивалні заходи, повинен створювати і сам собі настрій. Щодо цін, то рестора-

ни старалися зробити їх помірними. Скажімо, пампушок з цукровою пудрою вартував 3 гривні, 100 грамів того ж запеченого на відкритому вогні м'яса – до 20 гривень.

Мені ж цікаво, що на дефіляді на повен голос зазвучала жива музика. Духові марші, композиції виконувала муніципальна «Оркестра волі», співали ресторани музики, прийшли з Тернопільського району «Романівські ходаки». Для дітей зорганізували найрізноманітніші конкурси. У неділю понад десять вертепів з різних закладів Тернополя показували власні театралізовані дійства. А ще колядували, маланкували, щедрували, новолітували.

Чудово, що організатори фестивалю дбають не лише про представлення всіляких наїдків і напоїв, але повертають живу музику, так, як завжди це було на галицьких забавах. Гадаю, у подальшому звернуть більше уваги й на естетику зустрічі та проведення своїх фестивалейних гостей-клієнтів, оформлення яток. Тоді гастрономічне свято вийде ще колоритнішим, художнішим, гарнішим і народнішим.

ПИТИ ЧИ НЕ ПИТИ?

Оксана БУСЬКА

СІЧЕНЬ НАЗИВАЮТЬ ЩЕ «П'ЯНИМ» МІСЯЦЕМ. СВЯТ БАГАТО. НОВИЙ РІК, РІЗДВО, ВОДОХРЕЩЕ... І, ЗДАЄТЬСЯ, ВСІ НАВКОЛО ПЕРЕКОНАНІ, ЩО НЕМАЄ СВЯТА БЕЗ ЗАСТІЛЛЯ, А ВЕСЕЛОЩІВ – БЕЗ СПИРТНОГО. ЧИ ІСНУЮТЬ БЕЗПЕЧНІ ДОЗИ АЛКОГОЛЮ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ? ВІДПОВІСТИ НА ЦЕ ТА ІНШІ ЗАПИТАННЯ ПОПРОСИЛА ЗАСТУПНИКА ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ ОБЛАСНОГО НАРКОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРУ, КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ НАУК ЮРІЯ ШУГАЛЕЯ.

– Алкоголь, а точніше, етиловий спирт, який міститься в ньому, – це отрута. Немає жодного органа чи системи в людському організмі, які б не руйнувалися під впливом навіть невеликих доз алкоголю. Він вражає серце й судини, шлунково-кишковий тракт, печінку й нирки, нервову систему, впливає на психіку... Не одразу, поступово... Як наслідок – деградація особистості та передчасна смерть. Алкоголь шкідливий в будь-яких дозах і було б дуже добре, якби свята проходили без нього. Людині зовсім не потрібно цього допінгу. І хоча може здаватися, що п'ють усі, на щастя, це не так.

– Якщо на запитання «Пити чи не пити?» відповідь одна: «Так!»?

– Таким людям потрібна допомога. І добре, коли звертаються раніше, а не тоді, коли хвороба вже задалена.

– З чого починається алкоголізм?

– З побутового пияцтва. Сто грамів для багатьох стає засобом, аби зняти напругу, стрес, забути про власні проблеми. Але вони від того не зникають. Навпаки. Коли дружина починає просити «не пий, подумай, що ти робиш», коли рідні помічають, що їх син чи брат небайдужий до алкоголю – треба звертатися за допомогою до фахівця. Найчастіше телефонують саме родичі людини, що спивається, бо жити поруч з нею стає все важче. «І як лише не просили «не пий!» – не допомагає...», – розповідають. Але родичі ніколи й не зможуть вплинути. Потрібне втручання фахівця, який роз'яснить, що з людиною відбувається, і як не допустити подальшого розвитку алкогольної залежності. Головне – не впадати у відчай та не опускаючи рук.

– А ще треба знати до якого саме лікаря йти, бо рекламних оголошень на кшталт «вилікую алкоголізм за один сеанс» не бракує.

– Так, подібної реклами багато, але люди вже навчилися сліпо не довіряти обіцянкам і до будь-кого не звертаються. Це позитив.

– Що насамперед треба зробити, щоб вирватися з пастки алкогольної залежності?

– Прийти поговорити з лікарем. Завдання ж лікаря – знайти потрібні слова, щоб пробувати в людині бажання повернутися до нормального життя і разом розпочати процес одужання. Разом! Не так, що я буду лікувати, а пацієнт – спостерігати за моїми діями. Хворобу цю можна здолати лише спільними зусиллями.

Отже, людина має переступити поріг нарколога. Відтак уже під час розмови вона сама вирішить, що важливіше: здоров'я, повноцінна сім'я, гідне майбутнє чи чарка та деградація особистості. Шляхи подолання залежності є різні: ме-



дикаментозні, психотерапевтичні... У більшості випадків людина перестає вживати алкоголь. Вона стає іншою. Хтось, розповідають, хату побудував, хтось – машину купив, дітей поодружував, на роботу влаштувався... Нещодавно отримав листа від подружжя із США. Раніше сім'я мешкала в Тернополі. Чоловік страждав від алкоголізму і, щоб побороти свою залежність, звернувся за допомогою. Нині, пише жінка, вона щаслива. «Ніколи не знала свого Тадика таким: не брутальний, не дратівливий. Вдома ніби святі хату перелетіли: спокій, немає п'яного шуму та гаму. Я й не знала, що життя може бути таким комфортним». Буває, люди звертаються вже після того, як втратили все: сім'ю, роботу, дітей. Але можливість повернутися до належного життя є завжди. І є фахівці, які допоможуть.

– В якому віці найчастіше виникає залежність від алкоголю?

– Хвороба не вибирає. Серед моїх пацієнтів є 17-19-річні, а є літні люди, яким і 60, і 70 років. Та найбільш вразливий вік – 35-50 років. Алкогольна залежність не формується одразу, потрібні роки. Що при-

скорює її розвиток? Черепно-мозкові травми. Хвороба Боткіна. В людини, яка мала жовтуху, нехай навіть у дитинстві, залежність розвивається дуже швидко. Як і цироз. Свою роль відіграє також генетика.

– За останні роки, за вашими спостереженнями, пити стали менше?

– Я б не сказав. Водночас більше людей звертається за допомогою, прагнучи позбутися алкогольної залежності. І це позитив. Як нарколог волів би не мати роботи зовсім, але щоб і алкоголізму не було. Та, на жаль, він є, і доволі розповсюджений. У селах особливо. В пошуках оплачуваної роботи молодь прямує до міста, але непрацевлаштованих вистачає і там. Батьки виїжджають на заробітки за кордон – діти залишаються без нагляду. І сім'ї, де святкування з пляшкою – традиція, теж не рідкість. А вживання «зеленого змія» на очах у дітей – міна сповільненої дії. Єдине, що нас рятує – духовність. Особливо в Західній Україні багато людей ходять до церкви, де духовенство застерігає від вживання алкоголю.

– За радянських часів були ЛТП (лікувально-трудова профілакторія), де лікували від алкоголізму примусово. Чи стримувало це випивох?

– Як можна вилікувати людину примусово? Та й лікування в ЛТП, по суті, не було. Хворі утримувалися півтора-два роки, працювали під примусом, потім виходили й знову починали надмірно вживати алкоголь. Я 26 років був головним наркологом області і знаю, що ефективність ЛТП була дуже низька.

– Алкоголізм – хвороба, а у хвороби бувають рецидиви. Що робити, коли людина знову потягнулася до пляшки?

– Трапляється й таке. Хтось залишається непитушим все життя, хтось – 5, 10 чи більше років. Всяке в житті буває. Але навіть якщо стався зрив – катастрофи немає. Рідним, яких охоплює розпач від того, що їх чоловік чи син знову п'є, кажу: не гнівіть Бога, нічого страшного не сталося, ми знову знайдемо вихід із ситуації. Людина приходить і ми починаємо процес одужання заново.

– Шкода, що немає щеплення від алкоголізму.

– Головне – не пити. Людина не вживає алкоголю – і проявів хвороби немає. Тим, хто скаржиться, що не може випити ні краплі спиртного, бо входить у запій, кажу: ви щасливі люди, бо не можете вжи-

АЛКОГОЛІЗМ

вати алкоголь. Людина, яка не п'є, – щаслива.

– Як відомо, французи п'ють багато вина, але живуть набагато довше, ніж українці.

– Культура вживання вина там передається з покоління в покоління. І як вони п'ють? З фужером сухого вина людина весь вечір просидить, спілкуючись. Хоч я і того не радив би їм робити. Алкоголь не може бути корисним навіть у малих дозах. Бо то отрута.

– Є рецепти, як не стати алкоголіком?

– Є. Не вживати спиртного. Якщо вже не вдається відмовитися від нього цілковито – обмежте кількість випитого. Менша доза – менше отруєння. Розтягніть її споживання в часі. Перед тим, як іти на вечірку – з'їжте щось жирне, наприклад, шматочок масла, щоб запобігти швидкому всмоктуванню етилового спирту в кров. Щоб зменшити сп'яніння, дехто випиває 5-6 пігулок активованого вугілля чи якогось іншого ентеросорбенту. Якщо наступного дня після застілля почуваетесь кепсько – випийте чай з лимоном чи йогурт, кефір. Не перевантажуйте себе фізичною працею, бо серце й без цього працює з великим навантаженням, а відтак існує підвищена небезпека судинних розладів. І жодних похмелянь спиртним!

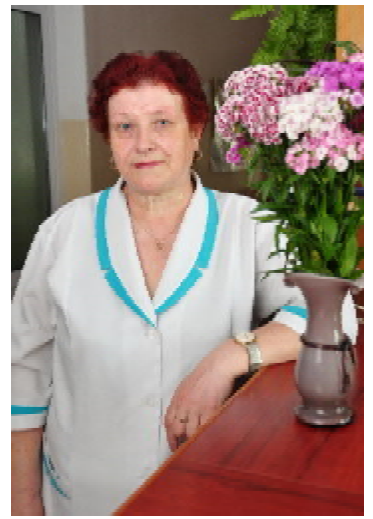
– Що порадите членам сім'ї питущої людини? Адже вони теж страждають.

– Насамперед не приховувати проблему, не тримати свій біль у собі. Бо почасти, дбаючи про чоловіка-алкоголіка, дружина ліквідує всі наслідки «перебору», щоб нічого не помітив. Наступного дня на роботу він іде у свіжій сорочці, при краватці... Ззовні – ніби все гаразд, але... Любов і турбота не можуть вилікувати людину від алкоголізму, тому звертатися за допомогою треба до фахівця. І бажано вчасно. Не хочете йти до лікарів – знаходьте людей, які мають вплив на чоловіка, які можуть з ним поговорити. Доброзичливо, але жорстко. Причому не один раз. Один раз нічого не дасть. Якщо не допоможе – може дійти і до розлучення. Доки ж не розпалась сім'я, залишається єдиний вихід: переконати питущого прийти післяпідприємства до лікаря. І ми знайдемо тему розмови. Відтак розпочнеться лікувальний процес.

– Юрію Семеновичу, а як ви відзначаєте свій день народження, розмаїті свята? Без алкоголю?

– Я не вживаю алкоголю вже багато років. Зовсім. Мені цього не треба. Чи можуть бути алкогольні напої на святковому столі? Можуть, хоча якби їх не було, то людство нічого не втратило б. Прихильникам же святкувати з пляшкою раджу не зловживати і не наражати себе на небезпеку.

РАКУРС



Надія АНІЩЕНКО, молодша медсестра ревматологічного відділення

ЦІКАВО

СКІЛЬКИ ВОДИ ПОТРІБНО ОРГАНІЗМУ

Як обчислити, скільки води потрібно вашому організму? Це просто. Добова потреба – 30 мілілітрів рідини на кілограм ваги. Відтак усім відома норма – два літри на день правильна лише для людей з вагою майже 70 кг. Коли ж маса вашого тіла більша, то й пити треба більше. Якщо ж не хочеться? Тоді можна вдовольнити організм, з'ївши свіжих фруктів чи овочів – у них теж чимало вологи.

ГІПЕРТОНІЯ У СПАДОК

Гіпертонічна хвороба (есенціальна гіпертензія) частіше виникає у тих людей, які схильні до цієї недуги. Якщо ваші прямі родичі страждали від підвищеного артеріального тиску у віці до 50 років, то й ви ризикуєте мати цей діагноз. Однак у більшості хворих лікарі не можуть визначити точну причину гіпертонічної хвороби. Шанси надбати її підвищуються з віком, у людей з надмірною масою тіла, в курців. Загрожує вона також любителям солоної їжі й тим, хто веде малорухомий спосіб життя.

Найчастіше гіпертонію спричиняють захворювання нирок. Часто-густо поштовх до розвитку цієї недуги дає порушення гормонального балансу в організмі. Причинами підвищення АТ можуть бути травми голови та пухлини мозку. До підвищення АТ може призвести також вживання гормональних контрацептивів, стероїдних гормонів, аспірину, індометацину, деяких антидепресантів, а також ліків, які пригнічують надмірний апетит.

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!

ЯБЛУКА – ПЛІД ЗДОРОВ'Я, КРАСИ ТА ДОВГОЛІТТЯ

Серед нинішнього розмаїття екзотичних фруктів чомусь забуваємо про наші рідні, ті, що виростили на присадибній ділянці чи у замиському саду. Розповімо про користь яблук – найпоширенішого у харчуванні продукту.

З яблук готують варення, компоти, повидло, джем, усіяка напої або просто переробляють на сік. Те, що яблука – цінний фрукт, відомо здавна. Вони виводять з організму шлаки, токсини, розщеплюють шкідливий холестерин, підвищують стійкість організму до дії радіації, корисні для травного тракту, щитоподібної залози тощо. Крім того, яблука є основою багатьох дієт для схуднення. Слід зауважити, що після вживання цих фруктів деякий час треба нічого не їсти й не пити, інакше можна отримати не «яблучне» лікування, а «яблучне» страждання, адже в шлунку утворюється надмірна кількість газів, які можуть заподіяти шкоду.

У разі гострих колітів призначають солодкі сорти яблук по 1,5-2,5 кг на день, які слід вжити тертими за 5-6 прийомів, при цьому протягом дня більше нічого не їсти. Курс лікування – 1-3 дні.

5-6 яблучних зерняток задовольняють добову потребу в йоді.

Яблука, запечені в попелі, корисно вживати хворим на плеврит.

У разі ожиріння, гіпертонії, набряків слід проводити розвантажувальні «яблучні дні». Тобто 1 раз на тиждень добовий раціон має складатися лише з 1-1,5 кг яблук.

Яблучна терапія – простий, ефективний та доступний спосіб

лікування гострих проносів у дітей. Залежно від віку дитини (від 2 до 10 років) дають на день від 600 до 1500 г яблучного пюре без цукру, до того ж слід пити лише чай. Після 2-3-денної такої дієти призначають рисовий відвар, сухарі, яєчні білки й трохи фруктових соків або яблучного пюре з поступовим переходом на звичне харчування.

Як легке проносне, особливо для літніх людей, діють яблука, проварені з молоком: 2 яблука варити в 1 склянці молока і 0,5 склянки води 5 хв., вжити до сніданку.

Від закріпів чудово допомагають печені яблука: достатньо з'їсти одне яблуко перед сном і одне зранку – і нормальна робота кишківника забезпечена.

У разі хронічних закріпів на сніданок корисно їсти суміш яблук із сирого капустию. Капусту та яблука слід натерти на тертці або пропустити через млинок для м'яса. Поліпшення настає через 1-2 тижні. Для посилення проносного ефекту можна додавати невеликий шматочок сирого тертого буряка.

Коли недокрів'я – рекомендують протягом дня з'їдати по 400-600 г плодів. Але перш, ніж з'їсти яблуко, потрібно розрізати на кілька часточок і почекаати, доки вони покриються темним нальотом. Це означає, що на поверхні утворилося яблучно-кисле залізо, яке легше засвоює організм.

Сечогінний засіб можна приготувати з висушеної шкірки яблук (наприклад, антонівки): 1 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу та настояти 5-10 хвилин. Приймати з додаванням цукру або без по півсклянки 5-6 разів на день до їди.

При сечокам'яній хворобі, подагрі, ревматизмі, гастриті, ентероколіті, атеросклерозі, кашлі: три необчищені яблука середнього розміру нарізати, залити 1 л окропу, варити протягом 10 хв. на слабкому вогні, додати за смаком цукор. Пити впродовж дня як чай.

Камінців та піску в нирках і в жовчному міхурі можна позбутися за допомогою яблучної дієти: о 8-й годині ранку випити 240 мл і по 480 мл яблучного соку о 10, 12, 14, 16, 18 і 20-й годині. Протягом двох днів такої дієти нічого не їсти. Наприкінці

дня можна випити проносний трав'яний відвар. У виняткових випадках зробити клізму з теплої води. Потім прийняти гарячу ванну (без мила). На третій день о 8-й годині випити 480 мл яблучного соку, через 30 хв. – 120 мл чистої маслинової олії та 1 склянку розведеного яблучного соку. Якщо з'явиться слабкість, лягти й відпочити – зазвичай через годину або дві з організму почнуть виходити камінці. (Щодо такого способу лікування – слід обов'язково порадитися з лікарем!)

У разі атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ожиріння, захворювань жовчного міхура яблучний сік рекомендують пити по півсклянки за 15-30 хв. до їди.

Яблучний сік з м'якушем і відвар яблук (1 частина плодів на 5 частин води) виводять з організму радіонукліди.

Компреси з тертого яблука

чудово допомагають у разі запалень шкіри, опіків, обморожень і за давнених виразок.

Яблука солодких сортів помічні при гастриті з високою кислотністю шлунка, відповідно, кислі сорти – при гастриті зі зниженою кислотністю. Яблука ліпше натирати на тертці та з'їдати вранці, після цього снідати приблизно об 11-й годині. На ніч їсти яблука не можна – підвищене газоутворення лише



погіршить стан. Протягом першого місяця вживати яблука таким чином щодня, другого – двічі-тричі на тиждень, а третього – 1 раз на тиждень.

Цими соковитими фруктами можна замінити зубні щітки. І головне, що особливих зусиль для цього не потрібно, достатньо лише з'їдати одне яблучко натщесерце – і зубна емаль природним чином очиститься від нальоту та мікробів, що зумовлюють карієс. До того ж при цьому відбувається масаж ясен, що поліпшує їх кровопостачання.

При варикозному розширенні вен кілька місяців протягом дня до їди пити рівними порціями по 2 склянки теплої узвару з гущею, приготовленою за таким рецептом: 4 необчищених, нарізаних часточками яблук залити 1-1,5 л води, кип'ятити 15 хв., додати за смаком цукор. Цей рецепт помічний і в

разі спастичного коліту, дискінезії жовчних шляхів, ревматизму, подагри.

Для зміцнення нервової системи корисно пити протягом дня яблучний настій: нарізати яблуко тонкими пластинками, залити окропом і залишити настоюватися на 2 години в закритому посуді.

У разі сечокам'яної хвороби, поліартриту, екзема шкірку зелених сортів яблук висушити й розтерти в порошок; 1 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу та настояти 30 хв. Приймати по півсклянки двічі на день: уранці – натщесерце, увечері – перед сном.

Народна медицина радить пити яблучний відвар (диких яблук) протягом 1-2 років при хронічному нефриті: по 1 склянці двічі-тричі на добу в перші три місяці, далі по 1 склянці 1-2 рази на добу.

У разі печії замість звичайної харчової соди ліпше з'їсти одне обчищене яблуко.

Коли мучить кашель, можна приготувати суміш з тертої цибулі, яблука й меду – взятих порівну. Приймати по 1 ст. л. вранці, в обід та увечері.

Свіжі яблука – чудовий жовчогінний засіб. З'їдати потрібно 2-3 плоди за один раз: збалансоване співвідношення пектину, магнію й аскорбінової кислоти, які містять яблуко, добре впливає на відтік жовчі, при цьому очищуються жовчні протоки.

Увага! Кислі сорти протипоказані в разі гіперацидного гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, дискінезії жовчовивідних шляхів за гіпертонічним типом. А тим, у кого гіпоацидний гастрит, спастичний коліт і дискінезія жовчовивідних шляхів за гіпокінетичним типом, слід уникати солодких яблук.

ГАРБУЗОВИЙ СІК – ДЛЯ ОЧИЩЕННЯ ОРГАНІЗМУ

Гарбузовий сік насамперед багатий на мінерали: калій, кальцій, фосфор, хлор, магній, натрій, сірку, залізо, цинк, йод, мідь, марганець, фтор, кобальт. Білка, жиру, вуглеводів та органічних кислот у гарбузовому соку не дуже багато; є деяка кількість харчових волокон і досить багатий набір вітамінів: бета-каротин, А, РР, С, Е, групи В, пектину. Зокрема, користь пектину величезна: він поліпшує перистальтику кишківника, кровообіг, знижує вміст «поганого» холестерину, нормалізує обмінні процеси, чудово очищає організм від шкідливих речовин і шлаків.

Тож не дивно, що гарбузовий сік рекомендує вживати як народна, так і офіційна медицина. Дуже добре допомагає сік гарбузів при серцево-судинних захворюваннях, особливо тих, які супроводжуються набряками: пити півсклянки соку за 30 хв. до їди. Корисно розводити його будь-

якими овочевими, фруктовими та ягідними соками, це робитиме сік не таким концентрованим.

У разі безсоння й тривалого стресу до 1 склянки гарбузового соку слід додати 2 ст. л. меду, довести до кипіння й 20 хв. нагрівати



ти на водяній бані. Приймають по 2-3 ст. л. за 20 хв. до їди, тричі на день. Зберігати такий сік можна дві доби в холодильнику. Якщо цільний гарбузовий сік погано переноситься, можна розводити

його перевареною водою (1:1) – вийде гарбузовий напій.

За неврастенії п'ють свіжоприготований сік з медом по 0,5-0,25 склянки перед сном. У денний час також слід пити такий сік: спочатку по півсклянки двічі на день за 15 хв. до їди, а потім збільшують дозу до 2-3 склянок на добу. Сокотерапія має тривати 1,5-2 місяці, відтак за потреби зробити двотижневу перерву й повторити курс.

У разі холециститу та гепатиту додатково до основного лікування застосовують таке: з гарбуза зрізати верхівку, із середини вичистити насіння та налити меду. Верхівку покласти на місце й обмстити тістом, щоб трималася. Гарбуз поставити в темне про-

холодне місце на 9 днів. Після цього верхівку з нього зняти й рідину, яка в ньому утворилася, вилити в банку. Зберігати засіб у холодильнику. Приймати по 1 ст. л. тричі на день до їди.

При жовчно- та сечокам'яній хворобі сік п'ють по півсклянки тричі на день за 30 хв. до їди протягом 10 днів, відтак слід зробити двотижневу перерву й повторити курс.

Для чоловіків сік гарбузів особливо корисний у разі запалення передміхурової залози: його п'ють протягом 3 тижнів, не менше склянки на день.

Щоб налагодити травлення, зміцнити імунітет та продовжити молодість, треба кожного сезону, коли досягають гарбузи, пити натщесерце по півсклянки соку на день за 30 хв. до їди. На щастя, гарбузи дуже довго зберігаються у свіжому вигляді, тому пити свіжий сік можна й узимку, і навіть навесні – корисні властивості він не втрачає.

Регулярне вживання гарбузового соку сприяє зниженню «поганого» холестерину, поліпшує стан судин. Його треба пити по 1-3 склянки на день, можна в розведеному вигляді.

Увага! Чистий гарбузовий сік, як і самі гарбузи, подобаються не всім, однак користь від нього безсумнівна, й люди, які вживають його з лікувально-профілактичною метою, до смаку зазвичай звикають. Проте, як уже зазначалося вище, його можна розводити (1:1) перевареною водою чи іншими соками, наприклад, морквяним чи яблучним – користь від цього лише збільшиться, а смак стане приємнішим.

Протипоказань до вживання гарбузів та їх соку не дуже багато. Зокрема, його не рекомендують у разі захворювань травного тракту, гастритів зі зниженою кислотністю, діареї. Дуже рідко буває індивідуальна непереносність гарбузового соку.

