

СТОРА

2

## ПАВЛО БІДЗІЛЯ: «НЕЙРОХІРУРГІЯ – ВАЖКА НАУКА, АЛЕ ЦІКАВА ТА ПОТРІБНА ЛЮДЬМ»

Лікар-інтерн Павло Бідзіля серед розмаїття медичних спеціальностей обрав чи не найскладнішу – нейрохірургію. Втім, таке рішення лише утвердило його у правильності вибору, особливо, коли є знання та вчителі, які радо передають досвід.



СТОРА

3

## ЯК БОРОТИСЯ З ПЛОСКОСТОПІСТЮ



Про таке захворювання, як плоскостопість, чули, мабуть, усі. Але не відомо, чи всі знають, що плоскостопість може бути кількох ступенів, що ця хвороба в дорослому віці невиліковна та що носити ортопедичні устілки необхідно навіть здоровим людям. Ортопеди розрізняють чотири ступені плоскостопості.

Відчуття печія за грудною, неприємний «смак» у роті та дискомфорт... Такі неприємності після їди знає майже кожен.

СТОРА

4

## ПЕЧІЯ: ПОГАСІТЬ ПОЖЕЖУ ВСЕРЕДИНИ



За статистику, понад 20% людей печія турбує не менше рази на тиждень. Що ж таке печія, в чому її причина і як позбутися цієї проблеми, розповіла лікар-гастроентеролог університетської лікарні Олександра Юровська.

СТОРА

5

## НЕБЕЗПЕКА У ВАШІЙ КОСМЕТИЦІ

Розмаїттям вирують ціни на косметичні продукти – на будь-який смак для будь-якого гаманця. От лише не завжди привабливі зовні, вони безпечні за своїм складом.

Як правильно вибирати косметичні засоби та застосовувати їх без жодної шкоди для краси та здоров'я, з'ясували в доцента кафедри управління та економіки фармації з технологією ліків ТДМУ Ольги Войт.

СТОРА

11

## ГОРОХ – ЦАР БОБОВИХ

У горосі виявлено чимало життєво важливих вітамінів: групи В (особливо багато фолієвої кислоти та піридоксину), С, Е, Н, бета-каротин. Рясно розсіпані в горошинах мінеральні речовини: калій, залізо, кальцій, фосфор, селен, а також магній, мідь, цинк, марганець, кобальт та інші рідкісні метали. Як же впливає горох, маючи такий багатий склад біологічно активних речовин, на людське здоров'я?



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№13 (105) 11 ЛИПНЯ  
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

## З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Катерина КУЛЬКА,  
м. Тернопіль:

«В офтальмологічному відділенні університетської лікарні проходжу реабілітацію після операції на праве око. Тепер можу з упевненістю сказати, що мій зір покращився. Знаєте, людина починає цінувати лише тоді, коли щось втрапить. Так само і в мене. Зір – чи не найцінніше, що у нас є, то треба до нього дуже дбайливо ставитися. Шкода, що ми розуміємо це, коли вже пізно... Взагалі людям у похилому віці необхідно дуже дбайливо ставитися до власного здоров'я. Це час, коли за давнини болячки дають про себе знати.

Хочу від щирого серця подякувати своєму лікуючому лікарю Катерині Олегівні Гнатко. Особливо хочу подякувати усьому медичному персоналу за дбайливе ставлення та розуміння. Хай у вашому житті не буде горя і печалей, лише радість й безмежне щастя!»

Ганна Д., с. Дубівці

Тернопільського району:

«Удруге вже лікуюся в університетській лікарні. Тут мені провели дві операції на два вуха. Лікар встановив діагноз – атрезія вушних шляхів, тобто, зарощування зовнішнього

слухового проходу. Щоб якимось зарадити і я цілком не втратила слух, професор Олександр Іванович Яшан зробив мені операцію, вставив спеціальні пластини, та вони не «прижилися». Довелося ще раз оперувати. Тепер чекаю, коли мені знімуть шви. А проблема з вухами у мене почалася ще три роки тому. Якимось відчула біль у вухах, а відтак почала втрачати слух. Забила на сполох, боялася залишитися назавжди глухою. Відразу зверталася до лікарів Терновлянської районної лікарні. Мені призначили лікування краплями, проте нічого не допомагало. Тоді мене скерували до університетської лікарні. Спочатку я дуже хвилювалася, але розуміла, що таку хворобу запускати не можна. Втім, була приємно здивована, з якою теплотою до мене тут поставилися. Хоча усунути мою проблему не вдалося з першого разу, тепер маю сподівання на цілковите видужання. З нетерпінням чекаю, коли нарешті зможу повернутися до повноцінного життя. Хочу від усього серця подякувати своєму лікуючому лікарю – професору Олександрові Яшану. Нехай Господь дарує йому довгих і здорових років життя!»

## ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНА ДИНАСТІЯ КОВАЛИКІВ



Петро Васильович КОВАЛИК – доктор медичних наук, професор кафедри отоларингології, офтальмології та нейрохірургії, а Андрій Петрович КОВАЛИК – доцент, кандидат медичних наук

АФОРИЗМ

БУТИ ЛІКАРЕМ – ЗАВЖДИ БУТИ СИЛЬНІШИМ ЗА ДВОХ (ХВОРОБУ ТА ХВОРОГО).

К. ШВЕНІНГЕР

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6

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

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

ІНТЕРНИ

# ПАВЛО БІДЗІЛЯ: «НЕЙРОХІРУРГІЯ – ВАЖКА НАУКА, АЛЕ ЦІКАВА ТА ПОТРІБНА ЛЮДЯМ»

Лариса ЛУКАШУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**КОЖНОГО РОКУ ТИСЯЧІ МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ВСТУПАЮТЬ ДО МЕДИЧНИХ УНІВЕРСИТЕТІВ Й АКАДЕМІЙ ЗІ ШЛЯХЕТНОЮ МЕТОЮ – РЯТУВАТИ ЖИТТЯ ЛЮДЕЙ ТА ПОЗБАВИТИ ЛЮДСТВО ВІД ХВОРОБ. У ПРОФЕСІЇ МЕДИКА ВОНИ БАЧАТЬ ЛИШЕ РОМАНТИЗМ ТА ГЕРОЇЗМ І БІЛЬШІСТЬ З НИХ НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЄТЬСЯ, З ЧИМ ДОВЕДЕТЬСЯ ЗУСТРІТИСЯ НА ШЛЯХУ ПРОФЕСІЙНОГО СТАНОВЛЕННЯ. БО Ж ЯК ЗАСВІДЧУЮТЬ ІСТОРІЇ ВИДАТНИХ ОСОБИСТОСТЕЙ МЕДИЦИНИ, ЛІКАР – ЦЕ НЕ ПРОСТО ПРОФЕСІЯ, ЦЕ СПОСІБ ЖИТТЯ.**

Лікар-інтерн Павло Бідзіля серед розмаїття медичних спеціальностей обрав чи не найскладнішу – нейрохірургію. Втім, таке рішення лише утвердило його у правильності вибору, особливо, коли є знання та вчителі, які радо передають досвід.

**– Кажуть, якщо в сім'ї немає лікаря, то сам Бог покликв тебе...**

– Можливо, це так, я ж вважаю свій вибір не випадковим. Ще з дитинства вирішив пов'язати своє життя з медициною. Знаєте, у моїй сім'ї немає медиків, але батьки завжди мене підтримували і я зміг довести їм серйозність своїх намірів, тому спочатку вступив до Міжгірського медичного училища, що у нас на Закарпатті, на фельдшерське відділення. Навчання в училищі можна назвати «перевіркою» моїх помислів, адже після отриманих знань у галузі медицини я утвердився в правильності свого вибору і зрозумів: це моє, це те, чим хочу займатися все життя. Згодом вибудував навіть

«стратегічний план» дій, який успішно зреалізував – після року навчання, екстерном склав випускні іспити та готувався до вступу в медичний університет.

**– Ви могли навчатися в Ужгородському університеті, який неподалік вашого рідного Мукачева, а обрали чомусь ТДМУ?**

– Не хочу приховувати, але були такі думки, втім, згодом, коли більше ознайомився з ВНЗ, вибір все-таки випав на «користь» ТДМУ, бо ж тут ширші можливості, більше факультетів, але найбільше підкупив високий рейтинг і серед студентів, і у МОЗ України цього навчального закладу. Вже згодом, коли склав успішно вступні випробування та став студентом, зрозумів, що не помилюся у виборі. Це один з найкращих медичних вишів України, знання тут дають за найвищими стандартами, є можливість займатися у наукових гуртках, брати участь у різноманітних студентських форумах.

**– Те, що ви мали можливість під час спеціалізації, обрати нейрохірургію, свідчить, що й оцінки у вас високі були?**

– На державному розподілі у мене була достатня кількість балів, щоб обрати той фах, який мені до душі. Навчався за бюджетною формою і, ясна річ, кількість місць на вузькій спеціальності була невеликою, тому високі оцінки під час навчання дуже згодилися. А ще дуже вдячний своїм викладачам, які ділилися з нами всіма набутими за роки праці знаннями, це люди з великим ім'ям у ме-

дичній науці. Викладацький склад ТДМУ – надзвичайно потужний.

Коли вже отримав скерування для проходження інтернатури та розпочав власну практику, відчув, як теоретична база мені стала у нагоді. Навчання в інтернатурі розпочав в столичних клініках



– Інституті нейрохірургії ім. акад. А.П.Ромоданова НАМН України, лікарні швидкої допомоги м. Києва, там і «обкатував» ті знання з медицини, які отримав в рідному університеті та отримував безліч цікавої й потрібної інформації саме з нейрохірургії. З березня цього року продовжую навчання у нейрохірургічному відділенні університетської лікарні.

**– У вас, Павле, напевно, була в столиці можливість спілкуватися з видатними нейрохірургами?**

– Переїняти знання та запозичити цінний досвід у цій спеціальності, певна річ, було у кого, це ціла плеяда вітчизняних науковців і лікарів практичної нейрохірургії. Особливо хочу відзначити таку відому постать української

нейрохірургії, як Микола Поліщук. Це людина з великим багажем знань та досвіду практичної роботи, зараз він уже не стоїть за операційним столом, але курує хворих, опікується інтернами. Микола Єфремович багато уваги та власного часу приділяв нам, навіть коли у нього були інші невідкладні справи – зустріч не пропускав, а переносив на іншу годину. Щосереди професор проводив клінічні розгляди особливо важких випадків та обов'язково запрошував на ці зібрання молодих лікарів, детально пояснюючи, в чому особливість певного випадку, як уникнути ускладнень. Вважаю таку практику дуже цінною для тих, хто щойно розпочав свій шлях у професії, адже ніхто з лікарів не застрахований від нестандартних ситуацій, можливих післяопераційних ускладнень.

**– Те, що нейрохірургічні операції – це інвазивні чи малоінвазивні втручання високого рівня складності, факт беззаперечний, а що було найважче особисто для вас під час навчання у столиці?**

– Кожне оперативне втручання, крім суто медичного, має ще й моральний аспект. Особливо відчутно це було під час протистоянь на Майдані, коли в лікарню швидкої допомоги м. Києва доправляли постраждалих з місць протистоянь. У січні-лютому коли я перебував там на навчанні, ця лікарня саме ургентувала по місту, отож такої кількості поранених раніше мені не доводилося бачити. Ми допомагали лікарям оглядати пацієнтів, було дуже багато людей з вогнепальними пораненнями, нам доручали проводити первинну хірургічну обробку ран, на день прибувало щонайменше 50 постраждалих із забійними ранами голови. Також були пацієнти з вдавненими пере-

ломами кісток черепа, проникаючими пораненнями хребта та спинного мозку, яким потрібні були оперативні втручання. Ми асистували, також нам доручали проводити деякі маніпуляції, багато разів проводив люмбальну пункцію, щоб отримати для дослідження ліквор і визначити ступінь тяжкості черепно-мозкової травми.

**– Зараз ви продовжуєте навчання в інтернатурі вже у стінах нейрохірургічного відділення Тернопільської університетської лікарні...**

– Кажуть, що вчителі не той хто вчить, а у кого вчишся ти. Саме таких фахівців високого класу зустрів в університетській лікарні, у них є чому повчитися. Завідувач відділення Ігор Володимирович Загрійчук і доцент ТДМУ Петро Степанович Гудак стали не лише моїми керівниками, але й справжніми наставниками, людьми, які щедро діляться своїми здобутками. Якщо в інших відділеннях є багато інтернів, то тут я один, отож мені й уся увага. Проте намагаюся не зловживати цим і прислуховуюся до порад старших колег. Завдяки допомозі лікарів відділення опанував науку ведення медичної документації, це не дуже цікава робота, але також у лікарській справі потрібна. Беру участь ледь не в кожній операції з приводу ускладнень остеохондрозу, черепно-мозкових та хребтотно-спінальних травм, онкологічних захворювань головного та спинного мозку, освоюю методики встановлення фіксуєчих систем на хребті. Вдячний усім лікарям відділення, які діляться зі мною власним досвідом, у кожного свій стиль роботи, а для мене – це гарна нагода вдосконалити знання, практичні навички.

**– Ваше життєве кредо?**  
– «Aut inveniam viam, aut faciam – або знайди дорогу, або проклади її сам».

ДОСЛІДЖЕННЯ

## ЗАХИСТИТЬ КЛІТКОВИНА

Люди, які споживають велику кількість клітковини, мають нижчий ризик розвитку серцево-судинних захворювань. Нове дослідження Гарвардської школи громадської охорони здоров'я

засвідчило, що збільшення кількості клітковини у щоденному раціоні подовжує життя людей, які перенесли серцевий напад.

У США серцевий напад переносять у середньому майже мільйон осіб на рік. За даними Національного інституту крові,

серця і легенів, багато людей виживають після серцевого нападу та повертаються до повноцінного активного життя. Від змін у його способі може залежати якість виживання.

За даними дослідження, здоров'я медичних працівників з участю 121 тисячі медичних сес-

тер і 51 тисячі чоловіків-лікарів було встановлено, що учасники, які споживали на 25 відсотків більше клітковини, ніж інші, жили у середньому на 9 років довше після серцевого нападу. Чим вище споживання клітковини, тим довше житиме пацієнт, стверджують лікарі.

Фахівці радять звернути увагу на спосіб життя та раціон після перенесеного серцевого нападу. Жінки повинні споживати у середньому 25 г клітковини на день, чоловіки – 38 г. Нині цими рекомендаціями керуються менше п'ять відсотків американців.

# ЯК БОРОТИСЯ З ПЛОСКОСТОПІСТЮ

Лілія БАСК

**ПРО ТАКЕ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯК ПЛОСКОСТОПІСТЬ, ЧУЛИ, МАБУТЬ, УСІ. АЛЕ НЕ ВІДОМО, ЧИ ВСІ ЗНАЮТЬ, ЩО ПЛОСКОСТОПІСТЬ МОЖЕ БУТИ КІЛЬКОХ СТУПЕНІВ, ЩО ЦЯ ХВОРОБА В ДОРΟΣЛОМУ ВІЦІ НЕВИЛІКОВНА ТА ЩО НОСИТИ ОРТОПЕДИЧНІ УСТІЛКИ НЕОБХІДНО НАВІТЬ ЗДОРОВИМ ЛЮДЯМ.**

Ортопеди розрізняють чотири ступені плоскостопості. Перші два прикметні втому та набряканням стопи наприкінці дня, ноги починають боліти. Третій та четвертий ступінь плоскостопості виливається в біль у ділянці попереку, ноги починають нестерпно «гудіти», а підбори на взутті стираються з внутрішнього боку.

Нині кожен друга людина, що переступила 50-річчя, страждає від плоскостопості. Майже 85% своєї м'язової енергії за здорових нижніх кінцівок витрачається на ходьбу та стояння, тобто, на утримання рівноваги тіла, а в разі деформації в ділянці стоп згаданий відсоток значно збільшується, при цьому має місце втомний синдром, інакше кажучи, швидка загальна стомлюваність, ослаблення всього організму, підвищення ймовірності різних захворювань.

Наукові дослідження засвідчують, що за обсягом фізичної роботи стопа поступається одному лише серцю. Під час кожного кроку (а їх за день людина робить майже 10 тисяч) стопа відчуває навантаження вдвічі більше, ніж космічний корабель, який стартує! Що вже казати про стрибки й біг! Як же невелика опора витримує це? Завдяки унікальній конструкції: склепінчаста будова стопи дозволяє, немов ресори, гасити до 70% поштовхових прискорень! Це рятує від струсів вразливіші відділи опорно-рухової системи. Так, гомілки дістається вже 30% від удару, стегну — 20%, тазовий ділянку — 15%, а до голови доходить лише 2,5-5%.

Здорова стопа, яка добре амортизує, робить ходу пружною, легкою, економною, витривалою і в прямому сенсі дарує спокій голові. А якщо «ресори» почали просідати?

Ви стали помічати, що ноги швидко втомлюються, взуття здається тісним, а на стопах

утворюються болісні мозолі? Ниють не лише ноги, а й попереки? Серйозний привід насторожитися й звернутися до спеціаліста! Зазвичай це перші ознаки плоскостопості.

За словами інструктора з лікувальної фізкультури ортопедичного відділення Ігоря Лукашука причини цього захворювання можуть бути найрізноманітнішими. Це і слабкість м'язово-зв'язкового апарату стоп, тривале статичне навантаження (стояча робота чи робота, що потребує підняття важкого), ожиріння, порушення обміну речовин, особливо в разі діабету. Також варто взяти до уваги й хвороби суглобів і судин ніг (ендартеріїт, тромбофлебіт) та травми — неправильно зрощені переломи щиколоток, кісток передплесна й плесна, а також ушкодження м'язких тканин склепіння стопи. Не варто упускати й перенесені раніше захворювання — рахіт, тиф, скарлатину. А ще до плоскостопості може призвести постійне но-

стина стопи з пальцями розширюється, опорними стають головки другої та третьої плеснових кісток, і в цьому місці підшви утворюється мозоль.

Найчастіше в разі плоскостопості на підшви з'являються кісткові нарости (остеофіти) — шпори п'ят. Травмуючи прилеглі тканини та нервові волокна, вони спричиняють пекучий біль під час ходьби, ніби наступив на цвях чи голку. Людина починає ходити на манер качки: на зовнішньому краю стоп, широко розставляючи ноги, підгинаючи коліна, викривляючи положення таза, посилено розмахуючи руками, і... посилює розвиток плоскостопості.

Зміцнити м'язи, які утримують склепіння стопи, допомагають плавання стилем кроль, стрибки на батуті, лазіння по канату, катання на велосипеді, лижні прогулянки, рухливі ігри на траві.

Якщо ви схильні до плоскостопості, вам протипоказані такі види спорту, як важка атлетика, біг на довгі дистанції, ковзанярський спорт.

## ПОРАДИ НА ЩОДЕНЬ

— Гарне доповнення до гімнастики — самомасаж, його роблять перед чи відразу після вправ. Протягом 3-5 хвилин погладжуйте, розтирайте й розминайте спочатку пальці, відтак усю

підшви стопи в напрямку до п'ятки, потім гомілку: від гомілковостопного суглоба до колінного, опрацюючи всі групи м'язів. Однак масаж гомілки протипоказаний у разі варикозного розширення вен і тромбофлебіту.

— Хороший і масажний килимок, капці з шипами, взуття з магнітними виступами, але носити їх можна не більше двох годин на день.

— У разі вираженої плоскостопості не менше, ніж двічі на рік, робіть фізіотерапевтичні процедури за призначенням лікаря: рефлекторний масаж, водні, грязьові аплікації, лікування магнітним полем.

— Приймайте вітаміни та їжу, багату мікроелементами.

— Щодня мийте ноги чи робіть 10-15-хвилинні ножні ванночки — содові, мильні, з шавлією (температура води 36-37°C). Але не парте! Гаряча вода розслабляє м'язи стоп.

— Стежте за масою тіла. Ожиріння зростає навантаження на стопи: вони просідають, стають щільнішими, спричиняючи больові відчуття.

— Взуття має бути просторим і мати невеликі зазори

з боків (0,5 см) і спереду (1 см), щоб пальці вільно ворухилися.

— Якщо є нарости на п'ятах — шпори, не обійтися без різних підп'яткових вкладок (з губчастої гуми, вовни, повсті, інших матеріалів), спеціальних устілок з крутою викладкою склепіння.

— Якщо болісна «кісточка» облюбувала передню частину стопи (наприклад, ділянка великого пальця), зробіть на цьому місці в устілці поглиблення, обклавши краї поролоном, губчастою гумою. Ці прості заходи допомагають зменшити біль під час ходьби.

Спробуйте застосувати ортопедичні засоби: супінатори різноманітних розмірів з різних матеріалів, валики «Зейтца», компенсатори укорочення, п'яткові амортизатори та інші ортопедичні елементи, що дадуть змогу з урахуванням ваших індивідуальних даних підібрати потрібний ортопедичний елемент, який відповідає діагнозу й призначенням лікаря.

Профілактику та лікування плоскостопості проводять під наглядом ортопеда.

## ФІЗИЧНІ ВПРАВИ:

— Сісти на стільчик, поставити під стопи гімнастичну паличку (або відкрутити ручку від швабри) та перекачувати з п'ятки на пальці — 8-12 разів по два підходи.

— Почергово ходити на внутрішній поверхні стопи та на зовнішній.

— «Перекачуватися» з п'ятки на пальці, (20-30 кроків).

— Ходьба на пальчиках — 15-20 кроків.

— Ходьба на п'ятках — 15-20 кроків.

— Візьміть гумову стрічку (чи гумовий аптечний бинт) і обв'яжіть ним стопи. Перенесіть масу тіла на п'яти й намагайтеся розвести стопи в боки, розтягуючи гуму. Так ви тренуєте зовнішню поверхню стопи.

Аби залучити внутрішню поверхню, стопи потрібно схрестити. Аналогічно попередній вправі, перенесіть масу тіла на п'яти й намагайтеся розвести стопи в боки.

Виконуйте колові рухи стопами: сядьте на стілець чи диван, витягніть ноги й відірвіть їх від підлоги, утримуючи ноги в повітрі, робіть колові рухи стопами досередини, а потім назовні. Виконайте по 15-20 обертань у кожен бік.

Розсіпте по підлозі дрібні предмети, наприклад, гудзики чи ту ж гальку й збирайте їх пальцями ніг. Складайте у пачку. Якщо робитимете це стоячи, то додатково можна потренувати свою рівновагу.



**Ірина КАСПРИШИН**, молодша медсестра кардіологічного відділення (вгорі); **Наталія ЛУЧАНКО**, сестра-господиня ендокринологічного відділення (внизу)  
Фото Павла БАЛЮХА



## ЦІКАВО

### РЕКОРДСМЕН ЗА ВМІСТОМ ЖИРУ

**ПШОНО — РЕКОРДСМЕН СЕРЕД КРУП ЗА ВМІСТОМ ЖИРУ. ЖИР ПРОСЯНИХ КРУПІВ МІСТИТЬ ДУЖЕ ЦІННУ РЕЧОВИНУ — МЕЛІОЦИН, ЯКИЙ ВПЛИВАЄ НА ВИРОБЛЕННЯ ФЕРМЕНТІВ ПЕЧІНКИ ТА ПІДВИЩУЄ ІМУНІТЕТ ЛЮДИНИ. НА ПОВІТРІ ЖИР ПСУЄТЬСЯ, ТОЖ КУПУВАТИ ПШОНО ЛІПШЕ НЕ НА ВАГУ, А В УПАКОВЦІ.**

Звертайте увагу на його колір — має бути яскраво-жовтий. Якщо ж білястий, то це борошничка, яка утворюється при переробці проса на пшоно. Коли борошничку добре не промити, каша гірчитиме. Що вищий сорт, то менше в крупах буде зіпсованих ядер, а також смітних домішок. Найчистіше пшоно продають у варильних пачках. Тільки вибирайте непропарене, бо при такій обробці знижується кількість вітамінів, мінеральних речовин та білків. Після ж відкриття упаковки пшоно ліпше тримати у холодильнику.

# ПЕЧІЯ: ПОГАСІТЬ ПОЖЕЖУ ВСЕРЕДИНІ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛІУХ (фото)

**ВІДЧУТТЯ ПЕЧІННЯ ЗА  
ГРУДИНОЮ, НЕПРИЄМНИЙ  
«СМАК» У РОТІ ТА ДИС-  
КОМФОРТ...**

**ТАКІ НЕПРИЄМНОСТІ ПІСЛЯ  
ЇДИ ЗНАЄ МАЙЖЕ КОЖЕН.  
ЗА СТАТИСТИКОЮ, ПОНАД  
20% ЛЮДЕЙ ПЕЧІЯ ТУРБУЄ  
НЕ МЕНШЕ РАЗУ НА  
ТИЖДЕНЬ. ЩО Ж ТАКЕ  
ПЕЧІЯ, В ЧОМУ ЇЇ ПРИЧИ-  
НА І ЯК ПОЗБУТИСЯ ЦІЄЇ  
ПРОБЛЕМИ, РОЗПОВІЛА  
ЛІКАР-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГ  
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ  
ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА  
ЮРОВСЬКА.**

— **Олександро Богданівно,  
що таке печія з медичної  
точки зору?**

— Печія — це відчуття дискомфорту або жару, печіння за грудиною, яке поширюється вгору від епігастральної ділянки по ходу стравоходу. Поява печії є основним симптомом поширеного захворювання стравоходу, яке розвивається внаслідок ушкодження його слизової оболонки шлунковою кислотою. У багатьох людей поява печії відбувається періодично, зазвичай через годину після їди. Особливо, якщо їжі було багато й вона була гострою. Рідше печія виникає під час фізичного навантаження, нахилу тіла або коли людина перебуває в горизонтальному положенні.

— **Чи завжди печія  
свідчить про хворобу трав-  
ного тракту?**

— Причиною виникнення печії може бути підвищена кислотність, підвищення внутрішньочеревного тиску, гастрит або інші шлункові захворювання. Розглянемо цю проблему докладніше. Зазвичай печія виникає в разі підвищеної кислотності шлункового соку, але може спостерігатися й за зниженої кислотності внаслідок особливої чутливості слизової оболонки стравоходу та шлунка, а також за холециститу, грижі стравохідного отвору діафрагми, іноді під час вагітності. Може виникати й на нервовому ґрунті (незабаром після їди). Іноді печія може бути виявом захворювань серцево-судинної системи, а не органів травлення. Вона характерна для стенокардії, а іноді виникає й під час підвищення артеріального тиску. Визначити її причину в таких випадках нескладно. Якщо після прийому валідолу або нітроглицерину печія минає, потрібно звернутися до кардіолога, який за результатами електрокардіограми призначить відповідне лікування. Печія у здорових людей може бути проявом підвищеної чутливості до пев-

них харчових продуктів або в разі зловживання гострими приправами, жирними продуктами, алкогольними напоями. У деяких людей печія та біль за грудиною виникають раптово, коли вони піднімають великогазові предмети. Причина — різке наростання внутрішньочеревного тиску, коли стає можливим закид шлункового вмісту у стравохід. Часто печія поєднується з відрижкою (особливо кислотою). Це може бути ознакою гастриту або виразкової хвороби. Уточнити причину печії слід обстеженням у вашого лікаря. Після цього він призначить відповідне лікування. А за відсутності лікування ймовірно важкі наслідки.

— **У який спосіб ліку-  
вати печію?**

— Зазвичай, щоб позбутися печії, досить випити води, можна усунути її прийомом антацидів (речовин, які нейтралізують дію кислоти), вони обволікають слизову оболонку стравоходу та захищають її від дії шлункового соку. Однак напади печії можуть повторюватися досить часто й порушувати якість життя. Тому лікування печії передбачає дотримання дієти, використання ліків, а також здоровий спосіб життя. Обов'язкові методи дослідження: ЕГДС з морфологічним дослідженням біоптату, рентгенологічне дослідження стравоходу і шлунку; тестування на Н-рylogi. Додаткові методи обстеження: комп'ютерна рН-метрія, ультразвукове дослідження органів черевної порожнини, електрокардіографічне дослідження, велоергометрія, фармакологічний тест.

Хочу дати деякі рекомендації щодо полегшення стану за печії та дієтичного харчування. Отож людині, яка страждає від печії опісля їжі краще уникати нахилів вперед і не лягати, спати з підведеним головним кінцем ліжка, не носити тісний одяг і тісні пояси, корсети, бандажі, що призводять до підвищеного внутрішньочеревного тиску, уникати надмірної їжі, не їсти на ніч і не вживати дуже гарячого. Ліпше обмежити вживання продуктів, що викликають зниження тиску нижнього стравохідного сфінктера і що викликають подразнення — це жири, алкоголь, кава, шоколад, цитрусові, курцям слід відмовитися від паління, а любителям спиртного — не вживати алкоголь, тим, у кого зайва маса тіла працювати над її зниженням, особливо за ожиріння. Ще одна умова запобігти печії — відмова від прийому ліків, що викликають реф-

лекс (антихолінергічні, спазмолітики, седативні і транквілізатори, інгібітори кальцієвих каналів, b-блокатори, теофіліни, простагландини, нітрати).

Якщо у вас підвищена кислотність, то потрібно приймати лікарські засоби, що знижують кислотність шлунка. Наприклад, вранці, за 30-40 хвилин до сніданку.

Фармакотерапія передбачає призначення прокінетиків, антисекреторних препаратів, антацидів, а пацієнтам інфікованим Н-рylogi — еридикаційну терапію.



Олександра ЮРОВСЬКА

— **Заходи щодо профілак-  
тики печії?**

— Нині доволі широкого розповсюдження набула гастро-зофагально-рефлюксна хвороба, в основі якої є печія, яка й призводить до зниження якості життя людини, загрожує небезпекою виникнення ускладнень, тому профілактика є дуже актуальним завданням. З медичних позицій розглядають первинну та вторинну профілактику цієї патології.

Мета первинної профілактики полягає у запобіганні розвитку захворювання та дотриманні таких рекомендацій:

1. Дотримання здорового способу життя — відмова від паління й прийому міцних алкогольних напоїв;
2. Раціональне харчування — уникати переїдання, не їсти на ніч, обмежити споживання дуже гострої і гарячої їжі;
3. Зниження маси тіла за її надлишку.

Мета вторинної профілактики — зниження частоти рецидивів і запобігання прогресування захворювання, а це дотримання режиму та дієти, а також прийому блокаторів протонної помпи (препаратів які знижують кислотність) «на вимогу».

Узагалі ж слід відмовитися від гострої, смаженої, жирної їжі, вживання алкоголю, шоколаду, виробів зі свіжого тіста, свіжого хліба. Дотримуйтеся правильного режиму харчуван-

ня: їжте 5-6 разів на день невеликими порціями, не допускаючи переповнення шлунка. Не поспішайте під час їди, ретельно пережовуйте кожен шматочок. Намагайтеся класти виделку на стіл під час жування. Варто позбутися від надмірної маси тіла, бо зайвий жир у черевній порожнині може тиснути на шлунок, провокуючи закидання кислоти в стравохід. Ведіть щоденник для запису тих продуктів, які вживаєте, та нападів печії. Це допоможе виявити продукти, які провокують її виникнення. Також вживайте велику кількість води до та під час занять спортом. Це допоможе уникнути зневоднення організму. Після їди не можна зразу лягати, погуляйте, постійте, в крайньому разі посидьте 30-40 хвилин. Для запобігання закиданню вмісту шлунка в стравохід спіть, підклавши під голову дві подушки. Уникайте дій, які підвищують внутрішньочеревний тиск: не нахиляйтеся після їди, не піднімайте важкого, не напружуйте живіт, виконуючи вправи. У разі застуди обов'язково вживайте ліки від кашлю, адже він сприяє закиданню шлункового вмісту в стравохід. Намагайтеся уникати стресових ситуацій, які провокують печію.

— **Що пропонує народна  
медицина проти печії?**

— Допоможе позбутися печії звичайна картопля. Її можна порізати на невеликі шматочки й жувати сирими. Ефективний також свіжий сік картоплі, його слід приймати невеликими ковтками до їди. Помічний також свіжий сік моркви, пити по 0,5 склянки 1 раз на день. Можна використовувати відвари та настої трав: м'яти, деревію, звіробою, кропу, бобівника, ромашки. Ось кілька рецептів: Узяти по 2 ст. л. трави золототисячнику звичайного та кореня або листків алтеї лікарської, залити 3 склянками окропу, настояти 4 години, процідити, пити по 50 мл чотири рази на день за 30 хв. до їди. Корені, насіння та листя дягеля лікарського добре висушити та потовкти, шпіку отриманого порошку заварювати, як чай, вживати тричі на день. Одну столову ложку подрібненої трави сухоцвіту багнового залити склянкою окропу, настояти 10 хв., пити по 100 мл тричі на день за 30 хв. до їди. По 20 г трави звіробою звичайного, деревію звичайного, сухоцвіту багнового залити 1 л окропу, настояти дві години, процідити. Пити по півсклянки 4-5 разів на день. Також допомагає в разі печії шматок жирного твердого сиру, якщо його їсти без хліба. Якщо ж з'їсти жменю сирого насіння кабачків, то через кілька хвилин печія поступово зникне.

3 липня відсвяткувала свій ювілей медсестра-анестезист відділення анестезіології та інтенсивної терапії Оксана Ярославівна ДАНИЛЮК. Із щирими побажаннями колеги присвячують їй такі рядки:



Нехай цвітуть під небом  
синьою, квіткою,  
Ще довго-довго дні й літа,  
А тиха радість чиста  
і висока,  
Щоденно хай до хати  
заверта.  
Бажаємо здоров'я, сонця  
у зеніті,  
Любові, доброти і щастя  
повен дім,  
Нехай у серці розкошує літо  
І соняхом квітує золотим.  
Хай постійний успіх, радість  
і достаток,  
Сиплються до Вас, немов  
вишневий цвіт.  
Хай життєвий досвід  
творить з буднів свята,  
А Господь дарує  
довгих-довгих літ!

8 липня відзначила свій ювілей палатна медична сестра кардіологічного відділення для інфарктних хворих Ганна Іванівна БАТЬКІВСЬКА. За нагоди свята колеги та друзі вітають її й бажають:



Ще небо хмарами  
не вкрите,  
Ще так прозоро сяють роси,  
А вже по ліву руку — літо,  
А вже по праву руку — осінь.  
Ще очі блиску не позбулись,  
Ще серце жити  
не стомилось,  
А вже по ліву руку — юність,  
А вже по праву руку — зрілість.  
А час летить нестримно далі  
Й душа немовби молодіє,  
По ліву руку — всі печалі,  
По праву руку — всі надії.  
Життя не зміряти літами,  
А щастя — то важка наука,  
Хай буде щастя завжди  
з Вами,  
По ліву й праву руку.

# НЕБЕЗПЕКА У ВАШІЙ КОСМЕТИЧЦІ

Лариса ЛУКАЩУК

**ЧАСИ, КОЛИ БАНОЧКА КРЕМУ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ ЧИ РУМ'ЯН БУЛИ НА ВАГУ ЗОЛОТА ДАВНО МИНУЛИ. НИНИ ВИРОБНИКИ КОСМЕТИЧНОЇ ПРОДУКЦІЇ ПРОПОНУЮТЬ ШИРОКИЙ АСОРТИМЕНТ ДЕКОРАТИВНИХ ЗАСОБІВ, АБИ НАШІ ЖІНКИ ТА Й ЧОЛОВІКИ ВИГЛЯДАЛИ, ЯК-ТО КАЖУТЬ, НА ВСІ СТО. РОЗМАЇТТЯМ ВИРУЮТЬ Й ЦІНИ НА КОСМЕТИЧНІ ПРОДУКТИ – НА БУДЬ-ЯКИЙ СМАК ДЛЯ БУДЬ-ЯКОГО ГАМАНЦЯ. ОТ ЛИШЕ НЕ ЗАВЖДИ ПРИВАБЛИВІ ЗОВНІ, ВОНИ БЕЗПЕЧНІ ЗА СВОЇМ СКЛАДОМ. ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБИРАТИ КОСМЕТИЧНІ ЗАСОБИ ТА ЗАСТОСОВУВАТИ ЇХ БЕЗ ЖОДНОЇ ШКОДИ ДЛЯ КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я, З'ЯСОВУВАЛИ В ДОЦЕНТА КАФЕДРИ УПРАВЛІННЯ ТА ЕКОНОМІКИ ФАРМАЦІЇ З ТЕХНОЛОГІЄЮ ЛІКІВ ТДМУ ІМ. І. ГОРБАЧЕВСЬКОГО ОЛЬГИ ВОЙТ.**

– Ольго Ігорівно, напевно, не зайвим буде ще раз нагадати, які засоби вважають косметичними і взагалі, що таке косметика?

– Семантичне значення слова косметика має грецьке «коріння» – українською воно означає «містечко прикрашати». Взагалі ж це – речовина, яку використовують для поліпшення зовнішнього вигляду або запаху людського тіла. Під цим поняттям розглядають креми для тіла, лосьйони, порошки, парфуми, помади, лаки для нігтів, туш для вій, тіні для повік, фарби для волосся, лак і гелі для волосся, дезодоранти, дитячі засоби, олії, сіль для ванн і багато інших видів продукції. Виробники розрізняють декоративну косметику та косметику для догляду за шкірою тіла. Більший попит має саме декоративна косметика.

Кілька слів хочу сказати про історію створення косметики, яка сягає глибокої давнини. Не повірите, але перші згадки припадають ще на III-II тисячоліття до н.е. В Єгипті під час розкопок знайшли перші креми, а також фарби із сурми й сажі для повік. У гробницях фараонів зберігалися туалетні коробочки з повним набором

баночок, тарілочок, ложечок. Багато косметичних засобів були не лише декоративними, але й мали лікувальні властивості. Відома цариця Клеопатра написала книгу про косметику та заснувала для виробництва парфумерних виробів цілу фабрику. Єгипетські рецепти згадує Гіппократ, увійшли вони і в народну європейську медицину. Із середини XVIII століття модними стали рум'яна та помада, які надавали обличчю здорового кольору. Загалом косметичні засоби містили природні компоненти: воду, трави, ягоди. Але почасти аптекарі додавали отруйну ртуть, азотну кислоту – ці речовини дуже небезпечні для життя людини. Ось звідки пішла приказка «Краса вимагає жертв».

– Римський філософ Платон якось помітив, що жінка без косметики, як їжа без солі. Й справді, ці засоби дають можливість створити більш привабливий образ. Утім, сучасні «реформатори краси» істотно різняться від тих, якими користувалися красуні епохи Платона.

– Нині ринок продукції в Україні представляє дуже широкий вибір косметики. Косметична продукція – це не лише удосконалення своєї зовнішності, але й справді ще також певний ризик, адже більшість засобів мають побічні ефекти. На безпечність косметики впливають такі чинники: склад, якість компонентів, технологічний процес отримання, розфасування та упаковка, умови зберігання, продажу й споживання. На кожному з цих етапів можуть виникати зміни, небезпечні для здоров'я людини. Мабуть, цікаво дізнатися, що, по суті, всі ці косметичні засоби у своєму складі містять п'ять основних складників: основа – натуральні жири та олія (наприклад, какао, жири тріскових риб, ланолін), синтетичні або напівсинтетичні жири. Жири підтримують ліпідний баланс, сприяють збереженню вологи в шкірі та живлять її. Проте у великій кількості вони перешкоджають диханню шкіри та виділенню продуктів життєдіяльності клітин. Також до складу косметичних засобів входять емульгатори – речовини, що підвищують розчинність жирів у воді, пропорційно змішують всі компоненти. Але їх зайвий

вміст у косметичних засобах порушує функцію шкіри, сушить її. Не обійтися нині й без консервантів – ці складові частини необхідні для тривалого зберігання косметичних засобів. Вони пригнічують розвиток бактерій, але водночас є отруйними для клітин організму. Щодо присутності ароматів, то це ті речовини, які додають косметичним засобам приємного запаху. Саме вони найчастіше викликають алергічну реакцію шкіри на косметику.

І нарешті, останній складник – біологічно активні речовини. Це – вітаміни, настої лікарських трав, ферменти, ензими і т.п. Ферменти або ензими – це біологічні каталізатори, присутні в усіх живих клітинах.

– Які ж побічні ефекти можуть мати засоби для краси?



– Косметичні препарати мають такі побічні ефекти, які можуть призвести до подразнення шкіри, її передчасного старіння та навіть онкологічних недуг. Під особливою підозрою у фахівців є певні хімічні речовини – парабени, що використовують, як консерванти у милях, шампунях, дезодорантах і дитячих лосьйонах. SLS (Sles) – Лаурил (Лаурет) Сульфат натрію є основною речовиною в більшості шампунів, миль і очищувачів. При додаванні солі згущується, утворює багато піни і створює ілюзію, що препарат, який його містить, – концентрований та дорогий.

Лауріл, що спінує мило та шампунь, а також входить до складу кремів для гоління, зубної пасти, піни для ванни, здатний викликати подразнення шкіри.

У промисловості SLS застосовують для миття підлоги в гаражах, у знежирювачах двигунів, засобах для миття машин і т.д. Це дуже висококорозійний агент і справді видаляє

жир з поверхонь. Мабуть, SLS (Sles) – це найнебезпечніший складник у препаратах для догляду за волоссям і шкірою. В інструкціях до нього вказується, що поводитися з ним потрібно з обережністю: при потраплянні на шкіру – негайно змити водою, а при подразненні шкіри – звернутися до лікаря. І цю ж речовину ми щодня втираємо в шкіру та волосся. А тим часом SLS (Sles) проникає в очі, мозок, серце, печінку й інші органи та ушкоджує їх. Це особливо небезпечно для дітей, в організмі яких він нагромаджується у великих концентраціях. Він змінює білковий склад клітин очей, затримуючи їх нормальний розвиток у дітей та викликаючи катаракту у дорослих. Причина широкого використання цього компоненту – дешевизна. Ця речовина легко проникає в шкіру й передбачається, що приносить з собою вітаміни та інші корисні речовини. Ще один усім відомий компонент, який найчастіше використовують у виробництві дитячих присипок – TALC – Тальк. Насправді ж – шкірний подразник, здатний викликати рак шкіри, дуже небезпечний канцероген. Багато жінок присипають геніталії тальком після душу або ванни. Є декілька досліджень, що показали, що у цих жінок є великий шанс захворіти на рак яєчників. Але хіба жінки знають про це? Компанії, які проводять продукти, що містять тальк, відмовляються надати подібну інформацію споживачам.

До складу багатьох помічних кремів для обличчя входить мінеральне (технічне) масло або англійською – mineral oil, яке отримують з нафти. Це суміш рідких вуглеводнів, відокремлених від бензину. Застосовують як мастило в промисловості та як розчинник. У косметиці використовують як зволожувач: утворює водовідштовхувальну плівку й замикає вологу в шкірі, перешкоджаючи виходу з неї токсинів, вуглекислого газу та продуктів життєдіяльності, заважає проникненню в шкіру кисню. Рідина – єдиний засіб зволоження шкіри, але неправильні методи зволоження дуже шкідливі й викликають передчасне старіння, а не омолодження. При виробництві технічних масел в них утворюються канцерогени, причому у великій концентрації. Технічне масло викликає алергічні ре-

акції, що призводять до артриту, мігрені, діабету; воно визнане найчастішою причиною прищів і різних висипів у жінок, що використовують косметику на його основі.

Дослідники косметичної продукції виділили три найнебезпечніші компоненти: барвники на основі дьогтю, які істотно збільшують небезпеку розвитку раку. Вони містяться в туші, тінях для повік і олівцях для очей та брів. Формальдегід, який входить до складу лаків для нігтів, шампунів та інших парфумованих косметичних засобів. Він викликає подразнення дихальних шляхів, алергію, може стати причиною раку шкіри. Крім того, знищує деякі консерванти, що скорочує термін зберігання косметики. Дибутилфталат, що міститься у парфумах, дезодорантах, лаках для нігтів, гелях для волосся, є одним з винуватців спадкових мутацій, а також шкідливо впливає на печінку та нирки.

Іноді жінки настільки ощадливі, що користуються косметикою, в якій закінчився термін придатності. Варто пам'ятати, що така косметична продукція стає шкідливою для здоров'я. Скажімо, після трьох місяців використання ваша туш для вій може стати небезпечною. У ній заводяться шкідливі мікроорганізми, які здатні викликати хвороби, такі, як кон'юнктивіт, бактеріальний кератит та ін. Термін зберігання туші для вій становить від трьох до шести місяців. Тональний крем може прослужити до одного року. Тіні для повік, пудра, компактні рум'яна можна використовувати від двох до трьох років, якщо регулярно міняти спонж і пензлик для їх нанесення. Наостанок кілька порад, аби уникнути прикрас під час користування косметичними засобами. Отож:

– не варто користуватися косметикою, яка має різкий запах, присмак або пошкоджена;

– косметичний засіб, придбаний на ринку або з рук, не гарантує його якості та ефективності;

– купувати декоративну косметику потрібно лише в спеціалізованих крамницях;

– ретельно вивчити на упаковці склад продукту;

– перед вживанням товар потрібно протестувати на маленькій ділянці шкіри й прослідкувати за реакцією організму.

## ЯКЩО ПРИПЕКЛО

Певна річ, нині є чимало аптечних засобів від сонячних опіків. А якщо їх немає під рукою?

Можна на свіжі опіки покласти кашку із сирого картоплі – тоді навіть пухирі не утворяться. Такий же ефект дає жирна домашня

сметана. Зняти біль, а також прискорити регенерацію шкіри допоможе звичайний чорний байховий чай. Заваріть чайну ложку



його в 50 мл окропу і, настоявши, прикладайте компресами до уражених місць на 25-30 хвилин тричі на день.

## РАДИ-ПОРАДИ

# ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНА ДИНАСТІЯ КОВАЛИКІВ

Мар'яна СУСІДКО

**ВОНИ ЗАВЖДИ ПЛІЧ-ОПЛІЧ НА РОБОТІ Й УДОМА. БАТЬКО І СИН, ПЕТРО ВАСИЛЬОВИЧ ТА АНДРІЙ ПЕТРОВИЧ КОВАЛИКИ, – ЗНАНІ ОТОЛАРИНГОЛОГИ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. МЕДИЧНИЙ ФАХ В ЇХНІЙ РОДИНІ БЕРЕЖУТЬ МОВ РЕЛІКВІЮ. З ЦИМ УСМІХНЕНИМ, ЩИРИМ І НАДМІРНО СКРОМНИМ ЛІКАРСЬКИМ ТАНДЕМОМ ЗУСТРІЛАСЯ В ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ. ПЕТРО ВАСИЛЬОВИЧ НИНІ ВЖЕ ДОКТОР МЕДИЧНИХ НАУК, ПРОФЕСОР КАФЕДРИ ОТОЛАРИНГОЛОГІЇ, ОФТАЛЬМОЛОГІЇ ТА НЕЙРОХІРУРГІЇ, А АНДРІЙ ПЕТРОВИЧ – ДОЦЕНТ, КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК. ПОПРИ ТЕ, ЩО ВОНИ ПРАЦЮЮТЬ НА ОДНІЙ РОБОТІ, ЩОДЕННІ КЛОПОТИ ТА ДОГЛЯД ЗА ПАЦІЄНТАМИ, НЕ ДАЮТЬ ЇМ ЗМОГУ ЧАСТО РОЗМОВЛЯТИ. НАЙЦІКАВІШІ ВИПАДКИ ПЕТРО ВАСИЛЬОВИЧ ТА АНДРІЙ ПЕТРОВИЧ ЗАЗВИЧАЙ ОБГОВОРЮЮТЬ ВДОМА. ЯК ПРОЛЯГАВ ЇХНІЙ ШЛЯХ У МЕДИЦИНУ Й ЧИ НЕ ШКОДУЮТЬ, ЩО ОБРАЛИ САМЕ ЛІКАРНЯНІ СТІНИ ТА БІЛИЙ ХАЛАТ, ВОНИ РОЗПОВІЛИ В ІНТЕРВ'Ю «УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ».**

– Як сталося, що з такого розмаїття професій ви обрали саме медицину?

**Петро Васильович** (далі – П.В.): «Я уродженець села Троковичі, що в Черняхівському районі на Житомирщині. Був наймолодшою, четвертою, дитиною у сім'ї. Ні дідусь з бабусею, ні батьки, ні сестри та брат не мали жодного стосунку до медицини. Я насправді планував вивчитися на художника. Мій дядько Михайло, по маминій лінії, дуже гарно малював і викладав в Ленінградській художній академії. Коли він приїжджав до батьків, то бачив мої художні здібності й мене готував до вступу в академію. Спеціально привозив гіпсові скульптури, щоб я міг на них практикуватися малювати. Яюсь, оглядаючи мою роботу, зауважив, що пробний іспит до художньої академії вже можу скласти на «відмінно». Але Ленінград був

дуже далеко від дому, тому я вагався. Навіть складаючи випускні іспити, ще не знав, куди піду вчитися. Батьки ніколи не наполягали, вважали, що я повинен сам вирішити ким стати. Але все яюсь склалося само собою. Був частим учасником районних олімпіад з шахів і шашок, там і потоваришував з хлопцями. Після випускного вони зібралися вступати до медичного інституту в Тернополі, просили й мене з ними їхати, тож за компанію з ними вирушив. Хоча конкурс тоді був чималий, десь 8 осіб на одне місце, мені вдалося вступити».

**Андрій Петрович** (далі – А.П.): «Пригадую, коли був малим, батько задля жарту запитував, ким я стану, як виросту, на що відповідав: «Лікарем», а на запитання, що буду лікувати, казав: «Вушко, носик і горлечко». У школі, вже у старших класах, просто не уявляв, що можу бути кимось іншим, аніж отоларингологом. Не знаю чи то батько мене так виховав, чи то мені самому вже ця професія запала в душу. Малим він мене часто брав на роботу, тому я добре знав, що таке лікарня і як саме працює лікар-лор.

роботу, то дуже часто запитував поради в батька. Він показував особливо складні випадки та запитував, який б діагноз я поставив, яке лікування б призначив. Тепер таке дедалі рідше трапляється. Як-не-як вже й власний досвід є. Але не без того, щоб ми не обговорювали вдома найцікавіші випадки.

– Не розчарувалися, що обрали саме отоларингологію?

– Ні, не шкодую. На початках це було дуже зручно, бо коли у мене виникали якісь запитання, то завжди було в кого з'ясувати. За кордоном лікарські династії – поширена практика, я також прихильник цього. Адже хто краще рідної людини тобі допоможе й навчить.

– Петре Васильовичу, а чому, ви, власне, стали лором?

– Мій тесть працював отоларингологом. Ще коли ми лише зустрічалися з дружиною, то він мені розповідав про свою роботу, напевно, його розповіді й вплинули на вибір майбутнього фаху. Отоларингологію почав вивчати аж на четвертому курсі. Цікаво, коли мене після третього курсу скерувати на практику у смт. Рокитне Рівненської



З творчого доробку професора Петра КОВАЛИКА

– Андрію, а чи не складно працювати під пильним батьковим оком?

– Це, як карма якась (сміється – авт.) Завжди хвилюється, щоб його не підвести і не зганьбити. Ще за часів студентства, особливо на перших курсах, дуже переживав за оцінки. Батько навіть сварився, щоб я так сильно не вчився. Але для мене найгіршим було те, що його друзі з інституту, а тепер вже мої викладачі, не сказали, що син Ковалика ледар і не вчиться. Хоча потім збагнув, що головне – знання, а не оцінка в заліковій. Коли прийшов на

області, лікар в якого запозичував досвід, дав прочитати мені книжку з отоларингології. За часом проходження практики я її всю прочитав. Мало того, він мені давав оглядати пацієнтів, вчив, консультував. Коли ж пішов у відпустку, то пацієнтів почав приймати я сам. Тоді ж на весь район був лише один отоларинголог, а людей комусь лікувати треба було. Спочатку трохі боявся, але нічого, впорався. Відтоді й зрозумів, що отоларингологія – моє покликання.

– Зазвичай батьки не дуже хочуть, щоб діти пішли їхнім професійним



Петро та Андрій КОВАЛИКИ

шляхом, бо з власного досвіду знають який це нелегкий хліб...

**П.В.:** «Я ніколи не наполягав. До речі, донька Надія теж отоларинголог, працює в першій міській поліклініці. Мої діти вже з першого курсу вирішили, що будуть отоларингологами. Траплялося, коли мене викликали на роботу у вихідні, просилися взяти їх разом зі мною. Я тоді намагався їм все детально роздумачити. На мій погляд, працювати лікарем не можна змусити, бо доброго лікаря з такої людини не вийде, повинно бути все за покликанням. Я прихильник лікарських династій. Вже навчаючись у ВНЗ, дитина більше звертатиме увагу на дисципліни, які знадобляться у майбутній професії. А хто краще за

– Кажуть, що хороший учень завжди повинен перевершити свого вчителя...

**А.П.:** «Батько завжди мене запитує, що з'явилося новенького на фармацевтичному ринку. Я мав багато терапевтичної практики й намагався вивчити всі медикаментозні групи та нові аналоги, які з'явилися на ринку. Хірургія – це батькова стихія, тут велику роль відіграє його досвід і багаторічна практика. Мені є ще чого в нього повчитися. До речі, у нас було феноменальне співпадіння. Коли батько повернувся з Житомирщини до Тернополя, він влаштувався на роботу у поліклініку бавовняного комбінату. Найцікавіше те, що у тому ж кабінеті через 20 років я сам приймав пацієнтів».



батька зможе навчити й показати все?»

**А.П.:** «Мої хлопці ще дуже малі, тому важко прогнозувати, ким вони стануть у майбутньому. Щоправда, старший Петрик запитує про мою роботу. Хоча я не знаю чи б хотів, щоб вони теж були лікарями. Однак час розставив все на свої місця. До речі, через те, що я сам батько, мені дуже подобається працювати з маленькими пацієнтами. В університетській лікарні нам заборонено приймати діток, але знайомі часто просять приїхати подивитися малих».

**П.В.:** «Хто його знає. Діти тепер краще обізнані з комп'ютерною технікою та Інтернетом, швидше встигають слідувати за всіма медичними новинками. В Андрія є мої знання і ще власний досвід. Я що знав, того й намагався навчити його. В мене з дітьми дуже добрі взаємини. Намагаюся їх біля себе тримати, скільки б їм років не було, все одно для мене вони ще діти» (усміхається – авт.).

– Чи вам не складно разом працювати? Можливо, виникають якісь суперечки?

(Продовження на стор. 7)

ПЕРСОНАЛІІ

## ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНА ДИНАСТІЯ КОВАЛІКІВ

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

**П.В.:** «Ми майже не бачимося на роботі. Буває, що син має пари із студентами, а я в оглядовій приймаю хворих або навпаки. Відтак упродовж дня немає коли навіть порозмовляти. З Андрієм спілкуюся не частіше, як і з рештою працівників. Звісно, якщо виникають у нього якісь запитання щодо роботи, завжди дам пораду. Але з кожним роком Андрій дедалі рідше звертається.

**А.П.:** «Звичайно це дуже добре, коли поруч людина, яка завжди підтримає й може щось підказати. Особливо це було відчутно, коли я лише прийшов на роботу після інтернатури».

– **Андрію, скажіть, а який випадок за всі роки**

рації дозволяють проводити лише в онкодиспансері, мовляв, там спеціалізований заклад. Хоча це не означає, що до нас не звертаються онкохворі. Приходять і дуже часто, але вони, щоправда, не знають про свою страшну недугу. Відтак ми перші діагностуємо. Коли я ще студентом проходив практику, то лікар обіцяв показати онкохворого, але так і не показав через те, що не траплявся. Пацієнти з пухлинами тоді були справжньою рідкістю, а тепер – масове явище і це не лише в отоларингології, а й в усіх галузях медицини. Хочу зауважити, що нинішні інтерни набагато здібніші й мають величезне бажання вчитися. Погляньте у відділення, всі є,



Онуки професора Петра КОВАЛИКА – Ігорчик, Петрик і Ромчик

**роботи в лікарні вам запам'ятався найбільше?**

– Дуже багато пацієнтів у мене було за всі ці 13 років, що я працюю. Відразу важко й згадати. Один недужий не виходить з пам'яті, він мав ускладнення мастоїдиту. Чесно кажучи, такі пацієнти не те, що рідкісні, їх взагалі, мабуть, немає, бо це просто пекельний біль. Звичайна людина не в змозі його довго терпіти і чи не відразу біжить за допомогою до лікаря. А цей товариш біль заливав горілкою. Ми питали, чому він так довго зволікав і не звертався до лікаря, не приймав антибіотики, а він пояснював, що його боліло і через це він пив горілку. А прийшов до нас, коли вже й горілка не допомагала. Його прооперували, з хворого вуха витекла склянка гною! А все починалося з банального отиту. Якщо б звернувся на початку лікування, то такого не було б.

– **Петре Васильовичу, як змінилося відділення за ці всі роки, що тут працюєте?**

– Раніше у нашому відділенні оперували онкологічних хворих. Тепер такі опе-

рації дозволяють проводити лише в онкодиспансері, мовляв, там спеціалізований заклад. Хоча це не означає, що до нас не звертаються онкохворі. Приходять і дуже часто, але вони, щоправда, не знають про свою страшну недугу. Відтак ми перші діагностуємо. Коли я ще студентом проходив практику, то лікар обіцяв показати онкохворого, але так і не показав через те, що не траплявся. Пацієнти з пухлинами тоді були справжньою рідкістю, а тепер – масове явище і це не лише в отоларингології, а й в усіх галузях медицини. Хочу зауважити, що нинішні інтерни набагато здібніші й мають величезне бажання вчитися. Погляньте у відділення, всі є,

**– Ви обоє дуже багатогранні особистості, а чи маєте якийсь спільне захоплення?**

– Нещодавно ми вдвох з батьком збудували будинок. Тепер житимемо на одному обійсті. Всі роботи, крім фундаменту, виконували самі. Це аж ніяк не складно. Нікому не в образі, але якщо людина без освіти може будувати будинки та брати за це величезні гроші, то чому ми з вищою освітою і з вченими званнями такого не зможемо? Сусід, який працює забудовником, жартував, що наша будова найунікальніша, бо він ніколи не бачив, щоб двоє науковців клали цеглу. А ще у нас спільне захоплення – домашні екзотичні деревця. Маємо лимони, мандарини, гранат, банан, кавове дерево, фейхоа, ананаси, грейпфрут, кінкан. Радіємо кожному цвіту й невеличкому домашньому врожаю. Домашня екзотика приємно вабить око та тішить усіх гостей. Хто не приходив, завжди з цікавістю розглядає наш домашній сад.

## КВІТКИ ЗБИРАЛА, ВІНОЧОК ВИЛА...

**Мар'яна СУСІДКО**

Сьомого липня християни відзначили одне з найбільших релігійних свят – Різдво святого Івана Хрестителя. Іван Предтеча був посланцем Бога і виконав надзвичайно важливу місію – охрестив Ісуса Христа в річці Йордані. Різдво святого Івана Хрестителя збігається зі святом Івана Купала, яке відзначали ще у дохристиянські часи і було чи не найулюбленішим святом серед молоді. У Купальську ніч можна було не лише повеселитися з друзями, а й наворожити судженого та знайти цвіт папороті. Ми запитали пацієнтів університетської лікарні, які купальські традиції прикметні для їхньої місцевості.

**Софія ЧАБАН із села Чернихів Зборівського району:**

– У купальську ніч ніхто з молоді не сидів удома. Всі бігли до річки забавлятися. Я й досі пам'ятаю пісню, яку ми з подружками співали:

*Гей, на Івана, гей,  
на Купала,  
Красна дівчина доли  
шукала.*

*Квітки збирала, віночок  
вила,*

*Доли водою його пустила.*

*Полинь, віночку,  
по бистрій хвилі,  
Поплинь під хату, де живе  
милий,*

*Поплив віночок доли  
водою,*

*Серце дівчини забрав  
з собою.*

Як я дівувала, то ми з дівчатами завжди плели вінки. Квіти збирали у полі або зривали у квітнику біля дому. Кожна дівчина старалася, щоб її вінок був найкращим. Надвечір усі збиралися біля річки, запалювали велике

вогнище. Дівчата пускали вінки на воду, хлопці тим часом перебігали на другий бік Серету й намагалися впіймати той вінок дівчини, яку кохав. Якщо вінок тонув – це дуже поганий знак, у нас в селі вважали, що та дівчина, яка його сплела, може швидко померти. Пригадую в моєї подружки потонув вінок, то через кілька років її не стало.



Вона дуже випадково загинула, впала з вантажівки.

Вранці, 7 липня, всі вставали до сходу сонця та бігли до річки, щоб побачити, як купається сонце. Хлопці й собі стрибали у воду. Дівчата ж стояли на березі.

На Івана обов'язково завітчували хату, криницю, ворота та подвір'я. Коли вранці люди йшли до церкви, то розглядали завітчані подвір'я й уже з того, наскільки гарними вони були, можна було судити про молоду господиню. Тепер такої потреби нема, бо у мене все подвір'я буквально потопає у квітах. Маю ошатний квітник і ще кільканадцять квітучих вазонів на веранді. Найбільше люблю лілії, маю багато сортів різнобарвних відтінків – білого, бузкового, помаранчевого, жовтого, рожевого...

**Наталія СЕРЕДЮК із села Шляхтинці Тернопільського району:**

– Я уродженка с. Смиківці. Тому, коли ще дівувала, у нас

було багато традицій, молодь вмiла веселитися, не те, що тепер. Святкування Івана Купала починалося увечері, 6 липня. Ми з дівчатами плели віночки з квітів, які назбирали вдень. Потім прикрашали квітами та лопухами оселю. На березі річки хлопці робили опудало Купала, яке вдягали у чоловічий одяг і кидали на воду. Поруч з Купалом мала бути Марена. Це – богиня весни й дружина Купала. Це могло бути опудало або гілля верби, яке прикрашали квітами, вінками й стрічками. Після того, як коло Марени водили хоровод, її кидали у воду, а потім спалювали. Незмінним

того вечора було і купальське вогнище. У селі казали, що хто перестрибне і не розгорне вогню, матиме щастя у цьому році. Дехто перестрибував парами. Коли не зачеплять полум'я й не спіткнуться, то повинчаються. Також дівчата пускали на воду сплетені власноруч віночки. Якщо чийсь потоне у воді – це недобрий

знак для дівчини, що його сплела. Казали, що недостатньою була сила кохання дівчини, і русалки та злі відьомські чари її здолали, затягнувши віночок у водяні нетрі. А на ті вінки, які успішно допливали до протилежного берега вже чекали хлопці – кожен старався запам'ятати вінок тієї, що припала йому до душі. Ще ми робили гадалочки з паперу, з одного боку вписували імена хлопців, з іншого – професії. Так і дізнавалася ім'я судженого та професію, яку матиме. Звісно, це було так, задля забави, ніхто в це не вірив насправді.

Кажуть, що цвіт папороті, який зацвітає саме Купальської ночі, дивовижно красивий. Рівно опівночі квітка, розкриваючись, палахкотить, немов полум'я й переливається усіма кольорами веселки. І хто побачить цей цвіт, стає щасливим, мудрим і всезнаючим. Але знаходилося дуже мало відчайдухів, які б відважилися той цвіт шукати...

ДАТА

**2 липня 40-річчя відсвяткувала кухар Ольга Мирославівна БЕРЕЖАНСЬКА. Колеги шлють вітання ювілярці та зичать:**

*У цей святковий світлий  
день,  
Коли настав Ваш ювілей,  
Ми щиро Вас вітаємо,  
Добра і щастя Вам бажаємо.  
Хай обминають Вас  
тривоги,  
Хай Бог дасть щастя на путі,*



*Хай світла, радісна дорога  
Щасливо стелиться в житті!  
Тож не старійте і не знайте  
в житті ні смутку, ані бід,  
У серці молодість плекайте,  
Живіть до ста щасливих літ!  
Бажаємо світлої радості  
й сили,  
Ласкавої долі, добра  
і тепла,  
Щоб ласку Вам спало  
небесне світило,  
Здоров'я наповнила  
рідна земля!*

# У 100 РОКІВ ЇЗДИТЬ ЩЕ НА ВЕЛОСИПЕДІ

Мар'яна СУСІДКО

«Кожен хоче жити довго, та ніхто не хоче старіти», — стверджував відомий письменник Джонатан Свіфт. А й справді, ще з найдавніших часів люди намагалися розгадати таємницю довголіття. Продовження життя — проблема всіх епох і народів. До засобів збереження молодості, здоров'я, довголіття людство завжди проявляло підвищений інтерес. У давнину за ними зверталися до чаклунів і шаманів, пізніше — до алхіміків. Але ні еліксири життя, ні філософський камінь не допомогли видатним алхімікам самим прожити понад 100 років. Тривалість життя в різні епохи змінювалась, постійно зростала. Вчені дослідили, що в Середньовіччі людина жила 35-40 років, у давні — ще менше, 25 років, а нині — 70-80. Такому зростанню, на думку багатьох, хто вивчає це питання, сприяла гігієна, відома ще давнім грекам і римлянам, відкриття антисептиків і винахід антибіотиків, які допомогли побороти страшні епідемії, які винищували цілі народи. Хоч тривалість життя людини збільшується, але зацікавлення до проблеми довголіття не зникає, а, навпаки, зростає. Зараз існує окрема галузь медицини — геронтологія, яка вивчає це питання. До відома, тривалість життя в Канаді в середньому — 81 рік (третє місце в світі після Японії та Франції): чоловіки живуть приблизно 77, а жінки — 84 роки. В Україні живуть менше: в середньому 68 років (62,2 роки чоловіки і 74 — жінки).

Тривале та продуктивне життя, позбавлене хвороб і бездіяльності — не міф, а реальність, якої можемо досягти вже тепер. І для цього не обов'язково бути нащадком довгожителів чи мешкати в гірських куточках світу, де сама природа зцілює та оновлює організм. Наше здоров'я та довголіття доволі часто визначається способом життя, воно — наслідок щоденної роботи над собою, стверджують медики. Адже життєздатність основних органів людини, зокрема, серця, нирок, печінки, шлунка та інших розрахована принаймні на 150 років, отож — це межа, яка відміряна нам природою, а «елегантний вік» — не хвороби та страх перед неминучим, а можливість зреалізувати чимало задумів і планів, вести активне й щасливе життя.

Так, мешканцю Великих Бірок Тернопільського району

Омеляну Зваричу нещодавно виповнилося 100 років. Спробували з'ясувати таємницю його довголіття. Попри поважний вік, Омелян Іванович веде доволі активний спосіб життя: сам їздить до Тернополя, щонеділі ходить до церкви і ще вистоює (!) всю Службу Божу. Навіть більше — за потреби їздить на велосипеді. Пан Омелян ще має добру пам'ять, знає три мови та дуже добре грає в шахи.

## СЕКРЕТ — В ОПТИМІЗМІ

Коли завітала до оселі довгожителю, Омелян Іванович саме читав газету. Його наймолодша донька Світлана, яка з ним мешкає, розповіла, що спеціально для батька передплатує п'ять українських газет, а ще донедавна отримували навіть польську «Народну трибуну».

— Найбільше тато любить читати про політику, — каже пані Світлана. — Щодня дивиться новини, ми навіть антену-«тарілку» спеціально до його телевізора встановили, щоб міг дивитися багато каналів.

Коли запитала, як йому вдалося дожити до ста, він з посмішкою відповів, що це ще мало.

— Тато у нас великий оптиміст, мабуть, саме в тому таємниця його довголіття, — каже пані Світлана. — Не знаю, як інакше це пояснити, бо в нього дуже важка доля, кілька разів навіть був за волосину від смерті.

Омелян Іванович ніколи не приймає пігулок. На сотому році життя лікар йому приписав велокардин від серця.

— У 80 років у тата був бронхіт, — каже Світлана. — Лікар приписав йому ліки, тато все ретельно приймав, але йому ставало дедалі гірше. Тоді він викинув всі пігулки й усе якось минуло.

## ВИЖИВ УСУПЕРЕЧ СМЕРТНОМУ ВИРОКУ...

Народився Омелян Зварич 15 травня 1914 р. у Великих Бірках за Австро-Угорської імперії.

— Кажуть старі люди, що на подвір'ї його пуп закопаний, — посміхається пані Світлана. — Коли татові було кілька місяців, його батька забрали на фронт. У шість років втратив маму, а в дванадцять — старшу сестру. Спершу виховувала тітка, а коли вона вийшла заміж, бабуся забрала його до Дич-

кова. Там закінчив сім класів. Уже в 15 років пов'язав себе з щойно створеною ОУН. Передавав спеціальні записки, розносив листівки, пропагандистську літературу. Навіть коли згодом відслужив у польській армії, повернувся до цього.

— 1939-го товариші попередили, що за мною вже стежить польська таємна поліція і що треба переховуватися, — розповідає. — На жаль, я потрапив у засідку. Почали стріляти, поранили в ногу й груди — якраз неподалік серця, шрам ще й досі залишився. Мене тоді затримали та кинули до в'язниці в Тернополі — там, де нині обласна



міліція. Кинули до камери в'язнів, хворих на туберкульоз, мовляв, і так смертник. Смерті не боявся, переживав лише, щоб нікого з товаришів не видати. Заспокоював себе тим, що все одно колись маю померти...

За день до розстрілу, а саме 1 вересня 1939 року почалася Друга світова війна, це й врятувало.

— Близько опівночі ми почули вибухи, — згадує, — потім — постріли біля в'язниці, бачимо — застрілили вартових. Ми тоді взялися виламувати двері й тікати. Я повернув до Дичкова, але залишатися там не міг, бо як український патріот складав небезпеку вже для радянської влади.

## ЦИГАНКА ГЛЯНУЛА Й СКАЗАЛА: «НЕ ЖИТИ ТОБІ...»

Кілька років Омелян Зварич жив у Перемишлі, а потім провід ОУН відрядив його до Жмеринки на Вінниччині, щоб створити там осередок. Задля прикриття влаштувався на тютюнову фабрику, але...

— Мене вистежили та відправили у перевірочно-фільтраційний табір у містечко Таруса, що на березі ріки

Ока в Росії, — розповідає. — Разом ще з десятьма в'язнями був занесений до окремого списку, нам призначили особливо суворий режим. Гадаю, щоб не випустити живими, спеціально робили ін'єкції, через які я й захворів на малярію. Це дуже страшна недуга, від якої зникає апетит, підвищується температура, з'являється слабкість і б'є пропасниця. Навіть скликали спеціальний консилиум, вирішували, що зі мною робити. Один лікар, який, було, виміняв у мене мешти за їжу, заступився й переконав відпустити вмирати додому. Він і сам не сподівався, що я живу.

1 вересня — доленосна дата для Омеляна Зварича, адже саме того дня його відпустили... помирати. Доводилося ночувати на вокзалах, їхати у товарняках, одного разу його навіть пограбували та викинули в полі. Додому дістався лише через 20 днів.

— Коли в Козятині зустрів циганку, вона глянула на мене і сказала: «Не жити тобі». На щастя, помилилася, — каже Омелян Іванович. — У Козятині потрапив на тиждень до лікарні. Мені пощастило, бо завідувача дуже піклувалася про мене. Це її заслуга, що я й досі живий.

## ЗНАЙШОВ ДЛЯ СИНОЧКА МАМУ, А СОБІ — ДРУЖИНУ

Повернувшись до Дичкова, Омелян поступово одужав. Невдовзі одружився на односельчанці Софії, через півтора року в них народився первісток Ігор. Здавалося б, доля ставала прихильнішою, але...

— При пологах Софії занесли якусь інфекцію й коли синові виповнилося лише вісім місяців, вона померла, — з сумом згадує старенький. — Дитину забрала теща, бо я з ранку до ночі працював — будував дороги, мости. Бувало, за день по 40 кілометрів проходив. Додому повертався під опівніч, з малим бачився лише у неділю.

Старенькі не дуже дивилися за Ігорем, малий занепадав... Омеляну Івановичу на те гірко було дивитися, і він вирішив, що мусить шукати собі дружину, а малому — маму. Його обраницею стала місцева кравчиня Ганна. Вона теж була вдовою — з маленькою донечкою на руках, тож розуміла його, як ніхто.

— Вони дуже добре жили, — долучається до розмови Світлана. — Коли мама 1999-го року померла, тато так засумував, що не хотів їсти. Боявся, що й він невдовзі помре.

Ганна подарувала Омеляну двійку дітей — Олега та Світлану. Олег нині живе у Миколаєві. Ігор, на жаль, загинув у радянській армії. За те, що ховав його зі священником, Омелян Івановича вигнали з роботи, допрацьовував до пенсії у Великих Бірках на швейній фабриці «Веснянка».

— Що б не ставалося, завжди старався сам себе заспокоїти, — каже довгожитель. — Бо все у руках Божих. А нині єдине прикро, що вже не маю однодумців, усі повмирили, а людині без спілкування — ніяк!

... На сторічний ювілей Омеляна Івановича з'їхалися усі діти, онуки та правнуки, дві онучки прилетіли аж із Лондона. До речі, в Лондоні Омелян Іванович був у 95 років — тоді якраз його онука виходила заміж.

— Дуже хотілося усіх разом побачити, — каже довгожитель. — Коли ж ще випаде така нагода!

## ДОВІДКОВО:

### Сім благ на шляху до довголіття

Погані звички, зокрема, куріння, зловживання алкоголем чи наркотиками, є ще одним кроком на шляху до скорочення життя. Варто пам'ятати слова Святого Письма про те, що «наші тіла — храм Святого Духа, який живе в нас» і що «ми — дім Бога». Погані звички — це й негативні думки та слова, внутрішня дисгармонія, отож важливо вміти раціонально ставитися до життя, адекватно реагувати на стреси, мати повноцінний відпочинок і радіти кожному дню, подарованому Всевишнім. Деякі довгожителі виокремлюють сім благ, яких повинна дотримуватися людина, аби прожити довге та щасливе життя. Це: помірне харчування, постійна фізична робота, звичка багато ходити, чиста вода й чисте повітря, сонце, утримання, самообмеження, відпочинок, віра.

Сучасні вчені-геронтологи вважають, що тривалість життя людини на 70 відсотків залежить від способу життя та довкілля і на 30 відсотків обумовлена генетикою. Але не лише екологія, харчування, заняття фізичними вправами, режим сну сприяють його тривалості, а й вміння радіти дрібницям, бажання робити добро, бути корисним іншим, відсутність злості та заздрості. І звичайно, дуже важливо, щоб життя було наповнене любов'ю до Бога, до себе, до інших. Отож будьте здорові, насолоджуйтеся та радійте життю!



# ПРО ПРОТИДІЮ КОРУПЦІЇ

(Продовження. Поч. у №12)

Крім того, юридичні особи забезпечують розроблення та вжиття заходів із запобігання корупції, які є необхідними та обґрунтованими для запобігання корупції у діяльності такої юридичної особи та заохочення її працівників діяти відповідно до чинного законодавства та встановлених підприємством правил і процедур щодо виявлення та запобігання корупції у діяльності юридичної особи.

Іще однією новелою є те, що іноземці або особи без громадянства, що не проживають постійно в Україні, також підлягають в Україні відповідальності згідно з Кримінальним кодексом України, якщо вони за межами України вчинили у співучасті зі службовими особами, які є громадянами України, будь-який із злочинів, передбачених у статтях 368 (прийняття пропозиції, обіцянки або одержання неправомірної вигоди службовою особою), 368-3 (підкуп службової особи юридичної особи приватного права незалежно від організаційно-правової форми), 368-4 (підкуп особи, яка надає публічні послуги), 369 (пропозиція, обіцянка або надання неправомірної вигоди службовій особі) і 369-2 (пропозиція, обіцянка або надання неправомірної вигоди службовій особі) цього Кодексу, або якщо вони пропонували, обіцяли, надали неправомірну вигоду таким службовим особам, або прийняли пропозицію, обіцянку неправомірної вигоди чи отримали від них таку вигоду.

Закон підвищив санкції за кримінальні корупційні правопорушення — встановлено більш жорсткі види покарання.

Так, за **зловживання владою або службовим становищем**, тобто умисне, з метою отримання будь-якої неправомірної вигоди для самої себе чи іншої фізичної або юридичної особи використання службовою особою влади чи службового становища всупереч інтересам служби, якщо воно завдало істотної шкоди охоронюваному законом правам, свободам та інтересам певних громадян або державним чи громадським інтересам, або інтересам юридичних осіб карається арештом на строк до шести місяців або обмеженням волі на строк до трьох років, або позбавленням волі на той самий строк, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років, із штрафом від двохсот п'ятдесяти до семисот п'ятдесяти неоподатковуваних мінімумів доходів громадян та зі спеціальною конфіскацією.

Суб'єктом злочину є службові особи, які постійно, тимчасово чи за спеціальним повноваженням здійснюють функції представників влади чи місцевого самоврядування, а також обіймають постійно чи тимчасово в органах державної влади, органах місцевого самоврядування, на державних чи комунальних підприємствах, в уста-

новах чи організаціях посади, пов'язані з виконанням організаційно-розпорядчих чи адміністративно-господарських функцій, або виконують такі функції за спеціальним повноваженням, яким особа наділяється повноважним органом державної влади, органом місцевого самоврядування, центральним органом державного управління із спеціальним статусом, повноважним органом чи повноважною особою підприємства, установи, організації, судом або законом.

За злочин передбачений ст. 364<sup>1</sup> Кримінальним кодексом України, за **зловживання повноваженнями**, тобто умисне, з метою отримання неправомірної вигоди для себе чи інших осіб використання всупереч інтересам юридичної особи приватного права незалежно від організаційно-правової форми особою такої юридичної особи своїх повноважень, якщо це завдало істотної шкоди охоронюваному законом правам або інтересам окремих громадян, або державним чи громадським інтересам, або інтересам юридичних осіб карається штрафом від ста п'ятдесяти до чотирьохсот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до трьох місяців, або обмеженням волі на строк до двох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до двох років та зі спеціальною конфіскацією, а **якщо таке діяння спричинило тяжкі наслідки** — карається штрафом від чотирьохсот до дев'ятисот неоподатковуваних мінімумів доходів громадян або арештом на строк до шести місяців, або позбавленням волі на строк від трьох до шести років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років та зі спеціальною конфіскацією.

У цьому випадку санкція статті передбачає **поряд з основним покаранням (штрафом, або арештом, або обмеженням волі) додаткове покарання у вигляді позбавлення права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю із застосуванням спеціальної конфіскації**.

За **зловживання своїми повноваженнями особами, які надають публічні послуги** (аудитором, нотаріусом, оцінювачем, іншою особою, яка не є державним службовцем, посадовою особою місцевого самоврядування, але здійснює професійну діяльність, пов'язану з наданням публічних послуг, у тому числі послуг експерта, арбітражного керуючого, незалежного посередника, члена трудового арбітражу, третейського судді (під час виконання цих функцій), з метою отримання неправомірної вигоди для себе чи інших осіб, якщо це завдало істотної шкоди охоронюваному законом правам або інтересам окремих громадян, держав-

ним чи громадським інтересам або інтересам юридичних осіб, карається арештом на строк до шести місяців або обмеженням волі на строк до трьох років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років та зі спеціальною конфіскацією; **якщо таке діяння вчинене стосовно неповнолітньої чи недієздатної особи, особи похилого віку або повторно**, карається обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на строк від трьох до п'яти років, з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років та зі спеціальною конфіскацією, а **якщо вони спричинили тяжкі наслідки**, караються позбавленням волі на строк від п'яти до вось-



ми років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до трьох років, з конфіскацією майна або без такої та зі спеціальною конфіскацією.

**Істотною шкодою** у викладених вище складах злочинів вважається така шкода, яка в сто і більше разів перевищує неоподатковуваний мінімум доходів громадян, **тяжкими наслідками** є наслідки, які у двісті п'ятдесят і більше разів перевищують неоподатковуваний мінімум доходів громадян.

Необхідно зазначити, що **неправомірною вигодою** — це грошові кошти або інше майно, переваги, пільги, послуги, нематеріальні активи, які пропонують, обіцяють, надають або одержують без законних на те підстав.

Крім того, Закон встановив нові складі злочинів.

Так, **кримінально караним є пропозиція чи обіцянка працівникові підприємства, установи чи організації, який не є службовою особою, або особи, яка працює на користь підприємства, установи чи організації, надати йому (їй) або третій особі неправомірну вигоду, а так само надання такої вигоди за вчинення чи невчинення працівником будь-яких дій з використанням становища, яке він займає, або особою, яка працює на користь підприємства, установи чи організації, в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає таку вигоду, або в інтересах третьої особи, а також прийняття пропозиції, обіцянки або отримання працівником підприємства, уста-**

**нови чи організації, який не є службовою особою, або особою, яка працює на користь підприємства, установи чи організації, неправомірної вигоди, а так само прохання надати таку вигоду для себе чи третьої особи за вчинення чи невчинення будь-яких дій з використанням становища, яке займає працівник на підприємстві, в установі чи організації, або у зв'язку з діяльністю особи на користь підприємства, установи чи організації, в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає таку вигоду, або в інтересах третьої особи.**

Необхідно вказати, що особа, яка пропонувала, обіцяла або надала неправомірну вигоду, звільняється від кримінальної відповідальності, якщо стосовно неї були вчинені дії щодо вимагання неправомірної вигоди і після пропозиції, обіцянки чи надання неправомірної вигоди вона до повідомлення її про підозру у вчиненні нею злочину добровільно заявила про те, що сталося, органу, службовою особою якого згідно із Законом наділена правом повідомляти про підозру.

**Під особою, яка працює на користь підприємства, установи, організації, необхідно розуміти особу, яка виконує роботу та перебуває з таким підприємством, установою, організацією у трудових відносинах.**

Для цього складу злочину під неправомірною вигодою необхідно розуміти грошові кошти чи інше майно, переваги, пільги, послуги, що перевищують **1,5 неоподатковуваного мінімуму доходів громадян**, або нематеріальні активи, які пропонують, обіцяють, надають чи отримують без законних на те підстав.

Кримінальний закон переслідують **прийняття пропозиції, обіцянки** або отримання службовою особою неправомірної вигоди, а так само прохання надати таку вигоду для себе чи третьої особи за вчинення чи невчинення такою службовою особою в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає неправомірну вигоду, чи в інтересах третьої особи будь-якої дії з використанням наданої їй влади чи службового становища.

**Пропозиція чи обіцянка** службовій особі юридичної особи приватного права незалежно від організаційно-правової форми надати їй або третій особі неправомірну вигоду, а так само надання такої вигоди або прохання її надати за вчинення зазначеною службовою особою дій чи її бездіяльність з використанням наданих їй повноважень в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає таку вигоду, або в інтересах третьої особи, а також прийняття пропозиції, обіцянки або отримання службовою особою юридичної особи приватного права незалежно від організаційно-правової форми неправомір-

ної вигоди для себе чи третьої особи за вчинення дій або бездіяльність з використанням наданих їй повноважень в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає таку вигоду, або в інтересах третьої особи є злочинами, за вчинення яких настає кримінальна відповідальність.

Для цього складу злочину під неправомірною вигодою також необхідно розуміти грошові кошти чи інше майно, переваги, пільги, послуги, що перевищують **1,5 неоподатковуваного мінімуму доходів громадян**, або нематеріальні активи, які пропонують, обіцяють, надають чи одержують без законних на те підстав.

Кримінальна відповідальність за такі ж злочини встановлена й особам, які надають публічні послуги.

**Необхідно зазначити, що вищевказані злочини є вчиненими з моменту надання пропозиції або обіцянки неправомірної винагороди, а також прийняття такої пропозиції або обіцянки.** Також хочемо звернути увагу читача, що під неправомірною винагородою слід розуміти грошові кошти чи інше майно, переваги, пільги, послуги, що перевищують **1,5 неоподатковуваного мінімуму доходів громадян**, або нематеріальні активи, які пропонують, обіцяють, надають чи отримують без законних на те підстав.

**Як бачимо, що кримінальну відповідальність за вказані дії несуть не лише службові особи.**

Також внесено зміни до Кримінального кодексу України на виконання рекомендацій європейських експертів щодо забезпечення спеціальної конфіскації по предикатних злочинах.

**Спеціальна конфіскація є одним із заходів кримінально-правового характеру та полягає у примусовому безоплатному вилученні за рішенням суду у власність держави грошей, цінностей та іншого майна у випадках, визначених Кримінальним кодексом України, за умови вчинення злочину, передбаченого статтею 354 (Підкуп працівника підприємства, установи чи організації) та статтями 364 (Зловживання владою або службовим становищем), 364-1 (Зловживання повноваженнями службовою особою юридичної особи приватного права незалежно від організаційно-правової форми), 365-2 (Зловживання повноваженнями особами, які надають публічні послуги), 368 (Прийняття пропозиції, обіцянки або одержання неправомірної вигоди службовою особою), 368-2 (Незаконне збагачення), 368-3 (Підкуп службової особи юридичної особи приватного права незалежно від організаційно-правової форми), 368-4 (Підкуп особи, яка надає публічні послуги), 369 (Пропозиція, обіцянка або надання неправомірної вигоди службовій особі), 369-2 (Зловживання впливом).**

Підготував юридичний відділ ТДМУ

Далі буде

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ЩОБ ПАМ'ЯТАЛИ

## МАЙДАН ГІДНОСТІ – МОВОЮ ЖИВОПИСУ

Задум зорганізувати виставку живопису «Майдан Гідності» в тернопільській художниці Марії Ділай виник спонтанно, якась внутрішня сила спонукала її взятися за втілення такого всеукраїнського проекту. На її переконання, люди, наділені творчим духом, дуже чуйно реагують на сучасну ситуацію. Зрештою, протестні та трагічні події взимку у центрі столиці Марія переживала наживо – була серед їх учасників. «Так само, як Майдан хвилиною борні, героїзму, нездоланності захопив весь світ, так і ця експозиція своєю художньою правдивістю, незабутністю має захопити всю Україну, а відтак понести по всій землі», – пояснює Марія ідею створення виставки.

Цікаво, що в повітрі лише витав задум організації мистецького проекту «Майдан Гідності», а до нього вже неабиякий інтерес виявили у Брюсселі, Парижі, Варшаві. В нашій країні виставку, крім Тернополя та Бережан, забажали приймати у Харкові, Рівному, Хмельницькому, Полтаві, інших містах. Тим часом як відомі митці, так і початківці можуть ще пропонувати до показу власні полотна,

на яких зримо постає Євромайдан, б'є пульс боротьби українців за свою честь, гідність і свободу.

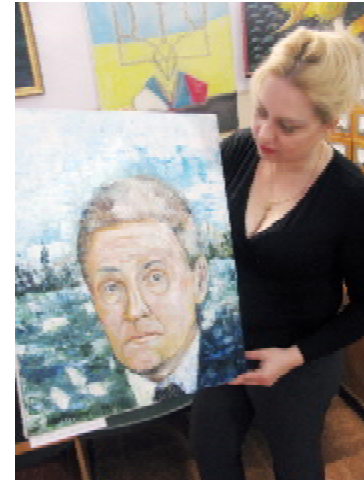


Ольга ЯКУБОВСЬКА. «Дівчина у касці»

Наразі на виставці, яку урочисто відкрили в обласному державному архіві, можна оглянути 35 картин тернопільських, київських, харківських, а також художників з інших куточків України. Марія Ділай, скажімо, представила власні

чотири роботи. Пишучи «Війну», вдалася до абстрагування, каже, не могла не вивести-обміркувати на полотні промовисту аббревіатуру «ПТН ПНХ» Натомість її квітучий «Вишневий сад» дарує радість весни й краси, а отже, оновлення та мирного й прекрасного життя. Художниця впевнено себе почуває і в портретному жанрі. Нещодавно файне місто відвідував Збігнев Буяк – одне з облич польської «Солідарності», на київському Майдані він також бував, став співзасновником Громадського комітету солідарності з Україною. Марія написала його портрет. Пан Збігнев, отримуючи згодом у дарунок картину, аж заплакав – надто вже захопила ця художня робота.

Втім, кожне полотно, що представили на виставці, просто не може не вражати. Чи не найбільше відвідувачі оглядають картину художника з м. Бережани на Тернопільщині Олега Шупляка «Борітеся – поборете, Вам Бог помагає!». З полотна постає не лише вся правдивість Майдану, у вогні нинішньому й відсвіт багатостолітньої боротьби українців за державну незалежність.



Тернопільська художниця Марія ДІЛАЙ представила на виставці портрет одного з активних представників польської «Солідарності» Збігнева БУЯКА

Молодий митець Ольга Якубовська, вибираючи для себе фах, вирішила пізнати всі премудрості професії реставратора творів мистецтва. Але Майдан засвідчив, що вона прагне оновлювати не лише художні полотна, а й суспі-

льно-політичне життя рідної держави. Тепер ось з-під її пензля народився твір «Дівчина у касці». Олійними фарбами Ольга зобразила себе. За нею – вогонь, дим, насиченість подіями боротьби, а її обличчя – безстрашне, з відчуттям найдорожчої звитяги. Металевий шолом є й на другій Ольжиній картині. І назвала автор її «Скривавлена каска». Блакитний колір на шоломі пробитий кулею, омитий кров'ю й угорі – сотня зірок-душ, що впали навечно у Майданівським герці. Полотно одразу викликає асоціації з блакитною каскою Устима Голоднюка, уродженця Тернопілля, який власне молоде життя поклав на вістар демократичного розвитку України. Маємо крізь століття пам'ятати й молитися за Устима, його побратимів з Небесної Сотні й тих, хто поліг від рук терористів і сепаратистів на сході країни. І на цьому ще раз наголошує також картина тернопільської художниці Олеси Гудими «Молитва».

Зрештою, кожна представлена у проекті картина не залишає бути байдужим, змушує глибоко замислитися над сенсом власного життя, викликає патріотичні почуття, кличе до захисту рідної землі.

ПРЕМ'ЄРА

## «НАТАЛКА ПОЛТАВКА» – ЗНОВУ НА СЦЕНІ

Тернопільський драмтеатр ім. Тараса Шевченка закінчив театральний сезон п'єсою «Наталка Полтавка». Режисер-постановник – народний артист України, лауреат Шевченківської премії Федір Стригун. Ця вистава повернулася до нашого театру після чотирирічної перерви з оновленим акторським складом.

– Ця вистава і ця тема, і Котляревський робить нас глибшими, благороднішими, добрішими, розумнішими, а найголовніше – духовнішими.

П'єса Котляревського завжди привертала увагу глядачів красою народних характерів і пісенністю їхньої мови. А більш антикорупцій-

йної вистави, – каже Федір Стригун, – знайти неможливо. Заспі-

вали «Де ти бродиш, моя доле...», а я кажу: це – плач корупціонера. І



Возний Тетерваковський – заслужений артист України Сергій АНДРУШКО та Макогоненко, виборний села – заслужений артист України Олександр ПАПУША



Наталка – актриса Юлія ХМІЛЬ, Микола далекий родич, – актор Андрій МАЛІНОВИЧ

стільки в цьому гумору, де ти бродиш, моя доле, і де ж ти? Чи з купцями ділиш барисі? Це так гарно! Це так глибоко! І з гумором, і

без зла. Бо ми, українці, ми – не злий народ.

Може, в цьому наша найбільша трагедія – в українській доброті. Хоча саме її режисер вважає і найбільшою зброєю.

У «Наталці Полтавці» Котляревського, переконаний режисер-постановник, – генетичний код нашої нації. Це не трагедія, а притаманний нам світлий сум.

«Люди хочуть оптимізму, люди хочуть

світла попереду, люди хочуть гумору, люди хочуть бачити величність людини, а не її нищівність». Фото Яніни ЧАЙКІВСЬКОЇ

АКЦІЯ

## НАМАЛЮВАЛА МОЛОДЬ КОРВЕТ «ТЕРНОПІЛЬ»

Тернопіль дуже шанує й дбає про військових моряків, які служать на противичовному корветі, що носить ім'я файного міста. Щойно цей корабель спустили на воду, тернополяни одразу ж узяли над ним шефство. Корветівці в усі роки завжди були бажаними гостями обласного центру. Коли цього року російські окупанти захопили бойове судно в Криму, тернопільська місцева влада та громада зорганізували для майже 50 членів особового складу корабля реабілітаційний курс у найкращому санаторії області. А відтак урочисто біля пам'ятника князю Данилові Галицькому проводжали моряків на нове, віри-

тимемо тимчасове, місце служби – в Одесу. Згодом делегація краю провідала з подарунками корветівців та інших українських моряків на військово-морській базі у Південній Пальмірі.

Тепер же корвет «Тернопіль» і прапор Військово-Морських сил України з'явилися у файному місті. Щоправда, лише на малюнку, що має майже 15 квадратних метрів. Але це також чудово. Активісти молодіжного крила обласної організації партії «Удар» разом з художниками мистецького проекту «Just Art» Олександром Шурою та Павлом Петригою долучилися до проведення в Тернополі всеукраїнської акції «Українсь-



Тепер зображення корвету «Тернопіль» і прапор Військово-Морських сил України прикрашатиме файне місто Фото Ольги ВЕРБИЛО

ка молодь – українському флоту». Міська рада дозволила творчим юнакам і дівчатам зробити величезне графіті на стіні, до якої ведуть сходи центральної алеї гідропарку «Топільче». Спочатку учасникам проекту довелося білою фарбою замалювати непривабливі, а то й навіть непри-

стойні написи, що тривалими роками їх залишали тут безкультурні «писаки» та «мазальники». Художник-дизайнер Олександр Шюра розробив ескіз нової настінної картини. Корвет «Тернопіль» молоді митці зобразили у три чверті, завдяки чому в перехожих створюється враження

ніби він пливе на них. Автори величезного графіті кажуть, що в такому ракурсі бойове судно виглядає найефектніше, а найскладніше в цій роботі було точно зробити відмітку самого корвету та відтворити деталі, які б зуміли якнайправдивіше передати сукупність визначальних властивостей військового корабля.

Принагідно зазначити, що учасники як тернопільської, так і всеукраїнської акції, не лише малювали, вони також звернуться до глави держави з проханням повернути святкування Дня Військово-Морських сил України у першу неділю липня, як це було до 2011 року. Адже тодішній керманіч Янукович власним указом визначив, що українським військовим морякам слід відзначати своє професійне свято наприкінці другого літнього місяця разом з російськими флотівцями.

# ГОРОХ – ЦАР БОБОВИХ

**ГОРОХ – ОДНА З НАЙДАВНІШИХ КУЛЬТУР. АРХЕОЛОГИ ПІД ЧАС РОЗКОПОК НА БЛИЗЬКОМУ СХОДІ ВИЯВИЛИ ЗАКАМ'ЯНІЛІ ЗАЛИШКИ ГОРОХОВИХ СТРАВ, ЯКИМ, ВВАЖАЮТЬ, 10 ТИСЯЧ РОКІВ. ЗА 500 РОКІВ ДО Н. Е. НА ВУЛИЦЯХ АФІН ПРОДАВАЛИ ГОРОХОВИЙ СУП. У «РУСЬКІЙ ПРАВДІ» ЯРОСЛАВА МУДРОГО Є ЗГАДКА ПРО ГОРОХ. ЗЕЛЕНИЙ ГОРОШОК ДУЖЕ ЛЮБИЛИ ФРАНЦУЗЬКІ АРИСТОКРАТИ, А ДОСТИГЛИЙ – ФРАНЦУЗЬКІ БІДНЯКИ. ГОРОХ ПЕРШИМ З ОВОЧІВ ПОТРАПИВ У КОНСЕРВНУ БАНКУ.**

Однак клітковина – лише один з надзвичайно цінних для людського здоров'я складників гороху. Вже давно плоди цієї рослини вважають багатою коморою білків: їх там удвічі більше, ніж у зерні пшениці та жита. Білки гороху подібні до білків м'яса, бо так само містять деякі незамінні амінокислоти (метіонін, лізин, лейцин, гістидин), але багато ліпше перетравлюються та засвоюються.

У горосі виявлено чимало життєво важливих вітамінів: групи В (особливо багато фолієвої кислоти та піридоксину), С, Е, Н, бета-каротин. Рясно розсіпані в горошинах мінеральні речовини: калій, залізо, кальцій, фосфор, селен, а також магній, мідь, цинк, марганець, кобальт та інші рідкісні метали.

Як же впливає горох, маючи такий багатий склад біологічно активних речовин, на людське здоров'я?

Найперше слово про білки – будівельний матеріал, адже шкіра, волосся, сухожилля, м'язи та навіть кістки складаються переважно з протеїну (інша назва білків). Дітям він потрібен для росту й розвитку, дорослим – для відновлення тканин. Але значною мірою від білків ще залежать обмін речовин і процес утворення антитіл, які оберігають організм від вторгнення бактерій та вірусів. Важливо, що й гемоглобін, переносник кисню в крові, теж складається з протеїну, що білки крові беруть участь у нормалізації водно-сольового обміну в організмі.

Ось для яких надзвичайно важливих процесів життєзабезпечення потрібні білки. А їх у горосі аж 25-

30%, та ще й легкозасвоюваних.

Вуглеводи гороху допомагають контролювати перебіг діабету, бо вони представлені здебільшого глюкозою та фруктозою, які потрапляють безпосередньо в кров, не потребуючи інсуліну.

– Оскільки в горосі містяться антиоксиданти (вітаміни С, Е, бета-каротин, селен), цей натуральний продукт зміцнює захисні сили, підтримує не лише внутрішнє здоров'я, а й стан шкіри, волосся, уповільнює старіння організму, крім того, протидіє виникненню раку.

Горох підтримує здоров'я серця, адже містить достатню кількість калію, потрібного для живлення та зміцнення серцевого м'яза, в ньому є рослинні волокна, які зменшують кількість «поганого» холестерину, очищають судини. Проведені у США дослідження показали, що в літніх чоловіків, які щоденно споживали горох та інші бобові, рівень холестерину знизився на 19%. Тому дієтологи радять щодня з'їдати не менше однієї



склянки бобових, бажано замість хліба та картоплі. Отож можна вважати, що вживання цих плодів – це профілактика гіпертонії, інсульту, атеросклерозу, стенокардії, інших серцевих хвороб.

Висновок очевидний: слід їсти частіше горох і для профілактики, і для зцілення. Тим більше, що цей природний продукт корисний ще й за ожиріння, зоба, вітиліго, туберкульозу, хвороб крові, набряків серцевого та ниркового походження.

**РЕЦЕПТИ ДЛЯ ПІДТРИМАННЯ ЗДОРОВ'Я**  
**Анемія.** Їсти щоденно 3-4 ст. л. свіжого чи консервованого горошку.

**Біль голови.** Мелений горох вживати по 2 ч. л. тричі на день до їди.

**Атеросклероз, поліпшення обміну речовин, діабет.** Горохове борошно приймати по 1 ч. л. 3-5 разів на день, запиваючи теплою перевареною водою.

**Виразка шлунка чи два-**

**надцятипалої кишки.** Ввести в меню перетертий гороховий суп з маслом.

**Печія.** З'їсти 3-4 штуки свіжого чи розмоченого (не вареного) гороху.

**Закрепи.** Щоденно з'їдати 1 ч. л. меленого гороху.

**Карбункули, фурункули, гнійні рани, екзема, бешихове запалення.** Горохове борошно залити окропом, зліпити коржик (або зелений горошок розім'яти на кашку, змішати із ячним білком) і прикласти під пов'язку до ураженого місця.

**Опіки.** Посипати місця, де зійшла шкіра, гороховим борошном.

**Римська маска.** 2 ст. л. потовченого зеленого горошку змішати з такою ж кількістю сметани чи сироватки й накласти на обличчя. Коли затвердне, змити гарячою, а згодом холодною водою. Така маска зменшує жирність шкіри, очищає, розгладжує зморшки.

**Протипоказання:** подагра, гострий нефрит, запалення шлунка та кишківника. Людям з виразковою хворобою шлунка та дванадцятипалої кишки слід їсти горох як пюре.

## КУЛІНАРНІ ВИТРЕБЕНЬКИ

Мабуть, найбільший лікувальний ефект справляють страви з гороху, його використовують для приготування юшок, каш, киселю, котлет, начинки для вареників, пиріжків, готували, пишуть, навіть гороховий сир, та рецепт його загубився. До того ж горох дуже ситний (100 г вареного сухого – це майже 300 ккал) і добре заряджає енергією. Недарма горох здавна широко вживали під час християнських постів.

Горох замочити на кілька годин, відварити й охолодити. Огірки й цибулю обчистити й дрібно нарізати, додати до гороху, заправити олією, сіллю та спеціями, перемішати. Викласти в салатник і посипати посиченою зеленню.

**Горох із салом.**

1 склянка гороху, 1 цибулина, 60 г сала, 1 ст. л. зелені петрушки.

Горох замочити на 5-7 годин, воду брати в подвійному об'ємі, зварити до готовності, посолити, заправити підсмаженим разом з цибу-

лею салом, посипати петрушкою.

**Салат з рибою.**

500 г мороженої риби, 2 ст. л. лимонного соку, 1 цибулина, 1 свіжий огірок, 1 склянка вареного гороху, 100 мл простого йогурту, 1 ст. л. гірчиці, оцет, сіль, перець.

Філе риби порізати кубиками, залити водою, щоб ледве покривала рибу, й відварити на слабкому вогні протягом 5 хв., відкинути на

волоських горіхів, 2 зубки часнику, сіль, спеції.

Гриби подрібнити на порошок, засипати в окріп і варити впродовж 10 хв. Коли охолонуть, додати подрібнені ядра горіхів, спеції, сіль.

**Вареники з горохом.**

250 г гороху, 200 г цибулі, 100 мл олії, мелений чорний перець, сіль.

З тіста для вареників викласти варениці, наповнити начинкою: варений горох пере-

крутити на млинку для м'яса, додати підсмажену цибулю та спеції. Готові вареники полити розігрітою олією.

**Картопляний рулет з горохом.**

1 кг картоплі, по 2 ст. л. борошна та крохмалю, 1 склянка гороху, 2 цибулини, 2 солоних перці, 3 ст. л. олії, спеції.

Картоплю відварити в підсоленій воді, по-

м'яти, додавши крохмаль і трохи борошна. Готову масу викласти на вологий рушник і розрівняти. Окремо відварити горох і розім'яти на пюре. Підсмажити цибулю з порізаним солодким перцем і додати в пюре, перемішати. Начинку викласти на картопляне «тісто» й згорнути рулетом, викласти його на змащене деко, обсипати білими сухарями та запекти в духовій шафі.

**Запіканка із сиром.**  
500 г гороху, 250 г сиру, 125 г манних круп, склянка молока, 30 г вершкового масла, 1 яйце, 50 г цукру, 25 г мелених сухарів, 175 мл сметани, сіль.

Горох відварити, приготувати пюре, з'єднати зі звареною на молоці чи гороховому відварі густою манною кашею. Масу добре вимішати, додавши перетертий сир, сире яйце, сіль, цукор, перекрутити на млинку для м'яса й викласти на змащену та посипану сухарями пательню, розрівняти, змастити сметаною, запікати в гарячій духовій шафі впродовж 35-40 хв. Готову запіканку трішки охолодити, розрізати квадратами, розкласти на тарілки, полити розтопленим вершковим маслом.

**Січеники з горохом.**

1 склянка гороху, 2 ст. л. манних крупів, 1,5 ст. л. олії, 1-2 яєць, 1,5 ст. л. мелених сухарів, невелика цибулина, 2 горошини чорного перцю, 1 ст. л. вершкового масла.

Відварений горох перетерти, змішати з густою манною кашею, підсмаженою цибулею, все змішати на млинку для м'яса, додати сирі яйця, перець, сіль. Розділити на кульки, обкачати в сухарях, надати форми січеників і підсмажити з обох боків до рум'яного кольору. Подаючи на стіл, полити розтопленим вершковим маслом.

**Котлети горохові.**

200 г гороху, 30 г цибулі, 3 ст. л. олії, 30 г моркви, сіль, спеції.

Жовтий горох після замочування відварити до готовності, змолоти на млинку для м'яса разом з підсмаженими на олії цибулею та морквою, додати 2-3 зубки часнику, спеції, сіль. Усе перемішати та дати постояти півгодини. Коли фарш загусне, виробити котлети, обсмажити на олії на пательні чи запекти в духовій шафі.

**Підлива до котлет.**

50 г сушених грибів, 100 г

