

СТОП.

2

НА РОБОТІ МЕДСЕСТРА, А ВДОМА – ДИЗАЙНЕР

Її руки з чистим сумлінням можна назвати золотими. Вона створює такі тонкі, здавалося б, виткані з павутини, речі, які уявити собі важко. Палатна медсестра хірургічно-торакального відділення Ольга Попів чудово в'яже спицями, гачком, а нещодавно захопилася й вишиванням. До речі, весільну сукню вона теж вишила сама.



СТОП.

3

БОРІТЬБА З ГЕПАТИТОМ С: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЛІКУВАННЯ



— Нині майже 170 мільйонів осіб інфіковані гепатитом С. Оскільки вакцина від цього захворювання відсутня, основну роль відводять медикаментозній терапії, — розповідає завідувач кафедри клінічної імунології, алергології та загального догляду за хворими ТДМУ Ігор Господарський.

СТОП.

4

МАЛОІНВАЗИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЛІКУВАННІ ВУЗЛОВОГО ЗОБА

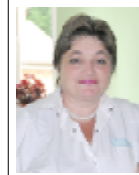


Чудовою альтернативою хірургічному втручанню у лікуванні вузлових утворів щитоподібної залози є малоінвазивні методи, зокрема, лазеріндукована інтерстиціальна термотерапія та склеротерапія. Перші й наразі єдині в Україні ці інноваційні високотехнологічні методики впровадили тернопільські науковці.

СТОП.

5

ОЛЕКСАНДРА МИДЛО: «І НЕ ГАДАЛА, ЩО У МОЄМУ ЖИТТІ ПОВТОРИТЬСЯ МАМИН СЦЕНАРІЙ»



За 50 років у житті працівниці буфету ревматологічного відділення Олександри Мидло було вдовосталь і невимовного щастя, і смутку. Але, попри пережите, вона залишається невинною оптимісткою та впевнена, що Господь знає, що робить. В університетській лікарні О. Мидло вже працює 28 років.

СТОП.

11

СОЛОДКО ПРО РЕДЬКУ



Лікувальні властивості редьки відомі. Сік з медом рятує від кашлю і коклюшу, а якщо солодке не можна споживати, то спробуйте скористатися сіллю. Редька допомагає при захворюваннях печінки та жовчних шляхів, збуджує апетит, посилюючи виділення шлункового соку, поліпшує процес травлення, розчиняє частково камені у нирках сечовий пісок при міозиті, подагрі, невралгії, радикуліті.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№15 (107) 9 СЕРПНЯ 2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Віра ДАХИМ,
с. Великі Гаї
Тернопільського району:

«Зі струсом мозку, забоем м'яких тканин, гематомою я потрапила до нейрохірургічного відділення університетської лікарні. Мене вдарило дерев'яне кріплення від гойдалки. Дякувати Богу, що онук і сусідчина донька, які разом зі мною тоді були, не постраждали. Навіть уявити не хочу, що було б з дитячою голівкою, якщо б дерев'яний брус ударив би дітей, а не мене. Вже потім мені розповідали, що від отриманого удару я знепритомніла, гематома утворилася розміром з кулак. Допки їхала «швидка», мені весь час до голови приставляли лід. Цікаво, що за день до того, в суботу, у доньчину квартиру залетіла пташка, вдарилася до шафи та впала. Вона зателефонувала мені й дуже схвильовано розповіла про цей трафунок, мовляв, що то дуже недобрий знак. Я намагалася заспокоїти її, що це все дурниці. Потім нам зателефонувала родичка і розповіла, що племінника забирають на Схід. Ми подумали, що то і є якраз погана новина, однак помилилися... Ввечері зі мною трапилось нещастя. Я зайшла з онуком до сусідки, діти бавилися біля гойдалки, а відтак

попросили, щоб я їх показала. І тут враз дерев'яне кріплення зірвалося. Дякувати Богу, що жива залишилася! Нині мене лікує чудовий фахівець Олександр Михайлович Ріпак. Хочу від щирого серця висловити йому подяку за його професіоналізм і турботу. Сподіваюся, що мене скоро виписуть з лікарні і я зможу повернутися до звичного життя».

Олег ЗЕЛЕНИЙ,
м. Тернопіль:

«На роботі хотів замінити кріплення для прапора і впав з драбини. Як наслідок — переломи обох п'ят. Мене прооперували та призначили ліжковий режим упродовж трьох місяців. Зізнаюся, не дуже хотів лягати на операційний стіл, самі розумієте, які наслідки можуть бути. Втім, мене заспокоїли та переконали, що без оперативного втручання не обійтись, інакше можу залишитися на все життя інвалідом. Тепер приписали три місяці ліжкового режиму. А вже після цього буду помалу робити свої перші кроки. Хочу висловити глибоку вдячність лікарям Сергію Васильовичу Гаряну та Сергію Віталійовичу Огинському за невтомну працю. Нехай Господь їх оберігає та дарує щасливі роки життя».

ІННА ГРЕБЕНИК: «ОФТАЛЬМОЛОГІЯ – ЦЕ НАУКА, МИСТЕЦТВО Й МИЛОСЕРДЯ»



Інна ГРЕБЕНИК – завідувач офтальмологічного відділення.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

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

Засновник:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

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

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

Газета
виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

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

ПРАЦЯ Й
ЗАХОПЛЕННЯ

НА РОБОТІ МЕДСЕСТРА, А ВДОМА – ДИЗАЙНЕР

Мар'яна СУСІДКО

ЇЇ РУКИ З ЧИСТИМ СУМЛІННЯМ МОЖНА НАЗВАТИ ЗОЛОТИМИ. ВОНА СТВОРЮЄ ТАКІ ТОНКІ, ЗДАВАЛОСЯ Б, ВИТКАНІ З ПАВУТИНИ, РЕЧІ, ЯКІ УЯВИТИ СОБІ ВАЖКО. ЇЇ СУКНІ ТА КОФТИ ВИКЛИКАЮТЬ ПОДИВ І ЗАХОПЛЕННЯ У ПОДРУГ І КОЛЕГ.

Палатна медсестра хірургічно-торакального відділення Ольга Попів чудово в'яже спицями, гачком, а нещодавно захопилася й вишиванням. До речі, весільну сукню вона теж вишила сама. Ольга – уродженка села Ковалівка Монастириського району. Власне, там на уроках трудового навчання вона здобувала перші ази рукоділля. Хоча більшість її однокласниць старалися ретельно все виконувати, щоб отримати гарну оцінку, для Олі це переросло у захоплення.

– Раніше чи не кожна жінка

вміла в'язати та вишивати, а тепер цим займаються одиниці, всі бідкаються на нестачу часу, – каже медсестра. – Однак від в'язання і вишивання я отримую дуже велике задоволення, крім того, заняття рукоділлям добре відволікають і заспокоюють нерви.

– Щоб зв'язати якусь річ, потрібно посидіти над нею майже два-три тижні, а іноді за роботою можу й не спати – дуже хочеться готовий виріб побачити, – каже Ольга Попів. – Щороку напередодні свого дня народження, стараюся вив'язати сукню. Ідеї та фасони черпаю з модних глянців та всесвітньої мережі. Однак, ніколи не копіюю. Мені не хочеться, щоб хтось мав таку ж річ. Відтак додаю свої візерунки. Буває, що сукня майже готова, а я



Ольга ПОПІВ

її розпускаю та в'яжу знову, бо мені якась деталь не сподобалася.

Кілька кофтин подарувала мамі, а комусь чужому в'язати не берусь, переживаю, що не сподобається.

Сукні, костюми, светри,

кардигани, туніки... Її вбрання не сплутаєш ні з яким іншим. Ольга сама моделює, komponує, підбирає нитки. Каже, що власноруч вив'язаний одяг навіть носити приємніше.

– Хто, як не ти сама можеш створити річ, яка тобі якнайкраще пасуватиме за кольором, і фасоном, – зауважує медсестра. – Нині є величезне розмаїття ниток різних барв, які можна вдало поєднувати. Це не колись, що все було величезним дефіцитом і лише за великим «блатом».

Улітку Ольга Попів зазвичай береться за вишиття. Вишиті пейзажі, ікони, сорочки та сукні – всі створені з величезною любов'ю. Пані Ольга ніколи не сідає за роботу у поганому настрої, відтак її роботи випромінюють особливу енергетику.

– Вишивання – як музика. Тут теж потрібне натхнення, – стверджує Ольга. –

Можу встати посеред ночі й сісти за роботу. Люблю працювати, коли навколо – тиша. Чоловік вже звик до цього, тож ставиться з розумінням.

Однією з найулюбленіших робіт Ольги є весільна сукня. Замість звичного орнаменту червоних маків, волошок чи соняхів вона оздобила її квітами шипшини. Мовляв, вони за красою нічим не поступаються іншим, але доволі не часто їх використовують вишивальниці.

– Завжди прагну, щоб мої роботи були неповторними й оригінальними, відтак намагаюся і у вишиття внести свою родзинку, – каже медсестра.

У чому ж секрет творчості Ольги Попів? «Головне – до роботи братися лише з гарним настроєм і натхненням. Тоді обов'язково все вдасться», – з посмішкою розкриває таємницю медсестра-рукодільниці.

РАКУРС



Марія ПОПОВИЧ, операційна медсестра офтальмологічного відділення (вгорі);
Оксана ТРУНЬКА, медсестра фізіотерапевтичного відділення (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА



ЗАХВОРЮВАННЯ

ГАЛОФІЛЬОЗ: НЕБАЖАНІ ЛІТНІ СЮРПРИЗИ

Лілія ЛУКАШ

МИ ВЖЕ ЗВИКЛИ ДО ТЕРМІНУ «САЛЬМОНЕЛЬОЗ» І ЗНАЄМО, ЩО ЦЕ КИШКОВЕ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЗУМОВЛЕНЕ ВЖИВАННЯМ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ, НАЙЧАСТІШЕ, М'ЯСНИХ, ЗАБРУДНЕНИХ САЛЬМОНЕЛЮ. А ОТ ГАЛОФІЛЬОЗ ЗВУЧИТЬ ДЛЯ БАГАТЬОХ ЯК ЩОСЬ ЕКЗОТИЧНЕ Й ДАЛЕКЕ ВІД НАШОГО ПОВСЯКДЕННЯ.

Пригадався випадок, як в одній з областей України на галофільоз переохворіло понад 100 осіб, з них 10 дітей. Усі вони вживали солону кільку, яка виявилася зараженою збудником харчової токсикоінфекції – галофілами. Що ж сталося й чому сіль не стала надійним консервантом продукту та не знезаразила мікроба?

А річ у тому, що в морській воді, звідки вилловлювалася кілька, дуже багато галофілів (з грецької «гала» – то сіль, а «філо» – полюбляти), для

яких сіль є найсприятливішим середовищем для розмноження та тривалого зберігання. Саме тому під час виготовлення морської рибної продукції потрібно дотримуватися суворого регламенту, яким, очевидно, знехтував виробник солоного продукту. Причиною зараження рибки галофільозом стали грубі порушення технологічного процесу, допущені під час виробництва. Зокрема, вилловлену рибу ретельно не промили, а засолену зберігали без холоду, до того ж транспортували без холодильника. А головне це те, що в спеку за високої температури морської води вилловлювати кільку не можна. Крім того, продукцію реалізовували без ветеринарного та якісного посвідчення.

Основні ознаки галофільозу і як йому запобігти. Через 6-8 годин після вживання риби з'являються нудота, головний біль, нестерпний біль у животі, частий пронос. У жодному разі не слід займатися самолікуванням. Слід

викликати лікаря, а до його приходу промити шлунок якомога більшою кількістю води, аби вилучити залишки риби.

Як же уникнути галофільозу? Перше правило профілактики – не купувати рибні вироби на стихійних ринках, у випадкових осіб. Горі-виробники зацікавлені в максимальних прибутках, а не в збереженні здоров'я покупця. І тому такі важливі складові якості рибної продукції, як ретельне промивання сировини, концентрація солі та обов'язкове зберігання й транспортування на холоді, не дотримуються. Другою запорукою не поплатитися за кілька здоров'ям є посвідчення (сертифікат) якості на продукцію, яке потрібно вимагати в продавця, користуючись правом споживача. Пам'ятайте, що органолептичні властивості риби (смак, колір, запах) можуть і не погіршуватися навіть у разі масивного розмноження мікробів, у тому числі й галофілів.

Будьте обережними й тоді риба насправді стане продуктом для здоров'я та довголіття.

БОРОТЬБА З ГЕПАТИТОМ С: СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЛІКУВАННЯ

Лариса ЛУКАЦЬУК

НЕЩОДАВНО ВІДЗНАЧИЛИ ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ БОРОТЬБИ З ВІРУСНИМИ ГЕПАТИТАМИ. У ТЕРНОПОЛІ ВІДБУЛАСЯ ВСЕУКРАЇНСЬКА АКЦІЯ «ГЕПАТИТ С ВИЛІКОВНИЙ. ДБАЄМО ПРО ЗДОРОВ'Я ПО-НОВОМУ». ІЗ 60 ОБСТЕЖЕНИХ ЗА ДОПОМОГОЮ ЕКСПРЕС ТЕСТ-СИСТЕМ ТЕРНОПОЛЯН НАЯВНІСТЬ МАРКЕРІВ ГЕПАТИТУ С ВИЯВИЛИ У 14 ОСІБ, ЯКІ НАВІТЬ ГАДКИ НЕ МАЛИ, ЩО Є НОСІЯМИ ПІДСТУПНОГО ВІРУСУ. ОРГАНІЗАТОРИ АКЦІЇ НАДАЛИ ЇМ УСЮ НЕОБХІДНУ ІНФОРМАЦІЮ, КУДИ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ, АБИ ПРОЙТИ СПЕЦІАЛІЗОВАНЕ ОБСТЕЖЕННЯ. ЗА ДАНИМИ ВСЕСВІТНЬОЇ ОРГАНІЗАЦІЇ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я, ГЕПАТИТ С – НАСТУПНА ЕПІДЕМІЯ, ЯКА НЕВДОВЗІ МОЖЕ СТАТИ СЕРЬОЗНІШОЮ ПРОБЛЕМОЮ, НИЖ ВІЛ/СНІД РАЗОМ УЗЯТИ. НЕЗВАЖАЮЧИ НА ПЕСИМІСТИЧНІ НАСТРОЇ В УКРАЇНІ ЩОДО ВІРУСНОГО ГЕПАТИТУ С, СЕРЕД ХВОРИХ, А ТАКОЖ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ПОТРАПИЛИ ДО ГРУПИ РИЗИКУ, ЛІКАРІ ЗАКЛИКАЮТЬ НЕ ВПАДАТИ У ВІДЧАЙ. АДЖЕ НИНІ ІСНУЮТЬ СУЧАСНІ І ЕФЕКТИВНІ МЕТОДИ ПРИБОРКАННЯ «ЛАГІДНОГО ВБИВЦІ». УПРОДОВЖ МАЙЖЕ ЧОТИРЬОХ РОКІВ НА БАЗІ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ДІЄ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЇ З ГЕПАТОЛОГІЄЮ. ФАХІВЦІ ЦЕНТРУ ВЖЕ ДОВЕЛИ, ЩО ВМІЮТЬ НЕ ЛИШЕ ДОБРЕ ДІАГНОСТУВАТИ ХВОРОБУ, А Й ПРИЗНАЧАТИ ПОМІЧНЕ ЛІКУВАННЯ.

– Нині майже 170 мільйонів осіб інфіковані гепатитом С. Оскільки вакцина від цього захворювання відсутня, основну роль відводять медикаментозній терапії, – розповідає завідувач кафедрою клінічної імунології, алергології та загального догляду за хворими ТДМУ Ігор Господарський. – Вона необхідна для уповільнення чи припинення реплікації вірусу, а відтак запобіганню про-

гресування уражень печінки та розвитку ускладнень – цирозу, печінкової недостатності, печінковоклітинного раку. Тішить той факт, що у сучасній гепатології створено широке поле для маневрування у лікуванні хворих на гепатит С. За кордоном, зокрема, в країнах Євросоюзу, США, Канаді останнім десятиріччям з'явилось понад десять нових препаратів. Утім, мушу зауважити, поки що більшість з них не зареєстровані в Україні і в країнах пострадянського простору, з різних причин, і не останньою з них є дороговартісність цих препаратів. Але у нашому арсеналі є інші варіанти медикаментозної терапії хворих на гепатит С, які дають можливість повного вилікування, практично до 98 % тих пацієнтів, яким призначено таке лікування. Якщо порівняти з тими 30 відсотками видужаних, яких лікували ще за схемами 10-12-річної давності, то це, вважаю, величезним досягненням сучасної гепатології. Зараз маємо методи, з допомогою яких можна проводити лікування без застосування інтерферонів. Безінтерферонові схеми годяться для тих пацієнтів, які мають протипокази до використання цих потужних імунотропних засобів.

Хочу зауважити, що інтерферони надзвичайно помічні ліки з дуже сильним протівірусним ефектом, але й з дуже великим спектром побічної дії. І власне, через це є значний відсоток пацієнтів, хворих на гепатит С, які не можуть лікуватися не через відсутність коштів, а через те, що їм просто протипоказане використання інтерферонів. Так от нині вже існує чимало безінтерферонових схем лікування.

Ще одне немаловажливое досягнення сучасної гепатології: на сьогодні вже маємо ефективні медикаменти, які дозволяють знищити вірус навіть у тому випадку, якщо вже є сформований цироз печінки, навіть декомпенсований цироз печінки з асцитом, з артеріальною гіпертензією. Зрозуміло, що за цирозу в тканинах цього органу відбуваються незворотні зміни, але багато вчених зарубіжжя нині наводять доволі переконливі факти, що за активного розмноження вірусу в організмі, цироз прогресує набагато швидше, ніж без вірусу. Отож, якщо зни-

щити вірус, тривалість життя пацієнта значно подовжується і цироз можна пригасити, а відтак поліпшити якість життя хворого та віддалити летальний кінець.

Одними з перших в Україні спеціалісти нашого Центру почали застосовувати у лікуванні хворих на вірусний гепатит С потрійну протівірусну терапію. Сучасні протівірусні препарати, призначені за такою схемою, дали змогу значно збільшити кількість вилікуваних, істотно покращити лікування стійких форм недуги. Новітня передова методика подарувала надію багатьом пацієнтам, збільшивши шанси на одужання з 40 до 80 відсотків.

Особливо це стосується пацієнтів із 1b генотипом віру-



Ігор ГОСПОДАРСЬКИЙ,
професор ТДМУ

су, до того ж із прогностично несприятливими генетичними маркерами, організм яких доволі важко «підкоряється» лікуванню. Останнім часом десять пацієнтів пройшли такий курс потрійної терапії і в жодного з них не було рецидиву, всі хворі вилікувані.

Останні кілька місяців засвідчили, що нарешті й наша держава почала дбати про пацієнтів, інфікованих вірусом С. Є можливість пролікувати лише п'ять пацієнтів. І це тоді, коли наш край належить до території із середнім розповсюдженням вірусу гепатиту С. Майже 35 тисяч мешканців Тернопільщини потребують такого лікування, але більшість з них навіть й не здогадується, що інфіковані вірусом.

Проблеми криються у неінформованості людей щодо гепатиту С, малодоступності методів обстеження. Дехто знає, що у нього в організмі є вірус, який не сьогодні чи

завтра завершиться раком або ж цирозом печінки, але не розпочинає лікування, бо не вистачило грошей. Навіть ті кілька пацієнтів, які цього року розпочали лікування державним коштом, це надзвичайно мало, але у них є надія. Щоправда, така програма передбачає лікування вітчизняними інтерферонами, які більш доступні, але менш ефективні: це не сучасна потрібна терапія, втім такий варіант кращий, ніж коли людина не отримує нічого. Зрозуміло, що держава спромоглася на перший крок, до того ж у таких непростих економічних умовах, тому це певне досягнення, і є надія, що ця програма з року в рік зростатиме й охоплюватиме дедалі більше пацієнтів, які потребують лікування і не можуть самі заплатити за нього.

– Ігорє Ярославовичу, як відомо, Ви часто берете участь в іноземних наукових форумах, присвячених гепатології, а які враження склалися від останнього, 46-го конгресу Європейської асоціації з вивчення печінки (EASL), що відбувся у Лондоні?

– І справді, це не перший захід такого масштабу, де мав честь побувати. Щоправда, за насиченістю та новизною інформації мені більше імпонують американські форуми. Втім, те, що пропонують науковці та клініцисти із США, має значні відмінності щодо європейських стандартів діагностики та лікування недуг печінки. На мій погляд, напрацювання вчених Європи є більш реальними для того, аби впровадити їх у практику наших медичних закладів. Приємним сюрпризом здивували всіх учасників ще на початку роботи форуму – кожному з присутніх вручили флешку, яка виготовлена у вигляді невеличкої фігурки лікаря. Але це не головна принадність цієї новинки науки та техніки – такий модернізований прилад, який англійською називають «roking», може зчитувати будь-яку незахищену інформацію на відстані. Приміром, ви проходите біля стендової доповіді чи стенду якоїсь фармацевтичної компанії, та маєте намір занотувати цікаву для вас інформацію, торкається флешкою написів на стенді – і вони автоматично потрапляють на цей прилад. Якщо зустрічаєтеся з лікарем, з яким бажаєте у майбутньо-

му продовжити знайомство, у вас немає необхідності у візитівці, ви просто проводите флешкою у місці контактів – і всі дані опиняються у вашому електронному довіднику на roking. Цей прилад ще донедавна використовувався у промисловому шпіонажі для зчитування інформації з «незахищених» комп'ютерів і ноутбуків.

Узагалі ж конгрес був присвячений найбільш актуальним питанням гепатології, насамперед – цирозам печінки вірусної етіології. Кращі гепатологи та гастроентерологи представили нові підходи до діагностики та лікування хвороб печінки, зокрема, сучасні технології діагностики та лікування ускладнень хронічних гепатитів В і С, використання інгібіторів вірусних протеаз і полімераз, безінтерферонові схеми лікування гепатиту С, імунологічні фактори прогресування гепатиту та фіброзу печінки, трансплантації печінки при цирозах, практичні аспекти діагностики рідкісних хвороб печінки, досягнення у лікуванні гострої та хронічної печінкової недостатності та інші.

– Зарубіжні вчені мають ширші фінансові можливості вивчати та досліджувати недуги печінки. Але, як мовиться, й українські науковці не пасуть задніх, чула про нові розробки професора ТДМУ, заслуженого діяча науки і техніки України Володимира Бігуняка в сфері гепатології?

– Є певні напрями гепатології, де українські вчені навіть попереду західних колег. Ясна річ, їх не багато, і один з них – це розробка та дослідження професора Володимира Бігуняка щодо використання ліофілізованого препарату, виготовленого з печінки свині. Використання такого медичного продукту відкриває нові можливості для лікування деяких захворювань печінки, причому у нього кардинально інший «принцип дії», ніж, приміром, у тих препаратів, які нам відомі. Нині маємо лише експериментальні дані, але результати надзвичайно обнадійливі. Можливо, такий ефект спостерігається через вміст певних мікроелементів у цьому препараті, дії стимулюючих чинників, факторів росту, але це принципово інші механізми впливу. Ці дослідження з великим майбутнім, які, на мій погляд, дозволять змінити стратегію лікування деяких захворювань печінки, передусім тих, що викликані порушеннями обміну речовин внаслідок серйозних хронічних захворювань, таких, як цукровий діабет, серцево-судинні захворювання.

МАЛОІНВАЗИВНІ ТЕХНОЛОГІЇ В ЛІКУВАННІ ВУЗЛОВОГО ЗОБА

Лариса ЛУКАЩУК

В УСЬОМУ СВІТІ ЗАРАЗ ПОМІТНО ЗРОСЛА ВУЗЛОВА ПАТОЛОГІЯ ЩИТОПОДІБНОЇ ЗАЛОЗИ, НЕ ВИНЯТОК Й УКРАЇНА. ВТИМ, КОЛИ ЙДЕТЬСЯ ПРО ТЕРАПЕВТИЧНУ ТАКТИКУ ЦІЄЇ ПАТОЛОГІЇ, ФАХІВЦІ ЯК СВІТОВИХ ТИРЕОІДОЛОГІЧНИХ АСОЦІАЦІЙ, ТАК І УКРАЇНИ ОДНОСТАЙНІ – МЕДИКАМЕНТОЗНЕ ЛІКУВАННЯ, НА ЖАЛЬ, НЕЕФЕКТИВНЕ. ПОМІЧНИМИ Є ТРАДИЦІЙНІ ХІРУРГІЧНІ ОПЕРАЦІЇ, АЛЕ ВОНИ ВИСОКОЗАТРАТНІ, ТРАВМАТИЧНІ ТА ПОЧАСТИ ЗАГРОЖУЮТЬ ІНВАЛІДИЗАЦІЄЮ НЕДУЖОГО.

Чудовою альтернативою хірургічному втручанню у лікуванні вузлових утворів щитоподібної залози є малоінвазивні методи, зокрема, лазеріндукована інтерстиціальна термотерапія та склеротерапія. Перші й наразі єдині в Україні ці інноваційні високотехнологічні методики впровадили тернопільські науковці – колектив однодумців під керівництвом професора кафедри загальної хірургії Тернопільського державного медичного університету ім.І.Горбачевського, заслуженого лікаря України, лауреата Державної премії України Віктора Шідловського. Шість років успішної практики, майже півтисячі видужених пацієнтів – результат, який надихає та є стимулом до вдосконалення, вважає професор. Кореспондент «УЛ» попросила Віктора Олександровича поділитися досвідом лікування вузлової патології щитоподібної залози з до-

помогою новітніх міні-інвазивних технологій.

– **Вікторе Олександровичу, нині значна кількість людей потребує ефективної лікарської допомоги з приводу вузлового зоба. Але клінік, де застосовують популярні у світі малоінвазивні техніки, в Україні – одиниці, та й хірурги все-таки віддають перевагу традиційним оперативним втручанням...**

– Хірургічні втручання довели своє право на існування багатолітнім досвідом і, чого лукавити, згідно з літературними даними їх ефективність доволі висока. Проте, коли йдеться про вибір і доцільність застосування хірургічного чи малоінвазивного втручання у конкретного пацієнта, часто хірурги не можуть обґрунтувати правильність обраної тактики. Крім того, варто зважити й на те, що хірургічне лікування потребує тривалої шпиталізації пацієнта, а тому є багатозатратним. Якщо ж додати до цього ще й інтраопераційні, післяопераційні ускладнення та інші ризики, які часто супроводжують цей вид втручань, то картина вимальовується не на користь хірургічних операцій. Щодо малоінвазивних технологій, особливо коли йдеться про лікування вузлової патології щитоподібної залози, то їх переваги цілком очевидні: вони малозатратні, не залишають косметичних вад, не потребують ушпиталення пацієнта, і що найважливіше – не загрожують тими серйозними ускладненнями, які притаманні хірургічному втручанням.

– **Читачам цікаво буде більше дізнатися про застосовані вами ці мало-**

інвазивні методи.

– Хочу зауважити, що лазеріндуковану інтерстиціальну термотерапію впровадили в масове використання в провідних клініках Німеччини, Швейцарії, США, Італії, Австралії, Японії, Росії та інших

вається під контролем УЗД-апарата. На екрані можна чітко побачити, що стається з тканиною під дією лазерного опромінення. Ось з'являється біла хмаринка, яка починає поступово збільшуватися у межах утвору. Лікар



Віктор ШІДЛОВСЬКИЙ, професор ТДМУ

країн. З 2008 року ми застосовуємо цю методику і те, що ЛІТТ – це найбільш ефективний та найменш травматичний метод у лікуванні вузлового зоба, вже не викликає жодних сумнівів. Лазеріндукована інтерстиціальна термотерапія – метод, який працює й на запобігання хірургічних втручань.

– **Як відбувається це втручання?**

– Перед тим, як розпочати маніпуляцію, пацієнту проводять УЗД-діагностику, аби визначити утвори в щитоподібній залозі, їх структуру, об'єм, кровопостачання як у самому вузлі, так і в тканині щитоподібної залози. Обов'язковим елементом є й цитологічне дослідження – мікрочастинку тканини вузла досліджують під мікроскопом. З точністю 93-98 відсотків можемо стверджувати, яка це патологія – доброякісна чи злоякісна. Не обходиться й без лабораторних аналізів, потрібно дослідити гормони щитоподібної залози, в якій кількості вони продукуються в організмі. Також важливо знати, як поводить себе тіротропний (гормон гіпофіза), який, власне, й управляє щитоподібною залозою. Взяти до уваги результати всіх цих досліджень, лікарі визначають тактику лікування та доносять усю інформацію до пацієнта. Відтак міні-інвазивне втручання можна розпочинати. У вузол обережно вводять тоненьку голку, в яку вставлений провідник, що й доправляє у тканину енергію лазера. Увесь процес відбу-

за потреби змінює положення провідника лазерної енергії – підтягує чи ставить в іншу ділянку, піддаючи таким чином впливу лазера усю тканину вузла. Лазерний промінь, генеруючи температуру, діє на клітину в такий спосіб, що вона втрачає здатність до поділу й тоді за законами апоптозу вузловий утвір відмирає, а на його місці утворюється невеличкий внутрішній рубець.

Впродовж години після завершення втручання за клієнтом ведуть спостереження фахівці клініки, а потім він повертається додому, у звичне русло життя. Вузол виліковується із збереженням повноцінного функціонування щитоподібної залози. Тому немає доцільності у подальшому вживати гормони, як це роблять пацієнти після видалення щитоподібної залози.

Операція відбувається без загального знеболення, пацієнт майже не відчуває болю, хоча за потреби можна провести місцеву анестезію.

– **Окрім лазеріндукованої інтерстиціальної термотерапії, використовуєте ще й склеротерапію. За-рубіжні фахівці зазвичай поєднують ці два методи, а яка у вас стратегія дій?**

– Хочу внести уточнення, що йдеться про вузлові утвори щитоподібної залози доброякісного генезу. Вони є різні за своєю структурою та будовою, це можемо відслідкувати під час ультразвукового дослідження. Якщо

маємо справу із солідним вузлом, то застосовуємо лазеріндуковану інтерстиціальну термотерапію, за наявності кістозного вузла обираємо склеротерапію або ж застосовуємо власне надбання – розроблену нашими фахівцями технологію використання поєданого методу – спочатку склеротерапії, а потім лазеротерапії.

– **З висоти власного досвіду, як оцінюєте роль та значення малоінвазивних технологій у лікуванні вузлової патології щитоподібної залози?**

– Своїм пацієнтам завжди розтлумачую, що вузол утворюється не в здоровій, а на тлі вже зміненої тканини щитоподібної залози. І якщо під час досліджень виявили доброякісний вузловий утвір, з капсулою, то сам він нікуди не дінеться, у нього лише один шлях – збільшуватися. Тому він росте доти, доки не дасть про себе знати – зміною голосу, утрудненим диханням, розладами ковтального рефлексу, вираженою косметичною вадою. Сягає таких розмірів, що стискає трахею, стравохід, викликаючи проблеми з функціями дихання та ковтанням, може також тиснути на судини шиї, про що свідчить головний біль та шум у вухах. Це і є покази до хірургічного лікування, (бо терапевтичне неефективне), яке застосовують у закладах охорони здоров'я України. Ми ж пропонуємо пацієнтові альтернативний варіант – сучасні малоінвазивні технології, які працюють на упередження хірургічного лікування патології щитоподібної залози. Лікуємо захворювання на тій стадії, коли у щитоподібній залозі вже відбулися певні морфологічні зміни, але ще можна оминати хірургічне втручання. Така інноваційна тактика лікування вузлової патології щитоподібної залози надзвичайно вигідна – і для пацієнта, який збереже кошти, отримавши нову якість життя, і загалом для охорони здоров'я, адже не потрібно витрачати державні кошти на високоартічне хірургічне втручання.

Ситуація, яку маємо тепер, чомусь працює не на користь, а всупереч суспільства – вкладаємо немалі кошти, а отримуємо інколи, на жаль, інвалідизацію. На моє переконання, малоінвазивні технології в лікуванні вузлової патології щитоподібної залози – надзвичайно ефективний та перспективний метод, за яким майбутнє вітчизняної тиреології. Він не потребує особливих економічних затрат, натомість забезпечує пацієнта від агресивних та дороговартісних хірургічних втручань.



Під час проведення процедури лазеріндукованої інтерстиціальної термотерапії

ОЛЕКСАНДРА МИДЛО: «І НЕ ГАДАЛА, ЩО У МОЄМУ ЖИТТІ ПОВТОРИТЬСЯ МАМИН СЦЕНАРІЙ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

НАШЕ ЖИТТЯ ЗІТКАНЕ З ЧОРНО-БІЛИХ СМУГ. РАДІСТЬ ІЗ СМУТКОМ ЗАВЖДИ ЙДУТЬ ПЛІЧ-О-ПЛІЧ. МАБУТЬ, ПРАВДУ КАЖУТЬ, ЩО НЕ МОЖЛИВО ПО-СПРАВЖНЬОМУ ОЦІНИТИ СОЛОДКОГО, КОЛИ НЕ СПРОБУЄШ НА СМАК ПРКЕ... ЗА 50 РОКІВ У ЖИТТІ ПРАЦІВНИЦІ БУФЕТУ РЕВМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОЛЕКСАНДРИ МИДЛО БУЛО ВДОСТАЛЬ І НЕВИМОВНОГО ЩАСТЯ, І СМУТКУ. АЛЕ, ПОПРИ ПЕРЕЖИТЕ, ВОНА ЗАЛИШАЄТЬСЯ НЕВИПРАВНОЮ ОПТИМІСТКОЮ ТА ВПЕВНЕНА, ЩО ГОСПОДЬ ЗНАЄ, ЩО РОБИТЬ. В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ОЛЕКСАНДРА ОЛЕКСАНДРІВНА ВЖЕ ПРАЦЮЄ 28 РОКІВ. ЗА ЦЕЙ ЧАС РЕВМАТОЛОГІЧНЕ ВІДДІЛЕННЯ СТАЛО ДЛЯ НЕЇ РІДНИМ.

Вона щиро клопочеться, щоб кожен пацієнт відділення був вчасно нагодований. Інколи недужі приходять до неї, щоб поділитися своїми негараздами, бо знають, що Олександра Олександрівна завжди терпляче вислухає та заспокоїть. Цікаво, що у кардіологічному відділенні університетської лікарні працює її сестра-близнюк Ольга. Напевно, справді кажуть, що близнюки все життя пов'язані невідомою червоною ниткою й відчувають одне одного на відстані.

— Завжди знаю, що можу прийти до сестри й вона мене обов'язково підтримає, — розповідає Олександра Мидло. — Їй чи не першій розповідаю всі радісні події, які трапляються у мене та у моїх близьких. Оля — моя найперша порадиця. І хоча у нас давно свої сім'ї та свої клопоти, не буває й дня, щоб ми хоча б раз не поспілкувалися по телефону.

Триматися разом сестер навчила біда. Коли мама носила їх під серцем, сталося невинправне горе — трагічно загинув батько.

— Враз мама залишилася одна, на сьомому місяці вагітності, та ще й з двома дітьми на руках... Це було жахливо! — ділиться думками пані Олександра. — Як мамі вдалося таке пережити та ще щасливо нас народити, залишається лише здогадуватися.

Дякувати Богу, дідусь з бабусяю ще були живими й підтримали її. Щоб якось прогодувати сім'ю, мама змушена була вийти на роботу, коли нам лише виповнився місяць. Вона працювала у сільській крамниці (пані Олександра родом з Прошової Тернопільського району — авт.) і у перервах прибігала нас погодувати. Двоє дітей, завжди подвійні клопоти та подвійне щастя. Усю свою нерозтрачену любов мати дарувала нам і старшим дітям. Вийти вдруге заміж матір не наважилася, хоча й були залицяльники, не хотіла, щоб чужий чоловік ображав її кровиночок. Хоча, гадаю, вона зробила величезну помилку, бо, коли любить жінку, неодмінно буде добре ставитися й до дітей. А нам так не вистачало міцного чоловічого плеча...

Поставити на ноги одній чотирьох дітей — справжній подвиг!

Запитую в пані Олександрі, чи часто траплялися курйози через їхню із сестрою цілковиту схожість.

— Усяке бувало, — посміхається жінка. — Мати коли нас годувала, то перев'язувала ручки червоною стрічкою, щоб знати яка з нас їла, а яка ще ні. У школі, бувало, вчителі нас плутали, але ми ніколи цим не спекулювали. Ольга першою, у 16 років, вийшла заміж і пішла у невістки. Коли чоловікові знайомі зустрічали мене на вулиці, гадали, що я — Оля. Мені доводилося їх переконувати, що це не вона, а її сестра-близнюк. Тепер нас ніхто не плутає, бо ми пофарбували волосся у різний колір. Ольга — білявка, а я — брюнетка.

Олександра Мидло — фаталістка, вона вірить у долю і в те, що кожній людині написано все наперед.

— Не могла ніколи подумати, що у моєму житті повториться мамин сценарій, щоправда, після смерті чоловіка, я зосталася з трьома дітьми, добре, що хоч не грудними, — каже пані Олександра. — Після цього на особистому вже було поставила хрест. Але за кілька років у рідному ревматологічному відділенні познайомилася зі своїм майбутнім чоловіком. Ми вже чотирнадцять років разом, онуків дочекалися.

Хоча робота Олександрі Мидло пов'язана з кухнею, вдома вона теж охоче проводить час на кухні та готує всілякі смаколики, щоб потішити рідних. Останнім часом найбільше їй подобається випікати торти й кекси. Деякими своїми рецептами вона поділилася з читачами «Університетської лікарні».

8 серпня пані Олександра відсвяткувала плідне вітання, тож колеги її щиро вітають.



*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 слало
небесне світило,
Здоров'я наповнила рідна
земля!*

ЛІТНІЙ РАТАТУЙ

По два баклажани та кабачки, 3-4 помідори, по одній болгарській перчині та цибулинці, 2 ст. ложки томатної пасту, 3 ст. ложки олії, зелень, зубець часнику, гострий перець.

Цибулю дрібно посікти й обсмажити 2-3 хв. Перець порізати дрібними кубиками, додати до цибулі, обсмажити ще 5 хв. Додати м'якуш потертого помідора без шкірки та тушкувати 5 хв. Насамкінець додати томатну пасту, посолити, поперчити, довести до кипіння. Овочі нарізати тонкими кружальцями (завтовшки 2-3 мм), посолити, залишити на 10 хв, злити зайву рідину. Томатний соус викласти на

дно форми, а на нього — овочі кружальцями на ребро, чергуючи їх (кабачок, баклажан, помідор, кабачок). Зелень, часник і гострий перець дрібно посікти, перемішати та додати олію (2-3 ст. ложки), рівномірно полити овочі. Форму накрити покриттям або фольгою. Поставити в духовку на 60 хв.

ТОРТ «СМАКОТА»

6 яєць, по 6 ст. ложок цукру та борошна, 1 ч. ложка розпушувача. Для маси: 0,5 л сметани, 1 скл. цукру, 3 ст. ложки желатину, полуниця.

Збити окремо білки та жовтки з цукром до густої піни, борошно змішати з розпушувачем. З'єднати білки й жовтки, всипати борошно. Випекти бісквіт, не відкриваючи перші 30 хв. дверцята духової шафи, охолодити. Нарізати його кубиками.

Приготувати масу. Збити сметану з цукром, помішуючи, додати желатин, попередньо розчинений у 0,5 скл. холодної води. Застелити глибокий посуд харчовою плівкою. На дно викласти порізану полуницю, залити сметаною. Так повторювати до закінчення сметани та бісквіту. Поставити у холодильник на ніч, відтак акуратно перевернути його на плоску тарілку й зняти плівку.

САЛАТ З ЯЗИКА

2 свинячі язики (500-600 г), 2 середні моркви, 1 велика цибулина, 300 г білих консервованих грибів, 200 г майонезу, сіль і перець до смаку.

Язик відварити до готовності в підсоленій воді. Під час варіння додати запашний перець і лавровий листок. Зняти шкірку, охолодити, нарізати соломкою. Моркву теж відварити, охолодити та порізати соломкою. Цибулю нарізати півкільцями та обсмажити на олії до золотистого кольору. Відкинути на сито, аби стік надлишок олії. 220 г білих грибів порізати пластинками, а найкрасивіші залишити для прикрашення. Змішати всі продукти. Заправити майонезом, сіллю та перцем. Поставити на дві години до холодильника. Перед подачею викласти все гіркою на тарілку. Прикраси-

ти страву білими грибами, морквою, майонезом.

МАКІВНИК З ГОРІХАМИ

Для тіста: 1 скл. борошна, півсклянки цукру, 100 г масла, 150 г волоських горіхів, 100-150 г маку, 2 ч. ложки ванільного цукру, 1 ч. ложка розпушувача, 2 яйця, 125 мл молока.

Для крему: 200 г масла, цукор-пудра і лимонний сік до смаку.

Для шоколадної глазури: 50 г масла, 2-3 ст. ложки какао, 2 ст. ложки води.

Почистити горіхи, підігріти масло, підготувати інші продукти. Мак можна терти як у макітрі, так і у млинку для кави. Почищені горіхи порізати ножом не дуже дрібно, аби вони хрумтіли. Збити яйця до пухкої піни, поступово додаючи цукор та ванільний цукор.

Змішати борошно з горіхами, маком і розпушувачем. До нього вилити яєчно-масляну суміш. Усе ретельно вимішати, потім влити молоко. Готову масу вилити у форму для випікання, змащену жиром або застелену харчовою фольгою. Маківник пекти 25-30 хв. за 200 °С, вийняти, розрізати, змастити кремом (бажано, щоб маківник трохи охолов, перед тим, як розрізатимете його навпіл). Полити маківник шоколадною поливою, посипати кокосовою стружкою.

НАДЗВИЧАЙНО СМАЧНИЙ ПИРІГ З ЧОРНИЦЯМИ

Тісто: 1 скл. цукру, 3 скл. борошна, 200 г масла, 1 яйце, 1/3 ч. ложки солі, 1 ст. ложка розпушувача для тіста.

Начинка: 4 скл. чорниць, 4 ст. ложки крохмалю, 1/2 скл. цукру, дрібка кориці.

Для тіста збити цукор, яйця та масло. Додати борошно, сіль і розпушувач. Розтерти на крихку масу. Якщо у вас є комбайн, то зручно тісто приготувати в ньому. Насадка — металічний ніж. Через хвилинку все буде готово.

Форму змастити маслом або застелити кулінарним папером. Половину тіста-крихти викласти на дно, не надто приминаючи. Не забути сформувати бортики.

Для начинки перебрану чорницю вимішати з корицею, крохмалем і цукром. Викласти начинку на тісто. Зверху викласти другу половину тіста-крихти. Випікати за 180 °С 40 хв. Неодмінно дати охолонути, принаймні до теплого стану, перед тим, як нарізати.

ІННА ГРЕБЕНИК: «ОФТАЛЬМОЛОГІЯ – ЦЕ НАУКА, МИСТЕЦТВО Й МИЛОСЕРДЯ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ОФТАЛЬМОЛОГІЧНЕ ВІДДІЛЕННЯ ІННА ГРЕБЕНИК ОЧОЛЮЄ ПОНАД ПІВРОКУ. СВІЙ ШЛЯХ У МЕДИЦИНУ ВОНА РОЗПОЧАЛА 9 РОКІВ ТОМУ, КОЛИ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ ІНТЕРНАТУРИ, СТАЛА ДИТЯЧИМ ОФТАЛЬМОЛОГОМ. А ЗГОДОМ ЇЇ ТРУДОВА БІОГРАФІЯ ПРОДОВЖИЛАСЯ ВЖЕ У СТИНАХ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.

– Інно Мар'янівно, ви, мабуть, один з наймолодших керівників медичного підрозділу. Коли вам запропонували цю посаду, чи не було остраху, що не впадеться?

– Молодість, якщо висловлюватися медичною термінологією, не є протипоказом до управлінської діяльності. Коли мені запропонували цю посаду, налаштувалася на серйозну роботу. Ясна річ, було й приємно, що керівництво медзакладу довірило мені цю ділянку роботи. Тому вважаю це великим бонусом на майбутнє, а сьогоднішня – це щоденна спільна праця нашого колективу.

– Більшість працівників відділення – жінки, якими як, відомо, не дуже й покеруєш...

– Гадаю, що віддавати команди годиться більше для армійської служби, я ж намагаюся вибудовувати стосунки з персоналом на засадах взаємодовіри, взаєморозуміння, взаємоповаги до кожного члена колективу. Втім, нічого надзвичайного мені й не доводиться робити, бо я очолила вже сформований колектив, по суті, команду, в якій кожен знає

свою роль. У цьому велика заслуга Лідії Михайлівни Цісар, яку вважаю своєю наставницею, бо ж у неї вчилася і премудростей практичної офтальмології, і мистецтва стосунків у колективі. Траплялося, на час відпустки чи за інших потреб, я виконувала обов'язки завідувачою, і це була добра практика такої діяльності.

Лідія Іванівна і нині є взірцем керівника у медицині, лікарем, який пропускає кожного пацієнта через свою душу. Тому всі починання, які були запроваджені раніше, ясна річ, буду продовжувати. Моє становлення відбулося в колективі, де стосунки вибудовувалися на довірі, незалежно від рангу чи посади, тож дуже пошановую та не зраджую цим традиціям. Утім, я й вимогливий керівник, відповідальність у роботі, відчуття обов'язку перед пацієнтами для мене понад усе.

– Навесні у вашому відділенні урочисто відкрили новий операційний блок. Обжили його вже?

– Майже три місяці минуло з того часу. Ми вже обжили нові операційні зали, провели 1000 розмаїтих оперативних втручань на органах зору. Обладнали й післяопераційну палату, придбали два спеціальних, пристосованих до таких потреб крісла, в яких пацієнтам проводять інсталяцію лікувальними краплями.

Якісний діагностичний підхід до кожного пацієнта та розроблені схеми лікування дозволяють нам покращувати зір людям навіть з такими важкими патологіями, як дистрофія. Але у нашій клініці мікрохірургії ока оперуємо й

з приводу катаракти. Наш центр – єдиний у Тернополі, де проводять оперативні втручання за патології рогівки, зокрема, виразок різного походження, що не піддаються консервативному лікуванню. Наше відділення – єдине серед медичних закладів краю, де надають меддопомогу па-



цієнтам з травмами органів зору. Задля цього в операційному блоці є окрема ургентна операційна зала з особливим обладнанням, необхідним для виконання передньої вітректомії, обробки проникних поранень органа зору, видалення внутрішньочочних сторонніх тіл.

– Літня сонячна пора – райська насолода, але наші очі не дуже «полюбляють» яскраві промені. Як захистити їх від такої агресії?

– Певна річ, з поміччю сонцезахисних окулярів, але не тих, що продають масово на ринку, бо вони не захищають наш орган зору від ультрафіолету та його негативної дії на сітківку ока. Якщо людина без захисних оку-

лярів перебуває під яскравим сонячним промінням, може навіть отримати сонячні опіки.

– Порадьте, як правильно обрати сонцезахисні окуляри?

– Лінзи сонцезахисних окулярів можуть бути скляними або пластиковими. Будь-які скляні лінзи так чи інакше здатні затримувати ультрафіолетові промені. Вони й справді захищають очі. Однак окуляри зі скляними лінзами вважають дещо небезпечними, позаяк легко можуть розбитися та пошкодити очі. Для любителів активного способу життя такі окуляри не годяться. Крім того, вони набагато важчі від пластикових, а також швидше та більше «пітніють». Якщо ви все ж вирішили придбати окуляри зі скляними лінзами, то ліпше вибрати з ударостійким склом.

Пластикові лінзи виготовляють з полікарбонатного або акрилового пластика. Розбити їх не так просто, принаймні пластикові осколки більш безпечні. Що стосується рівня захисту від шкідливого ультрафіолетового випромінювання, то його можуть забезпечити лише справді якісні пластикові окуляри. Коштують вони недешево. А дешеві пластикові лінзи можуть завдати великої шкоди вашим очам. Захищення від них обманює зіницю, і вона не звужується. Навантаження на очі від цього збільшується, що призводить до ослаблення зору. Купувати окуляри від сонця рекомендуємо лише в спеціалізованих торговельних закладах. При цьому необхідно уважно вивчити їхню етикетку, щоб уникнути підробок. Про високу якість окулярів твердить напис «UV-PROTECTION», який знайдете на внутрішньому боці однієї з дужок. Хороші окуляри повинні за-

хищати від променів типів А і В. Крім того, якість окулярів можна оцінити за їх оправою. Гідна пластикова або металева оправа повинна добре тримати лінзи. Простежте, щоб на ній не було жодних викривлень, пошкоджень. Крім того, вона повинна бути досить важкою.

– Незабаром у вас відпустка, де її проведете?

– Люблю подорожі та море. Морське повітря, освіжаючий бриз і нескінчена блакить – здається, чого ж іще треба для відпочинку. Хтось боїться спеки, а мені, навпаки, така літня погода до вподоби. Особливо люблю серпень, з його щедрими на фрукти дарами, павутинками бабиного літа, якимось неймовірними пахощами полину, скошеної трави та достиглих яблук. Це пора, коли я прийшла у світ, можливо, вона так мені до душі.

– Що найдорожче для вас?

– Материнство. Це неймовірне відчуття, ті, хто відчув радість цього таїнства, зрозуміють мене. Материнське щастя – бачити радісними своїх дітей.

– Можливо, в майбутньому ваш син продовжить сімейну традицію й стане, як бабуся та дідусь, кардіологом, чи як тато – травматологом...

– Наразі Станіслав ще занадто малий, щоб про таке серйозно мріяти. Але ніколи не нав'язуватиму своїй дитині власні рішення. Хай право вибору залишається за ним, головне – щоб виріс доброю, освіченою, чутливою людиною. Для мене, як для мами, – це головне.

– Що для вас означає офтальмологія?

– Це наука, мистецтво й милосердя.

РАКУРС

ХАЙ ДОЛЯ ДАРУЄ ВАМ ДОВГІ ЛІТА!

Ольгу Олександрівну СОКОЛОВСЬКУ працівники кардіологічного відділення для інфарктних хворих щиро вітають з днем народження та надсилають їй найщиріші побажання добра, успіхів, благополуччя, життєвої наснаги, позитивного настрою.

Хай ладиться скрізь:
на роботі, в родині,
Щоб радісний настрій

у серці не згас,
Все світле і гарне, що
треба людині,
Нехай неодмінно
приходить до Вас!

Хай щастя приходить
і ллється рікою,
Хай горе обходить
завжди сторону,
Хай доля дарує Вам
довгі літа,
А в серці завжди хай
живе доброта!



ОТАКИЙ ВІН, ЕРИТРИТ

Учені з Віденського технологічного університету розробили особливу форму еритриту – натурального цукрозамінника. Автори новинки стверджують, що він не провокує ожиріння, карієс і не впливає на рівень цукру в крові.

Еритрит давно використовують в Азії. Традиційно його роблять з дріжджів, які отримують з висококонцентрованої патоки. Проте фахівцям удалося зробити спосіб його

одержання простішим та економічно вигіднішим. З'ясувалося, що особливий вид цвілі *Trichoderma reesei* специфічним чином впливає на хімічні елементи соломи.

Науковці генетично модифікували грибок, а отже, збільшивши кількість виробленого еритриту до потрібного рівня. Отриманий таким чином підсолджувач еквівалентний цукру на 70-80 відсотків. Учені спільно з однією із компаній вже запатентували технологію промислового виробництва.

ЦУКРОЗАМІННИК

ЗАУВАЖТЕ

ЦІКАВО

МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЬ: ЯК ПЕРЕЖИТИ ЗМІНУ ПОГОДИ?

Мар'яна СУСІДКО

СЕЗОННІ ЗМІНИ ПОГОДИ СПРИЧИНЯЮТЬ РІЗКЕ ЗАГОСТРЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ДЛЯ БАГАТЬОХ ПАЦІЄНТІВ МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЬ – ВАЖЛИВИЙ ФАКТОР, ТОМУ ЦІ ХВОРІ ЗАЗВИЧАЙ УВАЖНО СТЕЖАТЬ ЗА ПРОГНОЗАМИ ПОГОДИ.

Нині немає жодної людини, яка б не нарікала на погоду. Але ці скарги не завжди обгрунтовані. Як саме впливає погода на наше самопочуття, пояснить лікар-терапевт Мирослава БУЗЬКО.

«ЛЮДИ- БАРОМЕТРИ»

Феномен впливу погоди на людський організм вивчають вже дуже віддавна. Спостереження виявили, що в Україні від погодних умов залежать майже 35% дорослих. Симптоми цієї залежності – мігрень та інші види головного болю. Вони можуть проявлятися за найменшої зміни в погоді. Під час погодних коливань – різкому зростанні та зниженні температури – найчастіше стаються напади у тих, хто страждає на захворювання легень, нирок.

Якщо насувається теплий фронт повітря, то можливо, що погано спатимете, відчуєте, що вам складно зосередити свою увагу. Людям з високим або низьким артеріальним тиском, а також тим, які страждають на стенокардію або перенесли інфаркт, багато клопоту завдають низький атмосферний тиск, дощ і навіть набридлива мжичка. Завжди відчують зміни погоди хворі на ревматизм. Вони – мов барометри, які передбачають погоду краще за будь-який Гідрометцентр.

ВІДПОВІДАЛЬНА – СОННА АРТЕРІЯ

Тож який орган в нашому організмі відповідає за те, щоб реагувати та регулювати все, що пов'язане зі змінами у довкіллі? Фахівці при-

пускають, що своєрідні «антени», які вловлюють погодні зміни, розміщені на стінках сонної артерії. Якщо тиск у судинах раптово падає, це зумовлює рефлекс захисту організму від колапсу кровообігу. Сигнал про це через спинний мозок передається у кору великих півкуль. З одного боку, це рятує організм від повної зупинки кровообігу. З іншого – істотно позначається на стані й самопочутті. Такі процеси можуть відбуватися в організмі і за несподіваного потепління, і за різкого похолодання. Відновити бадьорість допомагають елементарні заходи, про які часто забуваємо. Намагайтеся виспатися, регулярно харчуватися (бажано їсти гаряче, принаймні раз на день) і давати тілу хоча б мінімальне навантаження: робіть зарядку вдома або двічі-тричі на тиждень відвідуйте спортзалу.

Додадуть енергії й водні процедури: контрастний душ, басейн, ванна з ароматними оліями цитрусових. Допоможе зберегти бадьорість вживання вітамінів групи В, аскорбіни, магнію, селену та кальцію.

ПОЗБУДЬТЕСЯ ТОКСИНІВ

Є й інші погляди на це питання. Деякі учені пояснюють метеозалежність коливаннями атмосферного тиску. Річ у тому, що ці зміни відчутно впливають на мембрану клітин. Через це активізуються деякі продукти обміну речовин і особливо – гомотоксини.

Все це зумовлює в організмі справжній переполох. Токсини починають рухатися, і в результаті людина відчуває дискомфорт. Чи можна цей стан подолати? Можна, вважають прихильники цієї теорії. Терапія метеозалежності має ґрунтуватися насамперед на зміцненні імунітету та виведенні токсинів з організму. Логіка надзвичайно проста. Що міцніший організм, то менше він засмічений, тож менше схильний до залеж-

ності від стану атмосферного тиску.

МАГНІТНІ БУРІ

Чимало клопоту людям завдають дні підвищеної сонячної активності. У народі їх зазвичай називають «магнітні бурі». Як уберегтися від них? Питання непросте. Ось що радять фахівці.

Якщо потерпаєте від серцево-судинних захворювань, підвищеного тиску, у дні, коли активізуються магнітні бурі, варто максимально скоротити список запланованих справ. Перенесіть неприємні розмови або важливі візити на інший день. Не робіть великих по-



купок, уникайте конфліктних ситуацій. Бажано не користуватися автомобілем, а прогулятися пішки. І, без сумніву, не варто у ці дні зловживати спиртним або іншими тонізуючими засобами.

Будьте вкрай обережні. Пам'ятайте, що в ці дні ви особливо вразливі. Статистика – невблаганна. Відомо, що майже 70% інфарктів, гіпертонічних кризів та інсультів трапляються якраз під час горезвісних магнітних бур. Учені з'ясували, що при коливанні магнітного поля Землі, яке відбувається внаслідок збільшення сонячної активності, кров курсує капілярами значно повільніше. Відповідно, неминуче настає кисневе голодування тканин органів. В організмі відбуваються зміни. Захисною реакцією на негативну дію навколишнього середовища є підвищення рівня холестерину й адреналіну. Це призводить до стомлюваності, дратливості, зниження життєвої активності. У дні магнітних бур набрякає обличчя. Гіпер-

тонікам у такі дні без ліків виходити з дому не варто.

ПОГОДНІ НЕВРОТИКИ

Є ще й таке поняття, як метеоневроз. Це досить поширена недуга, і її не поясниш на біологічному рівні. Залежність багатьох людей від погоди пояснюється не перепадами тиску, не зміною погоди і не спалахами на Сонці, а проблемами психологічними. Інакше кажучи, то метеоневроз – це фатальна залежність настрою й самопочуття від того, яка за вікном погода. Аналізи показують, що в організмі все гаразд, але людина реально нездужає.

Причиною метеоневрозу може бути вроджена потреба у певній кількості сонячних променів. Розв'язати проблему можна двома шляхами. Ось перший з них. Треба створити у своїй квартирі затишну атмосферу – щільно закрити шторами вікна, придбати лампи денного світла, щоб будь-які погодні катаклізми знадвору були непомітні. Можливо, це допоможе. Але як бути, якщо значну частину дня доводиться проводити на вулиці? Є вихід і з цієї ситуації. Він – із галузі зосередження психічного вольового зусилля.

Треба навчитися «отримувати насолоду» від навколишнього світу, в усьому бачити прекрасне. Дуже корисні лікувальна фізична культура, гартування повітряними та сонячними ваннами, регулярний відпочинок на природі. Добре допомагають електросон за спеціальною методикою, контрастні й сухі вуглекислі ванни. Ефективні хвойні ванни, які легко приготувати з хвойного екстракту в домашніх умовах. Їх тривалість – 10-15 хвилин, температура води – 35-37 градусів, курс лікування – 12-15 процедур.

При всіх видах метеозалежності слід постійно робити фізичні вправи, загартуватися, вести здоровий спосіб життя. Якщо це не зведе нанівець симптоми хвороби, то відчутно їх послабить.

ВІД ХЛІБА НЕ ГЛАДШАЮТЬ

ІСПАНСЬКІ ВЧЕНІ З УНІВЕРСИТЕТУ МІСТА ЛАС-ПАЛЬМАС ДЕ ГРАН КАНАРІЯ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО РАЦІОН КОЖНОЇ ЛЮДИНИ ПОВИНЕН ОБОВ'ЯЗКОВО МІСТИТИ ХЛІБ.



А вважати цей продукт харчування небезпечним для стрункої талії, на думку фахівців, – небезпечна помилка.

Вердикт іспанських експертів є результатом великої аналітичної роботи: фахівці протестували наукові роботи з дієтології, ожиріння та впливу зернових на організм людини, що були опубліковані за останні 30 років.

Хліб, як змогли переконатися дослідники, ніяк не пов'язаний з проблемою зайвої ваги та ожиріння. Більше того: докладне вивчення властивостей цього продукту доводить, що споживання хліба... допомагає знижувати вагу: потрапляючи в шлунок, він створює відчуття ситості, а відтак його цілком переробляє організм (звісно, за умови його нормального, а не надмірного споживання).

Дослідження засвідчують, що стійкий крохмаль може допомогти стримати апетит і набір зайвої ваги, утримати рівень цукру в крові та прискорити процес метаболізму.

На думку вчених, практично немає ніякої різниці, який хліб їстиме людина – чорний, білий, сірий або з висівками. Навіть людям із зайвою вагою потрібно обов'язково споживати цей продукт – небезпечними в їх випадку стають хлібобулочні вироби, в яких міститься велика кількість цукру, що і призводить до появи жирових відкладень у ділянці талії, а потім і на інших частинах тіла.

ДОСЛІДЖЕННЯ

СКЛАД ГАМБУРГЕРА ВИКЛИКАВ ЗАЦІКАВЛЕНІСТЬ

Для приготування гамбургерів у США щогодини вбивають понад 4000 корів. Американці з'їдають майже 5 мільярдів гамбургерів на рік. Такі масштаби позначаються на якості бургерів. Гіпотезою дослідження було те, що гамбургери склалися

здебільшого з м'яса. За допомогою гістологічних методів протестували гамбургери восьми популярних мереж швидкого харчування. Оцінювали кількість води в бургерах, а потім під мікроскопом аналізували типи тканин, з яких вони скла-

далися. Додатково провели тест на наявність у гамбургерах мозкової тканини.

У середньому, гамбургери на 50% склалися з води. Вміст м'яса в гамбургерах варіювався від 2,1 до 14,8%. Крім самого м'яса (скелетно-м'язової тка-

нини), в бургерах виявили сполучну тканину, кровоносні судини, периферичні нерви, жирову тканину, рослинний матеріал, хрящі та кістки. Мозкової тканини в жодному з восьми зразків не знайшли.

Деякі з гамбургерів були заражені внутрішньоклітинними паразитами, саркоцистами. Саркоцистоз виникає у твари-

ни при вживанні корму, на який потрапили інфіковані фекалії. Саркоцистоз передається людині. Щоб уникнути небажаних наслідків для організму, краще не вживати недостатньо просмажене м'ясо. Тому любителям стейків з кров'ю рекомендують їсти м'ясо з органічних ферм, де пасуться корови на трав'яних пасовищах.

ЗАСОБИ ПРОТИ ПОТУ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА

Лариса ЛУКАЩУК

ТЕХНОЛОГІЇ НАШОГО ЧАСУ З КОЖНИМ ДНЕМ ОНОВЛЮЮТЬСЯ ТА УДОСКОНАЛЮЮТЬСЯ. НЕВІД'ЄМНИМИ СУЧАСНИМИ АТРИБУТАМИ ДОГЛЯДУ ЗА ТІЛОМ Є ДЕЗОДОРАНТИ ТА АНТИПЕРСПІРАНТИ. ВІДОМО, ЩО ПІТ – ЦЕ БЕЗБАРВНА РЕЧОВИНА, ЯКА НЕ МАЄ ЗАПАХУ. ЗАПАХ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ ДІЮ БАКТЕРІЙ, ЩО ЖИВУТЬ НА ШКІРІ. ВІДТАК ДЕЯКІ ДЕЗОДОРАНТИ МАЮТЬ БАКТЕРИЦИДНИЙ ЕФЕКТ І ПЕРЕШКОДЖАЮТЬ РОЗМНОЖЕННЮ МІКРООРГАНІЗМІВ.

Віднедавна у засобах масової інформації з'явилися відомості про шкідливий вплив цих продуктів, який проявляється у дисбактеріозі шкіри, перешкоджанні щодо виведення шлаків і навіть канцерогенності. Підтвердити або ж спростувати ці чутки попросили **завідуючу курсом дерматології ТДМУ, професора Світлано ГАЛНИКІНУ.**

– Світлано Олександрівно, хтось з нас користується дезодорантом, а комусь до вподоби – антиперспірант, а який засіб менш шкідливий для нашого організму?

– І справді, крім рівня практичності в повсякденному житті, антиперспірант і дезодорант відрізняються один від одного. Схожі вони лише за однією прикметою – мета застосування. Щоправда, досягнення поставленої мети відбувається по-різному.

Антиперспірант діє за принципом: «Немає поту – немає проблем, неприємного запаху», блокує пори потових залоз і не дає поту виділятися. А дезодорант не перешкоджає виділенню поту, він лише маскує неприємний запах і не дає бактеріям, які є збудниками неприємного запаху, розмножуватися. Саме через

маскування запаху більшою популярністю користується антиперспірант, незважаючи на те, що він більш шкідливий для організму, поступаючи дезодорантам другим місцем.

Щодо свого хімічного складу, то небезпечні для здоров'я обидва косметичні продукти. Адже в складі як антиперспірантів, так і дезодорантів – підвищена концентрація алюмінію, а в дезодорантах є ще й парабеноанти – ці компоненти є, хай навіть опосередковано, збудниками багатьох захворювань, також і онкологічних. Хоча виробники цієї продукції вперто заперечують наявність небезпечних речовин у складі та їх шкідливий вплив на організм. Вибираючи собі порятунок від неприємного запаху, варто перевірити в його складі не тільки спирт і солі алюмінію, але й з'єднання цинку, щоб уникнути виникнення свербіж, почервоніння, подразнень і лущення. І варто знати ще одну хитрість виробника: чим довше термін придатності продукту, тим більша в ньому концентрація консервантів (вищезазначених парабеноанти). Як правило, найвища концентрація консервантів не в спреях, а у сухих стіках.

– Але ж мусять бути якісь й «кращі сторони» у цих засобах?

– І у дезодорантів, і в антиперспірантів, є не лише мінуси, але й плюси. Погляньмо на них ближче. Плюси дезодорантів: не заважають виділенню поту, не блокують потові залози, не забивають пори, дезінфікують за рахунок спирту, скрапленого газу дає приємне відчуття легкої прохолоди в проблемних зонах. Мінуси: ефект дезодоранту недовговічний (в середньому 3-4 години, якщо не менше), його постійно доводиться використовувати та закінчується набагато швидше.

Знищує не лише збудники неприємного запаху, а й мікрофлору потових залоз і шкіри, через що дуже страждає імунітет. Ці засоби краще використовувати людям із жирною або нормальною шкірою, бо ж спирт надто пересушує шкіру.

Тепер про антиперспіранти. Плюси: доволі надійні, не доводиться постійно поновлювати, приємний запах тримається довше, задля економії, здається, це те що потрібно. Але економії на чому? На своєму здоров'ї? Власники сухої шкіри тіла можуть сміливо ними користуватися, бо антиперспіранти не містять спирту. Щодо мінусів, то варто зауважити, що вода у вигляді поту все ж виходить з організму, але через шкіру спини, живота, рук, грудей і т.д. Антиперспіранти повністю протипоказані під час фізичних навантажень, проведення часу в лазні чи сауні, стресах, а також у багатьох інших випадках, коли потовиділення цілком природно й нормально. Увечері обов'язково потрібно змивати антиперспірант з шкіри, дати їй відпочити, відкрити забиті хімікатами пори та відновити роботу потових залоз.

– Що порадили б усім, хто користується цими засобами гігієни?

– Є певні правила, яких варто неухильно дотримуватися задля безпеки свого здоров'я:

– Не можна використовувати дезодорант більше одного разу на добу. Наносити його треба на чисту шкіру.

– Перед сном обов'язково прийняти душ, змити антиперспірант, дати залозам відновити свою роботу. Це вкрай необхідно, щоб уникнути сильної закупорки пор, і як наслідок – лікарняного листка.

– У жодному разі не можна використовувати антиперспірант перед походом на пляж, бо можуть утворитися темні пігментні плями.

– Щоб уникнути порушення теплового балансу, потрібно наносити антиперспірант лише в пахвинні ділянки.

В арсеналі косметичних засобів зараз існує багато аналогів антиперспірантів і дезодорантів у вигляді кремів, ароматизованих пудр, тальків та іншого. Тому уважно читайте на етикетці зміст хімічного складу, адже на чутливу шкіру ці речовини можуть несприятливо діяти. В них можуть міститися не тільки натуральні компоненти, але й хімікати.

– Цікаво, а чи можна в домашніх умовах самостійно приготувати засіб проти поту?

– Хочу надати кілька рецептів таких засобів, ефективність яких зможете оцінити, приготувавши їх в домашніх умовах. Спробуйте такий рецепт: у рівній кількості беремо соду та крохмаль, злегка змочуємо, наносимо за допомогою губки або серветки. Ще один засіб: приготуйте відвар ромашки. На столову ложку сушеного суцвіття додайте 200 г склянку окропу, настоюйте 20 хвилин. До цього настою додаємо дві столові ложки лимонного соку й лосьйон готовий! Ним можна протирати будь-які проблемні зони – починаючи від спини, закінчуючи ногами. За можливості лосьйон потрібно освіжати протягом всього дня. Ромашка й лимон – прекрасні засіб не лише для позбавлення від неприємного запаху поту, але й незамінний для догляду за шкірою.

ВАРТО ЗНАТИ

Парабени – консерванти, які використовують у виробництві чи не всіх косметичних засобів – можуть викликати рак. Ще донедавна серед хімікатів, що у великій кількості заповнюють тюбики, баночки, флакончики та ті чи інші косметичні засоби, парабени вважалися одними з найбезпечніших. І ось вчені з University of Reading в Единбурзі виявили, що ця хімія може нагромаджуватися в

організмі жінок, і зокрема, в тканинах злویксіних пухлин молочних залоз.

Опубліковані в науковому журналі «Journal of Applied Toxicology» результати досліджень, вже змусили попитіти виробників косметики. Вчені вважають, що саме парабени можуть призвести до розвитку раку молочної залози у жінок.

Рак грудей у жінок – це лише один бік цієї непрості проблеми. Почнемо з того, що дія гормонів зрідка обмежується якимось одним побічним ефектом. Наприклад, у чоловіків естрогени та речовини, що близькі за структурою до них, негативно впливають на дозрівання сперматозоїдів, їх загальну кількість, що може призвести до безпліддя.

При цьому дезодоранти найбільш небезпечні порівняно з іншими косметичними засобами!

Парабени можуть проникати через шкіру з будь-якого сучасного косметичного засобу, що наноситься на руки, обличчя, волосся, і поширюватися по всьому організму. Насправді все так і відбувається. Але при цьому деяка частина парабенів в організмі руйнується або перетворюється, під дією власних гормонів людини, в інші речовини, що володіють більш слабким естрогеноподібним ефектом.

Але при користуванні дезодорантами велика частина парабенів прямує прямо в тканини молочної залози. І це пов'язано з анатомією. По-перше, пахвинна ділянка розташовується до грудей найближче, по-друге, численні лімфатичні судини створюють зв'язок між паховою ділянкою та молочними залозами. І нарешті, можливість потрапляння парабенів з пахової ділянки просто в тканини грудей підтверджується фактами: в пухлинах знайшли саме ті парабени, які були у складі дезодорантів, – вони анітрохи не змінилися.

РАКУРС



✱
Марія БОЙКО, молодша медсестра офтальмологічного відділення (ліворуч);
Ганна ГАЛЯС, молодша медсестра стоматологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



СПЕКА ДИКТУЄ РЕЦЕПТИ: ГОТУЄМО ОСВІЖАЮЧІ НАПОЇ

Лариса ЛУКАЩУК

СПРАГУ МОЖНА ВТАМУВАТИ НЕ ЛИШЕ ВОДОЮ, АЛЕ Й КОРИСНИМИ НАПОЯМИ. У П'ЯТІРКУ ТОПОВИХ ВХОДЯТЬ: КВАС, ЛИМОНАД, ЧАЙ, КОМПОТ І МОРС.

Ще з давніх часів лимонад славився своєю здатністю втамовувати спрагу набагато краще, ніж інші безалкогольні напої. Саме слово «лимонад» з'явилося в середині XVII століття від французького «limonade», що в перекладі означає «напій з використанням соку або сиропу лимона». Зараз існує майже тисяча рецептів цього напою. Його можна готувати як з газованою водою, так і зі звичайним сиропом, все залежить від того, який рецепт лимонаду в домашніх умовах використовуватимете. Смак його в будь-якому випадку буде дивним! Регулярне вживання домашнього лимонаду — 2-3 склянки на тиждень — чудова профілактика утворення камінців у нирках, до такого висновку дійшли вчені. Все це завдяки цитрату натрію, який входить до напою. До того ж лимони чинять антисептичну та антибактеріальну дію.

НАЙПОПУЛЯРНІШІ ДОМАШНІ ЛИМОНАДИ

Рецепти цього напою існують у всіх кутках земної кулі. І найдивніше те, що в кожній країні існує щонайменше два-три рецепти, які притаманні лише цій місцевості. Тобто в жодній іншій країні світу вони більше не зустрічаються. Найпопулярніший домашній лимонад, рецепт якого зможе знайти в кожній кулінарній книзі, має такі базові складники, як лимон або лайм, цукор, мед, м'ята та вода. Є й інші варіанти з додаванням імбиру, яблука, кориці, груші, кавуна, дині, вишень, персиків, а також інших фруктів і навіть овочів. Ви зможете підібрати рецепт на будь-який смак, починаючи із солодкого та закінчуючи кислим.

ДОМАШНІЙ ЛИМОНАД

Рецепт напою, який розглянемо, вважають найбільш популярним у всьому світі. Саме він входить в основу всіх тих лимонадів, що купуємо у крамницях. Отже, для приготування домашнього лимонаду нам знадобиться: 10 літрів води, 50 грамів м'яти, 300 грамів ли-

мону, 300 грамів лайма, 400 грамів цукру.

Лайми та лимони розрізаємо навпіл і вичавлюємо сік. Вичавлені половинки лайму поміщаємо в посудину, можна в глечик, заливаємо водою, додаємо цукор і нарізані листя м'яти (листя м'яти можна змолоти в блендері — так вийде більше соку). Все це необхідно закип'ятити, а потім процідити, змішати із соком лимону та лайму й охолодити. Отриманий сироп повинен настоюватися не менше 10 годин, після чого його можна подавати з кубиками льоду, часточками лайму та гілочками м'яти.

ТОНІЗУЮЧИЙ ЕФЕКТ

Чай має тонізуючі властивості, збуджує діяльність нервової системи, підвищує працездатність, стимулює серцеву діяльність і добре впливає на роботу нирок.

Тонізуючий ефект чаю пояснюється дією таніну, який міститься в чайному листі. Він надає напоєві терпкого, в'язучого смаку та значною мірою зумовлює його колір. Танін сприяє впливає на перетравлення їжі, має бактерицидні властивості, застосовується в лікуванні кишкових захворювань. Чай містить вітаміни групи В, С та інші. Більша частина їх під час заварювання переходить у настій. Із сухого чаю виділяється до 90% вітаміну С, який добре зберігається при правильному заварюванні.

Чим вищий сорт чаю, тим більше в ньому вітамінів, таніну, кофеїну, ефірних олій та інших корисних для організму речовин.

Знову підігрійте напій майже цілком втрачає свої якості. Влітку можна пити чай зі свіжими ягодами: малиною, полуницею, вишнею.

Справжні поціновувачі цього напою п'ють його без будь-яких добавок, а якщо і з цукром, то лише вприкус.

Дехто віддає перевагу чаю з молоком або вершками, що робить його високопоживним напоєм (молоко або вершки попередньо підігрівати). Молоко цілком змінює його смак: молочні білки в'яжуть дубильні речовини та позбавляють чай терпкого присмаку. Зелений чай з молоком — ще й перевірений засіб для позбавлення від зайвих кілограмів.

Молоко, додане до зеле-

ного чаю, знижує апетит, що робить цей напій незамінним для бажаних позбутися зайвих кілограмів. Зелений чай з молоком — унікальний засіб оздоровлення.

ЯК ПРИГОТУВАТИ ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ З МОЛОКОМ?

Є кілька способів приготування цього напою:

— Необхідно взяти 1,5 літра молока, підігріти його до появи бульбашок, відтак зняти з вогню, не довівши до кипіння. Додайте в розігріте молоко дві столові ложки чайного листа, накрийте покрити-



кою й дайте настоятися протягом 10 хвилин, після чого процідіть напій.

— Змішати в розігрітій чашці 2/3 свіжозавареного чаю та 1/3 молока.

— Слід заварити дуже міцний чай, відтак змішати його з молоком у пропорції 1:1.

ПОПУЛЯРНИЙ КВАС

Не все, що продають під назвою «квас», можна так назвати. Справжній продають у діжках. Термін придатності його становить не більше трьох днів. Пляшковий квас частіше за все виготовляють штучно.

Натуральні складові цього напою та його природний спосіб приготування дуже позитивно впливають на здоров'я людини. Квас збагачений багатьма важливими вітамінами: В, В₂, РР, В і молочною кислотою. Ось чому добре освіжає, втамовує спрагу й відчуття голоду. Лікарі радять вживати квас як хворим, так і здоровим. Для безпечного вживання слід обов'язково дивитися на склад цього продукту (там має бути якнайменше незрозумілих назв хімічних сполук) і на дату його виготовлення.

БОРОДІНСЬКИЙ КВАС

Складники: 3 л води, 2 шматки бородинського хліба, 15 г дріжджів, 1 ч. ложка борошна, жменя родзинок.

Нарізати хліб скибочками та злегка підсушити в духовій

шафі. Залити окропом, дати настоятися суслу 3 години. Дріжджі розвести з борошном, додати в суслу. Залити на добу. Процідити. Розлити по пляшках, в кожному додати по родзинці. Витримати три години в теплі, потім покласти пляшки до холодильника. Через 3-4 дні квас можна пити.

УЗВАРИ – КОМОРА ВІТАМІНІВ

Узвар є традиційним для української кухні (як і для всієї Східної Європи) сезонним напоєм. Свіжі фрукти варять у воді з додаванням цукру.

Перед поданням на стіл напій охолоджують. За літньої спеки компот можуть спеціально охолодити в холодильнику, а розливаючи по склянках, додати лід або дольки лимону.

Найпопулярнішим є яблучний узвар (з огляду на досягання різних сортів яблук його готують з середини літа до кінця осені), інші популярні фрукти для компоту (у порядку дозрівання): суниця, черешня, вишня, малина, агрус, абрикоси, сливи, виноград тощо. Узвари можуть бути як з одного фрукту (ягоди), так і з кількох основних складників, а також плодово-ягідним.

Компоти слід варити в широкому емальованому посуді на повільному вогні.

Щоб узвар завжди вдало виходив, пам'ятай та про деякі правила:

— Беріть для приготування цього напою завжди лише стиглі та смачні ягоди й фрукти. Підгнилі або зів'ялі плоди тільки зіпсують напій;

— Жменя яскравих червоних ягід наприкінці варіння дасть своєму компоту не лише приємний смак, але й гарний апетитний відтінок;

— Якщо любите солодке, але не хочете псувати узвар цукром, то можна додати в уже готовий і трохи остиглий напій патоку, вишневий сироп або мед.

Зварити смачний і корисний напій власноруч аж ніяк не складно. Ваші рідні та близькі, напевно, будуть раді ковтку свіжого вітамінного напою в спекотний день. Смачного і міцного здоров'я!

МОРСИ НА ВСІ СМАКИ

Наші мудрі предки вважали за краще від усіякого прохолодного напою вживати морси. Адже ці напої не лише мають тонізуючий та загальнозміцнюючий ефект, але й

своєрідними біогенними стимуляторами, які, зрештою, допомагають підвищувати працездатність. Користь морсів для здоров'я людини очевидна, бо ж до їхнього складу входять ягоди й плоди, які містять практично всі органічні кислоти, мінеральні солі, пектини, вітаміни та інші корисні для здоров'я людини речовини.

Якщо ж узяти до уваги той факт, що в спеку організм втрачає багато мінеральних речовин і насамперед сполуки калію, що може негативно вплинути на серцево-судинну систему, то користь морсів, особливо з червоних ягід, скажімо, журавлини або брусниці, стає ще більш очевидною і робить їх найбажанішими на столі влітку.

• Щоб приготувати смачний та корисний морс з журавлини, вам знадобиться 125 ягід, 800 г води і 75 г меду. Переберіть і промийте журавлину, розімніть у скляній посудині, відтисніть сік через марлю та поставте на холод. Вичавки залийте гарячою водою, прокип'ятити 5-10 хвилин, процідіть і змішайте відвар з соком. Потім додайте мед й остудіть

• Сливовий, вишневий, кизилловий, аличевий морси найкраще втамовують спрагу. Крім того, з їх допомогою наш організм отримує цінні речовини: мінеральні солі, вітаміни, органічні кислоти.

• Морс, приготовлений з плодів китайського лимонника, допомагає переносити несприятливі умови зовнішнього середовища.

• Користь морсів з обліпихи полягає в їх потужних антиоксидантних властивостях. Крім того, за кількістю вітаміну Е обліпиховий морс не знає рівних серед інших плодово-ягідних культур, оскільки містить його в багато разів більше, ніж горіхи ліщини або мигдалю.

• Морси з агрусу та винограду багаті на органічні кислоти, які стимулюють обмін речовин. До того ж сприяють нормалізації кров'яного тиску, підвищуючи його у гіпотоніків і знижуючи у гіпертоніків.

• В яблучному морсі міститься велика кількість пектинів, що зв'язують продукти бродіння та гниття в кишківнику.

Варто зазначити, що морси фруктові порівняно з ягідними, як правило, більш калорійні, адже містять більше цукрів. Вони прекрасно очищують організм людини. Більше того, тим, хто схильний до фізичних навантажень, добре комбінувати морси фруктові з овочевими соками. Вони є прекрасним джерелом відновлення сил після напруженої роботи. До того ж і соки, і морси містять чимало корисних речовин.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПАТРІОТИЧНЕ ГРАФІТІ

ПЕНЗЛЕМ – ПРО ДУХ НАШ СИЛЬНИЙ

Колісь Леся Українка за-
явила, що не поет той,
хто забуває про страшні
народні рани. Нині ці слова ста-
ли епіграфом добрих справ, дій,
помислів чи не для всіх українців.
Молоді тернопільські митці взя-
лися теж за інтерпретацію, вит-
лумачення цього Лесиного по-
етичного висловлювання, але,
звісно, пензлем. До того ж пря-
мо на стінах будинків.

У душі художниці Тетяни
Крамар – ще не загоєна рана
Майдану. У середмісті Тернопо-
ля з'явилося її велике графіті. На
цій картині посеред шин, вели-
кого полум'я та високої протес-
тної напруги народу
піднялася авторитетна,
поважна трійця ук-
раїнців, яка своїм палким
словом кличе-піднімає
вже не одне покоління
до боротьби за волю й
державну незалежність
України. Це – Тарас Шев-
ченко, Іван Франко, Леся
Українка. Кобзаря автор
зобразила в образі бійця
зі щитом і написом
«Волю народу». Воісти-
ну: «Борітеся – побори-
те, вам Бог помагає». Ще
1880 року прозвучав
Франків заклик-заповіт,
що нам пора для Украї-
ни жити, що для Украї-

ни наша любов і маємо під Ук-
райни єднатись прапор. Тож
Тетяна побачила Великого Ка-
меняря не інакше, як журналі-
стом, який правдиво висвітлює
події української борні, додає
патріотичного духу. «Хто кров
із ран теряв, а ми із серця», –
писала-зізнавалася наша геніаль-
на поетеса. Добре й водночас
сильне духом Лесине серце спо-
нукало молоду художницю по-
казати її в ролі медсестри-во-
лонтера. Взагалі, на думку Тетя-
ни Крамар, її стінний мис-
тецький твір символізує по-
єднання епох. «Як тоді люди
борилися за Україну, так роб-

лять це і зараз», – каже худож-
ниця.

За кількадесят метрів від Тетя-
ниного твору в тихому куточку
на одній із стін будинку з'явив-
ся намальований студент, який
сидить на барикаді з книгою в
руках. Отож Україна має вірних
синів, які готові не лише боро-
тися за її велике щасливе май-
бутнє, а й нести світло знань,
дбати про процвітання рідної
держави.

На стінах будинків та огорож
у Тернополі вже нарахували чи
не з півсотні різних композицій-
графіті. Переважно вони напов-
нені патріотичним змістом.

Звісно, кількість таких кар-
тин зростає. Скажімо,
Олександр Шура та Пав-
ло Петрига, які представ-
ляють мистецький проект
«Just Art», щойно закін-
чивши роботу над відтво-
ренням на площі у майже
15 квадратних метрів кор-
вета «Тернопіль» та пра-
пора Військово-Морських
сил України, працюють
над ескізами нового «по-
лотна». Цього разу хочуть
своїм величезний за розмі-
рами твір на стіні присвя-
тити 200-річчю від дня на-
родження Тараса Шев-
ченка. «Це має бути
креативний образ нашо-



Ось такий Шевченко постав в образі бійця
зі щитом, Франко – журналіста, а Леся
Українка – медика-волонтера в середмісті
у Тернополі



Студент на барикаді з книгою
в руках

го видатного письменника, ве-
летня українського духу», –
мовить Олександр Шура. І роз-
шифровує: Тараса зобразять
молодим, не зажуреним, не по-
хмурим, а впевненим, який на-
гадуватиме, що не все так по-
гано у нас, що в своїй хаті своя
й правда, і сила, і воля.

Ініціативні та креативні юнаки
й дівчата не лише розмальову-
ють-розфарбовують стіни, ого-
рожі, дитячі паркани... У барви
державного синьо-жовтого пра-
пора, а подекуди й у вишиван-
ки «одягаються» дорожні вказі-
вники-конструкції з назвами міст:
Тернополя, Чорткова, Збаража,

Підгаєць, інших. Тепер ось об'єк-
том акції «Розмалуй своє місто»
в обласному центрі став найдов-
ший міст. Його перила оно-
вили синьою та жовтою фар-
бою, на загорожах пензликами
вивели орнаменти
української вишивки, кра-
сується тут і напис «Козаць-
кому роду нема переводу».

660 погонних метрів перил
мостів громади кількох рай-
онів пофарбували у синьо-
жовтий колір, готуючись до
Всеукраїнської та Молодїж-
ної прощ у Марійському ду-
ховному центрі в Зарваниці.
«Такі добрі справи свідчать не
лише про високий патріотизм
моїх краян, а й про їхню со-
лідарність з тими воїнами, які
зараз на передовій зі зброєю
в руках захищають мир та
спокій в Україні, – зазначив

заступник голови облдержад-
міністрації Леонід Бицюра. –
Путін, сам того не усвідомлюю-
чи, своїми загарбницькими дія-
ми розбудив у наших серцях ще
більшу любов до своєї України,
ще більшу гордість за те, що ми
– українці. Хочу щиро подяку-
вати всім громадам, які не шко-
дуючи ні свого часу, ні зусиль,
ні коштів підхопили оту всеук-
раїнську патріотичну хвилю з
розфарбовування перил мостів
у кольори неба й пшениці та
передали далі. Наш дух – силь-
ний, за нами – правда, а тому
іншого шляху, як перемогти, не
маємо».

ВИШКІЛ

«ЛИСОНЯ» ЗБИРАЛА МОЛОДИХ ТАБОРОВИКІВ

Понад тиждень на Тер-
нопілі діяв патріотич-
ний табір «Лисоня». Майже сто юнаків і дівчат з Киї-
вської, Дніпропетровської, Жи-
томирської, Івано-Франківської
та інших областей стали його
учасниками. Організатор такого
заходу – Молодїжний націона-
лістичний конгрес (МНК).

Таборування задля патрі-
отичного вишколу та гуртуван-
ня активної української молоді
вперше ще 1998 року скликав
громадський діяч Іван Гавди-
да. І назвав їх на честь гори Ли-
соня, що неподалік міста Бере-
жани. Саме цьому узвишшю,
яке військові ще називають ви-

сотою 348, випало в ук-
раїнській історії стати водно-
час і Голгофою українського
лицарства, й верховиною ук-
раїнського духу та патріотиз-
му. У серпні-вересні 1916 року
тут йшли запеклі бої. Легіон
українських січових стрільців
тримав оборону, будучи пога-
но озброєним, проти російсь-
ких царських військ. Майже
сімсот усусів полягли тоді, от-
римали поранення або були
полонені ворогом. 1994 року
на Лисоні увис піднявся па-
м'ятник січовикам у вигляді
хреста. На мармурових плитах
викарбувані імена полеглих ге-
роїв. Згодом провели й хрис-

тиянську акцію – урочисто
відкрили капличку.

Звісно, за часів Української
незалежності на цій горі та в її
околицях проводять найрізно-
манітніші заходи – від офіцій-
них, громадсько-політичних,
релігійних і до молодїжних виш-
колів на кшталт патріотичного
табору «Лисоня» ім. Івана Гав-
дида. Цього року місцем його
проведення обрали «Долину
змії» поблизу села Саранчуки.
Як повідомили в МНК, програ-
ма таборування була надто на-
сичена. Велике значення нада-
вали фізичним заняттям воль-
ового вишколу, змаганням,
руханкам. Скажімо, один з днів

перебування тут цілковито
відвели здобуттю навичок виж-
вання в природі. Юнаки та
дівчата також вирушали у бага-
токілометровий вимарш. Мали
й заняття з рукопашу, долали
туристичні смуги перешкод,
провели теренову гру, змагали-
ся у пейнтболі та регбі.

Певна річ, щовечора учасни-
ки «Лисоні» збиралися біля ват-
ри й співали патріотичних
пісень. Відвідали тут юнаків і
дівчат Юрко Журавель з гуртом
«Ot Vinta», вокаліст групи «Тінь
Сонця» Сергій Василюк, а також
музиканти «ФаМажору». Випа-
дала й можливість спілкуватися
з громадськими активістами,

істориками. За словами учасни-
ка табору Назарія Шафрансько-
го, проводили й лекції на при-
роді, де поглиблювали власні
знання з історії України, дізна-
валися про теперішні події в
країні.

Після табору «Лисоня» Моло-
дїжний націоналістичний конгрес
в липні ще зорганізував тепер
уже поблизу Полтави вишкіл
«Відвага» ім. Івана Гавдида.
Нинішні події в Україні змушу-
ють, як стверджують його
організатори, наголос ставити не
лише на вихованні патріотичної
та громадсько-активної молоді,
а й на базовій військовій підго-
товці таборовиків.

ТУРБОТА

УЧАСНИКАМ АТО ВИДІЛЯТЬ ЗЕМЕЛЬНІ ДІЛЯНКИ

486 гектарів уже передбачи-
ли на Тернопілі для оформлен-
ня у власність земельних наділів
для тих, хто бере участь в Ан-
титерористичній операції на
сході України. Земельні ділянки
виділятимуть як у межах насе-
лених пунктів, так і поза ними.

За словами начальника голов-

ного управління та територіаль-
них органів Держземагенства в
області Віктора Мартинюка,
провели вже кілька робочих зу-
стрічей з керівниками силових
структур і військкоматів, які
відраджають бійців у зону АТО.
Їм представили відповідні доку-
менти та картографічні матеріа-

ли. Поки що ніхто із захисників
східних рубежів нашої держа-
ви заяви не подав. Але зацікав-
лення вони вже виявили вели-
ке, звертаються за певними ро-
з'ясненнями, довідковою
інформацією.

У відомстві запевняють, що
якнайактивніше сприятимуть

оформленню земельних ділянок
для учасників АТО. Вже розро-
били покрокові схеми, щоб
військовослужбовці без зайвого
клопоту та бюрократичних за-
тягувань змогли подати не-
обхідні документи.

Головне управління та терито-
ріальних органів Держземаген-

ства в області налагодило тісну
співпрацю з райдержадміністра-
ціями та органами місцевого са-
моврядування у вирішенні пи-
тань щодо земельних наділів для
учасників АТО. Здебільшого зем-
лю у краї надаватимуть для бу-
дівництва та обслуговування
житлових будинків, ведення
індивідуального садівництва за
нормами, які передбачає Земель-
ний кодекс України.

ЦІННІ ДАРИ ПОЛІВ І САДІВ

Організм продовжує нагромаджувати вітаміни, мікроелементи. Серцево-судинна система, печінка, нирки відновлюють себе, «чистяться», відбувається активне лікування кавунами, стиглим глодом, виноградом, динями.

Легені «відпочивають» від запальних захворювань, бронхітів, легше дихається астматикам, добре йде лікування хронічного запалення легень і туберкульозу. Позбутися цих хвороб допомагають кавуни, квіти айстри, глід, виноград, конюшина, яка є природним рослинним антибіотиком. Потрібно заготовити конюшину на холодний і морозний періоди, коли частішають застудні захворювання, загострюються бронхіти, трахеїти, ангіни, запалення легень.

Багато продуктів, які мають сечо- і жовчогінний ефект, виводять камені з нирок, печінки, жовчного і сечового міхурів – кавуни, барбарис, глід, вербена, виноград, диня, конюшина, коріандр, лопух, маслини, пастернак, топінамбур. Багато можна сказати про топінамбур. Хворим на діабет треба велику увагу приділити йому. Гіпертонікам і тим, у кого був інфаркт чи інсульт, корисно підлікуватися чудовим овочем, а також провести профілактику цих важких захворювань.

У лікуванні виразкової хвороби шлунка допоможуть топінамбур, маслини, лопух, коріандр, барбарис. Хворим, схильним до новоутворень, бажано провести профілактику за допомогою барбарису. Добре зробити з нього заготовку на зиму.

АЙСТРА

Найбільш цінна в лікувальному плані айстра з бузково-фіолетовими кольорами. У тибетській медицині вважалося, що квіти айстри «вису-



шують гній крові», тобто виліковують зараження крові. Здавна в Кореї, Китаї, Японії лікували корінням, стеблами з листям, суцвіттями айстри бронхіти, трахеїти, абсцес у легенях, хвороби нирок і печінки.

Лікували просто – брали столову ложку пелюсток – сухих або свіжих – і додавали в овочеві та фруктові салати. При лікуванні застуди, бронхіту, кашлю використовують відвар коріння або квітів: столову ложку залити склянкою окропу. Настоявати 20 хвилин. Процідити. Пити тричі на день через 20 хвилин після їжі.

БАРБАРИС

У барбарисі цінне все: гілочки, листя, ягоди, кора – і все завдяки алкалоїду берберину, який не просто



корисний, а необхідний організму. У листі міститься багато вітамінів С, Е, каротиноїди, яблучна й лимонна кислоти. Авіценна зазначав, що напій з ягід надзвичайно ефективний жовчогінний, лікує печінку, шлунок, заспокоює і лікує серце, вгамовує прагнення

завдяки йому японці впералися з наслідками Херосіми та Нагасакі. Катехін, що входить до його складу, володіє також антиоксидантним і протівірусним ефектом. За кількістю цінних для організму речовин зелений чай по праву лідирує серед інших сортів чаю.

Лимон містить багато вітамінів. Кілька крапель його соку покривають щоденну потребу організму у вітамінах. Щедро розбавлений водою лимонний сік можна і слід використовувати як туалетну воду.

А **яблука** містять екстрактивні речовини, білок, клітко-

душі і тіла. Протипоказаний барбарис (листя і гілочки) жінкам з порушеною функцією яєчників.

ГЛІД

Призначення його – лікування серцево-судинних захворювань. Він допомагає при серцево-судинній недостатності, початкових формах гіпертонічної хвороби, недостатності кровообігу, особливо у літніх людей, аритмії, знімає болі і усуває безсоння, посилює кровообіг у серцевому м'язі і в головному мозку. Пре-



красний засіб для профілактики і лікування інфарктів. Потрібно звернути особливу увагу на глід тим, у кого вдома, на роботі існує «фактор ризику» для серцево-судинної системи, в кого в роду були інфаркти та інсульти у близьких кровних родичів.

Піддаються лікуванню ревматичні симптоми серця.

При прийомі глоду підвищується чутливість серцевого м'яза, що дає можливість знизити кількість серцевих лікарських препаратів, які використовуються для лікування. Глід знижує рівень холестерину в крові, що є профілактикою і лікуванням атеросклерозу.

Протипоказань до прийому глоду нема, однак непомірне вживання може викликати запаморочення, нудоту, озноб, розлад травлення.

вину, вітаміни і солі заліза. Ті, хто перед сном з'їдає тверде яблуко, зміцнюють ясна і зуби, дезінфікують порожнину рота і поліпшують травлення.

Квашена капуста поліпшує обмін речовин та справляє лікувальну дію при пониженому виділенні шлункового соку.

Морква багата на речовини, що мають лікувальні властивості. Вони поліпшують роботу печінки, сечового міхура, шлунково-кишкового тракту. Якщо регулярно пити свіжоприготований морквяний сік, вигляд буде здоровим і квітучим.

БДЖОЛА І МЕД

Краплину своєї крові Христос перетворив на золотаву комаху на очах свого учня Петра. «Вона вироблятиме віск, з якого виготовлятимуть свічки, щоб вони довго горіли у християнських храмах під час Богослужіння», – сказав Ісус Петру. «Завдяки бджолам рослини краще плодоносять і продовжать свій вік», – додав Христос, спостерігаючи, як перша бджілка милувала квітку.

Існує і така християнська легенда. Коли надумали лихі люди розіп'яти Ісуса, то замовили ковалю викувати п'ять цвяхів, аби забити їх у руки, ноги і серце. Але коваль, хоч і був циганом, вірив у вчення Христа. Добродішній чоловік не посмів викувати п'ятого цвяха, аби кати не розірвали серце Спасителя. А коли християнина заїждзили у допомозі Ісусу і повели на місце страти на викриття його вчинку, на груді Ісуса сіла бджола, саме на те місце, де мав бути цвях.

До загибелі бджоли призвела гордість. Забачала бджола покарати людей за те, що вони відбирають зібраний нею мед і воскові стільники. Стала знахабніла комаху прохати Христа, аби він зробив так, щоби кожен, кого вона вжалить, помирав. Господь розгнівався і покарав бджолу за злі наміри.

Так і водиться до цього часу. Живе бджола серед краси квітучого світу, трудом великим збирає мед і пилок, виробляє віск. А коли хоче покарати, то жалить і гине сама.

Якщо ви розгнівали божевільну комаху і вам дісталося, то намагайтеся якомога швидше видалити жало, бо бджолина отрута поширюється надзвичайно швидко. Варто прикласти до ранки грудочку цукру або пігулку валідолу, така дія сприятиме висмоктуванню з тіла токсичних речовин. Запобігаючи алергії, прийміть димедрол або супрастин, випийте відвар кореня петрушки. Дещо зніме біль і припинить запальний процес подрібнене листя петрушки, м'яти, подорожника прикладені до ранки. Не вживайте алкоголь, бо спиртне значно збільшує проникність судин і тому сприятиме поширенню токсичних речовин.

Варто починати день з ложки меду і запивати чистою холодною водою. Тому кілька слів про якість меду. Найкраще мати власну пасіку або кілька вуликів. Добре було б купувати мед у знайомого пасічника.

Але ніколи не купуйте мед стихійно.

На ринках продається мед, що пройшов аналіз у лабораторії. У талоні, який отримує продавець, є показник вологості і діастазне число. Норма вологості – 21 відсоток, а діастазне число має бути не менше 20, а краще наблизитися до 30.

Якісний мед не горить, на відміну від цукру, а плавиться. Стікає дозрілий мед суцільною цівкою і спадає гіркою. Добрий мед трохи гірчить і віддає легкою кислинкою, бо має добрі бактерицидні властивості завдяки великому вмісту мікроелементів.

СОЛОДКО ПРО РЕДЬКУ

Ця рослина виділяє серед інших негативною реакцією на нітрати. Варто посіяти редьку на грядці з надлишком цих добрив і вся сила рослини піде у листя, а коренеплід виросте дрібним і твердим.

Лікувальні властивості редьки відомі. Сік з медом рятує від кашлю і коклюшу, а якщо

частково камені у нирках сечовий пісок при міозиті, подагрі, невралгії, радикуліті. Сік редьки допомагає позбутися грибоквих захворювань шкіри ніг.

У косметичці широко використовують маски з натертої редьки, змішаної з олією, вершками та сметаною, для підживлення сухої шкіри. Соком редьки зміцнюють корені волосся, виводять веснянки.

Коренеплоди редьки тривалий час зберігають поживні речовини і вміщують значну кількість вітаміну С, ретинолу, калій, солі натрію, магній, фосфор, йод, бром, фітонциди та інші корисні сполуки.

Готуючи страви із редьки, можна фантазувати як завжди. Редька смакує у салатах з капустою, яблуками, морквою, цибулею.

Застерегають від вживання редьки хворих на серце, виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки, гострі запалення нирок.



солодке не можна споживати, то спробуйте скористатися сіллю. Редька допомагає при захворюваннях печінки та жовчних шляхів, збуджує апетит, посилюючи виділення шлункового соку, поліпшує процес травлення, розчиняє

КОРИСНО ЗНАТИ

Народна медицина радить: розчинити три столові ложки солі в трьох літрах води, вилити цей розчин у тазик з теплою водою і додати небагато марганцівки. Тримати ноги в тазу, доки вода не вихолоне. Кілька таких ванночок **позбавить від грибка.**

Зелений чай сповільнює процес старіння і є прекрасним засобом для профілактики онкозахворювань. Саме

СМІШНОГО!

«ЗДОРОВ'Я НЕ КУПИШ, А ПЛАТИТИ ЗА НЬОГО ДОВОДИТЬСЯ»

Хворий приходив до стоматолога та каже:

— Лікарю, не могли б ви допомогти, мені здається, що я метелик.

— Так вам, шановний мій, не до мене а до психотерапевта.

— Та я знаю.

— Чому ж ви тоді до мене прийшли?

— А у вас світло горіло!



— Алло, лікарю!

— Що трапилося?

— Я зараз наїлася оселедця та запила його молоком... Цікавлюся: маєлину мити, чи це вже не має значення?



Здоров'я не купиш, а платити за нього доводиться.



— Лікарю! Моя дитина наїлася піску. Я дала їй випити багато води. Що робити далі?

— Стежити, щоб вона тепер не наїлася цементу.



Напис на дверях у психіатра: «Відвідувачів, які чекають у приймальні, просимо не ділитися один з одним симптомами хвороби. Це ускладнює встановлення діагнозу».

— Яка у хворого температура?

— Нормальна, кімнатна...

Приходить чоловік до друга-стоматолога. Той лагідно посміхається, налаштуваючи свою бормашину:

— А пам'ятаєш, як у школі ти сидів ззаду та повсякчас штрикав мене шпилькою?

— Лікарю, в мене грип, що ви мені порадите???

— Станьте від мене якнайдалі...

Існує три основні правила збереження ваших зубів у хорошій формі:

1. Чистити їх двічі на день.

2. Відвідуйте свого стоматолога не рідше двох разів на рік.

3. Не суньте ніс не у свої справи.

2. Охоронниця, оберіг

3. Богиня смію слав'ян

4. Муза

5. Жінка-воїн

6. Вона ж Діке

7. Аполлон убитий дітей

8. Героїня М. Старицького

9. Огорожа

10. Віршувальний розмір

11. Хвалебний вірш

12. Передача м'яча

13.

14. Вогонь

15. Казкова баба

16. Літак

17. Старогрецька богиня

18. Кохана Трістана

19. Документ

20. Укр. літак

21. Купа буряків

22. Річка в Україні

23. Великий стіг соломи

24. Положення в шаховій грі

25. Героїня «Слова о полку Ігоревім»

26. Сорт яблука

27. Кохана Фр. Петраки

28. Ряд поколінь

29. Хижий птах

30. Поема Т.Шевченка

31. Нота

32. «Мова ворони»

33.

34.

35. Щаслива країна

36. Плаваюча круглолиста рослина

37. Прагнення, ціль

38. Роспівачка

39. Посудина, скринька

40. Три викодавці

41. Дуже гаряча вода

42. Жорстокий правитель

43. Укр. вантажівка

44. Супутник Юпітера

45. Заняття в школі

46. Утримує на місці судна

47. Образ

48. Злакова культура

49. Бог сонця

50. Мати Ісуса

51.

52. Німб

53. Вид окислу

54.

55. Героїня Лесі Українки

56. Казкова країна

57. Первісні початкові відомості

58. Комаша, що жалить

59. Мадонна укр. пісні

60. Петлюра

61. Дорога, шлях

62. Між «до» і «мі»

63. Пральний порошок

64. Спортивне змагання

65. Пістолет

66. Японська гра

67. Переміщення транспорту

68. Грань, сильне тепло

69. Балка

70. Військовий підрозділ

71. Професія

72. Латин. літера

73. Літаюча тарілка

74. Запас

75. Епічне сказання, рукав ріки

76. Квітка

77. Хлист

78. Роговцева

79. Вища моральна засада

80. Праматір

81. Папуга

82. Ласоська копія

83. Укр. група

84. Пухнаста маса з бавовни

85. «Мова» собаки

86. H₂O

87. Сотка

88.

89.

90.

91.

92.

93.

94.

95.

96.

97.

98.

99.

100.

101.

102.

103.

104.

105.

106.

107.

108.

109.

110.

111.

112.

113.

114.

115.

116.

117.

118.

119.

120.

121.

122.

123.

124.

125.

126.

127.

128.

129.

130.

131.

132.

133.

134.

135.

136.

137.

138.

139.

140.

141.

142.

143.

144.

145.

146.

147.

148.

149.

150.

151.

152.

153.

154.

155.

156.

157.

158.

159.

160.

161.

162.

163.

164.

165.

166.

167.

168.

169.

170.

171.

172.

173.

174.

175.

176.

177.

178.

179.

180.

181.

182.

183.

184.

185.

186.

187.

188.

189.

190.

191.

192.

193.

194.

195.

196.

197.

198.

199.

200.

201.

202.

203.

204.

205.

206.

207.

208.

209.

210.

211.

212.

213.

214.

215.

216.

217.

218.

219.

220.

221.

222.

223.

224.

225.

226.

227.

228.

229.

230.

231.

232.

233.

234.

235.

236.

237.

238.

239.

240.

241.

242.

243.

244.

245.

246.

247.