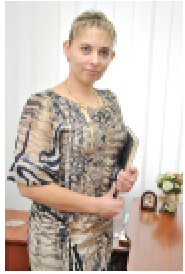


СТОП.

2

ОЛЕКСАНДРА СЕНЕНЬКА: «ЮРИСТ, ЯК І ЛІКАР, НЕ МАЄ ПРАВА НА ПОМИЛКУ»



Пані Олександра — юристконсульт університетської лікарні. Каже, виконує вказівки головного лікаря, захищає інтереси

лікарні в державних і судових органах, підписує та візує документи в межах її компетенції...

СТОП.

3

ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЮ СЕЛЕЗИНКУ

Селезінка — один з найзагадковіших органів нашого організму, функції якого ще до кінця не з'ясовані. Зазвичай вважають, що людина без селезінки може спокійно обійтися та її видалення не є катастрофою для людського організму. Чому ж склалося таке уявлення? Як відомо, селезінка відіграє певну роль в утворенні компонентів крові та бореться із захворюваннями крові й кісткового мозку.



СТОП.

7

ЗАЛЮБЛЕНА У ВАЗОНИ

Свій ювілей відсвяткувала бухгалтер Оксана Вишовська. Друзі та рідні знають, що найкращий подарунок для Оксани Михайлівни — це вазон. Удома, в кімнаті площею 25 квадратних метри, у неї ростуть майже 100 кімнатних рослин. Щороку її «зелена» колекція поповнюється новими екземплярами.



СТОП.

8

ОКСАНА ХОМЕНКО: «НЕ МОЖНА ЗАЛИШАТИСЯ З БІДОЮ НАОДИНЦІ»

Кажуть, Господь дає кожній людині хрест, який їй під силу. У це беззаперечно вірить палатна медсестра Оксана Хоменко. В офтальмологічному відділенні вона працює вже 25 років і має лише один запис у трудовій книжці. Медичну стежину вибрала за покликом серця.



СТОП.

11

КУНЖУТ

До складу кунжуту входить білок, корисні ненасичені жирні кислоти, вітаміни групи В і Е, пектинові речовини, органічні кислоти, слиз, фітостерини. Кунжут забезпечує організм повноцінним рослинним білком, необхідним для росту та відновлення тканин. Клітковина, що міститься в насінні, запобігає захворюванням травного тракту, в тому числі раку, а корисні поліненасичені жири знижують рівень холестерину в крові.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№23 (115) 13 ГРУДНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Катерина СТАДНИК,
с. Самолуски Гусятинського району:

«2001 року з глаукомою до офтальмологічного відділення університетської лікарні потрапив мій чоловік. Його скерували з нашої районної лікарні. Після обстеження і кількох аналізів чоловікові зробили операцію. Звісно, він трохи запізно звернувся до лікаря, але досвідчений офтальмолог Микола Васильович Турчин не дав розвинуватися захворюванню надалі. Через три роки у чоловіка почалися проблеми вже з лівим оком. Виявили катаракту. Оперативне втручання робив теж Микола Васильович. За що ми йому безмежно вдячні. Тепер же до офтальмологічного відділення й безпосередньо до Миколи Васильовича звернулася і я. Через кілька днів має мене прооперувати. Сподіваюся, все буде гаразд. Чомусь навіть не хвилююся, знаю ж бо, що руки в цього лікаря по-справжньому золоті».

Борис ДАНИЛЮК,
с. Підлісці Кременецького району:

«Кажуть, поганий той лікар, після спілкування з яким хворому не стало легше. Мій лікуючий лікар Анатолій Герасимець належить до тих медиків, які не шкодують часу й сил, аби відповісти на всі запитання пацієнтів, роз'яснити особливості лікування, підтримати та заспокоїти. А лікування не просте, бо ж ідеться про зір. Анатолій Герасимець — молодий, але вже досвідчений і, безумовно, талановитий. Хочеться від усього серця подякувати лікарям і медичному персоналу офтальмологічного відділення за їх самовіддану працю та щире серце. Не даремно приїжджають сюди люди не лише з усіх куточків Тернопілля, а й із сусідніх областей. На власні очі бачив, як до лікарні незрячих пацієнтів приводили за руку, а згодом вони поверталися додому вже самотужки, бо тут їм повертали такий великий дар — бачити всі барви світу».

АФОРИЗМ

**ЛІКУВАННЯ ХВОРОБ СКЛАДАЄ
ТУ ЧАСТИНУ МЕДИЦИНИ, НА ЯКУ
БУЛО ПОТРАЧЕНО ОСОБЛИВО
БАГАТО ПРАЦІ, І ХОЧА РЕЗУЛЬТАТИ
ЇХНІ ВИЯВИЛИСЯ ДОСИТЬ
МІЗЕРНИМИ.
Ф. БЕКОН**

АНОНС

МАРІЯ НОВОСАД: «МЕДСЕСТРИНСЬКА СПРАВА ДЛЯ МЕНЕ – НЕ ПРОСТО РОБОТА, А ПРИЄМНИЙ ОBOB'ЯЗОК»



Марія НОВОСАД – медсестра відділення функціональної діагностики.

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
--	---	--	---	---	---	---	---

ПРАВОВИХ СПРАВ МАЙСТЕР

ОЛЕКСАНДРА СЕНЕНЬКА: «ЮРИСТ, ЯК І ЛІКАР, НЕ МАЄ ПРАВА НА ПОМИЛКУ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

У РОДИНІ ОЛЕКСАНДРИ ПЕТРІВНИ СЕНЕНЬКОЇ НЕМАЄ ЖОДНОГО ПРЕДСТАВНИКА ЮРИДИЧНОЇ ПРОФЕСІЇ. АЛЕ ВЖЕ В СЬОМОМУ КЛАСІ ВОНА ЗНАЛА, ЩО ХОЧЕ БУТИ ЮРИСТОМ. МАМА Ж НАВПАКИ БАЧИЛА ДОНЬКУ ЛІКАРЕМ.

— Звісно, не хотілося засмучувати маму, але я розуміла, що до фаху медика в мене душа не лежить, — розповідає Олександра Петрівна. — Бо ж завжди цікавила юриспруденція. Я стежила за новачками в законодавстві, судовою практикою, читала різноманітні статті та книги з права. Тож моє рішення було свідомим, і переконати мене змінити його було неможливо. Вибір професії — це велика відповідальність. Перед батьками, суспільством, а найголовніше — перед собою. Останній чинник, на мою думку, найважливіший, бо полягає в тому, щоб обрати свій шлях та йти ним до кінця. На мій погляд, професія юриста дуже цікава й перспективна. Крім того, знання та вміння, які вона дає, необхідні кожному: знання власних законних прав, ораторські навички, вміння вести перемовини тощо. Вибір професії був зумовлений і властивим мені гострим відчуттям справедливості, а також потребою в ній у різних сферах громадського життя.

Олександра Сененька — природжений лідер. У класі вона була незмінною старостою й у виші три роки теж очолювала групу. Завжди вміла знайти одностайних, сформувавши команду та чітко почуття відповідальності у колективі.

— Не хотіла навчатися далеко від дому, тому вибрала юридичне відділення тоді ще Тернопільського економічного університету, — каже Олександра Петрівна. — І не гадала, що навчатися буде настільки цікаво! Особливо подобалися лекції з цивільного законодавства. У студентські часи збачнула для себе, що юрист повинен бути добре обізнаним із законодавством, бути чітким, зібраним і скрупульозним. А тому студіювала підручники з великим завзяттям, знала ж бо, що це мені неабияк згодиться у майбутньому, і, звичайно, не помилилася.

В університетській лікарні Олександра Петрівна працює два роки. Каже, що за цей час кардинально змінила свою думку про лікарський фах загалом.

— Тепер розумію, наскільки це складна професія, — ділиться своїми думками пані Олек-



сандра. — В кожного свого пацієнта лікарі вкладають частинку власної душі. Професія лікаря передбачає величезну відповідальність і постійний стрес. Юрист і лікар — це люди, які взаємопов'язані. Всупереч усталеній думці, що людині властиво помилятися, юрист, як і лікар, не має права на помилку. Адже вона занадто дорого обходиться і людині, і суспільству. Її ціною іноді можуть бути важкі наслідки — втрата волі, здоров'я і навіть життя. В лікарні я виконую вказівки головного лікаря, захищаю інтереси лікарні в державних і судових органах, підписую та візую документи в межах своєї компетенції...

2 грудня Олександра Петрівна відсвяткувала своє 30-річчя. З таким прекрасним ювілеєм її щиро вітають друзі та колеги. Ми ж тим часом попросили її продовжити речення.

- Мій найяскравіший спогад з дитинства...
 - ... пов'язаний з днем Святого Миколая. Мені з братом вдавалося знаходити подарунки швидше, ніж нам їх поставлять під подушку.
- У дитинстві мріяла стати...
 - ... лікарем, але коли піросла, десь у сьомому класі, знала, що стану юристом.
- Найбільше боюся...
 - ... втратити людей, яких люблю.
- Мій день розпочинається з...
 - ... горнятка чаю.
- Дружба у моєму житті...
 - ... це безкорисливі відносини між людьми.
- Не уявляю себе без...
 - ... своїх рідних: батьків, чоловіка та дітей.
- «Друга» половинка...
 - ... мій чоловік.
- З дітьми потрібно...
 - ... бути лагідною й турботливою.
- Закони потрібно...
 - ... знати.
- Зрада для мене...
 - ... те, що спіткало людину на життєвому шляху, і це те, що має робити людину сильнішою.
- У житті керуюся...
 - ... принципом: «Стався до людей так, як би ти хотів, щоб вони ставилися до тебе».

- Шкодную, що...
 - ... не можна повернути час назад. З цього приводу процитую вам улюблені рядки:
 Секунда за секундою,
 Хвилинка за хвилиною,
 Година за годиною,
 Минає день, потім другий,
 третій,
 Не встигнеш
 й озирнутися, як минає життя.
 Оце далеке завтра стає
 близьким сьогодні,
 А сьогодні стає далеким
 вчора.
 І так безперервно
 іде наше життя...
- Найулюбленіше місце на землі...
 - ... мій дім.
- Моє улюблене свято...
 - ... 19 серпня — Свято Преображення Господнього або Яблучний Спас.
- Щастя для людини...
 - ... коли на неї хтось чекає вдома.
- Кожна людина повинна...
 - ... залишити після себе добрий слід на землі.
- Якщо б виграла мільйон...
 - ... розділила б його по совісті.
- Найбільше люблю проводити час...
 - ... за кермом, слухаючи улюблену музику.
- Три речі найважливіші в моєму житті...
 - ... кохання, переконання, дружба.
- Хочу, щоб найближчим часом...
 - ... був мир на землі.
- Найзаповітніша мрія...
 - ... коли збудеться, тоді розповім.

РАКУРС



Надія ОЛІЙНИК, медсестра пульмонологічного відділення (ліворуч);
Наталія ДОБРОВОЦЬКА, молодша операційна медсестра відділення малоінвазивної хірургії (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ПОДБАЙТЕ ПРО СВОЮ СЕЛЕЗІНКУ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

СЕЛЕЗІНКА – ОДИН З НАЙЗАГАДКОВІШИХ ОРГАНІВ НАШОГО ОРГАНІЗМУ, ФУНКЦІЯ ЯКОГО ЩЕ ДО КІНЦЯ НЕ З'ЯСОВАНІ. ЗАЗВИЧАЙ ВВАЖАЮТЬ, ЩО ЛЮДИНА БЕЗ СЕЛЕЗІНКИ МОЖЕ СПОКІЙНО ОБІЙТИСЯ ТА ЇЇ ВИДАЛЕННЯ НЕ Є КАТАСТРОФОЮ ДЛЯ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ. ЧОМУ Ж СКЛАЛОСЯ ТАКЕ УЯВЛЕННЯ? ЯК ВІДОМО, СЕЛЕЗІНКА ВІДІГРАЄ ПЕВНУ РОЛЬ В УТВОРЕННІ КОМПОНЕНТІВ КРОВІ ТА БОРЕТЬСЯ ІЗ ЗАХВОРЮВАННЯМИ КРОВІ Й КІСТКОВОГО МОЗКУ. ПРОТЕ ОСЬ ЩО ЦІКАВО: ЯКЩО ЇЇ ВИДАЛИТИ, ТО ЦІ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВІ ПРОЦЕСИ ВСЕ ОДНО ТРИВАТИМУТЬ. ТОМУ Й ПОБУТУЄ ДУМКА, ЩО ІНШІ ОРГАНИ МОЖУТЬ ВЗЯТИ НА СЕБЕ ФУНКЦІЮ СЕЛЕЗІНКИ. ХОЧА СТВЕРДЖУВАТИ ЦЕ, МАБУТЬ, НЕ МОЖНА. АЛЕ ВИНИКАЄ ДУМКА: ХІБА МОЖЕ ЩОСЬ У НАШОМУ ОРГАНІЗМІ БУТИ ЗАЙВИМ АБО НЕВАЖЛИВИМ? З'ЯСОВУВАЛИ ЦЕ У ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ЗАГАЛЬНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ХВОРИМИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ БОРИСА ЛОКАЯ.

– Борисе Анатолійовичу, Вам, напевно, відомий анекдот, коли професор на іспиті попросив студента назвати функції селезінки. Студент відповів: «Вчора ще я їх знав, а тепер все з голови вилетіло». Професор вигукнув: «Це жажливо! Нарешті, знайшла людина, яка хоч щось знала про селезінку, і та все забула!» Це, ясна річ, жарт, але він й справді засвідчує, як мало ми знаємо про цей орган, приміром, навіть про його анатомічні особливості.

– Можливо, більшість людей ще зі школи пам'ятає, що селезінка – це непарний паренхіматозний орган, який знаходиться в лівому підребер'ї в черевній порожнині поруч зі шлунком. Але не варто гадати, що він є частиною травної системи, насправді, селезінку можна віднести до системи кровообігу. На зовнішній бічній поверхні грудної клітки селезінка проектується в ділянці між IX і XI ребрами. Поздовжній вимір селезінки в людини в положенні «лежачи на спині» відповідає ходу X ребра, а в положенні «стоячи» селезінка розміщується майже вертикально. Маса селезінки у дорослого становить 192 грама (у чо-

ловіків) і 153 грама (у жінок). Довжина селезінки сягає 10-14 сантиметрів, ширина 6-10 сантиметрів, товщина 3-4 сантиметри. Селезінка складається з двох основних зон – білої та червоної пульпи. Червона пульпа наповнена форменими компонентами крові, здебільшого еритроцитами, а білу пульпу утворює лімфоїдна тканина, в якій дозрівають лімфоцити. Кровоносні судини входять і виходять із селезінки через ворота, розташовані на її внутрішній поверхні.

– Навіщо потрібна селезінка, тобто, яка ж її роль у нашому організмі?

– Хочу назвати основні функції цього органа:

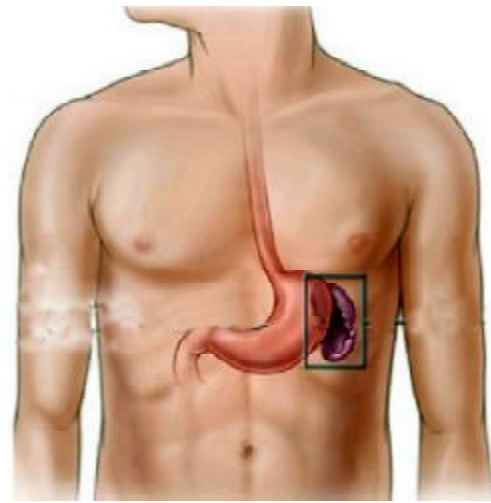
- знищення червоних кров'яних тілець (еритроцитів) і тромбоцитів, які завершили свій життєвий цикл;
- депонування крові та заліза;

- розмноження й антиген-залежна диференціація білих кров'яних тілець (лімфоцитів) та утворення антитіл;
- вироблення біологічно активних речовин, які пригнічують утворення еритроцитів у червоному кістковому мозку;

- в ембріональному періоді селезінка є універсальним кровотворним органом, в якому утворюються всі формени елементи крові.

Як відомо, старі клітини крові замінюються новими, і в цьому процесі беруть участь три різні органи: кістковий мозок, печінка та селезінка. У здорової людини за одну лише секунду руйнується майже 2,5 мільйонів еритроцитів. Селезінка є основним фільтром крові (червона пульпа).

У селезінці зберігається надлишок еритроцитів, який може згодитися в екстремальній ситуації. У разі несподіваної великої крововтрати, щоб компенсува-



ти її, селезінка викидає в кровоток велику кількість еритроцитів.

Ще одною важливою функцією селезінки є імунна. За імунологічний контроль крові відповідає біла пульпа. Селезінка здатна вловлювати із струму крові деякі мікроорганізми, по-

шкоджені еритроцити й інші чужорідні компоненти. В селезінці дозрівають білі кров'яні тільця, які називаються лімфоцитами. Крім цього, селезінка бере участь у виробленні антитіл.

Отже, відаєте, яку важливу роль відіграє селезінка в життєдіяльності нашого організму.



Доцент кафедри загального догляду за хворими Тернопільського державного медуніверситету ім. І. Горбачевського Борис ЛОКАЙ

– Якими ж ознаками проявляється нездоров'я селезінки?

– Симптоми ураження селезінки виникають при значному збільшенні її розмірів і пов'язані з розтягненням капсули й тиском на навколишні органи. Тому ознаками збільшення селезінки можуть бути ниючий біль у лівому підребер'ї, закрепи, здуття живота. Збільшення селезінки супроводжується симптоматикою захворювання, яке його викликало. Це може бути слабкість, пітливість, лихоманка, кровоточивість, схуднення та ін.

Терміном, що позначає збільшення селезінки, є «спленомегалія» (від грець. splen – «селезінка», megas – «великий»). Про спленомегалію зазвичай мовлять при збільшенні маси цього органу понад 600 г. При цьому її можна пропальпувати в лівій половині живота в підреберній ділянці.

Беручи до уваги те, що цей орган виконує в організмі багато різних функцій, причини збільшення селезінки в розмірах розмаїті. Через це їх зазвичай класифікують відповідно до механізмів розвитку. Виділяють такі основні види спленомегалії:

- «робоча» гіпертрофія у відповідь на системну дію токсинів, пов'язана з імунною відповіддю на інфекцію;
- гіпертрофія, пов'язана з

підвищеним розпадом клітин крові в селезінці;

- збільшення селезінки, пов'язане із застоєм у ній венозної крові;

- посилення утворення патологічних кров'яних клітин при пухлинах крові й кісткового мозку;

- спленомегалія змішаного походження.

– Розкажіть про збільшення селезінки при інфекційних і токсичних процесах.

– При потрапленні в організм антигенів із зовнішнього середовища або під дією внутрішніх токсичних факторів виникає інтенсивний імунний процес. Селезінка бере активну участь у ньому, при цьому підсилюється її кровонаповнення й маса клітин, що втримуються в ній.

Збільшення селезінки прикметне для багатьох запальних, некротичних процесів в організмі. Може бути при гострих інфекціях (інфекційний мононуклеоз, гепатит, тиф, туляремія, сепсис, інфекційний ендокардит). Спленомегалія характерна для таких хронічних інфекцій, як саркоїдоз, туберкульоз, сифіліс, малярія.

Вона зустрічається при токсоплазмозі, цитомегаловірусній інфекції.

– Збільшення селезінки при підвищеному розпаді клітин крові?

– У селезінці відбувається фізіологічний процес руйнування клітин крові (еритроцитів, тромбоцитів, лейкоцитів), які завершили свій життєвий цикл. При хворобах крові, що супроводжуються посиленням руйнування цих формених елементів, відбувається закономірне збільшення розмірів селезінки. Такий механізм спленомегалії прикметний для ряду анемії, що супроводжуються розпадом еритроцитів (так звані гемолітичні анемії). До них належить вроджений сфероцитоз, аутоімунна гемолітична анемія, серповидно-клітинна анемія.

Аутоімунні захворювання з руйнуванням лейкоцитів (нейтропенія) та тромбоцитів (тромбоцитопенія) також можуть іноді супроводжуватися збільшенням селезінки.

При хронічному гемодіалізі виникає нестабільність мембран клітин крові, вони легко руйнуються. Тому при гемодіалізі також можливий розвиток спленомегалії.

– Коли може виникати застій венозної крові в селезінці?

– У селезінці добре розвинена венозна мережа. Тому порушення венозного відтоку супроводжується її збільшенням. При скученні крові в цьому органі починається ріст судинної тканини, збільшується кількість

еритроцитів. Виникає так звана хвороба Банті.

Застій крові в селезінці може виникати при різних процесах, що призводять до підвищення тиску в системі ворітної, селезінкової, печінкової вен. Ці великі вени можуть здавлюватися, наприклад, пухлиною черевної порожнини. Їхній просвіт може перекиватися тромбом. До підвищення венозного тиску приводить цироз печінки. Важкі випадки серцевої недостатності з вираженими набряками також супроводжуються застоєм крові в селезінці і, відповідно, її збільшенням.

– Збільшення селезінки при хворобах крові?

– В ембріональному періоді селезінка є кровотворним органом. Тому при хворобах крові в ній можуть з'являтися нові вогнища кровотворення й метастази. Іноді виникають первинні пухлини селезінки.

Спленомегалією супроводжуються такі серйозні захворювання, як сублейкемічний мієлоз, хронічний мієлолейкоз, хронічний лімфолейкоз, лімфогранулематоз, лімфобластний лейкоз, мієломна хвороба, справжня поліцитемія, есенціальна тромбоцитемія та ін.

– Збільшення селезінки змішаного походження?

– Спленомегалія прикметна для так званих «хвороб нагромадження», за яких в органах акумулюються різні речовини, що призводять до їхнього збільшення й порушення функцій. До таких захворювань належать амілоїдоз, хвороба Гоше, гістіоцитоз Х.

До збільшення селезінки можуть призвести її кісти (наприклад, паразитарні), порушення функції щитоподібної залози з розвитком тиреотоксикозу, розриви селезінки під капсулою з крововиливом в її тканину. Спленомегалія може бути однією з ознак системного червоного вовчака.

– Як лікувати спленомегалію?

– Лікування спленомегалії спрямоване на терапію основного захворювання (лікування інфекційно-запального процесу, зниження тиску у венах черевної порожнини, хіміотерапія при пухлинах та ін.). Іноді показано хірургічне видалення збільшеної селезінки (спленектомія), наприклад, при ідіопатичній тромбоцитопенічній пурпурі. При цьому захворюванні видалення селезінки призводить до швидкого відновлення рівня тромбоцитів у крові.

Спленектомію проводять також при хворобі Гоше, волосистоклітинному лейкозі, таласемії. Після проведення такої операції підвищується сприйнятливості людини до пневмококів, менінгококів й гемофільної палички, тому таких пацієнтів щеплять проти відповідних мікроорганізмів.

ЩОБ НЕ ВИГОРИТИ У ПРОФЕСІЇ

Степан ВАДЗЮК,
завідувач кафедри
нормальної фізіології
ТДМУ, професор

Професійне вигорання – це комплекс негативних переживань, пов'язаних з роботою і всією організацією праці в колективі. Це один з видів професійної деформації особистості. Найчастіше проявляється в осіб, які вимушені в час виконання своїх обов'язків багато спілкуватися з людьми (лікарі, викладачі, бухгалтери та інші). Першими проявами професійного вигорання є: 1) відчуття байдужості, емоційного виснаження (людина не може віддаватися роботі так, як це було колись); 2) розвиток негативного ставлення до своїх колег, оточення; 3) дратівливість, тривожність; 4) відчуття влас-

ної професійної некомпетентності.

Кажучи про синдром професійного вигорання, деколи вживають словосполучення «емоційне вигорання» чи «синдром хронічної» втомленості. Професійне вигорання розвивається, як правило, в умовах хронічного психологічного стресу, при виконанні значних професійних завдань у дефіциті часу без належного відпочинку, і все це призводить до виснаження емоційних та особистісних ресурсів працівника. Професійне вигорання виникає внаслідок внутрішнього нагромадження негативних емоцій, коли в людини немає можливості їх «вилити» і таким чином «звільнитися» від них.

Основними психофізіологічними симптомами професійного вигорання є: відчуття постійної хронічної втоми не

лише вечорами, але й вранці після сну; емоційне та фізичне виснаження; зростання чутливості до змін погоди; безпричинні головні болі; повне або часткове безсоння (швидке засинання і відсутність сну починаючи з 4-5 години ранку або нездатність заснути ввечері до 2-3 години ночі і «важке» пробудження вранці, коли треба вставати на роботу); сонливість впродовж дня.

Крім психофізіологічних симптомів, професійне вигорання характеризується й деякими поведінковими особливостями. Людина змінює свій робочий режим дня (раніше приходить на роботу, пізніше її покидає, часто бере роботу додому), невиконання важливих, пріоритетних завдань і «застрягання» на дрібницях, деталей і трата на це значної частини робочого

часу, дистанціювання від всіх співробітників, підвищення неадекватної критичності.

Тривале перебування в стані професійного вигорання завершується розвитком захворювань серцево-судинної системи і навіть онкологічних. Багаторічні спостереження, які провели співробітники інституту медико-біологічних проблем нашого університету, показали, що в стані професійного перенавантаження перебувають понад 80 відсотків співробітників і студентів. Тому актуальним є питання профілактики професійного вигорання на фізіологічних основах та науковій організації праці. Для цього насамперед, перефразовуючи відомий вислів, треба дотримуватися принципу: «Робити, щоб жити, а не жити, щоб лише робити». Життя ж людини – багатогранне, й чим

більше цих граней пізнаємо, тим щасливішими та духовно багатшими стаємо.

Професійна діяльність повинна бути спрямована на планомірне, без метушні, розв'язання важливих завдань, а не в хронічному дефіциті часу для виконання великої кількості всякого дріб'язку. Не повинно бути суперечностей у стратегічному та тактичному керівництві, надмірної вимогливості до працівників за відсутності об'єктивних критеріїв оцінки результатів праці. Повинна також бути розроблена ефективна система мотивування і стимулювання працівників, на основі відповідності між обсягом, якістю виконаної роботи і її винагородою.

Дотримання таких заходів в організації професійної діяльності дозволить зберегти здоров'я працівників, підвищити продуктивність праці, покращити їхнє матеріальне становище, а в кінцевому підсумку – зробити життя гарнішим і щасливішим.



Оксана ТИХА, медсестра відділення судинної хірургії (ліворуч);
Марія РЕДЬКА, молодша медсестра операційного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



КОХАННЯ ЗДОРОВ'Ю ПІДМОГА, ЩАСТЮ – ДАРУНОК

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

СЕКС – ПРИРОДНИЙ, ФІЗИОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС, СТВОРЕНИЙ ПРИРОДОЮ ДЛЯ ПРОДОВЖЕННЯ ЛЮДСЬКОГО РОДУ. ПРИ ЦЬОМУ ПРОЦЕСІ ЙОГО УЧАСНИКИ ТАКОЖ ОТРИМУЮТЬ ЧИМАЛЕ ЗАДОВОЛЕННЯ. СЕКС ПОВ'ЯЗАНИЙ З ВІКОМ ЛЮДИНИ І СТАНОМ ЇЇ ЗДОРОВ'Я. НИМ ЗАЙМАЮТЬСЯ ЗДЕБІЛЬШОГО В МОЛОДОМУ ТА СЕРЕДНЬОМУ ВІЦІ. ЦЕ СПРИЯЄ ЗБЕРЕЖЕННЮ ЗДОРОВ'Я Й ДОВГОЛІТТЯ. НАВЕДУ ОСНОВНІ ЧИННИКИ ВПЛИВУ СЕКСУ НА СТАН ЗДОРОВ'Я.

Під час статевого акту всі

системи й органи працюють, як при фізичних вправах: прискорюється частота дихання, серцевих скорочень, змінюється величина артеріального тиску, швидше згорають калорії, що запобігає розвитку ожиріння. Якщо сексом займатися тричі на тиждень, а це фізіологічна норма, то при цьому згорає 7700 калорій, а це досить велика втрата. Якщо у чоловіка чи жінки був підвищений артеріальний тиск, то після цієї приємної процедури він знижується. По суті, статевий акт – профілактичний захід на ранніх стадіях артеріальної гіпертензії I ступеня.

Під час сексу виділяються два важливих гормони: дофамін та окситоцин. Дофамін знімає стрес і він належить до

гормону щастя. Така ж дія окситоцину, який відповідає за збудження кохання. Якщо в сім'ї і виникає ризик розпаду, то слід частіше займатися сексом. Окситоцин зближує партнерів. Під час статевого акту сімейні пари стають більш близькими.

Секс позитивно впливає як на діяльність серцево-судинної системи, так і на психічний стан. До того ж знижується ризик виникнення інсультів, стенокардій, аритмій. Особи, які систематично займаються сексом, отримуючи при цьому задоволення, на 45 % рідше хворіють на захворювання серця. Як показали наукові дослідження, це насамперед стосується чоловіків, досліді із жінками тривають. Вважають, що молодим доцільно коха-

тися в середньому тричі на тиждень. Такі особи виглядають на 10 років молодшими.

Крім серцево-судинної системи та психічного стану, секс також впливає на інші системи і стан здоров'я. Підвищення рівня імунoglobulinів в крові підсилює можливість організму в боротьбі з вірусною інфекцією. Статеві акти сприяють нормалізації менструального циклу у жінок і регуляції продукції статевих гормонів.

Як показали дослідження австралійських вчених, регулярні заняття сексом у чоловіків суттєво знижує ризик захворіти на рак передміхурової залози. Це також впливає на активність сперматозоїдів, сперма стає більш здоровою. Слід також

враховувати, що у 50 % чоловіків після 40 років виникають різні розлади еректильної функції. В цьому випадку кращі ліки у запобіганні імпотенції – регулярні заняття сексом. При правильному статевому житті чоловіки частіше доживають до глибокої старості. Ще одна короткочасна приємність: після сексуальної розрядки й отримання задоволення більшість людей швидко засинають. Секс – добрий засіб для осіб, які страждають безсонням.

Шкоду здоров'ю приносять статеві акти в нефізіологічних умовах і при порушенні психічного стану. Це стосується згвалтування, одностатевих актів, під час алкогольного сп'яніння або наркоманії, сексоманії. При сексоманії один або двоє займаються сексом у сні. Вони й гадки не мають, що це було, про що свідчать судові процеси. На щастя, це досить рідкісне явище лунатизму та глибоких розладів сну.

ХОЧЕТЕ БУТИ ЗДОРОВИМИ? ДОПОМОЖЕ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВА ТЕРАПІЯ

Лариса ЛУКАЦЬУК

НАПЕВНО, ВСІМ ВІДОМА ФРАЗА «РУХ – ЦЕ ЖИТТЯ». І СПРАВДІ, БУДЬ-ЯКИЙ ВИД РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ДОДАСТЬ ВАМ ЕНЕРГІЇ, СИЛИ ТА ВИТРИВАЛОСТІ. А ОТ ПРИВНЕСТИ В ЖИТТЯ НОВІ ЯСКРАВИ ФАРБИ ЗДАТЕН ТАНЕЦЬ – ПОЛІТ НАТХНЕННЯ Й ДУШІ. ТАНЕЦЬ СТВОРЮЄ НАСТРІЙ. ЩО БІЛЬШЕ ЛЮДИНА ОТРИМУЄ ПОЗИТИВНИХ ЕМОЦІЙ, БІЛЬШЕ РУХАЄТЬСЯ В МУЗИЧНОМУ РИТМІ, ТО ВОНА МОЛОДША Й ЗДОРОВІША. ТАНЦІ ОФІЦІЙНО І ДОСИТЬ ДАВНО ВИЗНАНІ ЛІКАМИ. АДЖЕ ЇМ НЕ ТІЛЬКИ ПІД СИЛУ ПІДНІМАТИ НАСТРІЙ, А Й РЯТУВАТИ ВІД БАГАТЬОХ СЕРІОЗНИХ НЕДУГ.

МОГУТНІЙ ОЗДОРОВЧИЙ ЗАСІБ

Танець привертає увагу багатьох дослідників не лише як культурний феномен. Починаючи з античності, його розглядали і в медичному аспекті. На всіх етапах людської еволюції його використовували як могутній оздоровчий та лікувальний засіб. Коріння танцювально-рухової терапії сходять до древніх цивілізацій, в яких танець був важливою складовою життя. Ймовірно, люди почали танцювати та використовувати рух тіла як засіб комунікації задовго до виникнення мови. Танець був вираженням найважливіших аспектів культури.

Революційні зміни в танцювальному мистецтві, що відбулися в першій половині ХХ століття, визначили й розвиток танцювально-рухової терапії. Такі піонери танцю, як Ісідора Дункан і Мері Вігман, вважали, що емоційне й індивідуальне вираження є найголовнішим для танцівника. Відкинувши сувору та структуровану техніку балету, вони захоплювали безпосереднє, пряме вираження індивідуальності засобами танцю. За допомогою танцю вибудовується комунікація із самим собою й навколишнім середовищем. Ці танцівниці-новатори вважали, що танець залучає в дію всю особистість цілком: тіло, інтелект і душу і є засобом вираження та комунікації. Танцювальна терапія з'явилася як професія в 40-ті рр.. ХХ століття завдяки діяльності Меріон Чейс. Танцівниця почала викладати танець модерн після того, як закінчила свою кар'єру в компанії Денішоун 1930 р. Вона помітила на своїх класах, що деяких студентів більше вражали почуття, які виражалися в танці (самотність, переляк, страх і т.д.), зате мало цікавила сама техніка танцю. І тоді вона почала до-

помагати їм більше звертатися до свободи руху, а не механіки танцю. Незабаром місцеві лікарі стали посилати їй своїх пацієнтів. Це були діти з антисоціальною поведінкою, дорослі з руховими проблемами та пацієнти психіатрів. Поступово Чейс стала працювати як співробітниця Червоного Хреста в лікарні Св. Єлизавети. Вона була першим танцтерапевтом, що працював на державній службі. Чейс працювала з пацієнтами, у яких були емоційні проблеми, і намагалася допомогти їм відновити контакт з іншими людьми через танець. Деякі з них були шизофреніками, інші колишніми військовими з посттравматичним синдромом. Для цих пацієнтів поліпшення полягало в можливості участі в класах руху під ритмічну музику. Чейс одного разу сказала: «Ритмічний рух в унісон з іншими приносить відчуття благополуччя, розслаблення та єднання».

У той же період інші танцюристи також стали використовувати танцювальну терапію, щоб допомогти людям краще відчувати своє тіло й самих себе. Серед цих танцюристів були Труді Шуп і Мері Вайтхауз. Одна з учениць Вайтхауз, Джанет Адлер, розвинула автентичний рух і 1981 р. заснувала Інститут Мері Старкс Вайтхауз. А 1966 р. була заснована Американська асоціація танцювальної терапії (ADTA) і танцювальна терапія стала визнаним і формально організованим рухом.

ХОРОШИЙ ЗАСІБ ВІД БАГАТЬОХ ХВОРОБ

— Танцювальна терапія може бути корисна для різних пацієнтів — хворих з психічними проблемами, самотніх літніх людей — каже психолог, арт-терапевт, психолог-консультант у руслі позитивної психотерапії, танц-терапевт, голова тернопільського осередку Всеукраїнської асоціації танцювально-рухової терапії, голова «Школи психології танцю «Аура» Олена Галай. — У того, хто танцює, нормалізуються дихання, травлення, тренується та стабілізується серцево-судинна система, стає здоровим сон. Танець зміцнює хребет і лікує його викривлення. До того ж заняття танцями мають величезне значення для профілактики й лікування психічних розладів.

Танець часто є легким способом вираження емоцій, навіть якщо досвід людини настільки травматичний, що вона не може говорити про це. Тому танцтерапію використовують у роботі із жертвами з'ялтування, сексуальних домагань. Танцювальна терапія також може допомогти людям

з фізичними вадами поліпшити свою самооцінку, навчитися балансу та координації.

Танцювальні терапевти працюють з людьми, в яких є хронічні й невиліковні захворювання, щоб допомогти їм співвідноситися з болем, страхом смерті та змінами в образі тіла. Люди з цими хворобами стверджують, що класи танцтерапії допомагають їм розслабитися, забути про біль й емоційні перепади. В основі танцювально-рухової терапії лежить рухова імпровізація. В цій терапії немає місця хореографії, а є імпровізація, спонтанний танок, який допомагає людині звільнити почуття, які вона відчуває цієї хвилини. Танець сам по собі дає багато позитивних емоцій. Людина рухається й отримує необхідні ресурси та сили, які допомагають розв'язувати життєві питання та психологічні проблеми.

Танцювальну терапію застосовують, як для тих, хто має танцювальну освіту, так і для тих, хто на танцпаркеті рухається дуже незграбно. Тут наголос потрібно ста-

відчуття тілесної інтеграції й координації та вибудувати реалістичний образ тіла. Влаштувати маленький сеанс танцювальної терапії можна просто у себе вдома, самому чи в компанії з подругами. Ритмічні рухи в такт музиці здатні допомогти кожній людині виплеснути негативні емоції та подивитися на життєві труднощі з оптимістичної точки зору. Тому найважливіше під час такого сеансу — просто розслабитися та не думати про те, що під час танцю правильно і що — ні. Адже терапія під час танцю — це відхід від класичних стереотипів повторення вивчених рухів і вираження індивідуальних особливостей. Деякі види танців служать не лише для відновлення душевної гармонії, а й для оздоровлення організму, для роботи над фігурою.

КОЛИ ГЛЯДАЧІ, ПЛАСТИКА, ЗНАННЯ РУХІВ – НЕ ПОТРІБНІ

Психотерапевт Олена Галай розповіла багато історій з власної практики, коли танцювальна терапія допомогла людині одужати чи позбутися негативних думок, які руйнують організм. Якось до неї на прийом прийшла молода мама, яка впродовж тривалого часу страждала від затяжної післяпологової депресії. Жінка, розповідаючи про свою недугу, час від часу схлипувала, бо почувалася з кожним днем дедалі гірше й гірше, руйнувалися стосунки з рідними та коханим. Дійшло до того, що траплялися випадки неконтрольованої агресії в стосунках з дитиною та чоловіком.

— Одним з важливих ресурсів танцювально-рухової терапії є те, що вона ідеально співпрацює з іншими методами психотерапії. Це значно покращує результативність процесу, — каже психотерапевт. — Втім, це не означає, що її можна використовувати, як основний метод для усіх клієнтів без винятку. У випадку ж з нашою героїнею, коли з'ясувалося, що вона любить танцювати, вирішила, що саме цей метод мав би допомогти. Найважче було пояснити їй, що для «танцю душі» глядачі, пластика, знання рухів не потрібні. Тож ми почали танцювати і першим був «танець нерухомості» — ми танцювали лише у думках, обговорювали танець, змінювали дихання, слухали музику, мовили про образи, відчуття, які вона викликає. У цій ситуації важливою є роль самого психотерапевта, який повинен бережливо ставитися до своїх клієнтів, тобто відчувати їх. Саме з цих позицій я ніколи не нав'язую людині свій ритм, не даю пев-

них вказівок. Бо хтось танцює одразу, а комусь потрібний час, щоб налаштуватися на власну мелодію, що йтиме з його душі. Спочатку клієнтка зобразила майбутній танець на малюнку в певних деталях свого власного бачення, потім ми спробували протанцювати кольори, ритми, емоції цього танцю. Поступово я почала пропонувати їй зобразити на малюнку рідну людину. Це була мама. А згодом танець, що повернув її в дитячі спогади, бо у неї були дуже хороші взаємини з мамою. Дещо складніша робота настала, коли створювали танець з чоловіком та його мамою... Неприйняття себе в ролі невістки і майбутньої свекрухи, насправді приховував великий ресурс, що допоміг краще зрозуміти як власного чоловіка, так і його родину. З кожним танцем клієнтка змінювалася, ефект був помітний ззовні, покращилося відчуття тіла, а згодом й депресія минула. Але любов до танцю у неї залишилася, і тепер ця молода жінка відвідує один з місцевих танцювальних колективів і навіть на деякі заняття приходить з чоловіком.

ШЛЯХ ДО СЕБЕ

Кажуть, що найкращий серед методів виховання — це приклад поведінки батьків. А от найкращий спосіб для лікаря переконати пацієнта у дієвості його призначень — самому дотримуватися власних порад. Танець став натхненником для Олени Галай не лише у психотерапевтичній практиці, а й у її власному житті. Нині це і захоплення, і справа для відпочинку душі.

— Упродовж усього життя обожнювала танцювати, але займатися цією справою почала доволі пізно, — каже Олена. — Серед розмаїття танцювальної творчості обрала східний танець, вважала його найбільш жіночним і таким, що не потребує попередньої підготовки. Саме він й допоміг мені одужувати від недуг і посттравматичного стану. Тоді я «на власному тілі» відчула, що танець — це щось більше, ніж схема красивих рухів. Що ж він приховує, вирішила дізнатись в університеті, де здобувала освіту. Ще на другому курсі темою моїх досліджень була танцювальна терапія. В університеті я зустріла свого першого наставника, яка й допомогла мені полюбити свою професію ще більше та розділила мою любов до «танцю душі». Навчила розумінню його основних принципів, теоретико-методичних основ. Танець допоміг мені краще розуміти інших людей, здобути навички самопрезентації, які так потрібні кожному з нас у сучасному суспільстві. Заняття танцями допомогли мені знайти себе, стати кращою, відчути гармонію з «внутрішнім я». Саме нині я налаштована на ритм благополуччя та щастя, а це найголовніше в житті.



МЕДСЕСТРА

РАКУРС

МАРІЯ НОВОСАД: «МЕДСЕСТРИНСЬКА СПРАВА ДЛЯ МЕНЕ – НЕ ПРОСТО РОБОТА, А ПРИЄМНИЙ ОBOB'ЯЗОК»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПЕРШИЙ МІСЯЦЬ ЗИМИ – ОСОБЛИВИЙ ДЛЯ МЕДСЕСТРИ ВІДДІЛЕННЯ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ МАРІЇ НОВОСАД. БО Ж САМЕ ЦІЄЇ ПОРИ ВОНА ВІДЗНАЧАЄ СВІЙ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ. 6 ГРУДНЯ В ЇЇ ДОМІ ЗІБРАЛОСЯ ЧИМАЛО ГОСТЕЙ, ПРИВІТАЛИ ТАКОЖ І КОЛЕГИ, БО ЦЬОГОРІЧНЕ СВАТЮ – ЮВІЛЕЙНЕ. МАРІЇ ГНАТІВНІ – П'ЯТДЕСЯТ П'ЯТЬ. ВОНА Й НЕ ПРИХОВУЄ СВОГО ВІКУ, КАЖЕ, ПЕРЕСТУПАЄ ЦЮ МЕЖУ ЛЕГКО, БО ЇЇ ЛІТА – ЇЇ БАГАТСТВО.

– Маріє Гнатівно, розкажіть трохи про себе, де народилися, в яких краях, коли збагнули, що хочете бути медиком?

– Народилася я на Львівщині в сім'ї простих трудівників, які все своє свідоме життя трудилися на землі. Але доньку хотіли бачити в іншій професії. Отож коли я оголосила про свій намір вступати до медучилища, батьки одразу ж схвалили його. А чому ж ні – білий халат завжди був серед людей у пошані. Я ж з юнацьких років мріяла про фах медсестри. Вступати ж вирішила до медичного училища, що в Рівному. Студентські роки промайнули швидко – і ось у мене в руках диплом фельдшера.

– Утім, свій трудовий шлях розпочали медсестрою.

– За сімейними обставинами переїхала на Тернопільщину, і коли шукала місце роботи, то в обласній лікарні запропонували посаду палатної медсестри у кардіологічному відділенні. Я й погодилася, відтак пропрацювала там 24 роки. Це значний відрізок часу, в який вмістилася та частина мого життя, в якому чи не на першому місці – робота. У кардіологічному відділенні – це особливо відчутно. Бо маєш справу з надзвичайно чутливим механізмом – серцем, яке ні на мить не зупиняється. Трапляється іноді й прикрі випадки, і тоді людина потрапляє у кардіологію, де їй завжди готові допомогти.

Знаєте, для мене медсестринська справа й тоді, у кардіологічному відділенні, і зараз, у відділенні функціональної діагностики, – не просто робота, а приємний обов'язок, який намагаюся виконувати сумлінно. Це приносить велике задоволення, адже відчуваєш – часточка й твоєї праці вкладена у велику справу повернення здоров'я людині.

– Скільки ж часу ви вже у відділенні функціональної діагностики та які обов'язки вам доручили виконувати?

– Майже десять років. Щойно переступила поріг відділення, одразу відчула душевну атмосферу, яка тут панує. Звернула увагу, як уважно ставляться до проведення маніпуляцій. Тут є свої особливості роботи, маєш справу і з пацієнтом, і з медичною технікою. Ми нале-



Марія НОВОСАД проводить велоергометрію

жимо до параклінічних підрозділів лікарні. Мої обов'язки – проведення ЕКГ-досліджень, маємо й переносний апарат, з яким ходжу у відділення до особливо важких пацієнтів. Також проводжу процедуру спірографії для визначення показників діяльності органів дихання. Загалом на день ми обслуговуємо чи не 50 пацієнтів.

– Детальніше трохи розкажіть про спірографію, бо не всі й чули про таку процедуру?

– Спірографія – це один з методів функціонального дослідження в пульмонології. Спірографію проводять пацієнтами у передопераційному періоді, а також у лікуванні пульмонологічних хворих. Цей метод дозволяє оцінити функціональний стан легень, а також виявляти або виключити діагноз бронхіальної астми. Варто зазначити, що процедура безболісна та безпечна, найчастіше її проводять в

амбулаторних умовах. Якщо користуватися визначенням, то спірографія – це метод графічної реєстрації змін легневих об'ємів при виконанні дихальних рухів і маневрів. Спірографія дозволяє отримати показники, які описують вентиляцію легень: статичні об'єми та ємності, які характеризують пружні властивості легень і грудної стінки. Незважаючи на широке застосування цієї процедури, вона протипоказана хворим у важкому стані, за прогресуючої стенокардії, інфаркту міокарда, злосудної артеріальної гіпертензії, гострого порушення мозкового кровообігу, у третьому триместрі вагітності та ін. Особливу увагу хочу звернути на підготовку пацієнта. Отож дослідження проводять зранку натще. Перед процедурою людина має бути у стані спокою впродовж 30 хвилин, а також не приймати бронхолітики пізніше, ніж за 12 годин до дослідження.

Покази до спірографії – призначення лікуючого лікаря, часті загострення бронхіту, захворювання дихальної системи, алергічні захворювання верхніх дихальних шляхів (спадковість, багаторічний стаж куріння), потреба в корекції лікування бронхіальної астми.

– Маже 35 років ви віддали служінню медсестринству, і весь цей час в університетській лікарні.

– Ця лікарня стала для мене рідною. Бо ж на моїх очах за ці роки відбулося стільки змін – хтось уже вийшов на заслужений відпочинок, а хтось лише поповнив лави медичних працівників, прийшли нові технології, з'явилися нові можливості. Обласна лікарня стала університетською, оновилася й наша служба функціональної діагностики, маю на увазі нове відділення, що у терапевтичному корпусі. Пригадую, як керував медпідрозділом світлої пам'яті Андрій Миколайович Васків, намагався згуртувати наш колектив, жив і палав роботою, а ми старалися на нього рівнятися. Тепер ці традиції продовжує наша завідувача Наталія Іванівна Єдинак. До кожного підійде, розпитає, як справи, підтримує дух активності у колективі. Така дружня атмос-

фера додає й мені енергії та впевненості, що ця праця потрібна людям. Перегортаючи у пам'яті багато подій зі свого життя, я все-таки раз у раз переконуюся: коли людина навіть за скромною працею бачить велику мету, глибокий сенс, то всяка робота запалює вогник, бажання допомагати. І життя тоді набуває особливого змісту, стає цікавішим, радіснішим

– Днями ви відзначили ювілей, а який подарунок був найприємнішим?

– Квіти, як, напевно, для кожної жінки. Хоча мій день народження й припадає на доволі холодну сувору пору року, але коли є люди, які гріють своїм теплом, посмішками, то на душі, повірте, аж ніяк не холодно. Навпаки – радісно. Найбільший подарунок для матері – це бачити, що діти живуть у злагоді й тобі також дарують душевне тепло, увагу, ласку. Знаєте, жодна дорога річ не замінить теплою синівського ставлення чи турботи доньки. Мої діти отримали гарну освіту, син – інженер, донька – візажист-стиліст, люблять і поважають мене, то ж якого ще подарунка бажати до ювілею.

Шановна Маріє Гнатівно!
Дозвольте щиро привітати Вас з ювілейним днем народження.

Зичимо Вам міцного здоров'я, духовних і фізичних сил, невечірньої життєвої наснаги, тепла й затишку у Вашій оселі. Нехай роки залишають лише світлі спогади, а майбутнє дарує ще багато щасливих літ, сповнених радості, добра, надії.

*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 щасливих літ!*

Колектив відділення функціональної діагностики Тернопільської університетської лікарні.



Юлія ШИМКО, медсестра урологічного відділення (вгорі);
Тамара ЛЕВЕНЕЦЬ, медсестра гематологічного відділення (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА



ЦІКАВО

ЯК ВІДНОВИТИ СВОЮ НЕРВОВУ СИСТЕМУ

Погода надворі не сприяє п'ятому настрою, безліч роботи й справ... Нервова система страждає від цього найбільше.

Найкращим способом відновлення нервової системи є відпочинок. Звичайно, ідеальний варіант – це поїхати у відпустку до моря в теплі країни. Море, шум прибою, чисте повітря та лагідне сонечко позитивним чином впливають на психоемоційний стан людини.

Ви повинні збагнути та запам'ятати, що відновити нервову систему без повноцінного сну не вийде. Для організму достатньо 8 годин сну щодня. Ви не повинні позбавляти себе коштовних годин відпочинку ні за яких умов.

При хронічному недосипанні в людини погіршується пам'ять, підвищується дратівливість, знижується імунітет, а також спостерігаються процеси передчасного старіння мозку.

Відновити нервову систему допоможе правильно збалансоване харчування. Особливо важливе воно для жінок. У вашому раціоні постійно мають бути присутні свіжі сезонні овочі, фрукти та ягоди, за допомогою яких організм буде черпати корисні вітаміни й мінерали.

ЗАЛЮБЛЕНА У ВАЗОНІ

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

2 ГРУДНЯ СВІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДСВЯТКУВАЛА БУХГАЛТЕР ОКСАНА ВИШОВСЬКА. ДРУЗІ ТА РІДНІ ЗНАЮТЬ, ЩО НАЙКРАЩИЙ ПОДАРУНОК ДЛЯ ОКСАНИ МИХАЙЛІВНИ – ЦЕ ВАЗОН. УДОМА, В КІМНАТІ ПЛОЩЕЮ 25 КВАДРАТНИХ МЕТРИ, У НЕЇ РОСТУТЬ МАЙЖЕ 100 ВАЗОНІВ. ЩОРОКУ ЇЇ «ЗЕЛЕНА» КОЛЕКЦІЯ ПОПОВНЮЄТЬСЯ НОВИМИ ЕКЗЕМПЛЯРАМИ. ТА ТРАПЛЯЄТЬСЯ, ЩО ВЗИМКУ ДЕЯКІ РОСЛИНИ ГИНУТЬ.

— Коли у квартирі ввімкнули опалення, багато вазонів почали сохнути, — бідкається Оксана Вишовська, — мабуть, їм спекотно. Крім того, взимку світловий день скорочується, а деякі рослини, особливо світлолюбні, починають чахнути. Відтак намагаюся поставити їх якнайближче до вікна, а також створювати потрібну вологість навколо вазонів, регулярно розпилюючи воду. Підливаю ж квіти помірно, у міру потреби.

Взимку кімнатні рослини потрібно ще й ізолювати від безпосереднього впливу нагрітого

повітря, яке йде від нагрівальних приладів. А під час провітрювання помешкання обов'язково захищати рослини від холодного повітря. Адже достатньо кількох хвилин на морозяному повітрі й рослина загине.

— Важливо не забувати про чистоту вазонів, — зауважує Оксана Михайлівна. — Рослину потрібно регулярно очищати від пилу.

Оксана Вишовська розповіла та дала кілька порад щодо певних кімнатних рослин.

Орхідея. Взимку коріння орхідеї функціонують гірше. Зайвий полив може призвести до їхньої загибелі. Також варто відмовитися і від обприскування. У сонячні дні, які бувають часто наприкінці зими, орхідеї необхідно захищати від прямого сонячного проміння. Адже за зиму орхідеї відвикають від сонця й можливі сонячні опіки листків.

Кактуси. Для них зима — це період спокою. Тому вони повинні трохи поголодувати та померзнути. Лише при рідкісних поливах і низькій температурі кактусам взимку забезпечений спокій. Але для

різних кактусів потрібна різна температура. Проте не нижче +12,+14 градусів.

Мірт. Добре переносить зниження температури по-



вітря взимку до 7°C, але дуже погано реагує на сухість повітря. При прохолодному місці розташування миртове дерево поливають досить мало. Підливають лише так, аби не пересохла земляна грудка.

Фікус. Якщо фікус надміру тягнеться вгору, до нього у горщик треба підсадити рослину, яка в'ється. Для того, щоб його листя набуло блиску та яскравого зеленого кольору, його потрібно час від

часу протирати ганчіркою, змоченою темним пивом. Бажане зволоження листя пульверизатором.

Аспарагус. Температура не повинна бути нижчою 17 градусів. А також з листопада до лютого треба зменшувати полив, а от обприскувати рослину під час опалювального сезону слід часто. Якщо його не обприскувати взимку, він жовтіє.

Фіалка. Необхідно встановити додаткове освітлення, рідше поливати. Фіалка погано переносить холод і може замерзнути. Сухе повітря так само шкодить. Тому слід насипати в піддон керамзит, залити його водою та поставити зверху горщик з рослиною. Збираючись провітрити кімнату, забрати квітку подалі від протягів.

Кала. Потрібно стежити за постійним зволоженням ґрунту. На дні горщика необхідно зробити дренаж, в якому постійно повинна бути вода. Квітку корисно також ставити на піддон, наповнений водою. Світло й тепло квітам необхідно лише в помірному варіанті. Рослина цвіте взимку, будучи поставленим на підвіконня, що виходить на північну сторону. 8-12 градусів за Цельсієм — це оптимальна температура для зимового утримання кал.

Грошове дерево. Як і кактусам, йому обов'язково потрібен період спокою — з ве-

ресня до лютого (березня) в прохолодному місці, майже без поливу. Приблизна температура, яка потрібна, — 10-12°C і навіть до 6°C. Обприскувати цю рослину не потрібно, а лише протирати листя від пилу. Вологість не так вже й важлива йому, а от часте провітрювання — необхідне.

Зефірна квітка (зефірантес). Узимку любить прохолоду, але не любить вологи. Тож підливати його варто зрідка. Можливо, навіть і раз на місяць. Ставити варто в утепленій лоджії або біля вікна, але не «переборщити» з температурою. Якщо йому створити сухі умови у зимувальний період, то він потім не цвістиме, а лише тягнутиметься вгору.

Колеги щиро вітають Оксану Михайлівну з днем народження щиро їй зичать:

*Хай квітує доля у роках
прекрасних
І приносить радість,
ніжність і тепло,
Хай у кожній світить
сонце ясне
І дарує тільки мудрість
і добро.
Хай пахучим цвітом
стелиться дорога,
Хай відходить в далеч
горе і біда,
Хай же будуть щастя,
і міцне здоров'я,
Радість і повага на многі
літа!*

КІМНАТНІ РОСЛИНИ МОЖУТЬ ПОКРАЩИТИ ЗДОРОВ'Я

БУДУЧИ ПРИРОДНИМИ ПРИРОДНИМИ ФІЛЬТРАМИ, КІМНАТНІ РОСЛИНИ МАЮТЬ ЗДАТНІСТЬ ДО ФІЛЬТРАЦІЇ ПОВІТРЯ, ЗВОЛОЖЕННЯ ТА ЗБАГАЧЕННЯ ЙОГО КИСНЕМ, ЩО ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЄ НА САМОПОЧУТТЯ ТИХ, ХТО ПРОЖИВАЄ В БУДИНКУ. ФІЛЬТРУЮЧІ ВЛАСТИВОСТІ КІМНАТНИХ РОСЛИН ОБУМОВЛЕНІ ЇХ БІОЛОГІЧНИМИ ОСОБЛИВОСТЯМИ. РЕКОРДСМЕНАМИ З ФІЛЬТРАЦІЇ ПРИМІЩЕНЬ Є ВИХІДЦІ З ТРОПІЧНИХ ЛІСІВ. НЕ ВИПАДКОВО ТРОПІЧНІ ДЖУНГЛІ НАЗИВАЮТЬ ЛЕГЕНЯМИ ПЛАНЕТИ ЗЕМЛЯ.

Одним з представників біологічних фільтрів є хлорофітум чубатий, який активно знешкоджує окисли вуглецю, ампельна — рослина, яка не наче створена для житлових приміщень і офісів. Завдяки своїм унікальним корисним властивостям чотири хлорофітуми здатні очистити та зво-

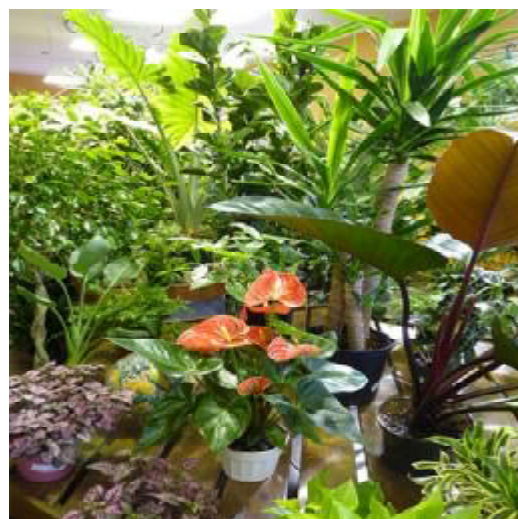
ложити повітря на 80 відсотків у приміщенні площею 10 кв.м.

Мініатюрні джунглі з кімнатних рослин здатні знешкодити різні отруйні речовини, які виділяють ненатуральні покриття підлог, стін, стель і меблів у наших помешканнях. До рослин, що поглинають формальдегіди, можна зарахувати алое, філодендрон, хлорофітум, нефролепіс, драцена, стокротку, фікус Бенджаміна, хамедорею, плющ, дифенбахію, спатифілум, шефлеру.

Толуол, ксилол, аміак, трихлоретилен і бензол знешкоджують дифенбахія, нефролепіс, хлорофітум, фікус Бенджаміна, антуриум, хризантема кущова, драцена, маранта, азалія, плющ, спатифілум.

Деякі кімнатні рослини мають бактерицидні властивості, виділяючи в повітря летючі фіторечовини або фітонциди, корисними властивостями яких є, знищення хвороботворних організмів: бактерій, вірусів, спор грибів, мікробів і запобігання їх розвитку та розмноження.

Яскраво вираженими бактерицидними властивостями володіють бегонія, пеларгонія, мирт, розмарин, антуриум, молочай, дифенбахія, пиля, сансвієра, пеліонія, секвоя, санхезія, традесканція, тов-



стянка, евкаліпт, туя, алое, колеус, олеандр та інші.

Корисні властивості кімнатних рослин широко використовують у традиційній та народній фармакопеї й косметології. Ліки та косметичні засоби, виготовлені із сирови-

ни кімнатних рослин, сприяють лікуванню від безлічі захворювань. Одним з найбільш популярних постачальників лікарської сировини є алое деревовидний, який у народі називають столітник. На основі слизової м'якоті листя алое деревовидного, яка має бактерицидну, ранозагоювальну та протизапальну дію, виготовляють мазі, еліксири, бальзами, есенції. Сік алое деревовидного застосовують при лікуванні шлунково-кишкового тракту, як сильнодіючий біостимулятор, при радикуліті, невралгії та головному болю. Зовнішньо сік алое і м'якуш його листя застосовують при гнійних захворюваннях, нежиті, при опіках, розтягненнях зв'язок та ударах, пролежнях, себорейі і так далі.

Улюблениця багатьох господинь, яка прикрашає підвіконня, герань або пеларгонія володіє сильною антистафілоковою фітонцидною дією. Ефірні олії, що містяться в герані, мають яскраво виражену бактерицидну дію.

Хімічний склад рослини містить камедь, галову кислоту, таніни, крохмаль, цукри, пектин та інші речовини. Препарати, виготовлені з листя пеларгонії, застосовують при захворюваннях шлунково-кишкового тракту, порожнини рота, носовій кровотечі. Ця запашна рослина має в'язку дію та підвищує згортання крові й знижує секреторну активність.

Для лікування багатьох неврологічних захворювань застосовують геранієву олію. Приготувати олію можна самостійно, взявши 1 склянку, розтертих у кашку, свіжих квітів і листя герані та помістивши їх у посуд зі світлого скла, залити 1/2 склянки 90% медичного спирту. Поставити настоюватися на два тижні при хорошому сонячному світлі. Потім долити в настій 2 склянки соняшникової олії. Закупорити кришкою й знову поставити на 2 тижні на сонце. Процідити, сировину відтиснути, злити олію в пляшку з темного скла та добре закупорити.

Широко відомо застосування геранієвої олії та настою при лікуванні паралічу лицьового нерва, яке застосовують у комплексі з іншими препаратами.

ОКСАНА ХОМЕНКО: «НЕ МОЖНА ЗАЛИШАТИСЯ З БІДОЮ НАОДИНЦІ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

Кажуть, Господь дає кожній людині хрест, який їй під силу. У це беззаперечно вірить палатна медсестра Оксана Хоменко. В офтальмологічному відділенні вона працює вже 25 років і має лише один запис у трудовій книжці. Медичну стежину вибрала за покликом серця. Навчалася у медучилищі, аж у Миколаєві. За її словами, туди було легше вступити і, крім того, у Миколаєві мешкала вся батькова родина. Щоправда, освоїтися там їй було доволі непросто: навчання проводили лише російською та й у гуртожитку Оксані закидали, мовляв, бандерівка. Але дівчина на те не зважала, знала ж бо, що мусить отримати омріяний диплом. За спеціалізацією вона — дитяча медсестра. Однак користати набуті знання сповна їй не вдалося, бо, коли повернулася до рідного Тернополя, взялася шукати роботу, то у дитячій лікарні не було місця. Відтак Оксана стала працювати в офтальмологічному відділенні. Хоча тут для неї було все нове, та доволі швидко влилася у новий колектив. Власне, завдяки особливій атмосфері, яка панує в цьому медпідрозділі, та щирим і добрим колегам Оксана Хоменко дуже задоволена, що її життя захопила саме офтальмологія.

... Коли зустрілася з пані Оксаною, вона попросила зачекати — саме у той час телефонував чоловік, який нині служить у зоні проведення АТО. За кілька хвилин жінка покляла слухавку та, всміхаючись, промовила: «Знаєте, він за двадцять років стільки разів не зізнавався, що любить мене, як тепер! Я насправді дуже пишаюся його вчинком. Більшість чоловіків чого лише не вигадують, щоб їх часом не забрали на український Схід, а мій Віталій сам попросився. Звісно, спершу не дуже хотіла його відпустити, але розумію, що хтось повинен-таки захищати нашу Батьківщину. Віталій служить у селі Гранітне поблизу Волновахи. Ще з літа там, але на ротацію додому не приїжджає. Каже, що йому совісно, бо в його роті є хлопці, які понад півроку воюють і ще жодного разу вдома не були. Коли телефонує, розповідає, що у них все спокійно, не хоче, щоб я хвилювалася,

хоча щодня дивлюся новини й знаю, що насправді там коїться. Молюся за нього кожен день, сподіваюся, Господь його вбереже».

ЗАВАГІТНИТИ ДОПОМОГЛА МОЛИТВА

Про могутню силу молитви Оксана Хоменко знає з власного життя. У них з чоловіком упродовж десяти років не було дітей, аж доки вона не почала молитися до святого Юди-Тадея.

— Після одруження ми, як і всі молоді пари, мріяли про маля, — розповідає пані Оксана. — Втім, мені ніяк не вдавалося завагітніти. Після другої річниці нашого одруження вирішила звернутися за допомогою до лікаря. Обстеження показали, що я здорова, але минали місяці, а мрія про дитинку так і не здійснювалася. Тоді попросила чоловіка обстежитися. З'ясувалося, що він також цілком здоровий. Однак у чому справа — для мене залишалося загадкою. Ідучи вулицею чи парком, із заздрістю дивилася на усіх матусь, які гуляли з візочками. Не розуміла, чому не можу стати матір'ю. Всю свою любов дарувала племінниці та разом похресниці Наталі.

Коли сестрі потрібно було відлучитися у справах, Оксана радо няньчилася з малою. Дивлячись, як грається мала Наталочка, крадькома витирала сльози, щоб та, бува, не побачила, і уявляла, якою була б її дитинка...

— Якось співробітниця принесла мені маленьку книжечку з дев'ятницею до святого Юди-Тадея, сказала, що через цього святого можна отримати багато ласк, — згадує Оксана Петрівна. — Повірила й стала молитися. Впродовж року відмовляла дев'ятницю. Відверто кажучи, вже навіть було, змирилася, що ніколи не пізнаю щастя материнства. Як-не-як вже десять років минуло, а завагітніти я так і не змогла...

Попри те, гарячі молитви жінки були вислухані.

— Дівчата на роботі, мабуть, більше раділи, ніж я, бо ніяк не могла повірити в те, що нарешті вагітна! Віталій сказав, що у нас народиться син, я ж казала, що першу хочу

дівчинку, — посміхається пані Оксана.

Усю вагітність Віталій буквально здував з Оксани пилінки, виконував кожну забаганку вагітної дружини.

— УЗД показало, що буде хлопчик, — ділиться далі своїм сокровенним пані Оксана. — Ми почали вибирати ім'я. Довго вибирали, спочатку думали назвати сина Вадимом, а потім зупинилися-таки на імені Володя. Володимиром звали вітчима мого батька. Після того, як його батько загинув, він змінив йому тата.

З березня 2003 року народився Володя. Оксана з



Віталієм не тямали себе від щастя. Син став центром всесвіту матері. Віталій навіть інколи ображався, що Володя більше прив'язаний до Оксани.

ЯСКРАВИХ БАРВ ЖИТТЮ ДОДАЄ ЗАХОПЛЕННЯ

Здавалося б, тепер в Оксаниному житті щастя уповні — коханий чоловік, довгоочікуваний син та улюблена робота. Але життя любить вносити свої корективи, зазвичай, коли їх найменше чекаєш. Два роки тому в долю Оксани Петрівни увірвалася біда...

— Почалося з того, що у мене різко розболівся попереk, — розповідає. — Гадала, може, десь нирки застудила. Після УЗД і кількох аналізів у мене діагностували рак. Коли лікар сказав про це, мені видавалося, що земля тікає з-під ніг... Необхідна була операція. Мені не дали зламатися Віталій, рідні, близькі, колеги, сусіди, а також мій Володя. Знала: мушу жити задля сина. Йому тоді було лише 10 років, куди йому без мами? Про той період навіть

згадувати не хочеться. Розуміла, що якщо така Божа воля, то мушу її з мужністю прийняти. Коли потрапляєш до онкодиспансеру та бачиш людей, в яких таке ж або навіть гірше горе, розумієш, що мусиш вижити, незважаючи ні на що! Підтримували молитва й друзі. Операція була вдалою. Щиро хочу подякувати за це моєму лікарю Дмитрові Кривокульському. Тепер лише щопівроку проходжу курс хіміотерапії. Сподіваюся, все обійдеться. Знаєте, коли спіткає така біда, головне — не залишитися зі своїм горем наодинці. З глибокою вдячністю згадую всіх, хто у такий нелегкий період мого життя зі мною був поруч! Багато допомагали й матеріально, адже в такий скрутний час дуже важко самим оплатити курси хіміотерапії.

Щоб якось врятуватися від сумних думок, пані Оксана почала колекціонувати фіалки. Ці маленькі та надзвичайно гарні квіти допомагають жінці внести у своє життя яскраві фарби.

— Фіалки — моя слабкість, — зізнається Оксана Хоменко. — Не можу пройти повз квіткову ятку на ринку, щоб не купити бодай одну щепку. Вже 75 різновидів у мене назбиралося. Син жартує, що скоро вдома не буде де їх ставити.

Щодня Оксана Хоменко прокидається та засинає з молитвою на устах — знає, що Господь завжди вислухає молитву, а десь там, за тисячу кілометрів, щодня за неї молиться її чоловік...

ПОРАДИ ОКСАНИ ХОМЕНКО У ДОГЛЯДІ ЗА ФІАЛКАМИ

Догляд за фіалками полягає також у правильному їх розмноженні й пересадці. Розмноження фіалок може відбуватися двома способами. Ви можете посадити листочок прямо в землю або опустити у воду до появи корінця. Будь-який спосіб однаково гарний, маєте вибрати той, що вам більше подобається. Під час пересадки на дно квіткового горщика обов'язково слід покласти дренаж, це може бути мох-сфагнум або керамзит дрібної фракції. Щоб не витратити час і сили, ґрунт можна придбати вже готовий, слід купувати той, на якому зазначено, що він призначений для фіалок.

З часом виникає питання, як пересадити фіалку? Ці квіти треба щорічно пересаджувати, до того ж у ті ж самі горщики, змінити слід лише землю. Також пересаджувати фіалку варто, якщо кущик сильно розрісся і йому не вистачає місця. У цьому випадку руками поділяється корінець, а квітку розсаджують у різні горщики.

Часто новачки стикаються з такою проблемою, як плями на фіалках. Причини їх появи можуть бути різні. Доглядати за фіалками слід уважно, наприклад, оберегати від холодного повітря, в іншому випадку через обмороження з'являться коричневі плями. Необхідно прибирати фіалки від вікна під час провітрювання. Не можна поливати рослину холодною водою, через це також можуть з'явитися плями на листках. Плями можуть виникнути й через прямі сонячні промені — з'являться опіки на листках.

При догляді за фіалками потрібно правильно підібрати розмір квіткового горщика. Він не повинен бути великим. Однаково чудово підійдуть як керамічні, так і пластикові горщики. В ідеалі діаметр горщика становить для дорослої квітки 10-12 сантиметрів, для діток — 4-6 сантиметрів.

Догляд за фіалкою зазвичай не вимагає додаткової підгодівлі — квітка бере всі необхідні речовини з спеціалізованого ґрунту. Однак, якщо бачите, що рослина має потребу в харчуванні, то підгодовувати її слід раз на 3-4 тижні. Важливо стежити за станом рослини і ні в якому разі не перегодовувати. Надлишок добрив може завдати більше шкоди, ніж користі.

Щоб отримати красиву, рівномірно розвинуту квітку, необхідно постійно повертати фіалку до світла. Також не забувайте видаляти засохлі квіти та старі листки.

Фіалку можна вирощувати не лише на підвіконні, але й у саду. Наприклад, нічну фіалку здавна вважали найкращою квіткою для оформлення терас і альтанок. Крім привабливого зовнішнього вигляду, вона прикметна також чарівним ароматом. Цвіте нічна фіалка на початку літа. Триколірна фіалка має ще й лікувальні властивості. Її можна використовувати при астуді, алергії та навіть у стоматології. Прекрасними квітами з романтичною назвою можна милуватися з ранньої весни і до осені.

ХОЛОДИ НАСТАЛИ Й ПРО ГРИП НАГАДАЛИ

(Закінчення. Поч. у №22)

**Костянтин ПАШКО,
Ольга СОПЕЛЬ,
доценти кафедри загальної гігієни та екології**

Багато вірусів можуть поширюватися через руки при рукоштованні, поцілунках і обіймах з друзями, колегами та знайомими. Також коли здорова людина потрималася за поручень у громадському транспорті чи за ручку дверей, за які півгодини тому брався хворий на ГРВІ, а потім їй залишається лише доторкнутися до носа, губ або очей, щоб перенести віруси на свої слизові. Таким чином, складний повітряно-крапельний шлях передачі скорочується для вірусу за часом і складністю в десятки разів та може спричинити зараження грипом у 40-60% всіх випадків захворювань.

Треба ще враховувати, що збудники ГРВІ досить стійкі в зовнішньому середовищі. Так, життєздатність вірусів грипу поза організмом може зберігатися до трьох тижнів, а відповідно й зараження може відбуватися протягом значного часу після контакту хворої людини з предметами домашнього вжитку, дитячими іграшками, посудом, ручками дверей громадських закладів та ін.

Але щоб вірусу вдалося успішно проникнути в організм, важливим є ще один чинник — це кількість вірусних частинок, що потрапляють до нього. При їх малій концентрації захисні бар'єри організму не будуть подолані й захворювання не виникне. Висока ж концентрація вірусів може зберігатися в закритих і не достатньо провітрюваних приміщеннях та ще й з особливо великим скупченням людей, наприклад, у кіноконцертних залах, виставках, школах, дитячих садках, офісах, громадському транспорті, крамницях тощо. А на свіжому повітрі достатня для зараження кількість мікробних часток практично не спостерігається. Тому, всупереч поширеній думці, навіть під час сезонних спалахів ГРВІ гуляти на відкритому повітрі не тільки безпечно, а й необхідно. Тому корисніше та значно безпечніше у такі періоди замість їзди у транспорті до місця роботи, навчання чи до місця прогулянки пройти пішки.

Зазвичай захворювання на грип характеризується гострим початком. Інкубаційний період може тривати від декількох годин до 2-3 днів, зрідка — до 5 днів. Потім починається період гострих клінічних проявів з дуже вираженою інтоксикацією. Грипоznі хворі, як правило, мо-

жуть назвати навіть годину початку захворювання, бо на відміну від застуди симптоми грипу, як правило, з'являються раптово, для нього характерне різке підвищення температури до 38-39 °С і вище, почервоніння шкіри та почервоніння і запалення очей, головний біль, ломота у м'язах, суглобах, попереку, стан загальної слабкості та розбитості. А вже на другий-третій день у людини проявляються біль в горлі, закладеність носа, сухий кашель. Тяжкість хвороби залежить від загального стану здоров'я, віку та від того, чи контактував хворий з цим типом вірусу раніше. Залежно від цього у недужого може розвинути одна з чотирьох форм грипу — легка, середньої важкості, важка та гіпертоксична, що супроводжуються лихоманкою (підвищенням температури тіла), головним болем, втомою, болем у тілі.

Необхідно звернути увагу на те, що існують деякі особливості клінічного перебігу грипу в різних вікових групах. Так, у дітей молодшого віку передусім можуть проявитися симптоми нейротоксикозу (блювання, судоми) навіть на тлі субфебрильної температури тіла. В осіб похилого віку на тлі ГРВІ загострюються серцево-судинні захворювання, активуються хронічні вогнища інфекції, що суттєво впливає на клінічні прояви грипу.

Зважаючи на те, які грізні ускладнення може викликати це захворювання, до грипу треба ставитися надзвичайно серйозно і ні за жодних умов не легковажити не лише здоров'ям, а часто і самим життям.

Як можна підвищити шанси залишитися здоровим у період епідемії грипу або перенести їх з найменшими втратами? Профілактика грипу може бути специфічною — скерованою на сам вірус та його певні штами, які циркулюватимуть за прогнозами Всесвітньої організації охорони здоров'я на певній території (за допомогою щеплень), та неспецифічною — здійснення заходів зміцнення опірності організму. Специфічною є щеплення від грипу, проте необхідно пам'ятати, що його проводять лише здоровій людині. Не варто щепитися і в тому випадку, коли у вашому найближчому оточенні вже є хвора особа з ГРВІ або грипом. Вакцини стимулюють вироблення антитіл до зараження вірусом. Вакцинація

не забезпечує 100% захист від грипу, але допомагає запобігти розвитку ускладнень. Вживання протівірусних препаратів пригнічує розмноження вірусу. Прийом загальнозміцнюючих і тонізуючо-імуномодуючих препаратів та препаратів цілеспрямованої імуностимулюючої дії короткочасно підсилює неспецифічний імунітет і сприяє виробленню інтерферонів. Хоча треба врахувати, що більшість імуностимулюючих та протівірусних препаратів наразі маловивчені, ефективність їх не доведена, а віддалені наслідки прийому невідомі.

Крім вакцинації, яка зараз є досить дієвим засобом профілактики грипу, медики також ре-



комендують дотримуватися деяких правил, які допоможуть запобігти хворобі.

Загальні профілактичні заходи мають бути спрямовані насамперед на підвищення резистентності організму до дії збудників грипу, а також інших ГРВІ. Ефективними, особливо в період підвищення захворюваності, є такі методи профілактики:

— повноцінне харчування, у тому числі з вітамінами у природному вигляді, урізноманітнення меню продуктами з вітаміном С (настій шипшини, цитрусові, ківі, журавлина, капуста та інші);

— доведено, що систематичне загартовування знижує ймовірність застудних захворювань в чотири рази й навіть виключає їх виникнення. Треба щодня зранку та увечері полоскати горло холодною водою (для нетренованих починати з води кімнатної температури з поступовим її зниженням), а також ввечері мити ступні та гомілки ніг холодною водою й розтирати рушником до почервоніння шкіри або появи відчуття тепла у них;

— часте провітрювання приміщень, яке потрібно здійснювати не менше чотирьох разів на день протягом 15-20 хвилин, а в період активізації ГРВІ краще робити це ще частіше. Якщо дозволяє конструкція вікон, то можна весь день тримати їх у режимі

зимового провітрювання. Оптимально, щоб температура в приміщенні була в межах 20-22 °С;

— використовувати засоби для профілактики грипу та ГРВІ, загальнозміцнюючі та тонізуючо-імуномодуючі препарати краще після консультування з лікарем.

Високоєфективними є рекомендації загального санітарно-гігієнічного спрямування такі, як:

— якомога частіше миття рук з милом, особливо після відвідування хворих та громадського транспорту і приміщень, перед кожним споживанням їжі, та уникати дотиків рук до власного обличчя, це суттєво допоможе знизити ризик зараження ГРВІ;

— носіння марлевих пов'язок, що щільно закривають ніс і рот, під час епідемії грипу, які треба змінювати кожні 3 години;

— прикривання носа та рота хустинкою, особливо при кашлі та чханні, краще користуватися одноразовими паперовими серветками, а не текстильними, щоб викидати їх відразу після використання, а не носити із собою;

— застосовування оксолінової мазі, якою треба змазувати слизову оболонку носа щоденно перед виходом з дому і через 2,5-3 години протягом перебування у місцях вірогідного зараження грипом;

— після повернення додому промивання порожнин носа сольовими розчинами або засобами на основі морської води.

Не завжди просто відгул через хворобу чи пропустити заняття, але у випадку застуди або грипу це необхідно. Якщо працюватимете чи навчатиметеся, незважаючи на інфекційне захворювання, це потягне важчий та триваліший перебіг недуги. Також ви наражаєте на небезпеку зараження вірусною інфекцією своїх колег, серед яких можуть бути вагітні жінки й літні люди. Тому всім хворим на ГРВІ, незалежно від важкості хвороби, треба залишитися вдома на 5-7 днів і відпочити, це краще для них та колег. До того ж необхідно дотримуватися суворого ліжкового режиму до нормалізації температури тіла та навіть під час гострого періоду відмовитися від читання, перегляду телевізора, роботи за комп'ютером, щоб не перевантажувати ослаблений хворобою організм.

Найбільш активне поширення вірусу відбувається протягом 48 годин після початку хвороби. Якщо в цей проміжок часу здійснити всі лікувально-профілактичні заходи, то можна буде запобігти подальшому розвитку інфекції або принаймні знизити її тяжкість. А «героїчне» перенесення її хворою людиною «на ногах», навпаки, по-

довжить термін видужування та різко збільшить вірогідність виникнення грізних ускладнень і зараження оточуючих. Здоров'ю самого хворого шкодить крім іншого й перевищення максимальних добових доз жарознижуючих — можуть бути побічні ефекти. Люди ж, хворіючи «на ногах», як правило, зловживають такими препаратами. Важливою умовою швидкого одужання є правильний догляд — зниження навантаження, якомога більше пиття рідини (до 3 літрів за добу), якщо немає захворювань, коли це протипоказано. Пити можна все, що подобається: чай, компот, мінеральну воду, соки, морси, за останніми даними і киселі, які захищають слизову шлунка від подразнюючої дії лікарських засобів. Не можна вживати алкоголь, це підсилює токсичну дію збудників грипу на організм і, зокрема, на печінку. Намагатися більше їсти, незважаючи на відсутність апетиту, немає сенсу. Це може лише посилити інтоксикацію. За можливості, доцільно день-два поголодувати. З полегшенням хвороби апетит відновиться самостійно й організм надолужить енергетичні втрати.

Якщо хтось з членів вашої сім'ї захворів, то він не повинен користуватися загальними предметами гігієни, наприклад, не використовувати загальний рушник для рук і загальний посуд. Краще йому виділити їх окремо або тимчасово замінити ці предмети на одноразові.

Не можна займатися самолікуванням, це небезпечно! Лікування ГРВІ та грипу є складною проблемою, тому його має призначити лікар. Не мають права давати поради чим лікуватися й фармацевти. Хворому треба описувати свої симптоми не перед віконцем в аптеці, а у лікаря, який і повинен дати рекомендації. Існує безліч різних лікарських препаратів, які допоможуть полегшити перебіг застуди та грипу. По суті, всі з них можна придбати без рецепту, але все-таки краще проконсультуватися з лікарем. Універсальною, яка б годилася всім, схеми лікування ГРВІ немає, а пригортає хворих з будь-якого приводу ковтати антибіотики є не лише дуже шкідливою, а й небезпечною для організму. Призначати їх чи ні — має вирішити лікар. При лікуванні ГРВІ та грипу антибіотики протипоказані, тому що на віруси вони не діють. В антибіотиках є сенс лише тоді, коли вірусна інфекція ускладнюється бактеріальною. Тобто, точно не в перший день хвороби. Але неправильною є і думка, що грип можна взагалі не лікувати.

При своєчасному та правильному лікуванні хвороба закінчується повним одужанням. Бажаємо вам не хворіти, а для цього дотримуйтеся засобів профілактики цього захворювання.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ДАТА

ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ – 75!

За цей час її склад змінувався багато разів. З'явилися нові райони, зникли населені пункти. Про це розповідає виставка документів у Тернопільському обласному державному архіві. Тернопільщина впродовж віків була під владою кількох держав. 1939-го терени Західної України приєднали до УРСР. У грудні того

ж року в її складі була утворена й Тернопільська область.

— Представлена копія указу саме від 4 грудня 1939 року про створення нових шести областей і серед них — Тернопільської. Було утворено 13 повітів, адже п'ять повітів відійшло до сучасної Львівської області, зате приєднали Кременецький повіт, — розповідає головний

спеціаліст відділу інформації та використання документів державного архіву Тернопільської області Тетяна Маркевич.

На виставці представлені документи, починаючи з 1921 року, коли землі Тернопільщини ще входили до складу Польщі. Це — інформація про утворення Тернопільського воєводства, статистичні дані про

нього, його адмін-поділ. Далі — радянський період.

— Документи про хід колективізації в області. Оскільки влада часто гучно звітувала про створення нових колгоспів, але фактично селянство загнали до них 1949-50 рр. Представлені документи, матеріали про переселення наших краян, одноосібників і



колгоспників в південній області України. Зокрема, подані документи про переселення села Антонівці Шумського району в Запорізьку область.

Опісля створення Тернопільської області її реформували ще кілька разів. Змінювалася кількість районів, зменшувалося число населених пунктів. Остаточо адміністративний склад Тернопілля сформувався 1991 року.

НА ВІКІ

ПАМ'ЯТНИК-ВОДОГРАЙ МОЖЕ УВІЧНИТИ ГЕРОЇВ НЕБЕСНОЇ СОТНІ

У Тернополі визначили найкращий ескізний проект пам'ятника Героям Небесної Сотні. Своє практичне втілення, щоправда, з певним доопрацюванням він мав би вже наступного року знайти на площі Героїв Євромайдану.

До речі, вперше в Україні така площа з'явилася саме в Тернополі. Рішення про це депутати міськради прийняли відразу після кривавих подій 21 і 22 січня. Звісно, прокурорська та судова системи тодішньої злочинної влади всіляко старалися не допустити такої назви. Тисячі тер-

нополян на її відкриття вийшли вже аж 24 лютого. Тоді міський голова Сергій Надал і ініціював спорудження на цьому місці величного пам'ятника Героям-майданівцям, оголосивши, звісно, попередньо конкурс на кращий проект.

І ось журі вже підбило підсумки такого творчого змагання. Із п'яти поданих проектів пам'ятника Небесній Сотні відзначили роботу тернопільського тандему — скульптора Григорія Лоїка та архітектора Кирила Чуйка. Вони пропонують звести пам'ятник-водограй у вигляді стовпа, який вінчатиме янгол з хрестом. На

цю основу «нанизали» шину — один із символів Революції Гідності. На колі-«підставці» викарбували напис «Слава Україні! Героям Небесної Сотні слава!». Автори проекту скульптурної композиції стверджують, що основним елементом її є вода, яка несе у собі пам'ять. Стовп — це знак слави й моці України, наче омивається сльозами. Янгол же із хрестом увічнює нашу славу. Шина має струмені внутрішніми водограями й символізувати очищення водою.

Як на мене, ідея з пам'ятником-фонтаном цікава. Але основою скульптурної композиції знову стає стовп.



Проектний ескіз-переможець конкурсу на спорудження в Тернополі пам'ятника Героям Небесної Сотні

У місті вже, по суті, підняли на височенний стовп-п'єдестал молодую жінку з лелекою в руках, що символізує Україну. Невже за кількості метрів удруге треба піднімати увесь колону? Зрештою, наразі, як зазначив міський очільник Сергій Надал, проект переможців конкурсу взято за основу з певною умовою, а отже, треба сподіватися ще на деякі зміни в оформленні остаточного вигляду монументу. На доопрацювання ескізного проекту автори мають принаймні кілька зимових місяців.

Принагідно зазначити, що на Тернопільщині хоробрих і мужніх учасників Революції Гідності вже в деяких містах і селах вшанували у пам'ятних знаках, стелах, у назвах вулиць і майданів. А в місті Терещівля у червні відкрили монумент Героям Майдану.

ПАРТНЕРСТВО

ТЕРНОПІЛЬ НАВІВ МОСТИ СПІВПРАЦІ З ІСПАНСЬКОЮ МУРСІЄЮ

Тернопіль — перше українське місто, яке формалізувало свої відносини та розпочало двосторонню співпрацю з іспанським. Три дні в нашому обласному центрі перебувала делегація з міста Мурсія. До її складу, крім заступника міського мера Хоакіна Мойя-Анхелера Санчеза, ввійшли представники бізнесу, а також, що прикметно, — президент

Асоціації українців регіону Мурсія Лариса Пономаренко. Власне, підґрунтя таких партнерських контактів підготувала співпраця цієї громадської структури наших співвітчизників з Тернопільською міською радою.

Треба сказати, що в місті Мурсія, яке розкинулося на південному сході Іспанії, живуть і працюють понад шість тисяч українських за-

робітчан, переважна частина яких походить саме з Тернопілля. «Іх тут дуже цінують, їх дуже люблять, — поділилася думками Лариса Пономаренко. — І насправді Україна, як країна, дуже бажана завдяки їм також. Своєю важкою працею протягом десятиліть вони утвердили Україну як європейську державу».

У рамках перебування делегації Мурсії у файному місті було підпи-

сано меморандум про співпрацю. До цієї події йшли впродовж року. Тернопільський міський голова Сергій Надал висловив вдячність іспанській стороні, яка «погодилася поділитися власним досвідом з тернополянами та надати якнайбільшу підтримку в налагодженні тісних економічних і соціально-гуманітарних зв'язків». Хоакін Мойя-Анхелер Санчез водночас зазна-

чив, що укладання цього документа між двома містами — це й побажання України свободи, миру, благополуччя.

Як повідомила прес-служба Тернопільської міськради, керівництво українського міст тепер візьметься за розроблення конкретного плану дій, аби розвивати напрямки співпраці у різних царинах діяльності.

УВІЧНЕННЯ

ПРАЦЮВАЛИ НА КОРИСТЬ РІДНОГО НАРОДУ

До 150-річчя створення в Тернополі таємного товариства української учнівської молоді «Громада» присвятили урочисте відкриття меморіальної дошки. Її авторами стали скульптор Дмитро Пилип'як та архітектор Данило Чепіль. Пам'ятний знак встановили на вулиці Листопадовій, де на піддашші одного з будинків представники товариства винаймали помешкання та підпільно збиралася для навчання й ведення громадської діяльності.

Як зазначив один з ініціаторів пошанування пам'яті діяльності громадівців, член-кореспондент НАМН України, голова Тернопільського

осередку Наукового товариства ім. Т. Шевченка, професор Михайло Андрейчин, файне місто першим в Україні зорганізувало такий захід увічнення добрих справ юних. Адже патріотична та просвітянська «Громада» діяла в багатьох українських містах і навіть у деяких європейських країнах.

З історії відомо, що першу «Громаду» Володимир Антонович заснував при Київському університеті 1860-1861 років. Відтак такі товариства з'явилися й у Харкові, Одесі, Чернігові, Полтаві, а потім у багатьох містах Західної України. В Тернополі громадівців очолюв тодішній гімназист, а згодом всевітньовідомий фізик, електротехнік, винахід-

ник, зокрема, х-променів, громадський діяч Іван Пулюй. Ще в ті часі він був переконаний, що «буде самостійна Україна тоді, коли буде більше своєї інтелігенції, людей характерних і самостійних».

Головними засадами для тернопільських громадівців було: жити в чистоті моральній, пильно вчитися в школі, ознайомлюватися з історією свого народу, його літературою, ставати в обороні рідного слова, всюди говорити рідною мовою, допомагати бідним учням...

При вступі до лав «Громади» приймали присягу. Були там і такі слова: «Тайне товариство ніколи не зраджує і все життя буду працювати на користь рідного наро-



Меморіальна дошка на увіковічення діяльності таємного товариства української учнівської молоді «Громада» в Тернополі

ду та народної справи». Вчитися самим і вчити інших — квінтесенція їхньої діяльності. Принагідно зазначити, що юні громадівці власним коштом облаштували свою бібліотеку, передплачували періодичні видання. Одягалися в козацький стрій. Таке вбирання носили члени цього таємного товариства в усіх українських містах.

У Тернополі «Громада» проіснувала понад чотири роки. Ідеї, які сповідували ці юні патріоти та просвітяни, — на часі й зараз. Тож, на думку професора Михайла Андрейчина, їх потрібно доносити до широких кіл, вчити нинішню молодь бути гордою з того, що ми українці, не забувати рідну мову, адже в світі не поважають людей, які не поважають своєї Батьківщини.

ЗОЛОТА ЯГОДА ЗМІЦНИТЬ ОРГАНІЗМ

У ДЕКОГО ОБЛІПИХА РОСТЕ НАВІТЬ НА ПОДВІР'І – І НЕ ДИВНО, АДЖЕ ЦЯ ЯГОДА ВІДОМА ЩЕ З ДАВНІХ ЧАСІВ. ЇЇ ВВАЖАЮТЬ ОДНІЄЮ З НАЙБІЛЬШ КОРИСНИХ ЯГІД, ЯКІ МІСТЯТЬ МАЙЖЕ ПОВНИЙ КОМПЛЕКТ ВІТАМІНІВ, ПОТРІБНИХ ЛЮДИНІ. НАВІТЬ ЗАМОРОЖЕНІ ЯГОДИ ДОБРЕ ЗБЕРІГАЮТЬ ВІТАМІНИ ДО ВЕСНИ Й НЕ ВТРАЧАЮТЬ СВОЇХ ЛІКУВАЛЬНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ І СМАКОВИХ ЯКОСТЕЙ.

Насамперед обліпіха – чемпіон за вмістом вітаміну Е, який запобігає старінню організму. Також ягоди містять вітамін С, каротин, вітаміни групи В і Р, яблучну й винограду кислоту, мікроелементи, фруктозу та багато інших біологічно активних речовин. Цю диво-ягоду вживають за гіпо- й авітамінозу, загального виснаження організму. Свіжі плоди й сік з них мають бактерицидну дію, стимулюють травлення. Їх рекомендують у разі зниженої кислотності шлункового соку, атонічних закрепів, захворювань серцево-судинної системи, хронічних недуг, хвороб крові, гастритів, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, для комплексного лікування хворих на токсичний гепатит тощо. Лікарі радять жінкам, яким за 40, частіше споживати ці ягоди в будь-якому вигляді. Перетерту обліпіху корисно додавати в ранкову вівсянку, домашній сир, подавати до млинців, оладів, сирників. Можна готувати з неї сік, варення, желе, кисіль, олію, настоянки, наливки, чаї тощо.

НАТУРАЛЬНІ ЛІКИ

• **Вітамінний десерт.** Щоб приготувати цілющу суміш, візьміть

дві склянки обліпіхи, ядра 10 волоських горіхів і одну склянку натурального меду. Перетріть обліпіху або подрібніть на блендері, змішайте з медом і подрібненими горіхами.

• У разі сечокам'яної хвороби 3 склянки вже процідженого соку обліпіхи змішайте з 2 ст. л. меду, 1 склянкою перевареної води, півсклянкою настою листя м'яти. Приймайте по 1 склянці на день. Цей засіб також сприяє виведенню шлаків і токсинів з організму й корисний за ниркових хвороб. Зберігати ліки в холодильнику.

• Коктейль з обліпіхи з медом чудово відновлює фізичні сили: взяти 3 ст. л. обліпіхи, 2 ч. л. меду, 1 ч. л. соку лимона; ягоди перетерти й залити 1 склянкою окропу, настояти 30 хв., перецідити й додати мед і сік лимона.

• Китайський засіб від кашлю: розтерти жменьку свіжих (або заморожених) ягід обліпіхи з 2 ст. л. меду до однорідної кашкоподібної маси й залишити на 1-1,5 години. Уживати цю суміш по 1 ст. л. щогодини.

• За кашлю та болю в грудях півсклянки соку обліпіхи довести до кипіння, додати 1 ст. л. меду й варити на слабкому вогні 5 хв. Потім зняти каструлю з вогню, охолодити й вживати по 1 ст. л. тричі на день після їди. Такими ліками можна лікувати навіть немовлят, хіба дозу знизити до 1 ч. л. й давати лише двічі на день.

• Очищення організму від шлаків. Розтопити 2 склянки меду в 2 л гарячої води, додати 2 склянки обліпіхового соку й

варити на слабкому вогні протягом 5-7 хв., потім довести до кипіння і зняти з вогню. Коли суміш трохи охолоне, додати 2 ст. л. дріжджів і залишити на 10-12 годин бродити. Перелити засіб у посудину, герметично закрити та настоювати протягом 30 днів. Приймати по 1 ст. л. вранці та ввечері після їди.

• У разі ангіни можна приготувати такий засіб: відкрити пляшку мінеральної води й по-



ставити в тепле місце, щоб вийшов газ, з ягід обліпіхи приготувати сік, вживати мінеральну воду разом із соком у співвідношенні: 2 ст. л. соку на півсклянку води. Якщо вам не до смаку мінеральна вода, можна її замінити на звичайне молоко. Його слід підігріти, додати свіжоприготований обліпіховий сік (у такому ж співвідношенні), перемішати й приймати по півсклянці на день за 10 хв. до їди.

• Також у разі кашлю можна скористатися такими рецептами: – Узяти по півсклянки соку обліпіхи і півсклянки свіжого молока, все ретельно перемішати й вживати по 1 ст. л. 6 разів на день.

– Узяти по 2 ст. л. вершково-

го масла й меду, 2 яєчні жовтки, 3 ст. л. обліпіхового соку. Масло розтопити, додати меду й, помішуючи, довести до кипіння. Отриману суміш охолодити, додати жовтки й обліпіховий сік. Усі компоненти перемішати з допомогою міксера. Приймати по 1 ч. л. щогодини-півтори.

• У разі грипу 15-20 г свіжих або заморожених ягід обліпіхи залити 500 мл горілки та залишити настоюватися добу. Доза

залежить від віку та самопочуття хворого. Так, дитині ці ліки слід давати по 1 ч. л. тричі на день до їди, для дорослого ж можна збільшити дозу в кілька разів: по 100 мл тричі на день після їди.

• За бронхіту 1 ч. л. сушених ягід обліпіхи залити 1 склянкою окропу й дати настоятися 4-5 хв., пити, як чай перед сном. У цей відвар можна додати мед або малинове варення.

• За хвороб печінки можна приготувати обліпіховий сік з мінеральною водою. Перед цим з мінеральної води потрібно випустити газ. Налити її в склянку й поставити на 30 хв. За цей час приготувати обліпіховий сік з 50 г ягід (ягоди помити й відтиснути сік через марлю), додати його в мінеральну воду й перемішати. Приймати по півсклянці тричі на день за 10-15 хв. перед їдою.

• У разі хвороб нирок особливо ефективне молоко з обліпіховим соком. Для приготування напою знадобиться 50-70 г свіжих ягід і 1 склянка молока. Ягоди помити, відтиснути сік і

додати його в тепле молоко: на 1 склянку молока 2-3 ст. л. соку. Приймати по півсклянки тричі на день перед їдою.

• За ревматичного болю у суглобах свіжі ягоди обліпіхи розпарити до кашкоподібного стану, викласти гарячу масу на чисту тканину й прикласти до хворого місця.

ВІТАМІННІ ЧАЇ:

– 1 ст. л. плодів залити склянкою окропу й настоювати протягом 1 години, потім перецідити, пити по півсклянки двічі на день.

– 1 ст. л. ягід обліпіхи і 1 ст. л. плодів шипшини залити 2 склянками окропу й кип'ятити протягом 10 хв. Настояти в щільно закритому посуді в прохолодному темному місці 4 години, потім процідити. Пити по півсклянки тричі на день.

Від перевтоми допоможе обліпіховий сік: 500 г свіжих ягід помити й відтиснути через марлю сік. Але не слід випивати його відразу, розтягніть це задоволення на весь день: пийте по 2 ст. л. соку кожні дві години – до вечора у вас буде чудове самопочуття, втому як рукою зніме.

Якщо на вулиці зима і свіжих ягід не дістати, можна скористатися сушеними плодами. Сировину залити окропом, накрити кришкою та поставити на 10-15 хв. у тепле місце, після цього настій готовий до вживання. Приймайте його, як і обліпіховий сік, по 2 ст. л. кожні дві години.

Увага! Свіжі плоди обліпіхи й сік з них не рекомендують вживати в разі гастритів з підвищеною кислотністю та виразкової хвороби. Людям, які страждають від сечокам'яної хвороби з уратним походженням каменів, препарати обліпіхи категорично протипоказані.

Потім одну частину приготовленої суміші змішують з однією частиною кунжутної олії. Застосовують зовнішньо 2-3 рази протягом доби.

За поганого згортання крові кунжутну олію приймають перед їжею по 1 ч. ложці тричі на день.

Для поліпшення стану порожнини рота наберіть в рот кунжутну олію та утримуйте її протягом 3 хвилин, злегка переміщаючи в порожнині рота. Така процедура видалить всі шкідливі речовини, які виділяються з організму за ніч в порожнину рота. Вона зміцнить зуби та ясна, запобігне розвитку карієсу.

Кунжутне насіння є лідером серед рослин за вмістом кальцію. Всього 100 грам насіння кунжуту покривають добову потребу організму в кальції. Насіння кунжуту та кунжутну олію у великих кількостях протипоказані при підвищеній згортанні крові, схильності до тромбоутворення, варикозної хвороби. З обережністю насіння кунжуту використовують за панкреатиту та загоєння виразкової хвороби шлунка.

КУНЖУТ

КУНЖУТ – СТАРОДАВНЯ КУЛЬТУРА, ЯКУ В БІЛЬШОСТІ КРАЇН НАЗИВАЮТЬ «СІМ-СІМ» АБО «СЕЗАМ». БУКВАЛЬНИЙ ПЕРЕКЛАД НАЗВИ НАСІННЯ КУНЖУТУ З УСІХ АЗІЙСЬКИХ МОВ – «ОЛІЙНА РОСЛИНА».

Насіння кунжуту бувають коричневого, червонуватого, чорного, жовтого, і кольору слонов'ячої кістки. Більш темні сорти вважаються духмянішими, запашнішими. Насіння кунжуту мають горіховий, солодкуватий аромат, який посилюється при обсмажуванні.

Крім цікавих смакових якостей, кунжут володіє багатьма корисними та лікувальними властивостями.

До складу кунжуту входить білок, корисні ненасичені жирні кислоти, вітаміни групи В і Е, пектинові речовини, органічні

кислоти, слиз, фітостерини.

Кунжут забезпечує організм повноцінним рослинним білком, необхідним для росту та відновлення тканин.

Клітковина, що міститься в насінні, запобігає захворюванням травного тракту, в тому числі раку, а корисні поліненасичені жири знижують рівень холестерину в крові. Через високий вміст кальцію кунжут показаний вагітним і літнім. Він чудово зміцнює кісткову масу.

Кунжутна олія за своїми лікувальними властивостями стоїть на третьому місці після мигдальної та фісташкової. Це цінний дієтичний продукт харчування, сприятливо впливає на здоров'я при порушенні жирового обміну, гіпертонії, захво-

руваннях суглобів, запаленні нирок, сечокам'яної хвороби, кишкових кольках. Кунжутна олія підвищує кількість тромбоцитів і прискорює згортання крові.

Одним з корисних властивостей кунжуту є здатність протистояти ультрафіолетовим променям, тому кунжутну олію можна використовувати як засіб захисту від сонячних опіків.

За застуди кунжутну олію підігрівають на водяній бані до температури 36-38°C. Перед сном втирають олію в шкіру грудей хворого, потім грудну клітку,



у теплюють та укладають того, хто застудився, в ліжко.

За розладу кишківника в 1 склянці злегка теплої перевареної води розчиняють 1 ч. ложку меду, шматочок прополісу (розміром із сирникову головку) і 1-2 ч. ложки розтертих насіння кунжуту. Дають пити невеликими порціями до припинення діареї.

