

СТОП.

2

ВАСИЛЬ БЛІХАР ОЧОЛИВ УНІВЕРСИТЕТСЬКУ ЛІКАРНЮ

Василь Бліхар упевнений в тому, що у тісній співпраці колективу, фахівців медичного університету та за підтримки департаменту охорони здоров'я ОДА продовжить діяльність зі створення модернізованого, сучасного закладу.



СТОП.

3

ГІПОТОНІЯ: ЯК ПОЛІПШИТИ СТАН ОРГАНІЗМУ

Нині чимало людей потерпає від артеріальної гіпотонії та її наслідків.

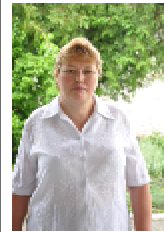
Детальніше розповісти про цю недугу та дати поради гіпотонікам попросили доцента кафедри внутрішньої медицини №1 ТДМУ імені І.Я.Горбачевського Ірину Савченко.



СТОП.

6

СМАЧНА КУХНЯ З ОРИСЛАВОЮ БАЦОЮ



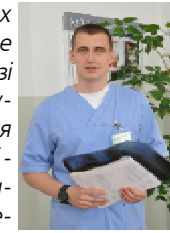
Цьогорічний травень завітав до кухонного працівника Орислави Баци у п'ятдесяті. Десять років працює вона в університетській лікарні. Залишати роботу за зачиненими дверима Ориславі Федорівні не вдається, позаяк і вдома триває праця на кухні. Смачними стравами щодень тішить своїх рідних.

СТОП.

7

КАМІНЬ ЗУБИ ТОЧИТЬ

У багатьох людей, які не товаришують зі щіткою, на зубах з'являється жовтоватобрудний «панцир», який неможливо самостійно видалити. Утім, зубний камінь виростає і в тих, хто регулярно приділяє увагу ротовій порожнині. Звідки ж він береться? Про це попросила розповісти стоматолога університетської лікарні Івана Білозецького?



СТОП.

11

ПЕЛАРГОНІЯ: КВІТКА КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

Серед розмаїття квіткового царства особливо вирізняється пеларгонія, і неповторністю кольорів – від ніжно-рожевого до оксамитового, і вишуканістю форм суцвіття. Щоправда, не всі знають про те, що ця красива квітка може лікувати наш організм. Отож розповімо про цілющі властивості пеларгонії.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№10 (78) 30 ТРАВНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

ЕЛІКСИР УСПІХУ СОФІЇ УСТИМЧУК



Нинішній рік для заступника головного лікаря університетської лікарні з економічних питань Софії Устимчук – ювілейний. 27 травня вона відзначила 60 років, а в лютому минуло 20 літ з того часу, як працює у лікувальному закладі. Загалом Софія Антонівна віддала економічній справі понад три десятиліття свого життя. За цей час їй вдалося не лише досконало оволодіти усіма тонкощами цього фаху, а й стати справжнім знавцем своєї справи.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

ПРОФЕСІОНАЛИ ТА ЧУЙНІ ЛЮДИ

Віктор ВАСИЛЬОВИЧ,
м. Тернопіль.

Недуга завжди приходить неждано. Однак, якщо це стається на рідній землі, коли поруч близькі люди, то боротися з нею легше. Я захворів, перебуваючи на заробітках у Франції. Спершу думав, що болить шлунок, деякий час приймав анальгін та активоване вугілля, які привіз з України. Проте біль не стихав, навпаки, ставав дедалі нестерпнішим. Звернувся до місцевої лікарні. Медики після обстеження встановили діагноз «гепатит». Отримавши першу невідкладну допомогу, згодом повернув-

ся в Україну. Тут мене скерували до гастроентерологічного відділення університетської лікарні. Тепер я її пацієнт.

Лікує й опікується мною Тетяна Олексіївна Овечкіна. Завдяки її старанням почуваюся значно краще. І не лише тілесно, а й морально. Лікар уміє підтримати добрим словом, заспокоїть, порадить, проконсультує.

Добрих слів вдячності заслужують також медичні сестри. Молодші медсестри дбають про затишок і порядок у палатах. Тож щире спасибі усьому медперсоналу гастроентерологічного відділення за професіоналізм, увагу та чуйність.

ЩИРА ВДЯЧНІСТЬ ТА НИЗЬКИЙ УКЛІН!

Орест СТАСИШИН,
Михайло ЯВОРІВСЬКИЙ,
Микола ПАУР

Нещодавно проходили курс лікування в гастроентерологічному відділенні університетської лікарні. Хочемо подякувати колективу відділення, а зокрема, лікарям Тетяні Овечкіній та Христині Господарській за їхній професіоналізм та сумлінне ставлен-

ня до нас? до своїх обов'язків. За людяність та милосердя висловлюємо вдячність медичним сестрам і молодшому медперсоналу.

Величезна усім подяка та низький уклін! Бажаємо вам безмежного здоров'я, щастя й натхнення, успіхів у вашій нелегкій праці. Хай вас, люди у білих халатах, благословить Бог і посилає ласки вашим родинам!

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

Редактор: Г. ШИБАЛІНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
О. БОЙКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка:
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції:
46001
м. Тернопіль,
майдан Болі,
тел. 52-80-09 4348-58
E-mail:
gazeta.univer@gmail.com

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

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

Заступник
закладних фактів
здоров'я автор.
Редакція не завжди
здіймає повну
авторів публікації

Розстравне свідоцтво
ТР № 462-622
від 23.03.2010 р.,
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета набрана, зведена,
віддрукована у
Тернопільському
державному університеті
імені І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Болі, 1

НОВЕ ПРИЗНАЧЕННЯ

ВАСИЛЬ БЛІХАР ОЧОЛИВ УНІВЕРСИТЕТСЬКУ ЛІКАРНЮ

20 травня на зібранні трудового колективу директор департаменту охорони здоров'я ОДА Руслан Мостовий представив працівникам університетської лікарні нового головного лікаря – Василя Бліхара. Керівник медичної галузі краю висловив впевненість у професійних якостях нового очільника та запевнив громадськість, що його діяльність буде зосереджена на захисті інтересів пацієнтів і на подальшому розвитку медичної установи.

Водночас Руслан Мостовий оголосив наказ про звільнення у зв'язку з виходом на пенсію колишнього головного лікаря університетської лікарні, кандидата

медичних наук, заслуженого лікаря України Мирослава Гірняка.

Майже чверть століття віддав медичному закладові Мирослав Ярославович, гідною працею та власним прикладом утверджуючи славні традиції попередників і зrealizовуючи новаторські починання.

– Мирослав Гірняк за часи керівництва досягнув значних успіхів, перетворивши обласну лікарню в потужний лікувальний заклад і став першим в історії медицини краю головним лікарем університетської лікарні, – зазначив під час зібрання ректор, член-кореспондент НАМН України, професор Леонід Ковальчук.

У відповідь Мирослав Гірняк мовив, що завжди у своїй роботі на перше місце ставив інтереси колективу та пацієнтів, подякував колегам за співпрацю й розуміння, високу професійність та підтримку високого статусу закладу.

Новопризначений очільник університетської лікарні висловив вдячність за довіру, а Мирославу Гірняку – за багаторічну плідну працю. Василь Бліхар упевнений в тому, що в тісній співпраці колективу, фахівців медичного університету та за підтримки департаменту охорони здоров'я ОДА продовжить діяльність зі створення модернізованого, сучасного закладу.



рени здоров'я ОДА продовжить діяльність зі створення модернізованого, сучасного закладу.

Довідково
Василь Євгенович БЛІХАР

народився 15 липня 1956 року в с. Сушин Тербовлянського району Тернопільської області. 1979 року закінчив Львівський медичний інститут. Згодом працював дитячим хірургом у Тернопільській обласній дитячій лікарні. 1985-86 рр. навчався в клінічній ординатурі в Центральному інституті удосконалення лікарів (м. Москва). 1985-1995 рр. – заступник головного лікаря обласної дитячої лікарні. 1995-2005 рр. – головний лікар Тернопільської міської дитячої лікарні. 2005-2010 рр. – начальник управління охорони здоров'я Тернопільської міської ради. 2010-2012 рр. – генеральний директор ДП «Державний фармакологічний центр» МОЗ України. З вересня 2012 року – доцент кафедри педіатрії з дитячою хірургією №1 ТДМУ, а з квітня 2013 р. працював на кафедрі хірургії №1 ТДМУ. Кандидат медичних наук.

РАКУРС



**Ольга ФІЛЬ, медсестра-буфетниця пульмонологічного відділення (ліворуч);
Наталія БУРА, медсестра приймального відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



НОВА СТРУКТУРА

НА ТЕРНОПІЛЬЩИНІ СТВОРИЛИ АСОЦІАЦІЮ СІМЕЙНИХ ЛІКАРІВ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ТАКЕ РІШЕННЯ БУЛО ПРИЙНЯТО ПІД ЧАС ПРОВЕДЕННЯ ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ «АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ДІАГНОСТИКИ, ЛІКУВАННЯ, ДИСПАНСЕРИЗАЦІЇ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ В ПРАКТИЦІ СІМЕЙНОГО ЛІКАРЯ», ЯКА ВІДБУЛАСЯ У ТДМУ.

Зокрема, учасники конференції вирішили організувати планомірну роботу Асоціації сімейних лікарів Тернопільської області для забезпечення професійного спілкування та зростання фахового рівня лікарів загальної практики-сімейної медицини, для посилення впливовості фігури сімейного лікаря в системі охорони здоров'я та суспільстві взагалі, для інтеграції зусиль щодо формування стандартів діагностики та лікування основних видів захворювань, соціального та юридичного захисту лікарів та ін.

Також рекомендовано активно проводити роботу з впровадження медичних стандартів і протоколів, запропонованих МОЗ України, в діяльність лікувальних закладів первинної медико-санітарної допомоги, а також у навчальний процес. Впроваджуючи засади сімейної медицини, використовувати рекомендації та досвід європейської і світової практики.

Сімейна медицина нині є одним з пріоритетних напрямків у медицині. Розвиток сімейної медицини – це модернізація існуючих закладів та створення нових. 2012 року майже цілком сформовано нормативну базу для сімейної медицини. Нормативні документи відпрацьовують у пілотних регіонах. 2013 року заплановано завершення формування мережі закладів первинної ланки.

ропонованих МОЗ України, в діяльність лікувальних закладів первинної медико-санітарної допомоги, а також у навчальний процес. Впроваджуючи засади сімейної медицини, використовувати рекомендації та досвід європейської і світової практики.

Сімейна медицина нині є одним з пріоритетних напрямків у медицині. Розвиток сімейної медицини – це модернізація існуючих закладів та створення нових. 2012 року майже цілком сформовано нормативну базу для сімейної медицини. Нормативні документи відпрацьовують у пілотних регіонах. 2013 року заплановано завершення формування мережі закладів первинної ланки.

ЦІКАВО

ІНТЕРНЕТ РУЙНУЄ ПОЧУТТЯ ГУМОРУ?

НІ ДЛЯ КОГО НЕ СЕКРЕТ, ЩО ТРИВАЛЕ ПРОВЕДЕННЯ ЧАСУ В МІЖНАРОДНІЙ ГЛОБАЛЬНІЙ МЕРЕЖІ МАЄ НЕГАТИВНІ НАСЛІДКИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, ДО ТОГО Ж НЕ ТІЛЬКИ ФІЗИЧНОГО ХАРАКТЕРУ, А Й ПСИХОЛОГІЧНОГО.

Тепер вчені одного з голландських університетів виявили, що, крім відомих негативних чинників, Інтернет також вбиває почуття гумору, руйнуючи здатність жартувати. Особливо це стосується підлітків.

Так, ще сім років тому вісім з десяти голландських школярів могли розповісти анекдот, але зараз більше половини не лише не можуть зро-

бити цього, вони не здатні навіть думати про жарти, стверджує один з голландських соціальних дослідників. Він також заявив, що останнім люди втратили звичку жартувати та спілкуватися один з одним. Виною всьому – перебування в мережі Інтернет, на яке витрачається практично весь вільний час.

Комунікативний спосіб у нашу епоху, по суті, зійшов на нівець, поступаючись місцем віртуальному спілкуванню. Крім того, зараз спостерігається тенденція на користь мінімізації спілкування, коли люди воліють видати дотепний короткий «перл» замість того, щоб розповідати анекдот, витрачаючи на нього більше часу.

ГІПОТОНІЯ: ЯК ПОЛІПШИТИ СТАН ОРГАНІЗМУ

Лариса ЛУКАЩУК

ОСТАННІМИ РОКАМИ ВЕЛИКУ УВАГУ МЕДИКИ ПРИДІЛЯЮТЬ ПРОБЛЕМИ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ, ЇЇ ПРОФІЛАКТИЦІ ТА ЛІКУВАННЮ, В ТОЙ ЧАС КОЛИ ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ ПОТЕРПАЄ ВІД АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПОТОНІЇ ТА ЇЇ НАСЛІДКІВ. ДЕТАЛЬНІШЕ РОЗПОВІСТИ ПРО ЦЮ НЕДУГУ ТА ДАТИ ПОРАДИ ГІПОТОНІКАМ ПОПРОСИЛИ ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ №1 ТДМУ ІМЕНІ І.Я.ГОРБАЧЕВСЬКОГО ІРИНУ САВЧЕНКО.

– Ірино Петрівно, який артеріальний тиск вважають зниженим?

– Знижений артеріальний тиск (гіпотонію), або ж артеріальну гіпотензію, визначають, якщо верхня межа його (сistolічний тиск) знижується нижче 90 мм.рт.ст., а нижня межа (діастолічний тиск) – нижче 50 мм.рт.ст. Взагалі ж артеріальна гіпотонія може бути первинною та вторинною. Первинна (есенціальна) гіпотонія зумовлена спадковою схильністю до зниження артеріального тиску (фізіологічна гіпотонія) або хронічним захворюванням – вегето-судинною дистонією. Для людини такий рівень тиску стає звичним, і вона навіть не підозрює, що в її органах і системах відбуваються зміни, які негативно позначаються на здоров'ї. Про цей стан свідчать симптоми: слабкість, млявість, запаморочення, підвищена втомлюваність, головний біль, знижений артеріальний тиск. У деякого навіть спостерігають запаморочення під час різкої зміни положення тіла, ситуаційні запаморочення. Інколи гіпотонія може мати важкий перебіг і супроводжуватися втратою свідомості. Тоді хворому призначають медикаментозне лікування.

Щодо вторинної гіпотонії, то вона виникає вже як симптом важких інфекційних захворювань, гострих захворювань органів черевної порож-

нини, інфаркту міокарда, серцевої недостатності, тромбоемболії легеневої артерії та інших недуг. Часто розвивається на тлі вроджених і набутих вад серця, міокардиту, деяких захворювань органів дихання, виразки шлунка й дванадцятипалої кишки, холециститу, хронічного гепатиту, онкологічних новоутворень, захворювань крові, дистрофії, гіповітамінозу, наприклад, за нестачі вітамінів Е, С, групи В і, зокрема, пантотенової кислоти (В5). Крім того, гіпотонічною реакцією можуть супроводжуватися певні види аритмій, алергій, отруєнь, прийом деяких знеболювальних засобів, оперативні втручання на органах черевної порожнини, грудної клітки тощо.

У людей похилого віку може спостерігатися атеросклеротична гіпотонія, спричинена порушенням прохідності судинного русла внаслідок його ураження атеросклеротичними бляшками.

– Чула від знайомих, що у них була гіпотонія, а потім кудись зникла. Чим обумовлений такий стан?

– Хочу зауважити, що на гіпотонію частіше хворіють жінки віком 30-40 років, а іноді й молодші (від 19 до 30 років), особливо худорляві, з вираженою блідістю шкірних покривів. Схильність до подібної патології закладена в природі жінки: інші гормони, інша регуляція кровообігу, менша м'язева маса, низька фізична тренуваність. Особливо страждають ті представниці слабкої статі, які займаються розумовою працею.

На зниження артеріального тиску впливають: електромагнітне поле, зміна кліматичних і погодних умов, підвищена вологість, прийом алкоголю, фізичне навантаження, переїдання та стреси, тощо.

– Який симптом гіпотонії можна назвати превалюючим?

– Одна з основних ознак гіпотонії – головний біль. Характер головного болю при цьому може бути різним. Найчастіше це тупий і тиснучий біль, інколи нападopodobний, пульсуючого характеру. Поряд з головним болем може спостерігатися почастіше серцебиття (більше 90 уд./хв.) й виникати відчуття холоду, аж до тремтіння. Основною особливістю головного болю при гіпотонії є його інтенсивність. Досить часто він з'являється після розумового



або фізичного перенапруження, а також після сну, особливо денного.

Чіткої локалізації головного болю немає: може й усю голову охопити, й виникати у різних її частинах – лобній, потиличній, тім'яній. Зазвичай головний біль при гіпотонії супроводжується позіханням, нудотою й навіть блюванням. У механізмі його розвитку ключову роль відіграє зниження тону судинної стінки. Під час нападу болю обличчя людини стає блідим - відбувається звуження судин, однак у деяких випадках може виникати дилатація (розширення) артерій голови, тоді обличчя червоніє. Напад інколи триває протягом кількох годин, після чого головний біль починає поступово стихати. Якщо в процесі нападу хворому вдається заснути, то, найімовірніше, прокинеться він без головного болю, але за-

гальне нездужання й слабкість залишаться. Поза нападом гіпотоніки почуваються цілком здоровими, й виявити в них ознаки захворювання складно.

– Як поводити себе людині зі зниженим тиском?

– Якщо помітили, що у вас погіршується стан після фізичного або психічного перенавантаження, – виміряйте тиск, подумайте про щось хороше. Можна випити міцного гарячого солодкого чаю, зокрема, зеленого з лимоном, кави, зігрійте долоні, потріть ніс, просто відпочиньте. Іноді допомагає невелика кількість коньяку або червоного вина, до прикладу кагору.

Гіпотонікам забороняється виходити на вулицю з непокритими головою й шиєю у негоду, спеку, холодної пори року. Ноги та руки їм теж краще тримати в теплі, адже серцево-судинній системі доводиться докладати великих зусиль для посиленого кровообігу, щоб зігріти кінцівки, а це додаткове навантаження, що призводить до перерозподілу крові в судинному руслі і, як наслідок, зниження артеріального тиску.

Профілактика полягає в дотриманні здорового способу життя (зокрема, відмові від шкідливих звичок), раціональному харчуванні (не переїдайте, вживайте здорову їжу – варену, тушковану, печену), не їжте напівфабрикати, хот-доги, фаст-фуду тощо.) Запобігти гіпотонії допоможе дотримання виваженого раціонального режиму праці та відпочинку, уникнення стресових ситуацій, фізичні вправи, які зміцнюють судини (плавання, ходьба, танці тощо). Корисними для людей зі зниженим артеріальним тиском будуть масаж і контрастний душ, загартування, поїздки на море, прогулянки на свіжому повітрі.

Дуже важливим засобом профілактики є здорова та гармонійна атмосфера в сім'ї, на роботі, адже негативні емоції часто стають провокуючим поштовхом для зниження артеріального тиску (у гіпертоніків – підвищення).

Пам'ятайте, що стабільне

зниження артеріального тиску може призвести до розвитку серйозних порушень у роботі органів і систем організму. Тому лікування гіпотонії потрібно проводити своєчасно й обов'язково під контролем лікаря-кардіолога.

– Які фітопрепарати чи лікарські рослини порадили б тим, хто страждає від гіпотонії?

– Лікування гіпотензивних станів спрямовується на усунення основної причини їх виникнення. Якщо артеріальна гіпотензія розвинулася на тлі серцевої патології та є ознакою гострої серцево-судинної недостатності, то такий стан вимагає негайної госпіталізації. Первинну ж гіпотензію лікують застосуванням тонізуючих засобів, лікарських препаратів, додаванням в їжу кухонної солі, вживанням кави, міцного чаю.

Народна медицина пропонує численні засоби для лікування гіпотонії. Можна готувати самостійно лікарський засіб з суміші рослин, використовуючи для цього (у різній комбінації та пропорціях) квіти глоду колючого, корінець кульбаби, корінець елеутерококу колючого, хвощ польовий, кореневище татарського зілля, сухі плоди лимонника китайського, сік алое, ягоди ялівцю. Також можна приймати сік селери або приготувати лікарський засіб з цмину піщаного. Вже через 3-4 дні у вас підвищиться тонус. Існує ще такий чудовий засіб, який виготовляють з усім відомого татарнику звичайного. Дуже ефективні ліки у разі гіпотонії можна приготувати зі звичайних лимонів.

Серед безпечних для самостійного застосування лікарських препаратів слід відзначити пантокрин, який зазвичай добре переноситься, його вводять внутрішньом'язево або підшкірно дорослим по 1 мл 1 раз на добу протягом 2 днів, а потім – у дозі 2 мл 1 раз на добу. Курс лікування становить 15-20 днів.

Якщо самопочуття погіршилося на вулиці або у транспорті, тоді слід зробити масаж пальців – біологічно активні точки знаходяться на мизинці та вказівному пальці правої руки біля кореня нігтя.

Сприятливий вплив мають соляні ванни (40 г кухонної або морської солі на літр води), температура води 32-34°C, тривалість – 10-12 хвилин, на курс – 12 процедур.

ДОСЛІДЖЕННЯ

ДІЙСНА ПРИЧИНА ПИЯЦТВА

Американські вчені знайшли причину пияцтва: люди, які зловживають алкоголем, не

розуміють цілком серйозність ситуації. Такі люди, твердять вчені, вважають, що наслідки вживання спиртних напоїв обійдуть їх. А на рівні підсвідомості у них закріплюється думка, що алкоголь – це підви-

щений рівень комунікабельності, сексапільності і т.п.

Для отримання таких даних вчені провели опитування 500 студентів, яким запропонували вказати 35 найбільш значущих, на їхній погляд, нега-

тивних і позитивних наслідків вживання алкоголю. Більшість з них не вважало негативні наслідки занадто серйозними, адже гадали, що таке більше не повториться. Людям властиво вважати: якщо один раз

обійшлося, то і наступного разу теж пощастить.

Варто пам'ятати: алкоголь – найлютіший ворог, він може позбавити людину здоров'я, матеріального благополуччя, родинних і соціальних зв'язків.

ЮВІЛЕЙ

ВИДАЄТЕ?

ЕЛІКСИР УСПІХУ СОФІЇ УСТИМЧУК

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

2013 РІК ДЛЯ ЗАСТУПНИКА ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ З ЕКОНОМІЧНИХ ПИТАНЬ СОФІЇ УСТИМЧУК – ЮВІЛЕЙНИЙ. 27 ТРАВНЯ ВОНА ВІДЗНАЧИЛА 60 РОКІВ, А В ЛЮТОМУ МИНУЛО 20 ЛІТ З ТОГО ЧАСУ, ЯК ПРАЦЮЄ У ЛІКУВАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ. ЗАГАЛОМ СОФІЯ АНТОНІВНА ВІДДАЛА ЕКОНОМІЧНІ СПРАВИ ПОНАД ТРИ ДЕСЯТИЛІТТЯ СВОГО ЖИТТЯ. ЗА ЦЕЙ ЧАС ЇЙ ВДАЛОСЯ НЕ ЛИШЕ ДОСКОНАЛО ОВОЛОДИТИ УСІМА ТОНКОЦАМИ ЦЬОГО ФАХУ, А Й СТАТИ СПРАВЖНІМ ЗНАВЦЕМ СВОЄЇ СПРАВИ.

Свою професію Софія Антонівна, як сама зізнається, обрала серцем. «Завжди мала потяг до математики, – ділиться спогадами. – Світ цифр заповнився мене ще в школі. Математика була моїм улюбленим предметом. Тому після випускного балу подалася до Львова, де, власне, й здобула фах економіста».

Трудову діяльність розпочала на Лановеччині. Працювала інспектором фінансового відділу, завідуючою центральною ощадкасою. Згодом доля розпорядилася так, що пані Софія переїхала до Тернополя. В обласному центрі обіймала посаду методиста екскурсійного бюро. Відтак працевлаштувалася в тодішню обласну лікарню начальником відділу матеріально-технічного постачання. Ось уже 13 років Софія Антонівна – заступник головного лікаря з економічних питань, керівник фінансово-господарського сектору.

Фінансово-господарський сектор – один з важливих підрозділів університетської лікарні, який проводить комплексний економічний аналіз її діяльності, керує роботою з техніко-економічного планування, здійснює оперативний облік діяльності закладу, веде бухгалтерську та статистичну звітність у встановленому законодавством порядку. До складу фінансово-господарського сектору входять централізована бухгалтерія, господарська служба та харчоблок. Централізована бухгалтерія обслуговує університетську лікарню, курси, які при ній зорганізують, та лабораторію кон-

тактної корекції зору, що є господарською одиницею. Господарська служба здійснює матеріально-технічне забезпечення лікувально-діагностичного процесу в лікарні, створює належні й безпечні умови перебування хворих і персоналу. До складу господарської служби входять: інженерна служба, служба матеріально-технічного постачання, електрики, сантехніки, оператори кисневого розподільного пункту, столари, оператор телефонного зв'язку, ліфтери, водії, швачки, бібліотекар, завідувачі складів. Харчоблок, забезпечує хворих якісними дієтичними продуктами харчування власного виробництва в належному асортименті згідно з меню. Фінансово-господарський сектор розробляє техніко-економічні обґрунтування при закупівлях, проводить моніторинг цін і

відданість улюбленій справі, а й за непідкупну щирість, чуйність та вміння ладнати з людьми.

На роботі Софія Устимчук – прекрасний фахівець, вдома – кохана дружина, лагідна мати й любляча бабуся. Разом із чоловіком Валерієм Григоровичем виховала сина Юрія та доньку Майю. Син обрав професію дизайнера. Його дипломна робота – намальована картина, прикрашає стіну в одному з корпусів університетської лікарні. Донька Майя – медична сестра отоларингологічного відділення університетської лікарні, а онучка Катруся, яка закінчила перший клас, вочевидь, у майбутньому буде, як бабуся, економістом. Нині вона – учениця тернопільської школи з поглибленим вивченням економіки.

– У народі мовлять, що в людини є два крила – сім'я та робота, вони у мене – міцні й надійні, – твердить пані Софія. – Таке гармонійне поєднання роботи та особистого життя, мабуть, і є моїм чудодійним еліксиром від усіх негараздів.

У Софії Антонівни поєдналися риси успішного стратега та ніжної творчої особистості. Ще донедавна її улюбленим захопленням була вишивка. Серветки, подушки, рушники, ясики – усі ці шедеври вражають своєю неповторністю та оригінальністю. У кожну роботу пані Софія вклала часточку своєї душі й любові. Певна, що саме любов і взаєморозуміння допомагають їти по житті та є секретом її успішності. Вона – товариська й відкрита, любить життя, вміє помічати дрібниці та радіти їм, щиро посміхатися й співчувати. Життєвим же кредом Софії Антонівни є народна мудрість: «Дорогу здолає той, хто йде», яку вона щодня підтверджує самовідданою працею, оптимізмом, постійним поповненням своїх знань для того, щоб відповідати вимогам часу та бути гідним членом колективу, в якому працює.

У день народження колеги бажають ювілярці міцного здоров'я, невичерпної життєвої енергії, нових здобутків та здійснення заповітних мрій! Хай і надалі життя буде сповнене яскравого змісту, щасливою буде Ваша родина! Зичимо, щоб чаша життя по вінця повнилася любов'ю, успіхами, добробутом, затишком і теплом.



ЧАЮВАННЯ : СМАЧНО ТА КОРИСНО ДЛЯ ФІГУРИ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

**ЯК ВТАМУВАТИ СПРАГУ,
А ЩЕ ПОЗБУТИСЯ
КІЛЬКОХ ЗАЙВИХ КІЛОГ-
РАМІВ З ДОПОМОГОЮ
ЗВИЧАЙНОГО ЧАЮ?
СПРОБУЙТЕ СКОРИСТАТИ-
СЯ НАШИМИ ПОРАДАМИ.**

Чай, на думку вчених, є найкращим засобом для втамування спраги – його потрібно вживати на третину менше, ніж води. І не має значення холодний він, гарячий чи ледь теплий. Корисний зелений чай, який містить багато вітаміну Р і позитивно впливає на судини. Цей чудовий еліксир легко пити, він не залишає жовтизни на зубах, а чорний чай завдяки кофеїну добре тонізує. Одна склянка чаю – це профілактика



раку та серцево-судинних захворювань.

Гарячий зелений чай до того ж здатний захистити шкіру від ультрафіолетового проміння: пийте по 4 чашки напою на день – і побачите результат. Не рекомендують пити більше 8 горнятків на день.

Чай допомагає ефективніше засвоювати та переробляти їжу, не дає їй затримуватися, прискорює моторику кишківника, постачає організм вітамінами й мінералами, очищає судини, поліпшує загальне самопочуття, пам'ять, зір, колір шкіри й допомагає спалювати вже нагромаджені жири відкладення. Домогтися ідеальної маси тіла можна різними способами, але найпростіший та досить ефективний – пити хороший чай і вилучити все шкідливе та солодке. Ранковий чай – досить активно діє, він змушує кишківник працювати, відбувається комплексне очищення. Напій буквально витісняє з організму все зайве, розчиняє жирові відкладення в судинах і у проблемних зонах. Після міцного чаю пробуджується гарний апетит. Не дайте йому перемогти вас – через півгодини він зникне, а залишиться лише відчуття легкості та свіжості. Чай після обіду допомагає їжі краще засвоїтися, перешкоджає «залежуватися». Скористайтеся цією властивістю розумно. Не пийте під час їди та відразу опісля: будь-яка рідина розводиться шлунковий сік та утруднює перетравлення їжі. Після обіду зробіть

півгодинну перерву. Тоді починайте чаювання. Вечірній чай також сприяє ліпшому засвоєнню вечері, розщеплює жири й готує тіло до сну. Пийте чай не пізніше 20-21-ї години, і сон буде міцним, а пробудження легким. Увечері чай найбільш підступний, він збуджує невгамовний апетит – і це ознака його ефектної дії. Не піддавайтесь, не їжте солодкої або важкої їжі на ніч. Можна з'їсти кілька фініків або кураги, якщо терпіти не сила. Основний час впливу чаю – нічний. Якщо

взяти за правило пити його й не їсти солодкого в другу половину дня, тіло майже одразу відреагує і з радістю подарує відчуття легкості, а з часом – і бажану стрункість. Що в чаї ко-

рисного? У чаї міститься близько 700 різних сполук: вітамінів, мінералів, мікро- і макроелементів, смол, антиоксидантів, білків, складних вуглеводів та інших речовин. Вони комплексно чистять і тонізують організм, очищають від шлаків і живлять корисними речовинами. Деякі корисні сполуки виникають під час контакту зі шлунковим соком. Найважливішими елементами чаю є поліфеноли та амінокислоти. Це те, чого бракує нашому організму в складних умовах міста. Галова кислота блокує синтез холестерину, захищає печінку та серце. Теофіліни, теоброміни лікують і чистять судини, допомагають уникнути цукрового діабету, появи злоскісних пухлин. Танін – амінокислота, що посилює аромат і смак чаю, а в організмі людини є нейромедіатором: допомагає передаванню нервових імпульсів між клітинами мозку. Її надходження виявляється почуттям радості, умиротворення, ясності свідомості та навіть щастя. Теїн схожий на кофеїн, але на відміну від нього не такий небезпечний для серця, м'яко тонізує, розширює судини, підвищує м'язовий тонус, не підвищуючи артеріального тиску. Пектин поліпшує роботу шлунка й кишківника, знижує рівень цукру в крові і є головним у процесах зниження маси тіла. Чай багатий на вітаміни А, С, Е, Р і мінерали (цинк, фосфор, магній, калій, марганець, фтор), що життєво потрібні для нормальної роботи організму.

ПЕРША ВІДПУСТКА

Микола КИРИК,
юрисконсульт
університетської лікарні

УМОВИ, ТРИВАЛІСТЬ І ПОРЯДОК НАДАННЯ ВСІХ ВИДІВ ВІДПУСТОК, У ТОМУ ЧИСЛІ ЩОРІЧНИХ, РЕГУЛЮЄ КОДЕКС ЗАКОНІВ ПРО ПРАЦЮ УКРАЇНИ (ДАЛІ – КОДЕКС) ТА ЗАКОН УКРАЇНИ «ПРО ВІДПУСТКИ» (ДАЛІ – ЗАКОН). ВІДПУСТКА СКЛАДАЄТЬСЯ З ДВОХ ЧАСТИН: ЩОРІЧНОЇ ОСНОВНОЇ ТА ДОДАТКОВОЇ. ОСНОВНА – ВІДПОВІДНО ДО СТ. 74 КОДЕКСУ ТА СТ. 6 ЗАКОНУ ТРИВАЄ НЕ МЕНШЕ 24 КАЛЕНДАРНИХ ДНІВ. ДЛЯ ДЕЯКИХ КАТЕГОРІЙ ПРАЦІВНИКІВ ЗАКОНОДАВСТВО УКРАЇНИ МОЖЕ ПЕРЕДБАЧАТИ ІНШУ ТРИВАЛІСТЬ ЩОРІЧНОЇ ОСНОВНОЇ ВІДПУСТКИ.

Згідно зі ст. 76 Кодексу щорічні додаткові відпустки надають працівникам:

1) за роботу зі шкідливими та важкими умовами праці;

2) за особливий характер праці;

3) в інших випадках, передбачених законодавством.

Тривалість щорічних додаткових відпусток, умови та порядок їх надання встановлюють нормативно-правові акти України.

Додаткові відпустки, умови та порядок їх надання можуть встановлювати колективні договори підприємств, установ та організацій.

Щорічну відпустку надають працівникові за робочий рік, відлік якого починається з часу укладення трудового договору, відповідно до графіків, затверджених власником або уповноваженим ним органом за погодженням з виборним органом первинної профспілкової організації та доведених до відома працівників (ст. 10 Закону). При складанні графіків зважають на інтереси виробництва, особисті інтереси працівників та можливості для їх відпочинку.

Конкретний період надання щорічних відпусток у межах, встановлених графіком, узгоджують між працівником і власником або уповноваженим органом, який зобов'язаний письмово повідомити працівника про дату початку відпустки не пізніше, ніж за 2 тижні до встановленого терміну.

У перший рік роботи працівник набуває право на щорічну відпустку повної тривалості після закінчення 6 місяців безперервної роботи на підприємстві. До закінчення цього терміну її тривалість визначають пропорційно до відпрацьованого часу.

До завершення піврічного терміну в перший рік роботи щорічні відпустки повної тривалості за бажанням працівників надають:

- жінкам – перед відпусткою у зв'язку з вагітністю та пологами або після неї; жінкам, які мають двоє й більше дітей віком до 15 років або дитину-інваліда;
- інвалідам;
- особам віком до 18 років;
- чоловікам, чиї дружини перебувають у відпустці у зв'язку з вагітністю або пологами;

– особам, звільненим після проходження строкової військової або альтернативної (невійськової) служби, якщо після звільнення їх прийнято на роботу протягом 3 місяців, не враховуючи часу переїзду на постійне місце проживання;

– сумісникам;

– працівникам, які успішно навчаються в навчальних закладах бажано приєднати відпустку до часу складання іспитів, заліків, написання дипломних, курсових, лабораторних та інших робіт, передбачених навчальною програмою;

– працівникам, які не використали за попереднім місцем роботи повністю або частково щорічну основну відпустку та не одержали за неї грошову компенсацію;

– працівникам, які мають путівку (курсівку) для санаторно-курортного (амбулаторно-курортного) лікування;

– батькам-вихователям будинків сімейного типу.

Щорічні відпустки за другий та наступні роки надають будь-якого періоду відповідного робочого року.

Закон передбачає також категорії працівників, щорічну відпустку яким надають у зруч-

ний для них час – це:

- особи віком до 18 років;
 - інваліди;
 - жінки перед відпусткою у зв'язку з вагітністю та пологами або після неї;
 - жінки, які мають двоє й більше дітей віком до 15 років або дитину-інваліда;
 - одинока мати (батько), які виховують дитину без батька (матері); опікуни, піклувальники або інші самотні особи, які фактично виховують 1 або більше дітей віком до 15 років за відсутності батьків;
 - дружинам (чоловікам) військовослужбовців;
 - ветеранам праці та особам, які мають особливі трудові заслуги перед Батьківщиною;
 - ветеранам війни, особам, які мають особливі заслуги перед Батьківщиною, а також особам, на яких поширюється чинність Закону України «Про статус ветеранів війни, гарантії їх соціального захисту»;
 - батькам-вихователям дитячих будинків сімейного типу;
- Загальна тривалість щорічних основної та додаткових відпусток не може перевищувати 59 календарних днів, а для працівників, зайнятих на підземних гірничих роботах, – 69 днів.

НАВЧАННЯ ЗА ДЕРЖАВНИМ ЗАМОВЛЕННЯМ – ЦЕ НЕ ЛИШЕ ПРИВІЛЕЙ, АЛЕ Й ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ

Підготував
юридичний відділ
ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського

ПИТАННЯ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ ФАХІВЦІВ МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ БУЛО І Є ОДНИМ З НАЙВАЖЛИВІШИХ. АДЖЕ ВІД ТОГО, ЯК СТУДЕНТ ВИКОНУЄ ПОКЛАДЕНІ НА НЬОГО ОБОВ'ЯЗКИ ТА КОРИСТУЄТЬСЯ НАДАНИМИ ПРАВАМИ ПІД ЧАС НАВЧАННЯ НАСАМПЕРЕД ЗАЛЕЖИТЬ РІВЕНЬ ЙОГО ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ У МАЙБУТНЬОМУ. НИХТО НЕ МОЖЕ ЗАПЕРЕЧИТИ, ЩО ГОСТРА ПОТРЕБА САМЕ У ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ МЕДИЧНИХ ФАХІВЦЯХ Є ДОСТАТНЬО ВИСОКОЮ.

Чинне законодавство чітко регламентує навчальний процес, а також порядок працевлаштування випускників з державної форми навчання.

Чому акцентуємо увагу саме на цій формі навчання? Тому що її здійснюють за державні кошти.

Хочемо нагадати, що це питання чітко регламентують певні законодавчі та нормативно-правові акти. Зокрема: наказ МОЗ України від 25.12.1997р., № 367 «Про затвердження Порядку працевлаштування випускників державних вищих медичних (фармацевтичних) закладів освіти, підготовка яких здійснювалась за державним замовленням», Постанова КМУ від 22 серпня 1996 р. № 992 «Про Порядок працевлаштування випускників вищих навчальних закладів, підготовка яких здійснювалась за державним замовленням», наказ МОЗ України від 19.09.1996 року № 291 «Про

затвердження Положення про спеціалізацію (інтернатуру) випускників вищих медичних і фармацевтичних закладів освіти III-IV рівня акредитації» та угода про підготовку фахівців з вищою освітою, яку абітурієнт який вступив на державну форму навчання уклав з вищим медичним закладом освіти III-IV рівнів акредитації, тобто до нашого медичного університету. Відомо, що випускник зобов'язаний в установлені термін прибути до місця його розподілу та взятися до виконання покладених на нього обов'язків. Тобто є чітка вимога Закону й її повинен виконувати кожен. Здавалося б, ці вимоги Закону зрозумілі.

Однак, як показали перевірки, в тому числі під час проведення ревізії ДФІ (раніше – КРУ) в області, є випадки не прибуття випускників до місця призначення, тобто фактично-

го ігнорування вказаних нами нормативно-правових актів.

За офіційними даними, лише станом на 1 березня 2009 року кількість вільних (вакантних) робочих місць у секторі народного господарства (державних медичних установах), які знаходяться в сільських і районних місцевостях, перевищила п'ятдесят тисяч загалом у нашій державі.

Тому ми змушені діяти згідно з вимогами законодавства, яке передбачає, що у разі неприбуття – настає матеріальна відповідальність таких випускників перед державою у вигляді відшкодування коштів до бюджету держави за заповідні ними збитки. Відшкодування коштів складається з двох складових частин: розрахунку фактичних затрат на одного студента та стипендії, яку він отримував під час усього періоду навчання у вищому медичному закладі освіти III-IV рівня акредитації.

За наказом МОЗ України від 19.09.1996 року № 291 «Про затвердження Положення про спеціалізацію (інтернатуру) випускників вищих медичних і фармацевтичних закладів освіти III-IV рівня акредитації» контролюють, чи почав випускник вищого медичного закладу освіти III-IV рівнів акредитації навчання в інтернаті для отримання практичних навичок з відповідної спеціалізації. Якщо ж випускник без поважних причин не почав навчання в інтернаті, це одночасно свідчить про його відмову в подальшому працювати за скеруванням для відпрацювання не менше трьох років у секторі народного господарства (державних медичних установах).

Тому ті, хто навчається за державним замовленням, уважно прочитайте цю публікацію й у майбутньому не вишукуйте можливостей «обійти» вимоги законодавства. Адже бажання починати свій професійний шлях у сфері медицини з конфлікту із Законом не сприятиме вашій професійній кар'єрі.



✱
Оксана ДЕРЕВЕНСЬКА,
молодша палатна
медсестра отоларинго-
логічного відділення
(ліворуч);
Іванна КОЛІНО, медсе-
стра нефрологічного
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



СМАЧНА КУХНЯ З ОРИСЛАВОЮ БАЦОЮ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

29 ТРАВНЯ ВІДЗНАЧИЛА ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ КУХОННИЙ ПРАЦІВНИК УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ОРИСЛАВА БАЦА. ЦЬОГОРІЧНА ВЕСНА ЗАВІТАЛА ДО НЕЇ УП'ЯТДЕСЯТЕ. ІЗ СОБОЮ ПРИНЕСЛА ТЕПЛІ СПОГАДИ: ПРО ВЕСЕЛІ ДИТИНСТВО У СЕЛІ КРИВЧЕ ПІДВОЛОЧИСЬКОГО РАЙОНУ, ЩАСЛИВУ ЮНІСТЬ, БЕЗТУРБОТНІ СТУДЕНТСЬКІ РОКИ У БУЧАЦЬКОМУ УЧИЛИЩІ ЗВ'ЯЗКУ, ДЕ ЗДОБУЛА ФАХ ДИСПЕТЧЕРА.

Перша робота за обраною спеціальністю була у «Сільгосптехніці» селища Підволочиськ. Відтак Оріслава Федорівна 13 років свого життя присвятила роботі на комбайновому заводі. Працювала у плановому відділі й водночас навчалася у Борщівському технікумі механізації та електрифікації. Після скорочення кадрів, що провели на підприємстві, влаштувалася кухарем в тоді ще обласну лікарню. З цього часу минуло вже десять років.

— До нової роботи звикала не довго, адже кожна жінка володіє елементарними знаннями кухонної справи, — твердить пані Оріслава. — Та й у колектив влилася швидко — колеги-жінки одразу прийняли мене за свою.

Залишати роботу за зачиненими дверима Орісладі Федорівні не вдається, позаяк і вдома триває праця на кухні. Смачними стравами щодень тить свої рідних. Оригіналь-

ними рецептами поділилася і з нашими читачами.

З нагоди дня народження колеги надсилають вітання Орісладі Баці та щиро зичать доброго здоров'я, сімейного затишку, родинного благополуччя й усіх гараздів!

Кабачкові завиванці

2 молоді кабачки, 2 яйця, борошно, 200 г домашнього сиру, олія, гостра паприка, сіль, олія.



Сир змолоти блендером на пухку масу, додати до смаку гострої паприки та солі. Кабачки порізати повздовжніми смужками, посолити, зробити кляр з яєць та борошна. Смажити кабачки в клярі на олії. Кожен шматочок змастити сиром, згорнути трубочкою. Викласти на листья салату.

Малосольні огірки за 10 хвилин

0,5 кг огірків, зелень кропу, часник, перець, сіль.

Огірки порізати грубими шматками, посолити. Подрібнити кріп і часник. Виміша-

ти огірки з кропом, часником і перцем. Залишити на 10-15 хвилин.

Якщо готуєте з тепличних огірків, то треба одразу страву спожити, бо вони дуже швидко виділяють сік і втрачають смак та форму, а домашні кілька годин зостаються хрумкими.

Холодник

3-4 картоплини, зварені у лущинні, 4-6 варених яєць, 400-500 г вареної ковбаси, 200-300 г свіжого огірка, зелена цибуля, кріп, 300 г сметани, 300 г майонезу, 0,5 ч. л. лимонної кислоти, приблизно 1 ч. л. солі, 2-2,5 л холодної перевареної води.

Картоплю, яйця, ковбасу, огірок нарізати кубиками. Зеленої цибулю та кріп посікти. Сметану, майонез і лимонну кислоту змішати. Посолити й розвести водою. Смак має бути не водянистий, а солоно-кислий, приємний. Цією рідиною залити нарізані продукти, приправити до смаку сіллю, охолодити.

Пляцок із румбамбару

Пучок румбамбару, 500 г борошна, 1 ст. л. порошку для випічки, 200 г маргарину, 2 скл. цукру, 6 яєць, 1 скл. сметани.

Ревінь помити, обсушити, нарізати. Маргарин розтерти з борошном, вимішати з порошком для випічки. Жовтки збити зі склянкою цукру. З'єднати та влити в сметану, замісити тісто. Викласти його у форму, зверху — румбамбар. Пекти 30 хв. На слабкому вогні. Тим часом 6 білків збити з другою склянкою цукру на піну. Вийняти пляцок з духовки. Викласти зверху піну та ще пекти 30 хв.

ЯК «УТЕКТИ» ВІД ХОЛЕСТЕРИНУ

ХОЛЕСТЕРИН БЕРЕ УЧАСТЬ У ПОБУДОВІ НОВИХ КЛІТИН І ВИРОБЛЕННІ ГОРМОНІВ. ВІН ПОТРІБЕН ОРГАНІЗМУ. АЛЕ — В ПЕВНИХ ДОЗАХ. КОЛИ ЙОГО КІЛЬКІСТЬ ПЕРЕВИЩУЄ НОРМУ, ПОЧИНАЮТЬСЯ ПРОБЛЕМИ. АБИ ЦЬОГО НЕ СТАЛОСЯ, ВАРТО...

1. Стежити за своєю масою тіла та рівнем жиру.

Не переїдати і стежити за тим, що їсти. Раціон повинен на дві третини складатися з овочів, фруктів і злаків, і лише на одну третину — з м'ясних і молочних продуктів. Не варто дуже захоплюватися їжею, перенасиченою жирами (масло, сир, м'ясо). У

домашній птиці, олії та рибі жиру набагато менше.

2. Сказати курінню «Ні!»
У курців, виявляється, низький рівень ненасичених жирів. Як його підняти? Досить просто! Потрібно лише кинути курити: рівень ненасичених жирів стрімко підніметься.

3. Сказати чаю «Так!».

Таніни — ось що робить чай незамінним засобом у боротьбі проти холестерину.

4. Уживати боби, моркву та часник.

Кожен з цих продуктів по-своєму важливий. Морква, приміром, містить пектин, який сприяє виведенню холестерину з організму. Те ж стосується і бобів. А вживання в їжу часника знижує рівень «шкідливого»

жиру. І зовсім не обов'язково розжовувати зубчики: можна придбати рідкий екстракт часнику. Якщо його приймати щодня по 1 г, то всього за півроку рівень холестерину може істотно знизитися.

5. Звернути увагу на препарати з насінням подорожника. Якщо інші запропоновані способи не допомагають знизити рівень холестерину, порадьтеся з лікарем про вживання препаратів з насінням подорожника — вони дуже ефективні.

6. Зайнятися спортом.

Хоч як банально це звучить, але: хочеш бути здоровим — роби зарядку. Ця істина — як і раніше справедлива, і немає кращого способу знизити рівень насичених жирів.

ЩОБ ШКІРА ОБЛИЧЧЯ РАДУВАЛА ВАС

Підготувала Лілія ЛУКАШ

К олика знайомимося з людиною, перше, на що звертаємо увагу, — обличчя. Та й самі інколи, глянувши у дзеркало, помічаємо зайві зморшки, набряклість, кола під очима, а той гірше — друге підборіддя. Витончене обличчя «скидає» кілька кілограмів в очах оточення, а повне, навпаки, додає. Не буває дієт, які б впливали лише на одну частину тіла. Але якщо дотримуватися певних правил, ваше обличчя «схудне» в першу чергу. Зникне подвійне підборіддя, шкіра виглядатиме чистішою й здоровішою. Перші результати з'являться вже через кілька днів, і це стане гарним стимулом у боротьбі із зайвими кілограмами.

Спробуйте дотримуватися цих нехитрих порад і результат не забариться.

Крок 1. Пийте не менше двох літрів води на день.

Якщо п'єте занадто мало, ваш організм автоматично переходить на режим економії та прагне зберегти якомога більше дорогоцінної вологи. Отож рідина «відкладається» й спричиняє набряки обличчя, рук і ніг. Якщо п'єте достатньо, зайва волога виводиться з організму. Найкорисніше — мінеральна вода без газу або зеленої чаю.

Крок 2. Не менше тричі на день їжте свіжі овочі та фрукти. В овочах і фруктах теж міститься велика кількість рідини. Крім того, вони багаті на клітковину. І якщо в перерві між обідом і вечерею ви з'їсте яблуко або морквяний салатик, то насититесь, а отже, не потягнетеся за тістечками. Нехай у вас на робочому столі буде тарілка з фруктами, а не пакетик з печивом. І не треба думати, що від фруктів гладшають, бо в них багато цукру. У десертах цукру набагато більше.

Крок 3. Відмовтеся від алкоголю.

Будь-який алкогольний напій — чи то вино, пиво чи дорогий коньяк — зневоднює організм. Нестача ж вологи, як тепер знаємо, призводить до набряків. Не кажучи вже про те, що алкоголь — один із найкалорійніших продуктів.

Крок 4. Приймайте більше, ніж зазвичай, кальцію.

Якщо кожного дня в організм надходить не менше 1,2 мг кальцію, ви худнете швидше. Для цього досить випивати 3 склянки молока. Кальцію також удосталь у рибі. Дозвольте собі полакувати консервами із сардин або лосося з кістками. Можна ж поєднати приємне з корисним: мигдаль, арахіс і сухофрукти теж містять кальцій (до речі, любі жінки, достатня кількість кальцію робить передменструальний синдром менш болісним і відчутним).

Їжте побільше молочних продуктів. І аж ніяк не обов'язково

вибирати знежирені продукти: тваринний жир у розумних кількостях потрібен людині: добова потреба жирів становить 90 г, у тому числі рослинних — не менш як 25 г.

Крок 5. Кожного дня 250 ккал вилучайте і 250 — спалюйте.

Щоб схуднути на 0,5 кг, у середньому вам потрібно спалити 3500 ккал. Спробуйте позбуватися від 500 ккал на день, і дуже скоро помітите зміни — спочатку на обличчі, а згодом і у фігурі. Ці 500 ккал ділимо навпіл: 250 потрібно спалити завдяки фізичним навантаженням, а 250 — «вирізати» з меню на день. Спалити 250 кілокалорій можна під час 30-хвилинної прогулянки швидким кроком або інтенсивної 20-хвилинної зарядки. Вилучити з меню найпростіше за рахунок десертів. Замініть вершкове морозиво замороженим йогуртом, шоколадний торт — низькокалорійним пудингом, цукерки та печиво — сухофруктами.

Крок 6. Менше солі.

Що більше солі споживаєте, то більший ризик виникнення набряків. Найбільше солі та консервантів — у напівфабрикатах. І ще існує думка, що соєвий соус набагато корисніший за звичайну сіль, але насправді набряки він спричиняє такі ж, як і кухонна сіль. Крім напівфабрикатів, до групи ризику належать: всі солоні страви східної кухні, консервовані супи та овочі, рибні та м'ясні консерви, чипси, солоні горішки, сирокочені закуски. Знайте, що відмова від солі ще й нормалізує підвищений артеріальний тиск.

Крок 7. Силові тренування.

Якщо позбуваєтеся зайвих кілограмів лише за рахунок дієти, шкіра неминуче стане в'ялою й обов'язково почне провисати. Тому дієту потрібно поєднувати із силовими тренуваннями. Так ви підтримуєте м'язи в тонусі, а що більше у вас м'язів, то більше калорій спалюєте під час руху. Зарядка для обличчя — це масаж, і схуднення обов'язково має супроводжуватися курсом масажу.

Гімнастика для обличчя.

— Розтягніть якомога ширше губи в посмішці, максимально напружте м'язи та вимовляйте літери i-i-i, a-a-a, u-u-u.

— Широко відкрийте рота та якомога далі потягніться кінчиком язика до язичка.

— Сядьте прямо перед дзеркалом. Втягніть щоки, потім надміть їх. Спочатку одну, потім іншу.

— Посміхніться однією половиною рота, опускаючи й піднімаючи куточок рота. Те ж саме з іншою половиною. Вправа корисна за повних щік.

— Сядьте прямо, подивіться на стелю, витягнувши шийку. У цьому положенні обережно поверніть голову так, щоб дивитися на стелю над правим плечем. Опустіть підборіддя до правого плеча. Те ж саме в іншій бік.

КАМІНЬ ЗУБИ ТОЧИТЬ

Олеся БОЙКО

У БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ, ЯКІ НЕ ТОВАРИШУЮТЬ ЗІ ЩІТКОЮ, НА ЗУБАХ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЖОВТОВАТОБРУДНИЙ «ПАНЦИРЬ», ЯКИЙ НЕМОЖЛИВО САМОСТІЙНО ВИДАЛИТИ. УТИМ, ЗУБНИЙ КАМІНЬ ВИРОСТАЄ І В ТИХ, ХТО РЕГУЛЯРНО ПРИДІЛЯЄ УВАГУ РОТОВІЙ ПОРОЖНИНІ. ЗВІДКИ Ж ВІН БЕРЕТЬСЯ? ПРО ЦЕ ПОПРОСИЛА РОЗПОВІСТИ СТОМАТОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІВАНА БІЛОЗЕЦЬКОГО.

— Зубний камінь — це тверда маса на поверхні зубів, яка утворюється із зубного нальоту, залишків їжі під впливом активних речовин слини та внаслідок життєдіяльності мікроорганізмів у порожнині рота, — мовить лікар. — Загалом, процес починається з того, що на поверхні зуба з'являється мікробний наліт, який формує зубну пляшку. З часом колонія бактерій мінералізується, перетворюючись на те, що називаємо зубним каменем. За даними ВООЗ, зубний камінь виявляють у 80% дорослих. Основою для нього є зубний наліт, слиз, мікроорганізми та злучені клітини епітелію. З часом наліт твердне і набуває темного кольору за рахунок вмісту в ньому солей заліза й кальцію, також кольору нальоту надають також барвники в їжі.

Зубний камінь насамперед з'являється у важкодоступних для чищення зубів місцях, в місцях скупчення мікроорганізмів і в місцях, які не самоочищуються в про-

цесі жування. Термін формування зубного каменю — від чотирьох до шести місяців, після чого ще кілька місяців проходить до максимального рівня його поширення. Рівень поширення зубного каменю залежить від індивідуальних особливостей організму.

— В якому віці з'являється зубний камінь?

— Останнім часом зубний камінь стали частіше діагностувати в дитячому та підлітковому віці. Це пов'язано з неправильною гігієною порожнини рота, похибками в харчуванні й проблемою дитячого куріння. З віком кількість зубного каменю лише збільшується.

— Що ж усе-таки провокує виникнення зубного каменю і хто є у групі ризику?

— Кожна людина схильна до появи зубного каменю, але основна причина його надмірного утворення — недотримання гігієни порожнини рота, порушення сольового обміну та несвоєчасна зміна зубних щіток. Занадто м'які зубні щітки так само не здатні вичистити весь наліт. Неякісні зубні пасти, жування їжі переважно на одному боці через травми або через дефекти зубного ряду також сприяють утворенню зубного каменю. Якщо в раціоні людини тривалий час переважає м'яка їжа, то порушується природне очищення зубів у процесі жування,



що також сприяє скупченню зубного нальоту. Спочатку зубний камінь з'являється на шийках зубів, але з часом переходить на коронку і корінь зуба. За відсутності належного догляду зубний камінь формується не лише на зубах, але й на зубних протезах.

— Які клінічні прояви зубного каменю?

— Спочатку навколо шийки зуба формується темного кольору обідок, найбільш помітний з внутрішньої сторони зубного ряду. Далі зубний камінь переходить на коронку зуба та на зовнішню поверхню зубів. Передовсім камінь з'являється на тих ділянках зубів, куди зрідка «зазирає» зубна щітка. За відсутності регулярної професійної гігієни порожнини рота зубний камінь з часом виникає навіть в осіб, які дотримуються усіх правил чищення зубів.

Зубний камінь може бути над'ясенний і під'ясенний. Над'ясенний зубний камінь помітний при огляді й самому пацієнту, він є естетичною проблемою, адже від цього страждає зовнішній вигляд людини. Він має жовтуватий або коричневий колір і тверду консистенцію.

Під'ясенний зубний камінь дуже твердий та щільний, має зеленувато-чорний або темно-коричневий колір. Під'ясенний зубний камінь щільно прилягає до поверхні кореня зубів і видно лише стоматологу при інструментальному обстеженні.

Гінгівіт є поширеним ускладненням зубного каменю, крім цього створюється сприятливе середовище для розмноження патогенної мікрофлори, розвивається пародонтит і карієс.

— Чи залежить процес каменеутворення від пасти, якою пацієнт чистить зуби?

— Багато важливіше механічне очищення. Чистити зуби слід правильно. Водити щіткою по зубах вранці та ввечері недостатньо, щоб як слід видалити наліт. Чищення зубів повинно займати дві-три хвилини. Чистити зуби потрібно як круговими рухами, так і зверху вниз. Варто чистити зуби зубною ниткою. Важливе й харчування. Бактерії, які живуть у порожнині рота, починають процвітати, якщо регулярно вживати в їжу цукор і крохмаль. При здоровому харчуванні бактерії стають менш активними. Рясне пиття також допомагає зменшити утворення нальоту. Дослідження показали, що зубний камінь утворюється частіше і в більшій кількості у курців, ніж у тих, хто не палить.

— Що треба робити, коли зубний камінь все ж утворився?

— Камінь обов'язково потрібно видалити. Інакше пацієнт може постраждати від хвороб пародонту. На шийці зуба утворюється камінь, бактерії виділяють токсини, які водночас руйнують зубну зв'язку — сполучну тканину, яка міститься між яснами та зубом. Далі формуються зубоясенні кишені, в них збирається інфекція. Ясна починають кровоточити і з'являється неприємний запах з рота.

Лікування зубного каменю полягає в його регулярному видаленні. Цю процедуру рекомендують проводити 1-2 рази на рік. Спочатку стоматолог видаляє зубний камінь і наліт, потім шліфує та полірує поверхню зубів.

Найбільш ефективне зняття зубного каменю — за допомогою ультразвукового скейлера. При знятті зубного каменю з високою щільністю його попередньо розм'якшують спеціальними препаратами. В цьому випадку видалення зубного каменю проходить безболісно без травматизації ясен та емалі зубів.

На етапі полірування та шліфування на поверхню зубів наносять спеціальні пасти, які безпечні для ясен і слизової рота. Процедура видалення зубного каменю безболісна, але багатьом пацієнтам доставляє дискомфорт, тому її рекомендовано проводити із знеболенням.

Кілька днів після процедури необхідно утриматися від вживання їжі, що містить барвники. І в подальшому, щоб проводити цю процедуру рідше, треба більше уваги приділяти гігієні порожнини рота, користуватися якісними зубними пастами та щітками.

РАКУРС



Марія РУДА, патлатна медсестра ревматологічного відділення (ліворуч);
Ольга ОЛІЙНИК, медсестра відділення гемодіалізу (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЖИТТЯ ПІСЛЯ
ВІДМОВИ ВІД
КУРІННЯ

Курці насилу можуть уявити собі, яким буде їхнє життя після відмови від куріння.

Однак, як показало останнє дослідження американських фахівців, люди, які кинули курити, стверджують, що вже через рік після самої останньої сигарки вони стали повною мірою відчувати поліпшення здоров'я та щастя.

Фахівці з університету Вісконсіна аналізували різні моменти життя півтора тисяч курців, які на час дослідження брали участь у програмі з відмови від шкідливої звички. Інтерес авторів дослідження був прикутий до того, як змінювалося життя учасників після відмови від тютюнопаління — світогляд, відпочинок і пра-

ця, дружба і любов, спілкування з близькими і незнайомими людьми та інші аспекти.

Було встановлено, що незважаючи на поширену в курців думку про те, що життя стане складніше після відмови від паління, насправді цього не трапляється. Навпаки, з плином часу всі сфери життя людини, що кинула палити, змінюються на краще. Зокрема, підвищується загальне задоволення життям і позитивний настрій.

Вчені зазначають, що їх робота служить ще одним підтвердженням необхідності відмови від куріння. Курці вважають, що відмова від тютюну спричинить за собою втрату задоволення та здатності розслабитися. Так, можливо, і трапляється, але лише на першому етапі. Вже досить скоро людина, що кинула палити, знаходить нові принади в житті без тютюну.

НЕБЕЗПЕКА, ЯКУ НЕСУТЬ КЛІЩІ

Лариса ЛУКАЦЬУК

ПЕРІОД З ВЕСНИ ДО ПІЗНОЇ ОСЕНІ НАЗИВАЮТЬ «СЕЗОНОМ КЛІЩІВ». І НЕДАРМА. САМЕ ЦІЄЇ ПОРИ УСІ БАЖАЮЧІ ЇДУТЬ ДО ЛІСУ ЧИ ГАЮ, ЧИ НАВІТЬ ДО НАЙБЛИЖЧОГО ПАРКУ, АБИ ВІДПОЧИТИ ВІД ТРУДОВИХ БУДНІВ. НАТОМІСТЬ ЗАМІСТЬ ГАРНОГО ВІДПОЧИНКУ НА НИХ ЧАТУЄ НЕБЕЗПЕКА – ІКСОДОВІ КЛІЩІ, ЯКІ Є ПЕРЕНОСНИКАМИ ЗБУДНИКІВ БАГАТЬОХ ВІРУСНИХ ТА ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЛЮДЕЙ І ТВАРИН. НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШИМИ СЕРЕД НИХ Є КЛІЩОВИЙ ВІРУСНИЙ ЕНЦЕФАЛІТ І ХВОРОБА ЛАЙМА.

Сотні краян щороку стають жертвами кровососів. У частині з постраждалих виявляють важку недугу – хворобу Лайма. Про це йшлося на черговому засіданні Тернопільського прес-клубу «Небезпека, яку несуть кліщі. Хвороба Лайма. Ситуація на Тернопільщині».

Офіційно хворобу Лайма реєструють у нашій країні з 2000 року. Лікар-епідеміолог управління соціально-гігієнічного моніторингу головного управління Держсанепідслужби у Тернопільській області Олена Авсюкевич зазначає, що на Тернопіллі вже сформувався стійкий осередок цієї недуги. Адаже через ландшафтні особливості та клімат наш регіон має значний потенціал для цього. Тож кількість недужих зростає з кожним роком. Якщо 2000-го реєстрували лише поодинокі випадки, то 2010-го – вже 30, 2011-го – 60, а торік – 59 випадків.

Збільшується останніми роками й кількість територій, де можна наразитися на небезпеку бути покусаним кліщами. Так, до переліку 2000-2010 року потрапив 101 населений пункт Тернопілля. Примітно, що вони розташовані у всіх районах області. Лише торік цей список поповнили 20 сіл і містечок. Найбільше небезпечних територій у Кременецькому, Теребовлянському, Тернопільському, Бережанському та Зборівському районах. Варто знати, що кліщі активізуються у травні-червні, а також у вересні. Тож незабаром постраждалих від їхніх укусів стане більше. Втім, перші сигнали вже є – у Тернополі та Кременецькому районі постраждали понад 10 осіб.

– Цього року спеціалісти служби виявили чотири випадки хвороби. Та всі вони – «шлейф» з минулого року. – продовжує тему завідувач відділення організації епідеміологічних досліджень міського відділу державної установи «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України» Богдана Козяр. – Люди не звертаються до лікаря своєчасно. Недуга ж впливає на всі органи, у тому числі на нервову систему. Навіть може викликати параліч. Підступність цього захворювання в тому, що починається воно не завжди помітно. За два тижні після укусу на тілі людини з'являється червона плямка, яка згодом зникає. Не кожен й звертає на це увагу, дехто взагалі не помічає «новоприбульця», який присмоктався на спині чи волосистій частині голови, і стає носієм хвороби.

Утім, кількість невиявлених хворих може значно перевищувати кількість офіційно зареєстрованих, адже люди часто нехтують небезпекою, яку несуть кліщі.

Людина – остання ланка в ланцюзі передачі цієї хвороби. Позаштатний інфекціоніст міського відділу охорони здоров'я Світлана Сніцаренко нагадує: кліщі, що за-

дуг суглобів чи неврологічних навіть не підозрюють, що насправді страждають через кліща, який вкусив їх багато років тому.

– Тривалість інкубаційного (прихованого) періоду – від однієї до 60 днів, найчастіше 14 днів, – зазначає на розвиток теми Олена Авсюкевич. – Першим специфічним проявом хвороби Лайма є поява на шкірі мігруючої кільцеподібної еритеми (почервоніння) в місці присмокування кліща. Часто разом з еритемою в людини з'являються лихоманка, головний і м'язевий біль, ломота в усьому тілі та млявість. Хочу зазначити, що в 30-40 відсотків хворих еритема (почервоніння) не спостерігається.

Якщо лікування хворих на ранній стадії не проводити, недуга набуває хронічного перебігу, призводячи до тривалої непрацездатності й інвалідності. У хворих уражаються різні органи: шкіра, суглоби, м'язи, нервова та серцево-судинна системи, печінка, очі та ін. Підступність Лайма-бореліозу в тому, що наслідки хвороби можуть, й справді, проявитися через місяці, а то й роки після інфікування.

За даними МОЗ України, небезпечними щодо кліщового енцефаліту (де можливе зараження та щорічно реєструють місцеві випадки) є те-



ти репеленти, застерігає Олена Авсюкевич.

Особливістю кліщового енцефаліту територій, можуть звернутися в кабінети інфекційних захворювань лікувальних закладів за місцем проживання для лікарського контролю, зауважує начальник відділу епідеміології та санітарної охорони території головного управління Держсанепідслужби у Тернопільській області Марія Павельєва.

Найпростішим і надійним засобом профілактики вказаних захворювань є заходи, що запобігають потраплянню на людину кліщів. При відвідуванні місць, де вони можуть бути, рекомендують:

- одягатися в світлий одяг, з довгими рукавами, щільно прилягаючий до тіла одяг, щоб було легше помітити кліщів. А також одягати головний убір;

- проводити під час прогулянки само- та взаємоогляди через кожні 2 години і ще раз удома. Особливо ретельно потрібно обстежувати ділянки тіла, покриті волоссям;

- звільнити від сухої трави, гілок, хмизу в радіусі 20-25 м місце для привалів, нічного сну на природі;

- вдома одразу змінити одяг, білизну, ретельно їх оглянути, випрати і випрасувати. Не можна залишати цей одяг біля ліжка чи спати в ньому. Витрушування одягу не позбавляє від кліщів;

- якщо разом з вами на природі перебували ваші хатні тварини – їх теж слід оглянути на наявність кліщів до того, як випустити до помешкання.

Для захисту від кліщів треба використовувати ефективні засоби, що їх відлякують, – репеленти. Препарати слід купувати в торгівельній мережі, а не в приватних осіб. Їх наносять на відкриті частини тіла (крім обличчя) і на одяг. Після нанесення на шкіру репеленти діють від 15 хви-

лин до 10 годин. Це залежить від температури, вологості повітря, якості засобу. Репелент, нанесений на одяг, діє довше, ніж на шкірі. Однак фумігатори на основі хімічної рідини або пігулок не можна використовувати для захисту маленьких дітей. Такі засоби отруюють повітря. Будь-який хімічний чи натуральний препарат перед нанесенням варто перевірити на згині ліктя. Якщо засіб викликає у вас алергію, то шкіра почервоніє.

Будь-який препарат може викликати алергічну реакцію в схильних до неї людей. Тому користуватися репелентами слід з урахуванням особливостей свого організму. При виникненні алергічних реакцій треба звернутися до лікарів.

Якщо кліщ все ж таки присмоктався, спеціалісти радять видалити його якомога швидше, бажано у травмпункті. За відсутності такої можливості кліща видаляють самостійно: слід змастити його олією (не заливати, щоб не задихнувся), повільно видалити разом із хоботком, розхитуючи комаху з боку вбік пальцями, обгорнутими марлевою серветкою, пінцетом чи петлею з нитки. Після видалення місце присмокування змастити 3%-вим розчином йоду, спиртом або одеколоном і ретельно вмити руки з милом. І пам'ятайте, що в жодному разі не можна викидати кліща. Його треба спалити, оскільки самка, насмоктавшись крові, може дати нове потомство на тій території, де її викинули (після кровосмоктання кліщ відпадає та відкладає яйця в ґрунт). Після видалення в перші п'ять днів після укусу лікар-інфекціоніст призначає превентивне (профілактичне) лікування особам, які контактували з кліщами.

У разі появи будь-яких ознак захворювання через деякий період, а саме підвищення температури тіла, почервоніння, припухлості на шкірі в місці укусу, звертатися до лікаря-інфекціоніста.



(Зліва направо): Богдана КОЗЯР, Олена АВСЮКЕВИЧ, Марія ПАВЕЛЬЄВА, Світлана СНИЦАРЕНКО

ражені бореліями – хвороботворними мікроорганізмами, інфікують людину одразу ж під час укусу.

Основні симптоми, що засвідчують про потрапляння інфекції до організму людини, – плями на шкірі, нудота, упадок сил, блювота, сонливість. Відбувається ураження нервової системи, а згодом серця та інших органів. Часто ці симптоми люди пов'язують із застудою чи вірусною інфекцією, тому належної уваги своєму стану не надають. У цьому – й небезпека.

Часто хворі, яких роками лікують у медзакладах від не-

риторії Автономної Республіки Крим (Сімферопольський, Судацький, Білогірський, Бахчисарайський, Алуштинський, Кіровський, Красногвардійський райони, Велика Ялта, м. Севастополь, смт Ласпі), Волинської області (Ратнівський, Ківерцівський, Камінь-Каширський, Рожицький, Ковельський, Старовижівський райони), Львівської (Яворівський район), Одеської (м. Балта). У разі виїзду до вказаних місцевостей слід заздалегідь пройти курс щеплень проти кліщового енцефаліту, інструктаж щодо методів особистої профілактики, придба-

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ЗДІБНА ЗМІНА

І ГОРДІСТЬ, І НАДІЯ

«Гордість і надія Тернопілля» — так назвали обласний фестиваль-форум для обдарованої учнівської та студентської молоді. Вже склалася добра традиція зорганізувати його на завершення навчального року. Такий захід — наперед підбиття підсумків, своєрідний аналіз роботи освітан і пошановування обдарованої молоді. За п'ять років, відколи на такий урочистий церемонії взяли участь відзначити талановиту юнь, нагороди отримали понад 300 учнів і студентів. Нинішнього травня такої честі удостоїлися 68 хлопців і дівчат. Усі вони — переможці різних Всеукраїнських конкурсів, олімпіад і змагань. А тепер ось стали лауреатами іменних премій видатних уродженців краю.

Щорічно цей фестиваль-форум молодих талантів організовує управління освіти та науки

облдержадміністрації. Головний освітянин області Іван Запорожан зазначає, що на Тернопільщині проводять планову роботу з підтримки здібних учнів і студентів, створення умов для їх інтелектуального, культурного та фізичного розвитку. З 25 загальноосвітніх навчальних закладів сформували мережу «Школа майбутнього». В усіх районах та в обласному центрі для обдарованих дітей відкрили понад сорок різних закладів освіти, це, зокрема, і гімназії, і ліцеї, і колеї, і спеціалізовані школи з поглибленим вивченням певних навчальних дисциплін. В обласному комунальному територіальному відділенні Малої академії наук України й у його районних, міських і сільських філіях науково-дослідницькою роботою охопили понад 2640 учнів.

Певна річ, розвитку здібностей хлопців і дівчат сприяє також діяльність позашкільних навчальних закладів різних напрямів і профілів. Йдеться про будинки школяра, станції та центри технічної творчості, а також еколого-натуралістичні та центри туризму й краєзнавства, хорову та школу народних ремесел. Таких закладів в області — майже півсотні. Іван Григорович твердить, що їхня мережа протягом 2010-2013 років залишається



Христина ФРАНЧУК, цьогорічна випускниця Зборівської державної української гімназії ім. Романа Заводовича, посідала неодноразово призіві місця у різних конкурсах

базових навчальних дисциплін, інтелектуальні змагання. Пере-

сталою, жодного не закрили, як і не перепрофілювали. Понад 76 відсотків учнів (від загальної кількості школярів) мають змогу займатися в гуртках у загальноосвітніх і позашкільних навчальних закладах.

Упродовж навчального року для обдарованої юні проводять понад 30 конкурсів мистецького та художньо-естетичного спрямування, кілька етапів Всеукраїнських учнівських олімпіад з

можців цих, а також студентських олімпіад, конкурсів наукових робіт, Всеукраїнських змагань фахової майстерності серед учнів професійно-технічних навчальних закладів, учнівську молодь, яка домоглася високих результатів у царині позашкільної освіти та спорту, студентів-відмінників, на Тернопілля вирішили номінувати на іменні стипендії. Цікаво, що не лише встановили премії, а й присвоїли їм імена славетних уродженців краю. Загалом цього року назвали лауреатів у 16 номінаціях. Окрім грамот, квітів, перший заступник голови облдержадміністрації Микола Головач на фестивалі-форумі вручив їм і грошові винагороди.

Втім, кожен із 68-ми цьогорічних лауреатів іменних премій варті захоплення їхніми успіхами в навчанні, науково-дослідницьких роботах, у творчості. Ними Тернопілля пишається вже тепер і справді бачить їх надією славетних справ у майбутньому.

ДОБРА СПРАВА

КНИЖКИ – ІЗ ШПАКІВНІ

Книга у час суцільної комп'ютеризації має бути ближчою до кожного з нас, а до дітей — передовсім. Це вже стає ледь не постулатом наших днів. Але ж яку ж форму обрати для популяризації літературних видань, активізації читання книжок? Зараз дедалі більших обертів набирає всеукраїнська ініціатива «Додай читання». Автором цього проекту стала київська письменниця Євгенія Пірог. Її починання вже підтримала Національна спілка письменників України, деякі дитячі фестивалі, бібліотеки, інші заклади.

Тернопіль теж енергійно долучився до цієї ініціативи, що зорієнтована на дитяче середовище. За словами координатора проекту в місті над Серетом, бібліотекаря, письменниці Ірини Мацко, починання має просвітницьку та соціальну спрямованість. «Читай та додавай:

книжки, знання, друзів» — так обране його гасло. Вирішили підбати про книжкові шпаківні, які б розміщували в громадських місцях, де батьки часто гуляють зі своїми синочками й донечками. Йдеться, зокрема, про медичні, торгівельні, відпочинкові заклади, кав'ярні.

Одразу зазначу, що бажання у такий оригінальний спосіб популяризувати книги, додає

ще кілька добрих справ. Адже шпаківні треба виготовити або з батьками, або на уроках трудового навчання чи у гуртках. Треба ще й проявити добру волю, благодійність як діткам, так і людям дорослим — придбати чи поділитися книгою для наповнення цих шпаківень.

У Тернополі перші чотири шпаківні представили ще торішнього грудня до свята св. Миколая. Постарався задля цього приватний підприємець, а



Книгу із шпаківні розглядає третокласник Тернопільської ЗОШ № 7 Роман АРХИТКО, якому випала нагода виконати роль птаха-читайлика

оформили-облаштували їх студенти Тернопільського національного педагогічного університету ім. В. Гнатюка. Цьогорічного лютого на базі позашкільних закладів організували майстер-класи з виготовлення таких книжкових «будиночків». Упродовж наступних місяців загальноосвітні школи та позашкільні заклади виготовляли й оздоблювали шпаківні, зби-

рали дитячу літературу для наповнення цієї маленької «книгозбірні». Днями в Українському домі «Перемога» в обласному центрі бібліотеки разом зі школами репрезентували власні шпаківні із зібраними книжками та урочисто передавали визначеним закладам. Наразі в Тернополі загалом виготовили та представили понад 20 таких експрес-читалень, де розмістили для дітей понад півтисячі розмаїтих книжок і журналів.

Знаємо, що малеча надто любить читати чи слухати казки. Тож їй розповідають, що книжки до шпаківень-читалень приносить балакучий шпак. Третокласникові сьомої тернопільської загальноосвітньої школи Романові Архитку випала нагода зіграти роль такого птаха. Самому хлопчиківі задум з книжковими шпаківнями сподобався. На урочистій церемонії в його обов'язки, як сам розповів, входило, власне, розставлення на полиці шпаківень літературних видань. Каже, що йому особисто дуже до вподоби твори Всеволода Нестайка, а зайчик Кося Вухань з «Лісової школи» став улюбленим персонажем.

Відтепер цю квартиру міські бібліотеки книжками, журналами, подарованими добротами, наповнюватимуть шпаківні, проводитимуть біля них заходи із заохочення дітей до читання.

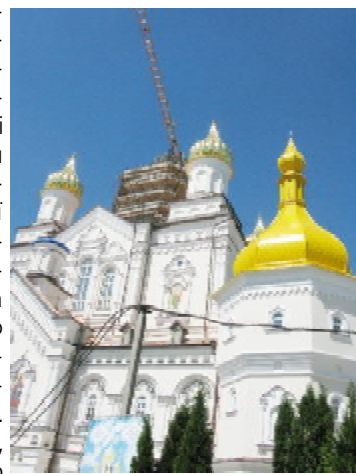
ОСВЯТИЛИ НОВИЙ
ЛАВРСЬКИЙ СОБОР

У Свято-Успенській Почаївській лаврі провели чин малого освячення нового собору Преображення Господнього. Перше Богослужіння у новобудові відбув Блаженніший митрополит Київський і всієї України Володимир. Голова обласної державної адміністрації Валентин Холтян на згадку про цю подію подарував лаврі дарохранительницю. На його думку, символічно, що саме цього року, коли відзначимо 1025-ліття Хрещення Київської Русі, у храмі відбулася перша Літургія.

Над новим собором ще й зараз височіє величезний кран. Це означає, що спорудження його триває, проводять певні будівельні роботи. Зокрема, поряються біля купола, який буде одним з найбільших серед православних церков країни. У лаврі стверджують: необхідність зведення такої великої церковної споруди постала тому, що Свято-Троїцький та Свято-Успенський собори потребують капітальної реставрації. Якщо хоча б один з них зачинити, то ніде буде звершувати недільні й

святкові Богослужіння, щоб вмістити всіх охочих. До того ж, зрозуміло, в новому храмі прочанам буде набагато просторіше, колони не закриватимуть центральної частини, а, отже, віряни бачитимуть усе, що навколо них відбувається. Інтер'єрний простір нового собору створюють хрестоподібно розміщені склепіння в поєднанні з ротондою. Крім головного приділу на честь Преображення Господнього у храмі також будуть додаткові вівтарі в ім'я святих Марка Ефеського та преподобного Марка Афонського.

Варто додати, що місце для спорудження собору Преображення Господнього Предстоятель УПЦ освятив у вересні 2009 року, у день відзначення 350-річчя з часу віднайдення святих мощів преподобного Іова Почаївського. Відтак оголосили Всеукраїнський конкурс на кращий архітектурно-просторовий проект сучасного храму в комплексі Свято-Успенської Почаївської лаври. Два роки тому під спорудження нового собору заклали капсулу зі святими мощами та святинями й відслужили обряд освячення води.



Над куполом собору Преображення Господнього ще височіє будівельний кран

ЗОРЯ ТАЛАНТУ ЛЕСЯ КУРБАСА

Микола ВІЛЬШАНЕНКО

ЛЕСЬ КУРБАС... ТЕАТРАЛЬНИЙ РЕФОРМАТОР, СЛАВЕТНИЙ РЕЖИСЕР ТЕАТРУ Й КІНО, АКТОР, ПИСЬМЕННИК, ПЕДАГОГ. ЦЕ ВСЕ – ПРО НЬОГО. АЛЕ ЦЕЙ ПЕРЕЛІК МОЖНА ЩЕ ПРОДОВЖИТИ. БО БОГ НАГОРОДИВ ЙОГО ВЕЛИКИМ ТАЛАНТОМ МИТЦЯ Й ВОДНОЧАС СКЛАДНИМ І ТЕРНИСТИМ ТАЛАНТОМ. НА ПІВСТОЛІТНЬОМУ ШЛЯХУ ЛЕСЮ СТЕПАНОВИЧУ ЖИТТЯ ОБІРВАЛА БІЛЬШОВИЦЬКА КУЛЯ. ВП'ЯЛАСЯ У ЙОГО ТІЛО ЛИШЕ ЗА ТЕ, ЩО ВІН БУВ ВЕЛИКИМ МАЙСТРОМ І СВИДОМИМ СИНОМ РІДНОЇ ВКРАЇНИ. ПОЛОВИНУ СВОЇХ ЛІТ ЛЕСЬ КУРБАС ВІДДАВ ТЕРНОПІЛЛЮ. ЦЯ ЗЕМЛЯ ВИХОВАЛА ЙОГО, ЗАКЛАЛА ПІДМУРІВОК ЙОГО ЗНАННЯМ, ЗАСВІТИЛА ЗОРЮ ТАЛАНТУ. НИНІ У СЕЛІ СТАРИЙ СКАЛАТ, ЩО В ПІДВОЛОЧИСЬКОМУ РАЙОНІ, ДІЄ САДИБА-МУЗЕЙ ВИДАТНОГО МИТЦЯ. РАЗОМ ІЗ ДИРЕКТОРОМ ЦЬОГО ЗАКЛАДУ ОЛЬГОЮ ПЕТРІВНОЮ ВАСИЛИШИН ПРОЙДЕМОСЯ ЗАЛАМИ Й ВОДНОЧАС ДЕЯКИМИ КУРБАСІВСЬКОГО ЖИТТЯ. ПЕРШИЙ КРИК ЛЕСЯ – У МОРОЗ І СОНЦЕ

Про родівід Курбасів не так вже й багато відомо нині. Знають, що свого часу на Бережанщині (на Тернопілії) у місцевого дідича (поміщика) працював управителем прадід Леся Курбаса – Іван, син якого – Пилип отримав сан священика. Спочатку він був парохом у селі Куропатники поблизу Бережан, відтак понад сорок років прожив і служив Богові у Старому Скалаті (нині – Підволочиський район). Мав чотири сини, щоправда, один з них помер у дитячому віці. Інші два вибрали професії, які батькові сподобалися. Середній же Степан пішов наперекір татові – вирішив бути актором. І хоч накликав на себе гнів батька, бо не до честі поповичу бути «бродячим комедіантом», але все одно не зрадив своєму покликанню. Грав у театрі Львівського товариства «Руська бесіда», вибравши собі сценічний псевдонім Янович. Тут і покохав актрису Ванду Тейхман. Більше того, одружився на ній, не попросивши батьківського благословення. За такі непослухи Пилип Курбас, по суті, відцурався власного сина.

Первісток Степана Курбаса – Олександр-Зенон побачив білий світ у готелі в місті Самбір, що на Львівщині. Того, 1887 року, артисти «Руської бесіди» вже виступили в сімнадцяти містах і містеч-

ках Галичини та Буковини. У лютому показували свої постановки саме в Самборі. Кажуть, що того вівторка, 25 лютого день був сонячний, але дуже морозний. Здається, ці природні критерії стали образними та знаковими для життя Леся (так його лагідно звали мати): сонце випромінювало талант митця, а радянські політичні морози холодили театрального реформатора в прямому й переносному сенсі.

Від першого дня народження Леся Курбас мандрував з театром батьків. Уперше з дідусем Пилипом, зі Старим Скалатом познайомився аж у семирічному віці. В цьому селі він сукупно проживе сімнадцять років. За цей час тут похоронить двох молодших братів, батька, дідуся й бабусю, а в сусідньому місті Скалат – сестричку. Але тут дядько Роман, який навчався у Львівському університеті, допомагатиме малому Лесеві з наукою, готуватиме до вступу до Тернопільської української гімназії. І хлопець покаже перші вагомні успіхи – екстерном складе екзамени за другий клас і поріг цього навчального закладу переступить уже третьокласником. Безперечно, любов до театру полум'яніла в хлопчачій душі. Він одразу ж у гімназії записався до аматорського гуртка.

Закінчивши гімназію, рідні радять обрати йому фах педагога чи сан священика. Він же таємно від них пише листа до управи «Руської бесіди», щоб йому як синові актора виділили стипендію для навчання в драматичній школі. Та театр коштів не мав і відмовив майбутньому славетному режисерові. Тоді Леся стає студентом філософського факультету Віденського університету, вивчає слов'яністику та германістику. Через рік смерть батька змушує його перевестися до Львівського університету – поближче до матері, рідні, щоб якось їм допомагати. Тут юнаки та дівчата створюють студентський драмтеатр і Леся Курбас шліфує свій акторський та режисерський талант. Проте не довго. За участь у молодіжній демонстрації серед 49 відратованих з Львівського університету значилося також його прізвище. Юнак все-таки не пориває навчання. Знову їде до столиці тодішньої Австро-Угорської імперії, до складу якої входила Галичина, – Відень й закінчує тутешній університет та водночас – драматичну школу вільного слухача при Віденській консерваторії.

КУЛЯ – ЧЕРЕЗ ЗАКОХАНІСТЬ

Леся Курбас так і не став вчителем чи професором гімназії, як цього прагнули дідуся з бабусею. Зрештою, хіба ж могло таке бути?! Адже душею й помислами хлопець тяжів до сцени. У свої двадцять п'ять років він вступає до Гуцульського театру Гната

Хоткевича. Але вже через півроку його зарахували до трупи «Руської бесіди», в складі якої свого часу виступали Лесеві батьки. Цікаво, що дебют молодого актора на підмостках цього театру відбувся саме в Самборі, у місті, де розпочав власний земний шлях.

У «Руській бесіді» чимало ролей Курбас виконував у парі із славною актрисою Катериною Рубчаковою (народилася у м. Чортків на Тернопілії, за незалежності України тут спорудили їй пам'ятник). З найбільш відомих їхніх вистав – «Осінь буря» Войничка. Назва спектаклю, можна сказати, стала теж символічною. Адже у серці молодого Леся вирувала буря закоханості до Катерини. Та ці власні почуття певний час не виносив з глибин душі. Нагода трапилася таки. З Рави-Руської театр тримає гастрольний курс на Краків. На одному з возів Курбасу випало їхати разом з Рубчаковою.



Він і освідчився їй у палкому коханні. Обраниця, мов на сцені, артистично розсміялася. І тоді в Лесеві заклекотала буря гніву та образи – виїняв зброю й умить постріл вразив його груди. Здавалося, настала для нього вічна зима. У Львові актора прооперували, але кулю не вдалося виїняти. Кілька грамів заліза кохання він проносить аж до проблиску осені свого життя.

ТЕАТР – ЯК БУРЯ, СМІХ, СИЛА, ПЕРЕВОРОТ

З Катериною Рубчаковою Курбас після невдалого освідчення ще гратиме разом, але вже з розумінням того, що сценічні почуття не варто переносити в особисті. До того ж настають роки лихоліть. Як воєнних, так і родинних. Почалася Перша світова, менше, ніж через місяць опісля відходить у вічність дідусь Пилип. Новий парох Старого Скалата подає у суд, аби родина Курбаса звільнила парафіяльне приміщення. В одній з кімнат цієї оселі вдалося ще перезимувати. Навесні Ванда Курбас з донькою Надією перебираються до містечка Скалат, де дуже бідують. Згодом до їхньої оселі

прийде непоправне – сімнадцятирічна Надійка помре від туберкульозу. Леся радить згорьованій матері продати деякі речі й переїхати мешкати до Тернополя. В цьому місті молодий Курбас активно зайнявся організацією стаціонарного театру. Новостворений заклад отримав назву «Тернопільські театральні вечори». 18 жовтня 1915 року тут відбулася прем'єра «Наталки Полтавки» – першої постановки. У Тернополі на Курбасівських спектаклях побував славетний киянин Микола Садовський. Творчий талант Леся Курбаса вразив його, тож запросив тернопільського режисера працювати в Києві. Леся Степанович про це давно мріяв. Тому з матір'ю охоче прийняли запрошення. Навесні 1916 року він весь поринає у вир театральних буднів єдиного в Києві українського стаціонарного драмтеатру Миколи Садовського. Як зазначали критики, Курбас вражав глядачів своєю іскрою Божою, палким темпераментом, м'якістю виконання ролей. Навколо популярного актора дедалі більше згуртовувалася творча молодь. Він створює театральну студію, а на початку 1917 року й «Молодий театр» – новий за формою (обстоював позиції авангардизму) та змістом. На сцені «Молодого» зійде й творча зірка Валентини Чистякової. Одного разу він її, щойно побачивши, скаже: «Ти будеш моєю дружиною». Вісімнадцять років вони пройнуть удвох спільним полем життя, доки їх не розлучать страшні жорна комуністичної влади.

У рік одруження Курбаса та Чистякової помре тодішня галицька театральна зірка Катерина Рубчакова, а «Молодий театр» об'єднається з українським драмтеатром ім. Тараса Шевченка й Леся Степанович уперше поставить Кобзаревих «Гайдамаків». Відтак через тодішні воєнні події опиниться в Білій Церкві. Сюди приїде вже з трупою заснованого ним мандрівного «Кийдрамте».

Треба сказати, що Курбас мав талант не лише режисерський. Він писав і художні твори. Його оповідання «В гарячці» ще 1906 року Іван Франко опублікував у «Науково-літературному віснику». В Старому Скалаті з-під пера Леся, зокрема, вийшли «Сни». Він володів десятима мовами, тож займався літературними перекладами. Витлумачив і один з віршів норвезького поета Бьорнсона, де були й такі рядки: «Я вибираю березіль, тому що він – буря, тому що він – сміх, тому що в ньому – сила, тому що він – переворот, з якого літо родиться». Леся Степанович теж прагнув здійснити великий переворот у українському театрі, аби поставити його на європейській, світовій рейки. В березні 1922 року в Києві він засновує модерне експериментальне містечке об'єднання «Березіль». Відтак через чотири роки театр «Березіль» переїде до Харкова (тодішньої столиці радянської України). Тут

долі судилося поєднати два творчі українські генії – Леся Курбаса як режисера та Миколу Куліша як драматурга. Постановки п'єс «Народний Малахій», «Мина Мазало» викликали в більшовицькій владі обурення. «Патетичну сонату» заборонили ставити. Відтак у Курбаса був рік творчої апатії. Але він узявся показати Кулішеву драму «Маклена Граса». Прем'єра відбулася у вересні 1933 року під наглядом чекістів. Потім же розпочалося судилище над режисером – офіційні органи не сприйняли спектакль, звинуватили Леся Степановича у буржуазному націоналізмі та у відході від магістральної лінії партії.

НАВІЧНО ЛІГ У ПРОМЕРЗЛУ ЗЕМЛЮ

Друзі Курбаса збагнули владну поведінку. Тож порадили йому залишити Україну. Він виїхав до Москви. Але це не допомогло. Наприкінці грудня того ж 1933-го Курбаса заарештували. На Луб'янці завели карну справу № 3168. Йому інкримінували, що нібито він належав до УВО (Української військової організації), ставив вистави лише націоналістичного змісту. Каткування, тортури змусили митця цей чекістський наклеп визнати правдою. Так званий суд, щоправда, відбувся в Харкові. П'ять років ув'язнення отримав. Етапом доправили на далеку північ – на спорудження Біломор-Балтійського каналу. Тут видатний режисер знову зорганізував театри. Навіть на холодних і голодних Соловках, куди його пізніше привезуть, теж матиме сцену. «Курбас ліг у ту промерзлу землю», – у шістдесятих роках минулого століття напише Ліна Костенко. Тоді ж дружина Валентина Чистякова отримає офіційний документ, який стверджуватиме, що її чоловік помер 1942 року від крововиливу в мозок. Але вже за Незалежності України за архівними даними стало відомо, що найславетнішого українського театрала розстріляли 3 листопада 1937 року в урочищі Сандармох. Тоді ж кулі служак ГУЛагу скосили навічно 1111 в'язнів Соловецької тюрми особливого призначення. Цей нелюдський акт був присвячений 20-ій річниці жовтневої соцреволюції. Слова мовчять. Але не пам'ять.

САДИБА-МУЗЕЙ

Понад чверть століття тому в с. Старий Скалат відкрили садибу-музей видатного сина України. Експозицію розмістили в п'яти кімнатах парафіяльного будинку, в якому жила родина Курбасів. Вона відтворює весь життєвий та творчий шлях Леся Степановича, його рідних. Є тут і меморіальні куточки одного з його соратників народного артиста СРСР В. Васильєва, гімназійного та студентського друга Т. Водяного. Зібрані оригінальні експонати, що стосуються уродженки Тернопілля, артистки, яка тривалий час працювала з Курбасом, – Ганни Бабіївни. Одну з кімнат музею відвели для матеріалів, що розповідають про діяльність Тернопільського академічного драмтеатру ім. Т. Шевченка. Є й концертна зала.

ПЕЛАРГОНІЯ: КВІТКА КРАСИ ТА ЗДОРОВ'Я

БАГАТО ГОСПОДИНЬ УЖЕ ПРИКРАСИЛИ СВОЇ БАЛКОНИ ГОРЩИКАМИ З КВІТУЧИМИ РОСЛИНАМИ. СЕРЕД РОЗМАЇТТЯ КВІТКОВОГО ЦАРСТВА ОСОБЛИВО ВИРІЗНЯЄТЬСЯ ПЕЛАРГОНІЯ, І НЕПОВТОРНІСТЮ КОЛЬОРІВ – ВІД НІЖНО-РОЖЕВОГО ДО ОКСАМИТОВОГО, І ВИШУКАНІСТЮ ФОРМ СУЦВІТТЯ. ЩОПРАВДА, НЕ ВСІ ЗНАЮТЬ ПРО ТЕ, ЩО ЦЯ КРАСИВА КВІТКА МОЖЕ ЛІКУВАТИ НАШ ОРГАНІЗМ. ОТОЖ РОЗПОВІМО ПРО ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ПЕЛАРГОНІЇ.

Пеларгонія, на Тернопіллі її називають ще мушкателька, — це герань або журавельник через схожість плодів з дзьобом журавля. Вона найпоширеніша кімнатна рослина. Крім буйства зелені, яскравих квітів та освіжаючого запаху (досить потерти лист) має позитивну енергетику, створює тепло й затишок в помешканні.

Ще на початку XVIII століття французький хімік Реклуз уперше отримав ефірну олію з листя герані. В ті часи воно знайшло своє застосування в лікуванні запалень пазух носа, середнього вуха. Олію з м'ятним, лимонним, яблучним запахом, які отримували з цих рослин, застосовували й застосовують досі в парфумерії.

У народній медицині герань

— одна з найпопулярніших рослин, для лікування використовують її листя, квіти та корені. До складу рослини входять крохмаль, цукор, пектин, галова кислота й таніни, інші корисні хімічні елементи.

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ

Препарати з герані застосовують у вигляді полоскань при лікуванні хвороб горла, порож-



нини рота, шлункових, кишкових кровотеч. Вони сприяють підвищенню згортання крові при носовій кровотечі, мають в'язучу дію. Відвар з герані можна використовувати при лікуванні діареї. У стародавні часи ліки з пеларгонії застосовували для лікування онкологічних захворювань і зрощення кісток при переломах.

Летючі речовини ефірної олії герані мають бактери-

цидні властивості, знижують тиск, добре очищають й ароматизують повітря в приміщенні, відлякують комах. Свіже листя пеларгонії, прикладене до ран на шкірі, знімає біль і прискорює загоєння. Герань покращує роботу серцевого м'яза, нормалізує ритм серця та прискорює проходження крові. Якщо прикласти до зап'ястя лист герані, артеріальний тиск може стабілізуватися.

У склянку холодної води покласти столову ложку коренів герані, попередньо їх подрібнивши. Дати закипіти й варити на слабкому вогні 10 хвилин. Настоявати протягом години, потім процідити та додати води до початкового об'єму. Рекомендована доза прийому з розрахунку по дві столові ложки за 20 хвилин до їди або через годину після їжі.

Корисні властивості соку герані застосовують у косметології для регенерації шкіри. Подрібнити одну склянку листя та квіток герані, вичавити сік і залити у формочки для льоду. Вранці після вмивання протріть кубиком льоду обличчя, і ви помітите позитивний ефект.

Геранієвий напій для оздо-

ровлення *щитоподібної залози*. Кілька гілочок свіжої герані червоного кольору з квітами й листям (20 г) запарити в глиняному глечикі 0,5 л окропу. Через 15 хв. додати 1 ст. л. меду, настояти 10 хв, процідити. Випити ковтками протягом дня. Пити три тижні. Після проціджування траву герані не викидати, а змішати зі 100 г домашнього сиру й робити компрес на ділянку щитоподібної залози в разі вузлів.

Здавна яскраво-червону герань жінки використовували для лікування *безпліддя*. Протягом 5 хв. варити 200 мл червоного вина, потім додати 50 г квітів і листя герані, мед (за смаком). Процідити й пити по 50 мл тричі на день протягом двох тижнів щомісяця до отримання результату.

Настій листя герані для лікування *очей*. Залити склянкою окропу 10 листочків пахучої герані, додати 1 ст. л буркунового меду, настояти впродовж кількох годин. Промивати очі за катаракти, сльозоточивості. Запарене листя з настоєм прикладати до очей на 10-15 хв. Процедури робити двічі на день протягом двох тижнів.

Найбільш ефективну й *потужну оздоровчу дію має сік герані*. Єдиний недолік: на приготування 2 ст. л. соку потрібно використати цілий куц

герані. Свіжі стебло, квіти, листя герані дрібно порізати ножем або змолоти на млинку для м'яса. Потиснути дерев'яною ложкою й поставити на кілька годин у холодне місце для ліпшого відходження соку. Його застосовують для лікування нежитю, отиту, катаракти, регулювання цукру в крові хворих на діабет, а також як косметичний засіб для протирання шкіри обличчя.

Для лікування *отиту, ангіни, ГРВЗ* свіжий сік розводять теплою водою у співвідношенні 1:1. За отиту робити туррунди й закапувати по 1 краплі у вухо або просто пахучий листок герані розтерти, загорнути в марлю й вставити в слуховий прохід на всю ніч чи на 2-3 години. Герань інколи так і називають: «вухо-горло-ніс». Для усунення нежитю в кожну ніздрю закапують по 2-3 краплі соку, катаракти — в куточок ока по 1-2 краплі. Хворим на цукровий діабет корисно вживати щодня по 1 ч. л. соку герані пахучої. Рецепт порошку від діабету. Ретельно перемішати порошок з листя та квітів герані з порошком кориці (по 100 г). Приймати по 1 ч. л. 4-5 разів на день. Запивати настоєм кореня солодки голої (1 ст. л. на 1 склянку окропу, настояти до охолодження). Із розпареної й подрібненої трави герані роблять компреси на сухі мозолі.

Слід знати, що препарати з герані не рекомендують вживати людям, що страждають на будь-які хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту, вагітним і людям похилого віку.

ШИШКОВЕ ДИВО ЗІ СМАКОМ МЕДУ

ЩЕ З ДИТИНСТВА ПАМ'ЯТАЮ СМАК СИРОПУ ІЗ МОЛОДИХ СОСНОВИХ ШИШОК. МЕНІ Й БРАТОВІ ДАВАЛИ ЦЕЙ СИРОП ДЛЯ ЛІКУВАННЯ ТА ПРОФІЛАКТИКИ КАШЛЮ. АДЖЕ СОСНОВІ ШИШКИ Є ЦІЛЮЩИМИ ПРИ ЛІКУВАННІ ЗАХВОРЮВАНЬ ВЕРХНІХ ДИХАЛЬНИХ ШЛЯХІВ І НАВІТЬ БРОНХІАЛЬНОЇ АСТМИ. ПРО ЦЕЙ НАРОДНИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ КАШЛЮ, НАПЕВНО, ЧУВ БАГАТО ХТО, АЛЕ ДУЖЕ ВАЖЛИВО ВЧАСНО ЗГАДАТИ ТА ЗАГОТОВИТИ ЦІЛЮЩІ ЛІКИ НА ЗИМУ.

У народі переконані: якщо висадити ялинки по периметру подвір'я, вони захищатимуть від негативної енергії,

яку приносять недобрі погляди перехожих чи злих сусідів. Якщо кілька хвилин потримати шишку хвої в долонях, можна швидко позбутися негативної енергії, яка нагромадилася в організмі. Чим більше ялинових шишок у будинку, тим чистіше повітря.

Настоянки з ялинових шишок корисні при ангіні, гаймориті, нежиті, хронічному запаленні легенів, нападах бронхіальної астми. Після ванни шишки корисно прикладати до пошкоджених місць, вони вгамовують біль і загоюють рани.

Цілющою є й ялинова хвоя. Особливо для тих, в чиєму організмі не вистачає вітаміну С. Жодна рослина не містить стільки вітаміну С, як ялинова хвоя. Хвойний відвар корисно пити при захворюванні органів дихання та

з метою профілактики застудних захворювань. Майже 40 г хвої заливають однією склянкою окропу, кип'ятять 20 хв., відвар випивають упродовж дня за 2-3 прийоми.

При нежиті ефективною є настоянка з молодих шишок. Подрібнені шишки треба залити окропом у співвідношенні 1:5 і, помішуючи, кип'ятити впродовж 30 хв. Настояти 15 хв. і процідити через марлю, складену втричі. У результаті отримуємо речовину коричневого кольору із запахом хвої. Зберігати настоянку треба у темному місці, але використовувати її не більше, ніж три доби, бо цілющі вла-



стивості зникнуть. При нежиті підігріту рідину слід закапувати по 5 крапель у кожну ніздрю. При ангіні цією теплою настоянкою потрібно полоскати горло 2-4 рази на день.

Щоб здивувати гостей, непогано мати вдома банку

варення із соснових шишок. Варення дуже смачне та духмяне. Молоді соснові шишки залити холодною водою у пропорції 1:3, довести до кипіння, додати 1 кг цукру й варити на слабкому вогні 4 години. Потім слід процідити все це крізь сито, шишки відокремити. Залити рожевий кисіль, який треба змішати з водою з розрахунку 1:1. Далі варити двічі по 5 хв. Варення буде прозоре, за консистенцією схоже на мед. Завдяки цілющим властивостям варення з шишок корисне при застуді, кашлі, ангіні, бронхіті, грипі, туберкульозі, запаленні суглобів.

СМІШНОГО!

«НАРКОЗ – ЗАСІБ ЗАХИСТУ ХІРУРГА ВІД ПОРАД ПАЦІЄНТА ПІД ЧАС ОПЕРАЦІЇ»

Прийшов молодий чоловік до лікаря:

- Випишіть мені, прошу, якісь ліки для схуднення!
- Вам допоможе звичайна картопля!
- У лушпинні?
- У мішках! Розсипати, перебрати, скопати, внести добрива, посадити, прополоти, посапати, підгорнути...



Юнак з поганими судинами бреше і не червоніє...



Ніч. Морг. Санітари не за призначенням вживають спирт. У секційній чергує студент-медик. Раптом він влітає до санітарів із зеленим обличчям і сіпається:

- Т-т-там! Т-т-там... Т-т-таке!
- Що???

– Покійник сів і очі розплющив!

– От налякав! Ми подумали, що головний лікар з перевіркою...



- Альо? Покличте Ірцю!
- Вона в пологовому будинку!
- Йой! А що ж то сталося?



Розмова в маршрутці:
– Життя таке безжалне! Уявіть лише, що з кожним подихом в світі помирає одна людина!
– Та сходіть, врешті-решт, до стоматолога, зараз є багато засобів для свіжого подиху, не все так безнадійно!



Красуня з вереском влітає в приміщення травм пункту:
– Ааааа! Я зламала ніготь!
– Чого ж так кричати?
– Я не можу витягнути його з носа...



Наркоз – засіб захисту хірурга від порад пацієнта під час операції.



– Сусідко, а як там ваш чоловік!

– Та вже краще, але з лікарні він вийде ще не скоро!

– Ви бачили сьогодні його лікаря?
– Ні, я бачила медсестру, яка його доглядає!

... І НАОСТАНОК

ПРОДУКТИ, ЯКІ НЕ ДАЮТЬ УВЕЧЕРІ ЗАСНУТИ

ПРИЧИНОЮ НЕЯКІСНОГО СНУ НЕ ЗАВЖДИ Є НЕРВОВЕ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ АБО ЯКЕСЬ ЗАХВОРЮВАННЯ. РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ ТАКОЖ МОЖЕ НЕГАТИВНО ПОЗНАЧАТИСЯ НА ТОМУ, ЯК ЛЮДИНА ЗАСИНАЄ. ЯКА Ж ЇЖА НЕ ДАЄ НОРМАЛЬНО ЗАСИНАТИ?

По-перше, вуджені м'ясні продукти. У такій їжі міститься велика кількість амінокислоти тираміну, яка активізує секрецію норадреналіну в організмі. Відповідно, замість заспокоєння, людина відчуває приплив бадьорості.

По-друге, кофеїн, який перешкоджає секреції в головному мозку мелатоніну. Кава сприяє звуженню кровонесних судин, за рахунок чого відбувається перерозподіл крові в організмі. Це змушує серце працювати швидше, а артеріальний тиск зростає. Всі ці процеси розбурхують організм і заважають нормально заснути.

По-третє, до порушення засинання ведуть гострі продукти харчування. Наприклад, гірчи-

ця, часник або перець часто викликають печію. Організм не може розслабитися, адже шлунково-кишковий тракт змушений кидати всі сили на боротьбу з печією – шлунковий сік у цей час може проникати в стравохід, ще більше посилюючи жар у грудях.

Як же краще харчуватися, щоб швидко засинати та спокійно спати? Зрозуміло, про всі перераховані продукти харчування перед сном слід забути. Крім того, краще не вживати перед сном багато солоної їжі та жирних страв. Каву також не варто пити перед сном. Узагалі кавою краще не зловживати протягом усього дня. Крім цього, денний раціон повинен мати обмежену кількість гострої їжі.

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

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Автор роману «Хмельницький»	2. Байда	3. Козацький запис	4. Хімічний елемент	5. Устрий, стан	6. Автор	7. Хаалейний вірш	8. Поема Т. Шевченка
9. Біблійний цар	10. Табачник	11. Старослов. літера	12. Благородний метал	13. Брат Кия	14. Автор «Повісті минулих літ»	15. У слов'ян – бог вітру	16. Військовий чин у козаків
17. Народний співець у Київській Русі	18. Вояк	19. Столиця Європи країни	20. Одиниця електропровідності	21. Спина струна в людині	22. Дамський предмет	23. Німецький фізик	24. Після блискавки
25. Друг Вінни-Пуха	26. Корпус людини	27. Аеропорт у Парижі	28. Баранячий горох	29. Камердинер	30. Нота	31. Невільник	32. Щастя футболіста
33. Звук при ламанні	34. Київський князь	35. Казкова баба	36. ...ий-мачуха	37. Видатний лікар Ст. Русі	38. Слов'янське плем'я	39. Мірло тягару	40. Знак Зодіаку
41. Забава	42. Пошана, повага	43.	44. Майданчик у цирку	45. Алфавіт	46. Милке річки	47. Нота	48. Грецька літера
49. Соціальний стан	50. Політ	51. Напій	52. Документ	53. Плуатар	54. Заміжня французька	55. Пластилин	56. Мотузка, ремінь
57. Письмова чи усна розповідь	58. Культиватор	59. Бовван, божок	60. Легендарний козак	61. Гравальний інструмент	62. Справа	63. Козацький човен	64. Загальна якість організму
65. Бик	66. Комаха, що жалить	67. Літак	68. Старовинна рушниця	69. Бог Сонця	70. Збіжжя	71. Місто в Угорщині	72. Боювий клич
73. Східнослов. міра довжини	74.	75. Вигук	76. Сотка	77. Моторний хлопець	78. На Русі – підневільна особа	79. Козацьке військо	80. Будь-який предмет
81. Видатний французький композитор	82. Квітка, цукерка	83. Австралійс. страус	84. Гонитва, здогін	85. Японська гра	86. Стіна, огорожа	87. Тропічна й субтропічна рослина	88. Пальний порох
89. Тварина	90. Відзнака гетьмана	91. Подружжя	92. Англ. письменник	93. Овеча вовна	94. Грецька літера	95. Покривання шкіри від пошкодження	96. Огорожа
97. Старий зіп	98. Риба						

Відповіді на сканворд, вміщений у № 9 (77), 2013 р.

- Солов'яненко. 2. Джаз. 3. Колос. 4. ЗМІ. 5. Діадема. 6. Матвієнко. 7. Мі. 8. Аврора. 9. Кава. 10. Акція. 11. Іо. 12. ККД. 13. Онук. 14. Ів. 15. Єр. 16. Дамка. 17. НП. 18. «Ох». 19. Дно. 20. Гнізна. 21. Сагайдачний. 22. Акр. 23. Моа. 24. Тафта. 25. Гуси. 26. Інга. 27. Атрек. 28. Акт. 29. Тиф. 30. АТ. 31. Олександр. 32. Нотатки. 33. ТТ. 34. Нейрон. 35. Ва. 36. Пакет. 37. Кий. 38. Делон. 39. Ка. 40. Сч. 41. Наст. 42. Рисак. 43. Амосов. 44. Шевченко. 45. Ас. 46. Нирка. 47. Отара. 48. Козова. 49. ОМО. 50. Азот. 51. Уфа. 52. Оса. 53. Фавор. 54. Канава. 55. «Ніс». 56. Катран. 57. Хорол. 58. Махно. 59. Ом. 60. Кру. 61. КНР. 62. РБУ. 63. Франко. 64. Ар. 65. Ара. 66. Іл. 67. Роба. 68. Онагр. 69. Кір.