

З ДНЕМ МЕДИЧНОГО ПРАЦІВНИКА!

СТОР.

2

СВІТЛАНА НИЖНИК:
«ПРАЦЮВАТИ У НАШОМУ ВІДДІЛЕНІ ДОСИТЬ ВІДПОВІДАЛЬНО»



Пані Світлана зізнається, що працювати старшою медичною сестрою нелегко. У відділенні травматології, де більшість пацієнтів травмовані, після важких ортопедичних операцій – вдвічі важче.

СТОР.

3

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ II ТИПУ

Рациональне харчування допомагає не лише контролювати рівень цукру в крові, але й підтримувати нормальну масу тіла. За якими правилами складати свій раціон людям з цукровим діабетом II типу, вели мову з доцентом ТДМУ Ларисою Мартинюк та завідуючою ендокринологічним відділенням університетської лікарні Іриною Голик.



СТОР.

4

ЧИ МОЖНА СПОВІЛЬНИТИ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ?

Старіння організму – це загальнобіологічний незворотний процес, який перебігає за індивідуальною генетичною програмою. Органи та системи старіють нерівномірно під генетичним контролем. Після 14-16 років починає старіти імунна система, вже Дамоклів меч смерті починає висіти над кожною людиною.



СТОР.

7

ЦЕ НАДОКУЧЛИВЕ Й ПОШИРЕНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ – ПОЛІНОЗ



Поліноз – це алергічна реакція на пилок рослин, які опилуються вітром. Його симптоми багато в чому схожі із застудою: утруднене носове дихання, водянисті виділення з носа, нестримне чхання, свербіння в носі, піднебінні, почервоніння очей, сльозотеча (кон'юнктивіт).

СТОР.

11

КАБАЧКОВА ТЕРАПІЯ

Справді, кабачки не лише смачні – вони лікувальні та корисні, тому потрібно не пропустити пору їх досягання, обов'язково використати для лікування, оздоровлення, профілактики багатьох захворювань.



Кабачки часто входять до раціону людей, які мають надвагу, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, терплять закрепи.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№11 (79) 15 ЧЕРВНЯ 2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

СИЛЬНА ЖІНКА З РОМАНТИЧНОЮ НАТУРОЮ



Добрій медсестрі потрібні чудові професійні навички, а також вона повинна бути старанною, безкорисливою та уважною. Усі ці риси без сумніву притаманні медсестрі обласної консультативної поліклініки Наталії ГУЖВІНСЬКІЙ.

читайте
на стор. 6

ДЯКУЮ, ЩО ПОСТАВИЛИ НА НОГИ

Степан МЕЛЬНИЧУК,
с. Золотий Потік
Бучацького району.

У народі мовлять, що коли б знав, де впаду, перину б підстелив. Тепер цю приказку повторюю і я. Так сталося, що через необачність підвернув ногу. Спочатку гадав, що обійдеться, але біль так і не минав. Стало важко ходити, ледь розгинав у коліні ногу. З кожним днем вона дедалі більше розпухала. Які лише народні методи не перепробував – не допомагало. Вихід один – треба звертатися до лікаря. Рідні dopravили мене до ортопедичного відділення університетської лікарні. Я потрапив під опіку лікаря-ортопеда Євгена Лимара.

Після ретельного обстеження та встановлення діагнозу

лікар взявся ставити мене на ноги. Не минуло багато часу, як я відчув суттєве полегшення. Тепер уже почувуюся значно краще, проходжу курс реабілітації. Біль нагадує про себе зрідка і не турбує так сильно, як раніше. Можу вже й пресу почитати, зокрема, газету «Університетська лікарня». Зацікавила мене рубрика «Вдячність». Вирішив і я висловити слова подяки лікарю Євгенові Лимару та всьому колективу ортопедичного відділення. Передусім дякую за професійність та щире бажання допомогти. Велике спасибі медичним сестрам і молодшому медперсоналу за їхню відмінну фаховість та моральну підтримку.

Зичу всьому колективу ортопедії міцного здоров'я, добра та благополуччя в родинах.

НЕ ПОТРІБНО ТІШИТИСЯ, ЯКЩО ВАС ХВОРІ ХВАЛЯТЬ, І НЕ ПОТРІБНО СУМУВАТИ, ЯКЩО ВОНИ ВАС ЛАЮТЬ, БО В ЖИТТІ ВАС БУДУТЬ НЕЗАСЛУЖЕНО ХВАЛИТИ Й НЕЗАСЛУЖЕНО ЛЯТИ.

В. ГРУБЕ

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

| | | | | | | | |
|--|--|--|---|---|--|--|---|
| Редактор: Г. ШИБАЛІНЧУК Технічний колектив: Л. ЛУКАЩУК, О. БОЙКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка: Р. ГУМЕНЮК | Адреса редакції: 46001 м. Тернопіль, майдан Болі, тел. 52-80-09 43/48-58 E-mail: gazeta.univer@gmail.com | Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського | Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського | За технічну складову частину відповідає автор. Редакція не завжди несе відповідальність за зміст публікацій | Розстаттяне свідоцтво ТР № 462-622 від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області | Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 703 прим. | Газета набрана, зведена, віддрукована у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Болі, 1 |
|--|--|--|---|---|--|--|---|

СТАРША МЕДСЕСТРА

СВІТЛАНА НИЖНИК: «ПРАЦЮВАТИ У НАШОМУ ВІДДІЛЕННІ ДОСИТЬ ВІДПОВІДАЛЬНО»

Роман ГАВРИЩАК, студент Галицького коледжу імені В. Чорновола, Павло БАЛЮХ (фото)

ЦИХ ЛЮДЕЙ ВИРІЗНЯЮТЬ З-ПОМІЖ ІНШИХ НЕ ЯКІСЬ ОСОБЛИВІ ПІЛЬГИ ЧИ НАДЗВИЧАЙНИЙ СТАТУС, А ВЕЛИЧЕЗНА ЖЕРТОВНИСТЬ, ВІРНІСТЬ ПОКЛИКАННЮ, ПРОФЕСІОНАЛІЗМ І ДОБРІ СЕРЦЯ. ЙДЕТЬСЯ ПРО МЕДИЧНИХ СЕСТЕР, ЧИЙ ОБРАЗ ПОВ'ЯЗАНИЙ З НАДІЄЮ ТА ЗАХИСТОМ.

Почасти саме медичні сестри підставляють своє тендітне плече тим, хто після важкої операції робить перші кроки. Недарма ж мовлять, що медсестра — це «ноги безногого, очі сліпого, підтримка дитині, джерело знань і впевненості для молодої матері, уста тих, хто надто безсильний та заглиблений в себе».

Старша медсестра ортопедичного відділення Світлана Нижник не уявляє себе без улюбленої роботи та свого колективу. Вона впевнена — лише у дорослому віці починаєш розуміти, що насправді любиш, до чого прагнеш і що для тебе означає обрана професія.

Медсестринський фах здобула у тоді ще Тернопільській медичній академії. Перші робочі дні були у відділенні ортопедії та травматології тодішньої обласної лікарні, де обіймала посаду операційної медсестри. Десять років минуло з того часу, як офіційно отримала статус медсестри. Два роки тому керівництво університетської лікарні оцінило професіоналізм пані Світлани та запропонувало очолити медсестринський колектив ортопедичного відділення.

Нині Світлана Нижник зізнається, що працювати старшою медичною сестрою нелегко та досить



ко. У відділенні травматології, де більшість пацієнтів травмовані, після важких ортопедичних операцій — вдвічі важче. — Наше відділення розраховане на 50 ліжок, має свою специфіку. Працювати у нас

нелегко та досить відповідально, — мовить старша медсестра. — Особливо гаряча пора взимку, коли частішають травми через слизьку дорогу. Щодо медсестринського колективу, то він чималий — 30 медпрацівників надає допомогу пацієнтам. Кожний з них є взірцем для наслідування, їхній досвід, навички, відповідальність і любов до роботи передаються і молодим спеціалістам, які щойно закінчили медичний коледж. Адже в нашому колективі існує правило: завжди допомагай та навчай молодих колег, бо не так давно ти сам був у такій ситуації.

Останніми роками спектр ортопедичних оперативних

втручань значно розширився, зокрема, в ортопедичному відділенні нині застосовують новітні технології, методики. Відтак це вимагає й вищої кваліфікації медсестринського персоналу. Світлана Нижник твердить, що медичні працівники вдосконалюють свої професійні вміння переважно на курсах підвищення кваліфікації. Словом, у своєму професійному розвитку вони не зупиняються на досягнутому. І що головне, як зазначає пані Світлана, медсестри намагаються бути уважними, ввічливими та доброзичливими, ставляться до хворих, як до своїх рідних, бо розуміють, що від них залежить, як швидко людина одужає. Власне, й тому найважливішими рисами медичної сестри, на думку «старшої», є співчуття, доброта, любов до людей.

Нещодавно Світлана Нижник відзначила перше 30-ліття. *Зі святом вас, ювілярко! Щастя вам і добра! Хай усе хороше, зроблене з душею та натхненням, повертається до вас сторицею! Нехай кожна мить життя радує своєю неповторністю!*

РАКУРС



Лілія ШВЕД, молодша медсестра стоматологічного відділення (ліворуч); Людмила ГАЛАГУС, палатна медсестра кардіологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЗАУВАЖТЕ

ЯК ПОДОЛАТИ ХРОНІЧНУ ВТОМУ

СИНДРОМ ХРОНІЧНОЇ ВТОМИ – ПРОСТО БІДА НАШОГО ЧАСУ. БАГАТО МОЛОДИХ ЛЮДЕЙ ВИЯВЛЯЮТЬ У СЕБЕ ПОСТІЙНІ ОЗНАКИ ВТОМИ, ПРИГНІЧЕНОГО НАСТРОЮ, НИЗЬКОЇ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ. ЩОБ ВПОРАТИСЯ З ЦИМ СИНДРОМОМ, ПРИСЛУХАЙТЕСЯ ДО НАШИХ ПОРАД.

Для початку налагодьте правильний режим дня — лягайте

не пізніше 23.00, спить не менше 8 годин на добу. Рівномірно розподіліть робочі навантаження, відпочинок і перерви на сніданок, обід і вечерю.

1. Перейдіть на правильне харчування. Намагайтеся вживати різні продукти: всупереч всім дієтам, не забирайте з раціону певні продукти цілком, адже організм однаково потребує білки, жири і вуглеводи. Головне, не зловживайте ними. А для тих,

хто дотримується дієт, краще перейти на роздільне харчування — тобто білки та вуглеводи не змішувати за один прийом їжі.

2. Не забувайте про регулярні фізичні вправи: 10 хвилин щоденних тренувань буде цілком достатньо. Особливу увагу приділяйте дихальним вправам і розтяжкам. Якщо є можливість, займіться якимось рухомих командним видом спорту — наприклад, волей-

болом, тенісом. Тоді зможете поєднати фізичне навантаження з приємними емоціями від командної гри та спілкування з друзями.

3. Намагайтеся якомога частіше бувати на свіжому повітрі: більше часу проводьте на природі, біля водоймищ, у лісі. Головне — бути активним та отримувати кисень у повному обсязі.

4. Знаходьте час для розваг і приємних дрібниць — займайтеся тим, що здатне підняти вам настрій. Потіште себе — позитивні емоції завжди йдуть на користь організму!

5. Відмовтеся від цигарок та алкоголю. Не варто розслаблятися за допомогою гальбії пива або коктейлю після трудового дня. І не намагайтеся стимулювати свою працездатність частими перервами на перекур. Все це виснажує організм і лише посилить проблему.

6. Зверніться в SPA-салон або Центр здоров'я, де проводять кольоротерапію, звуко-терапію, гідромасаж та інші подібні процедури. Корисно поспілкуватися з психологом, взяти участь у групових заняттях психотерапії, тренінгах.

ОСОБЛИВОСТІ ХАРЧУВАННЯ ПРИ ЦУКРОВОМУ ДІАБЕТИ ІІ ТИПУ

Лариса ЛУКАЩУК

НА СТОРІНКАХ НАШОЇ ГАЗЕТИ ФАХІВЦІ ВЖЕ РОЗПОВІДАЛИ, ЯК ПОВИННІ ХАРЧУВАТИСЯ ТІ, ХТО СТРАЖДАЄ ВІД ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ ПЕРШОГО ТИПУ. ОДНАК ЧИМАЛО ЛЮДЕЙ, ОСОБЛИВО СТАРШОГО ВІКУ, ХВОРИЄ НА ДІАБЕТ ДРУГОГО ТИПУ. РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ДОПОМАГАЄ НЕ ЛИШЕ КОНТРОЛЮВАТИ РІВЕНЬ ЦУКРУ В КРОВІ, АЛЕ Й ПІДТРИМУВАТИ НОРМАЛЬНУ МАСУ ТІЛА. ЗА ЯКИМИ ПРАВИЛАМИ СКЛАДАТИ СВІЙ РАЦІОН ЛЮДЯМ З ЦУКРОВИМ ДІАБЕТОМ ІІ ТИПУ, ВЕЛИ МОВУ З ДОЦЕНТОМ ТДМУ ЛАРИСОЮ МАРТИНЮК ТА ЗАВІДУЮЧОЮ ЕНДОКРИНОЛОГІЧНИМ ВІДДІЛЕННЯМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІРИНОЮ ГОЛИК.

Цукровий діабет ІІ типу виникає зазвичай у людей, які старші 40 років, 70-80 відсотків яких мають надмірну масу тіла. Для цих пацієнтів частіше прикметним є спокійний початок і повільне прогресування хвороби, — розповідає Лариса Мартинюк. — Цукровий діабет другого типу — доволі підступна недуга і однією з її особливостей є тривалий і практично безсимптомний перебіг. Незначно виражені спрага та частіше сечовипускання, зазвичай не турбують пацієнтів і вони не надають цим симптомам особливого значення. Буває, що захворювання діагностується випадково під час профілактичних оглядів, обстеження у зв'язку із заповненням санаторно-курортної карти, у разі шпиталізації з приводу інших захворювань: ішемічної хвороби серця, інфаркту міокарда, цереброваскулярних захворювань, жовчнокам'яної хвороби, панкреатиту, деформуючого остеоартрозу, туберкульозу легень тощо. Тоді хворі пригадують, що перші ознаки недуги з'явилися у них декілька місяців чи навіть років тому. Відсутність яскравих клінічних симптомів при помірній гіперглікемії створює ілюзію благополуччя, заважає пацієнтам вчасно звернутися до медичного закладу. Все це призводить до того, що коли у пацієнта виявили діабет ІІ типу, у нього вже є певні ускладнення самого діабету — порушення зору, роботи ни-

роч, атеросклеротичні ураження судин серця, мозку і нижніх кінцівок. Тому особливо хочу наголосити на ранній діагностиці цієї недуги: ніщо не заважає людині, принаймні раз на рік, звернутися в поліклініку та перевірити рівень цукру в крові. Це чи не найкращий спосіб уберегтися від небезпечних наслідків діабету.

Якщо ж у пацієнта вже діагностували недугу, то не варто панікувати, краще дослухатися порад лікарів та розпочати новий етап у житті, спрямований на примирення із захворюванням. Неабияке значення має відіграти у ньому правильне харчування, яке є дуже важливою складовою повноцінного життя взагалі кожної людини. Ще більшого значення воно набуває за хронічних хвороб, зокрема, цукрового діабету. Дотримання дієти надзвичайно важливе не лише на початкових стадіях захворювання, коли лише даються ознаки збої функціонування систем і структур організму, але і при тривалому перебігу хвороби. Щадна дієта здатна захистити від посилення симптомів захворювання та запобігти розвиткові його ускладнень.

Дієта, безсумнівно, важливий компонент профілактики й лікування, долучається до розмови Ірина Голик. Харчування у хворих на цукровий діабет повинно бути раціональним, тобто збалансованим щодо основних харчових складників, рівномірно розподіленим упродовж доби, енергетична цінність раціону має відповідати енергозатратам хворого, його віку, статі, професії, масі тіла. Також у хворих на діабет потрібно враховувати наявність ускладнень або супутніх захворювань печінки, нирок та інших органів. Як уже було мовлено, більшість хворих на цукровий діабет ІІ типу мають надлишкову масу тіла, а це негативно позначається на лікувальному процесі. Отож правильне харчування, яке не складе труднощів та особливих витрат, стане ще й кроком у боротьбі з надлишковою вагою, поліпшить контроль над недугою та стан організму загалом.

Найперше правило, якого повинна дотримуватися людина, що потерпає від цук-

рового діабету: за жодних обставин не «наїдатися», тобто переїдати. Зменшення порцій на сімейному столі стане першим заходом, що сприятиме доведенню маси тіла до норми. В ідеалі до добового раціону діабетика входить 60% вуглеводів, 25% жирів і 15% білків.

Доцільно, щоб джерелом вуглеводів були продукти, які містять повільно засвоювані вуглеводи: хліб з борошна крупного помелу, цілозернові крупи (вівсяна, гречана, кукурудзяна), овочі (капуста, кабачки, морква) тощо. В разі діабету слід вилучити з меню: цукор, цукерки, тістечка, шоколад на цукровій основі, рис, манку, солодкі фруктові соки на цукрі та фруктово-молочні солодкі напої, дині, виноградний сік. Сушені фрукти (родзинки, чорнослив, курагу, груші, інжир) містять велику кількість вуглеводів, тому їх вживати також не рекомен-



дуємо, хоча дуже зрідка можливі невеликі відступи від дієти.

— Хворим на цукровий діабет потрібно забезпечити певний рівень якості життя, — наголошує Лариса Мартинюк. — Позаяк солодощі вживати не рекомендовано, то задля підсолодження можна використовувати заміники цукру та підсолоджувачі: ксиліт, сорбіт, сахарин, аспартам, фруктозу, стевію. Втім, потрібно пам'ятати: вживання їх у великій кількості може призвести до порушення травлення, вуглеводного обміну, декомпенсації діабету.

А от достатнє споживання висівків злаків (пшениці, жита, ячменю, вівса), а також яблук, смородини, буряка, капусти, навпаки, поліпшить перебіг цукрового діабету, нормалізує роботу кишківника, сприятиме зниженню рівня холестерину в крові.

Особливу увагу в раціоні хворого на цукровий діабет хочуть привернути до білків, які мають бути повноцінними як тваринного (50%), так і рос-

линного походження. Це — пісне м'ясо, риба, знежирений сир, квасоля, горох, крупи. Слід пам'ятати, що при дефіциті білка порушується синтез гормонів, ферментів, знижується опірність організму, а їх надлишкова кількість може мати токсичний вплив на нирки, печінку.

Часто пацієнти запитують, а чи взагалі можна за цукрового діабету вживати жири, адже вони є найбільш енергоємним продуктом харчування. Тут варто зауважити, що кількість жирів рослинного походження повинна складати на менше 50%. Особливо цінними є нерафіновані олії — соняшникова, кукурудзяна, оливкова, які містять поліненасичені жирні кислоти та сприяють зниженню ризику розвитку серцево-судинних захворювань. А от продукти, що багаті на холестерин, хворим на діабет необхідно обмежити. Це — тваринні жири, ікра, жовтки яєць, мозок тощо. Молочні продукти повинні бути із жирністю не більше 1,5-2,5%. Рекомендую максимально обмежити прийом смажених продуктів, бо жир, на якому вони приготовлені, значно підвищує їх калорійність.

Майже вдвічі більше, ніж зазвичай, хворі на цукровий діабет потребують у раціоні вітамінів і мікроелементів. Тому у раціоні діабетика мають бути відвари та настої з шипшини, смородини, ожини, чорниць, червоної та чорної горобини тощо, а у зимово-весняний період — полівітамінні комплекси, які містять мікроелементи. Адже потрібно, щоб в організм у достатній кількості надходили цинк, хром, мідь, марганець, який має позитивний вплив на секрецію та дію інсуліну.

Загалом, як зазначають фахівці, режим харчування є важливою складовою дієто-терапії хворих на діабет. Різкі коливання рівня глікемії негативно впливають на перебіг захворювання. Важливим є й частота прийому їжі, недужі повинні харчуватися 4-6 разів на день. Бажано, щоб перерви між прийомами їжі не перевищували 3 годин.

«Сильний не той, в кого немає проблем зі здоров'ям, а той, хто знає, як впоратися з ними», — дали ще одну слушну пораду всім читачам фахівці-ендокринологи.



Галина ЦИМБАЛА,
палатна медсестра
нефрологічного
відділення
Фото Павла БАЛЮХА

ЦІКАВО

ПРИЧИНА СПОЖИВАННЯ СОЛОДКОГО ПІД ЧАСУ СТРЕСУ

БАГАТО ХТО НЕ РАЗ ПОМІЧАВ, ЩО ПІД ЧАС ПЕРЕЖИВАНЬ АБО СТРЕСОВОГО СТАНУ З ПОДВОЄНОЮ, А ЧАСОМ І ПОТРІЙНОЮ СИЛОЮ ТЯГНЕ НА СОЛОДКЕ.

Тепер цим фактам знайшли наукове пояснення. Нове дослідження припускає, що емоції змушують сприймати смак їжі по-різному. Більшою мірою це стосується жирних і солодких продуктів.

Людина в засмучених почуттях просто не усвідомлює, скільки жиру вона з'їдає. Дослідники з університету В'юрцбурга, Німеччина, виявили, що, коли люди особливо щасливі або сумні, вони краще сприймають на дотик гіркий, солодкий та кислий смак. Справді, після перегляду емоційного відео здатність учасників дослідження розпізнати ці смаки була збільшена на 15 відсотків. З'ясувалося, що нудне відео не робить ніякого впливу на смак учасників дослідження. Тим не менше, після перегляду емоційного відео добровольці були менш здатні зрозуміти, чи міститься жир у продуктах, чи ні.

Керівника Пола Бресліна, за його власною заявою, вразив той факт, що емоції перешкоджають сприйняттю жиру, а от здатність до сприйняття інших смаків збільшується. Отримані результати узгоджуються з іншими, які показували, що люди, які страждають від депресії, меншою мірою здатні виявити вміст жирів в їжі. Це дослідження може пояснити, чому, наприклад, фінансові проблеми сприяють появі зайвих кілограмів і в деяких випадках навіть призводять до ожиріння.

БУДЬТЕ ПИЛЬНІ: ЛЕПТОСПІРОЗ

Лариса ЛУКАЩУК

ЯКЩО ПРО ДИЗЕНТЕРІЮ КАЖУТЬ, ЩО ЦЕ ХВОРОБА БРУДНИХ РУК, ТО ЛЕПТОСПІРОЗ – ХВОРОБА БРУДНОЇ ВОДИ. РАНІШЕ ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ МАЛО НАЗВУ ІКТЕРОГЕМОРАГІЧНА ЛИХОМАНКА, ХВОРОБА ВАСИЛЬЄВА-ВЕЙЛЯ. 1883 РОКУ ВАСИЛЬЄВ ВІДОКРЕМИВ ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ З УСІХ ЖОВТЯНИЦЬ, А 1886-ГО ДЕТАЛЬНО ОПИСАВ ЧОТИРИ ВИПАДКИ. ПРИМІТНО, ЩО ЛЕПТОСПІРОЗ ПОШИРЕНИЙ У ВСІХ КРАЇНАХ, ОКРІМ АРКТИКИ. ЗАХВОРЮВАНІСТЬ ВИСОКА. БІЛЬШЕ ПОЛОВИНИ ВИПАДКІВ ПЕРЕБИГАЄ У ТЯЖКІЙ ФОРМІ ТА ПОТРЕБУЄ РЕАНІМАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ.

Щодо Тернопільщини, то у нашому краї ця недуга є однією з найбільш актуальних особливо небезпечних. Незважаючи на те, що останніми роками помітна тенденція до зниження захворюваності серед мешканців, щорічно реєструють випадки цієї хвороби.

– Торік у 10 районах області та в Тернополі зареєстрували 19 випадків лептоспірозу, це на 5

випадків більше, ніж 2011 року, – каже біолог лабораторії особливо небезпечних інфекцій відділення дослідження біологічних факторів ДУ «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України» Богдан Блажкевич.

Найвища захворюваність помічена у Зборівському, Тернопільському, Чортківському районах та у Тернополі. Серед недужих на лептоспіроз переважають люди віком понад 50 років. Загалом це сільські мешканці, насамперед: пенсіонери та безробітні.

Основне джерело лептоспірозу серед людей – мишовидні гризуни. Здебільшого зараження відбувається під час купання, риболовлі та відпочинку на природі, у деяких випадках наражаються на небезпеку на своїх же обійстях. Цього року один випадок лептоспірозу зареєстрований вже у Борщівському районі. І нині до інфекційних відділень лікарень доправляють пацієнтів з підозрою на лептоспіроз. Збільшилася й кількість лабораторних досліджень крові в лабораторії особливо небезпечних інфекцій задля виявлення лептоспірозу.

Лептоспіроз – хвороба, що має природні вогнища. Вони зареєстровані майже на всій те-

риторії області. Люди інфікуються через те, що контактують з хворими тваринами або інфікованою лептоспірами водою чи продуктами.

З настанням весни та літньої пори люди дедалі частіше проводять час на лоні природи, на сільськогосподарських роботах. Отож збільшується ризик контакту з мишовидними гризунами, відтак небезпека захворюти на лептоспіроз. Носії лептоспірозу – мишовидні гризуни, сірі пацюки, бродячі собаки, свійські та дикі тварини. Коти, як правило, на лептоспіроз не хворіють.

Сірі пацюки визначаються високою плодючістю. При високій концентрації цих тварин виникають епізоотії лептоспірозу, частина звірків гине, а ті, що виживають, до кінця життя зостаються носіями. Гризуни – носії своїми виділеннями (сечею) заражають воду, харчові продукти, корми для тварин.

Від людини до людини це захворювання не передається. Вхідними воротами для інфікування людини лептоспірами – збудником хвороби є порізи, тріщини на тілі людини, шлунково-кишковий тракт.

– При потрапленні на харчові продукти лептоспіри можуть зберігатися протягом кількох днів, у воді відкритих водоймищ – до

місяця і більше, у вологому ґрунті – до півроку, – каже Богдан Блажкевич. – Лептоспіри добре зберігаються, розмножуються в неглибоких водоймах, які добре прогріваються сонцем, а також на луках.

Частіше на лептоспіроз хворіють чоловіки – до 85% випадків.

Серед недужих – риболовлю любители, які пошкодили кінцівки сітками, рибальськими гачками, очеретом, осокою. У групі ризику – мисливці, які дістають зболіт, тваринники, слюсарі з ремонту водогінних і каналізаційних систем, люди, які працюють на городах, дачах босоніж, особливо в низинних місцях, мешканці міст, які відпочивають у природних вогнищах лептоспірозу, навіть не підозрюючи про це.

Ознаки хвороби, на перший погляд, нагадують застуду. Захворювання завжди починається раптово – хворі можуть навіть назвати час його початку – з лихоманки, підвищення температури тіла, різкої слабкості, болю у м'язах, особливо нижніх кінцівок, у гомілках і попереку. Підвищується температура тіла до 39-40°C і вище. Проявлені симптоми інтоксикації: загальна слабкість, сильний головний біль, запаморочення,

нудота та блювання, яскрава рожева висипка на тілі. Помітні почервоніння й одутлість обличчя, почервоніння очей, крововиливи в сітківку очей. При лептоспірозі прикметними вважають ураження печінки, нирок і судин. Інкубаційний (прихований) період – звичайно 8-14 днів, але може продовжитися й до 20-ти днів.

Профілактичні заходи полягають у ранньому звертанні за медичною допомогою. Рання діагностика, як правило, забезпечує й успіх лікування. Оскільки головними носіями лептоспірозу є мишовидні гризуни та пацюки, потрібно провести боротьбу з ними. В помешканнях, господарських приміщеннях створити умови, аби гризунів не пошкодили запаси харчових продуктів, воду.

У крамницях господарчих товарів продають мишоловки та капкани для механічного відлову гризунів. Особам, які працюють на тваринницьких комплексах, на підприємствах з переробки тваринницької продукції, ведуть домашнє господарство, потрібно дотримуватися правил особистої гігієни: не пити воду з кранів на господарстві, носити спецодяг і взуття, не їсти у непристосованому приміщенні та не палити, після завершення роботи ретельно мити руки з милом. Якщо на руках є порізи, а робота не закінчена, треба змастити ранки йодом, «зеленкою».

ЧИ МОЖНА СПОВІЛЬНИТИ СТАРІННЯ ОРГАНІЗМУ ЛЮДИНИ?

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

У МИНУЛОМУ ПРОПОНУВАЛИ ЧИМАЛО МЕТОДІВ І ПРОГРАМ СПОВІЛЬНЕННЯ СТАРІННЯ ТА ПРОДОВЖЕННЯ ЖИТТЯ. КІЛЬКА СЛІВ ПРО ЦІ КАРДИНАЛЬНІ ВИЗНАЧЕННЯ.

Старіння організму – це загальнобіологічний незворотний процес, який перебігає за індивідуальною генетичною програмою. Органи та системи старіють нерівномірно під генетичним контролем. Після 14-16 років починає старіти імунна система, вже Дамоклів меч смерті починає висіти над кожною людиною. Функції серцево-судинної системи знижуються після 30-35 років. Репродуктивна функція у жінок закінчується у 45-55 років. Між тим гіпоталамус у 80 років функціонує так, як у 20. Старість – це останній етап онтогенезу індивідуума з «увімкненням» смерті. По суті, це хвороба, яку вже не вилікувати. Важливо, щоб вона настала якомога пізніше.

Два основні фактори суттєво впливають на здоров'я та тривалість життя – генетичний код і спосіб життя. Генетичний код

отримуємо від попередніх поколінь наших родичів. Довгожителі (після 90 років) частіше народжувалися у сім'ях довгожителів. У світі не зареєстровано ні однієї людини, яка б прожила понад 120 років, хоча легенд на цю тему існує чимало.

Щодо способу життя, то прискорюють настання старості, невиліковних хвороб і смерті такі чинники ризику, як тютюнопаління, зловживання алкоголем, наркоманія, ожиріння (особливо абдомінальне), гіподинамія, тип харчування. Століттями шукали засоби й методи сповільнення старіння, продовження тривалості життя, певні досягнення були і на них варто зважати. Як ці питання розглядає наука у наші дні?

З наукової точки зору важливе значення в процесі старіння належить вкороченню телемерів зі зниженням активності телемераз. Телемери розміщені на хромосомах і закінчуються телемеразою. З віком активність телемерів вкорочується зі зниженням кількості телемераз та їх активності. Старіння організму починається зі старіння певних клітин, це руйнівний біологічний процес. Теломера з теломеразою – це ген старіння, зі змінами якої і зниженням те-

лемеразної активності знижується здатність організму пристосовуватися до динамічних зовнішніх умов. Старіючі клітини прискорюють апоптоз, появу злоякісних пухлин, неви-

йде пошук харчових добавок, які сповільнюють вкорочення телемерів і збереження кількості та активності телемераз. Особливі сподівання покладають на стовбурові клітини плацентарної



ліковних неінфекційних хвороб (атеросклерозу, церебро-васкулярної патології, цукрового діабету II типу тощо).

Збереження довжини телемерів та особливо реактивація телемераз сповільнює старіння організму, сприяє продовженню життя соматичних і паренхіматозно активних клітин. Саме таку мету ставлять перед собою сучасні дослідники проблеми.

крові. В наукових центрах Києва та Донецька дозволено з лікувальною метою застосовувати стовбурові клітини при панкреонекрозі, хворобах судин ніг, вразенні шкіри. Вчені першої половини XX століття виявили факт, що при обмеженні калорійності на 30-50 % тварини жили на 30-50 % довше від тих, які отримували повноцінний раціон. Чимало аналогічних да-

них було отримано і у людей. Проте обмежити свій раціон калорійності людині досить важко. Відкриваються нові можливості.

Новий препарат Еверол (ресвератрол) діє на генний апарат клітин, який відповідає за біологічне старіння. Він активує ген довголіття (сиртуїн). Дія ресвератролу багатогранна. Він знижує рівень холестерину в крові, інгібує синтез ендогенного холестерину, сповільнює враження ендотелію, пригнічує запалення атеросклеротичної бляшки. Його ефект подібний статинам, сповільнює розвиток атеросклерозу – найбільш частоті патології старості. Ресвератрол змінює концентрацію гормонів щитовидної, підшлункової та надниркових залоз, нормалізує концентрацію глюкози в крові. Це досить сильний природний антиоксидант.

Ведуть пошуки ресвератролу в харчових продуктах. Відомо, що він є у червоному натуральному вині, існує гіпотеза про сповільнення старіння при вживанні невеликих доз цього вина. Максимально допустима доза для чоловіків до 30 мл/добу в переведенні на абсолютний спирт, для жінок – до 15 мл/добу. Більші дози – шкідливі. Не доцільно вживати вино в старечому віці із серцево-судинними та іншими хворобами.

Отже, нині дослідники щодо сповільнення процесів старіння людського організму вивчають роль телемерів з теломеразою, дію ресвератролу та застосування стовбурових клітин.

РАННІ ОВОЧІ: КОРИСТЬ ЧИ ШКОДА

Лариса ЛУКАЩУК

ОСТАННІМИ РОКАМИ НА ПОЛИЦЯХ СУПЕРМАРКЕТІВ, ТА Й НА РИНКУ БУДЬ-ЯКОЇ ПОРИ РОКУ МОЖНА ПРИДБАТИ ПОМІДОРИ ЧИ ОГІРКИ, ПОЛАСУВАТИ СВІЖОЮ ПОЛУНИЦЕЮ ТА РЕДИСКОЮ. ЯСНА РІЧ, ВСЕ ЦЕ ТАК СМАЧНО, АЛЕ ЧИ БЕЗПЕЧНО, ЧИ ВАРТО НАЧИНЯТИ ОРГАНІЗМ УСІМ ВІДОМИМИ НІТРАТАМИ?

— Будь-які рослини постійно всмоктують нітрати (солі азотної кислоти) з ґрунту та перетворюють їх на органічні азотвмісні сполуки (амінокислоти, білки тощо), — каже **головний спеціаліст Тернопільського міського управління управління Держсанепідслужби в області Олена Паламар**. — У цьому й полягає унікальна особливість їх — з мінеральних солей робити органіку. Рослини, власне, цим і живуть, тому в них завжди є нітрати. Проте розподіляються нітрати в рослинах дуже нерівномірно. Найменше їх буває у плодах — ось чому фрукти й зернові щодо нітратів, звичайно, поза підозрою.

Високий вміст нітратів у рослинах зумовлений перевищенням кількості мінеральних добрив, що вносять у ґрунт. Утім, іноді навіть на городах, які не удобрюють «хімією», отримують високонітратний урожай. Найчастіше таке трапляється при порушенні елементарних агротехнічних правил.

Та навіть якщо вживати в їжу рослини з безпечною дозою нітратів, це не означає, що ви застраховані від отруєння.

Якщо людина має проблеми з підшлунковою залозою, хворіє на ентероколіт чи інші недуги шлунково-кишкового тракту, організм може зреагувати навіть на овочі з допустимою нормою нітратів. Особливо вразливі до нітратів люди похилого віку та діти.

За нормою Всесвітньої організації охорони здоров'я, допустимою добовою дозою нітратів для людини вважають 5 мг на кожен кілограм ваги. При середній вазі 70 кг виходить «допустимий денний максимум» — 350 мг. Якщо ж за один раз «прийняти» 600-650 мг нітратів, то в дорослих уже розвивається виражене отруєння.

«Нітратність» в овочах можна суттєво знизити, якщо їх правильно чистити та дотримуватися простих рекомендацій. Щоправда, в кожного

овоча свої особливості. Скажімо, у буряка, який вважають «королем нітратів», ці речовини розподіляються дуже нерівномірно: в нижній частині (ближче до хвостика) в чотири рази більше, ніж у середній, а у верхній (біля гички) — аж у вісім! Тому в підозрілих випадках краще зрізати верхівку і хвостик коренеплоду. Таким чином буряк звільняється від трьох чвертей нітратів.

У салаті, шпинаті, петрушці, кроплі й іншій зелені нітратів іноді буває навіть більше, ніж у буряці. У вирощеній на поживному розчині або на добре «підгодованому» ґрунті зелені концентрація нітратів може сягати 4000-5000 мг/кг. Особливо багато нітратів у стеблах і черешках листків. До того ж у свіжій зелені багато вітамінів, що гальмують перетворення нітратів у нітри. Але в нарізаній зелені під дією мікроорганізмів і кисню нітрати дуже швидко переходять у нітри. Досить 10 хвилин, щоб отруйність продуктів різко зростає. Тому найкраще нарізати зелень безпосередньо перед їдою. Помічено також, що найменше нітратів буває в середніх за розмірами стиглих овочах.

Огірки спеціаліст радить очищати від шкірки, а також обрізати місце біля хвостика. У білолової капусти нітрати «облюбували» верхні листки. У них (як і в качані) нітратів удвічі більше, ніж у середній частині капусти. У круглій редисці нітратів значно менше, ніж у подовгастій. У листових овочах треба видаляти насамперед стебло та несучі прожилки.

У нарізаній чи натертій моркві нітрати швидко перетворюються на нітри. У салатах ці процеси посилюються сметаною і тим паче майонезом, в яких бурхливо розвиваються мікроорганізми. Олія стримує ріст бактерій.

— Працівники санітарно-епідеміологічної служби здійснюють нагляд за вмістом нітратів у плодоовочевій продукції, — розповідає Олена Паламар. — У місцях її реалізації необхідними є наявність документів, що засвідчують якість, безпеку та походження продукції, зокрема, й щодо вмісту нітратів. За два місяці цього року в санітарно-хімічній лабораторії ДЗ «Тернопільська міська санітарно-епідеміологічна станція»

дослідили 30 зрізків плодоовочевої продукції вітчизняного та імпортного виробництва, зокрема, і парникової, відібраної в торговій мережі міста. Перевищень від встановлених нормативів не виявлено, якість плодоовочевої продукції в місцях ринкової торгівлі контролює державна ветеринарна служба.

За результатами проведеної експертизи, ранні овочі та фрукти, які реалізують на Центральному ринку Тернополя, безпечні, запевняє **лікар ветеринарної медицини з ветеринарно-санітарної експертизи обласної лабораторії ветсанекспертизи Наталія Остапів**.

А в обласній державній лабораторії ветеринарно-санітарної експертизи кажуть, вміст нітратів у перевіренних ягодах не перевищує норми, відтак радять купувати свіжі овочі та фрукти лише на санкціонованих



них ринках, а в продавців вимагати експертний висновок щодо товару.

Овочі та фрукти з закритого ґрунту на ринках Тернополя продають вже майже два місяці. Ще на початку весни покупці змогли поласувати свіжими огірками, помідорами, редискою та капустою. Саме в останній раніше працівники обласної державної лабораторії ветеринарно-санітарної експертизи виявляли завищений вміст нітратів.

— Нинішнього року ми реєстрували перевищення вмісту нітратів в ранній капусті, кабачках, буряках. Гранично допустимий вміст нітратів у овочах 200 мг на 1 кг. Перевищення фіксували у 1,5-2 рази. Нині кабачки та буряки можна купувати без остраху, вміст нітратів знизився, у межах норми, — каже Наталія Остапів. — В огірках, помідорах не реєстрували перевищення вмісту нітратів. Помідори до нас доправляють з теплиць села Синьків, що у Заліщицькому районі, Івано-Франківщини, Львівської області, Чернівців, Іспанії. Фіксуємо концентрацію

нітратів від 20 до 50 мг на 1 кг. Це нижче допустимої норми. Гранично допустимий вміст нітратів для фруктів 60 мг на 1 кг. У полуниці, яка надходить із Закарпаття, Чернівців, а зараз і із сіл, поблизу Почаєва, реєструємо 15, 19 мг на кг. Це нижче допустимої норми. Черешню постачальники доправляють із Закарпаття, Чернівців, тут найменша кількість нітратів, усього 8 мг на кг, адже відомо, що кісточкові не здатні їх нагромаджувати. Така ж ситуація з абрикосами та персиками, які прибули до нас з Іспанії, — 7-8 мг на кг, це найнижчі показники.

Якщо ж виникли сумніви щодо якості, то куплені овочі чи фрукти зможете перевірити у лабораторії Центрального ринку, для цього необхідно принести товар для аналізу на вміст нітратів. Коштує таке дослідження не більше 1 гривні.

Хоча якість перевіреного товару в лабораторії і гарантують, покупцям варто й самим подбати про власне здоров'я. У продавців вони можуть вимагати експертний висновок щодо товару.

Дітям медики радять ранніх овочів, фруктів та ягід не давати, краще використовувати їх з власного саду чи городу і поступово, починаючи з найменшої кількості.

У час потрапляння в організм людини нітратів вони перетворюються у надзвичайно небезпечні нітри. Отруєння, викликані нітритами, призводять до загальної нестачі в організмі людини кисню в тканинах тіла. Перші ознаки отруєння — сильна нудота, слабкість, різкі больові відчуття в шлунку, діарея, біль в ділянці потилиці, потемніння в очах, можливе синюшне забарвлення губ, нігтів, обличчя, а також слизових оболонок. Людині слід неодмінно дати випити дві склянки блідо-рожевого розчину марганцівки або активованого вугілля (дві столові ложки на склянку теплої води). Не буде зайвим штучним шляхом викликати блювоту, бо шлунок необхідно очистити та прийняти проносний засіб. А далі — обов'язково викликати швидку чи звернутися до лікаря.

Треба ретельно мити овочі та фрукти, очищати шкірку й зрізувати місця кріплення плоду до рослини з протилежного боку. Зберігати продукти необхідно в холодильнику. Щоб убезпечити себе від отруєння, варто також вживати кисломолочні продукти, квашену капусту, хлібний квас, солоні огірки. Салати безпечніше заправляти олією, яка також нейтралізує нітрати. А ось надзвичайно небезпечно купувати сільськогосподарські продукти на стихійних ринках. Спеціалізовані крамниці та продукти, що продають на офіційних ринках, контролюють санітарні служби.



Галина ДОРОЖ, молодша медсестра отоларингологічного відділення

ЦІКАВО

ЧОМУ ПІТНІЄМО І ЯК З ЦИМ БОРОТИСЯ?

Якщо б ми не пітніли, то... «перегоріли» б. Однак багато людей страждають від надмірного потовиділення — можливо, їм допоможуть поради фахівців.

Чому деякі люди пітніють більше інших? До 80% людей, які страждають на надмірну пітливість, мають родича з подібною проблемою. У той час, як більшість з них здорові, причина може критися в хронічних захворюваннях — хвороби щитоподібної залози, діабет та інші гормональні порушення, які можуть збільшити потовиділення. Багато ліків також «причетні» — це препарати для діабетиків і деякі антидепресанти.

Хороша новина в тому, що піт сам по собі не має запаху. Однак бактерії можуть з часом надати поту прикметний неприємний «аромат». Найбільш часто потіють такі ділянки тіла: долоні, підшви і пахви. Важливим фактом є те, що надмірне потовиділення відбувається лише, коли людина не спить і зупиняється під час сну.

Коли температура тіла підвищується, підвищується активність потових залоз, які знаходяться головним чином в пахвових западинах, в результаті виділяється більше поту — це справляє охолоджуючий ефект за рахунок випаровування. Надмірна пітливість впливає на багатьох людей, які або тихо страждають або намагаються щось з цим вдіяти.

Які процедури можна використовувати? Іонофорез — це проста і доступна процедура, під час якої спеціальний пристрій проводить слабкий струм у «пітливому» районі. Через кілька сеансів іонофорез «вимкне» апокринні залози та заблокує випуск поту. Ін'єкції ботулінічного токсину можуть дати гарні результати.

МЕДСЕСТРА

СИЛЬНА ЖІНКА З РОМАНТИЧНОЮ НАТУРОЮ

Роман ГАВРИЩАК,
студент Галицького
коледжу
імені В. Чорновола,
Павло БАЛЮХ (фото)

ХОЧА БЕЗКОРИСЛИВІСТЬ – НЕОБХІДНА РИСА, ПРОТЕ, АБИ СТАТИ ВПРАВНОЮ МЕДСЕСТРОЮ, НЕДОСТАТНЬО ЛИШЕ ЇЇ. ДОБРІЙ МЕДСЕСТРІ ПОТРІБНІ ЧУДОВІ ПРОФЕСІЙНІ НАВИЧКИ, А ТАКОЖ ВОНА ПОВИННА БУТИ СТАРАННОЮ ТА УВАЖНОЮ. УСІ ЦІ РИСИ БЕЗ СУМНІВУ ПРИТАМАННІ МЕДСЕСТРІ ОБЛАСНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ НАТАЛІЇ ГУЖВІНСЬКІЙ.

Перш ніж познайомитися з Наталею Любомирівною, мав розмову з лікарем-гематологом поліклініки Людмилою Скакун. Вона зазначила, наскільки важливою є співпраця лікаря та медсестри.

– Медсестра є «правою рукою» лікаря, – наголосила лікар. – Дуже важливо, коли цей тандем працює гармонійно, так би мовити, в унісон. Починаючи навіть з того, коли медсестра вміє прочитати почерк лікаря, розуміє його з півслова. Мені пощастило з такою колегою.

Наталія Гужвінська обрала фах медичної сестри за покликом серця та за бажанням батька, який завжди мріяв бачити доньку в білому халаті медика. Тож не зраджуючи своєму серцю і татовим мріям, отримавши атестат із відзнакою, вступила до Чортківського медичного училища.

– Незважаючи на те, що в школі улюбленими були гуманітарні предмети, я все ж обрала медицину, – мовить Наталія Гужвінська. – Мріяла про фах лікаря-стоматолога, однак доля розпорядилася по-іншому. І я про це анітрохи не шкодую. Навпаки, задоволена, що обрала саме цю спеціальність. Свої перші робочі дні як медична сестра розпочинала в психоневрологічній лікарні, працювала у кабінеті лікаря-невропатолога. Відтак моя трудова стежина продовжилася у приватній стоматологічній клініці, де обіймала посаду асистента лікаря-стоматолога. Ось уже 11 років я – медсестра обласної комунальної поліклініки.

Спочатку Наталія Любомирівна працювала в кабінеті су-

динного хірурга, відтак стала помічницею гематолога. Навіть більше – повноправною колегою лікаря. Перш, аніж потрапити на прийом до лікаря, пацієнти зустрічаються саме з медсестрою, яка скеровує їх на необхідні обстеження. В обов'язки медсестри входить і статистична робота: скільки лікар прийняв пацієнтів, скільки скерували на стаціонарне чи амбулаторне лікування тощо. Ланцюжок «пацієнт-медсестра-лікар» діє злагоджено, бо Наталя Любомирівна – фахівець у своїй професії й, що не менш важливо, у спілкуванні з людьми.

Поза роботою пані Наталя – турботлива мати двох дітей: Олександра та Анастасії. Дівчинка захоплюється мистецтвом. Як і її дідусь, чудово малює. А от Сашко вирішив продовжити мамину справу – цього року після 9 класу він всту-



патиме до медичного коледжу. Дасть Бог, і хлопець, який, як і його мама, у школі захоплювався гуманітарними науками, стане зубним техніком, а відтак – і стоматологом.

– Колись я мріяла про цю професію, тепер, можливо, син втілить мою мрію у реальність, – мовить Наталя Любомирівна.

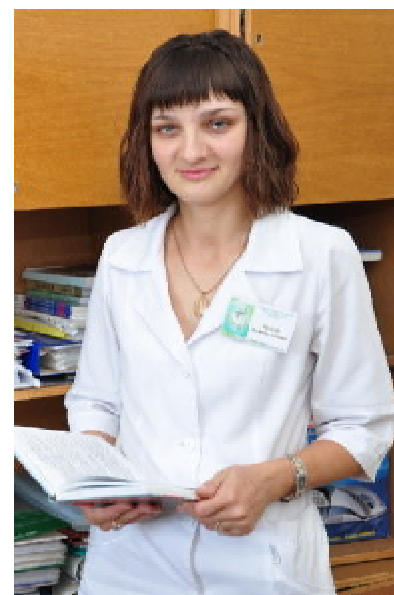
Добророзичлива, енергійна, впевнена в собі – такою стала переді мною медсестра. А ще вона – сильна жінка з романтичною натурою. Любить спорт і подорожі, захоплюється мистецтвом і багатомріє. Вона щиро вірить, що все задумане обов'язково збудеться.

– Думки матеріалізуються, а красиві мрії перетворюються в дійсність, – переконана пані Наталя. – Лише треба вірити в це і докладати до цього свої зусилля.



Світлана ШМИР, палатна медсестра ортопедичного відділення (ліворуч); Ярослав КОСТИК, старша медсестра пульмонологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



РАКУРС

РАДИ-ПОРАДИ

7 НАЙКОРИСНІШИХ НАПОЇВ ЛІТА

Влітку спекотної погоди спрага докучає нам дедалі частіше. Якщо не хочеться пити води, то ось 7 не лише освіжаючих, але й корисних напоїв.

1. Молоко. На відміну від аптечних препаратів, молочний кальцій засвоюється на 97 відсотків.

2. Какао. Більш ніж удвічі

знижує ризик розвитку діабету та порушень у серцево-судинній системі.

3. Томатний сік містить потужний антиоксидант лікопін, що запобігає розвитку раку. Сприяє відновленню після фізичних навантажень.

4. Зелений чай містить цільний комплекс вітамінів і мікроелементів, а також ан-

тиоксиданти. Допомогає знизити рівень цукру в крові.

5. Гарячий шоколад підвищує загальний тонус організму завдяки «гормону щастя» – серотоніну. Але не забувайте, що він – висококалорійний напій.

6. Апельсиновий сік – лідер за вмістом вітаміну С, сприяє активізації роботи імунної системи.

7. У грейпфрутовому соку міститься алкалоїд хінін (ефективний засіб проти малярії). Корисний при гіпертонії, зменшує кількість шкідливого холестерину в крові.

АБИ СПИНА НЕ БОЛІЛА

БІЛЬ У СПИНІ, МАБУТЬ, Є НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНОЮ ПРИЧИНОЮ ЗВЕРНЕННЯ ДО ЛІКАРЯ, ОСОБЛИВО СЕРЕД ЖІНОК. А В ЗРІЛОМУ ВІЦІ СПИНА БЕЗ БОЛЮ – РІДКІСТЬ. ЗА СТАТИСТИКОЮ ЧОТИРИ З П'ЯТИ ПРЕДСТАВНИЦЬ ПРЕКРАСНОЇ СТАТІ ВІДЧУВАЮТЬ БОЛЬОВІ ВІДЧУТТЯ В СПИНІ. ПРОТЕ НЕ ВАРТО ВСЮ ВИНУ ЗВАЛЮВАТИ НА СИДЯЧУ РОБОТУ АБО ПІДБОРИ. ЗГАДАЙТЕ, КОЛИ ВИ ВОСТАННЕ ВИКОНУВАЛИ ФІЗИЧНІ ВПРАВИ, КОРИСНІ ДЛЯ СПИНИ. ЯКЩО ЦЕ БУЛО ВЖЕ ДАВНО І ВИ ВЖЕ ЗАБУЛИ, ЯКІ САМЕ ВПРАВИ ДОПОМОЖУТЬ ПОЗБУТИСЯ СПИННОГО БОЛЮ, ТОДІ ПОРАДИ ФАХІВЦІВ КАБІНЕТУ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗКУЛЬТУРИ САМЕ ДЛЯ ВАС.

Вихідне положення – лежачи на спині, руки вздовж тулуба

* На видосі підняти руки та завести їх за голову, на вдосі – вихідне положення – 10-12 разів.

* Їзда на «велосипеді» – 15 разів.

* Ліву руку та праву ногу

витагнути максимально. Змінювати руку і ногу – 10-12 разів.

* Притиснути коліна до грудей – видих, на вдосі – вихідне положення – 10-12 разів.

Припідняти голову та подивитися на пальці ніг – 5 секунд – видих. На вдосі – вихідне положення.

* На видосі тягнути праву руку до лівої ноги, затримка дихання, припідняти плечі до голови, на вдосі – вихідне положення. Повторити з другою рукою та ногою.

* На видосі триматися за ноги та нахилитися вперед, на вдосі – вихідне положення.

* Зігнути руки в ліктях, підняти тулуб – вдих, на вдосі – вихідне положення.

* Дотягнутися лівим ліктем до правого коліна, повторити з другим ліктем і коліном.

* Підняти руки, завести за голову – вдих, на видосі – вихідне положення.

* На витягнутих напружених ногах підняти таз: відвести вправо, потім – вліво.

* Прямі ноги підняти, потім опустити. Ноги зігнути в коліна, зробити коливальні рухи в сторони.

* Притиснути обидві ноги

до гурдей – видих, затримати дихання – 5 секунд, на вдосі – вихідне положення.

Вихідне положення – стоячи на чотвереньках

* Підняти та опустити голову – 10-12 разів.

* Прогнути спину, голову підняти – видих, вигнути спину, голову опустити – вдих – 10 разів.

* Діагонально витягнути ліву руку та праву ногу, повторити з правою рукою та лівою ногою. Випрямити ліву ногу, потім зігнути її в коліні та дотягнути до правої долоні. Повторити з правою рукою та лівою долонею – 10-12 разів. Стояти на колінах, крутити руками коло за та проти годинникової стрілки.

Вихідне положення – лежачи на животі

* Напружити м'язи рук та ніг, розслабитися – 10-12 разів.

* Руки прогнути, лікті відвести, голову підняти («кобра») – на вдосі, вихідне положення – видих.

* Сухе плавання спочатку руками, потім – ногами.

* Напружити м'язи ніг та тулуба – 10-12 разів.

* Напружити м'язи тулуба. * Витягнути напружені прямі руки та ноги («човник») під кутом 15 градусів.

ЦЕ НАДОКУЧЛИВЕ Й ПОШИРЕНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ – ПОЛІНОЗ

Оксана БУСЬКА

ЗАКЛАДЕНИЙ НІС АБО РЯСНИЙ НЕЖИТЬ, ЧХАННЯ, КАШЕЛЬ, ОЧІ СЛЬОЗЯТЬСЯ... З ТАКИМИ СКАРГАМИ ДО ЛІКАРІВ ЗВЕРТАЄТЬСЯ БАГАТО ПАЦІЄНТІВ. «ВВАЖАЛА, ЩО У МЕНЕ ГРИП, А З'ЯСУВАЛОСЯ – ПОЛІНОЗ. РОЗКАЖІТЬ, БУДЬ ЛАСКА, ДОКЛАДНІШЕ ПРО ЦЮ ХВОРОБУ І ЯК З НЕЮ БОРОТИСЯ?», – ЧИТАЄМО В ЛИСТІ НАШОЇ ЧИТАЧКИ ОЛЕНИ З ТЕРНОПОЛЯ. ВІДПОВІСТИ НА ЦЕ ЗАПИТАННЯ ПОПРОСИЛА ЛІКАРЯ-АЛЕРГОЛОГА ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ НАУК ЗОРЯНУ ЛУБ'ЯНСЬКУ.

– Поліноз – це алергічна реакція на пилок рослин, які опилуються вітром. Його симптоми багато в чому схожі із застудою: утруднене носове дихання, водянисті виділення з носа, нестримне чхання, свербіння в носі, піднебінні, почервоніння очей, слюзотеча (кон'юнктивіт). Часто спостерігається сухий кашель, задишка, охриплість голосу, першіння в горлі, можливі висипи на шкірі, незначне підвищення температури, погіршення апетиту, сну, головний біль, дратівливість. На жаль, нині це досить поширене захворювання. У повітрі, яким дихають люди, – тополиний пух, пилок квітів, дерев, що може не сподобатися організму.

– Коли повітря переповнене білим пухом, це дратує навіть тих, у кого немає алергії. В цивілізованих країнах вже давно садять інші тополі, які не випускають цей пух.

– Насіння тополі подразнює слизисту суто механічно. Але для алергиків небезпека полягає в іншому: тополиний пух переносить величезну кількість пилку кульбаби, мати-й-мачухи, подорожника. Ці рослини є найсильнішими алергенами та цвітуть у той самий час, що й тополі. Такий «коктейль» може спричинити не лише напади алергії, а й бронхіальну астму.

Загалом алергії найчастіше є причиною розвитку хронічних захворювань і найбільший вплив на розвиток алергопатології мають саме повітряні алергени – пилок, спори грибів, мікрокліщі, частинки комах, епідерміс тварин. За прогнозами Європейської комісії з алергології, в XXI столітті на алергію може хворіти чи не половина землян. Поліноз або сезонний риніт є, ймовірно, найбільш знайомим більшості людей алергічним захворюванням. Вчені вважають, що на поліноз страждає одна людина з десяти. Пік захворюваності припадає на найбільш продуктивний період життя: 15-44 роки. Якщо батьки – алергики, ризик захворювання на алергію у дітей до 10 років зростає на 30 відсотків.

– Поліноз – хвороба сезонна. Коли небезпека для людей з особливо чутливою імунною системою більша?

– Весняний період полінозу триває з середини квітня і до кінця травня, коли цвітуть дерева (береза, вільха, дуб, ліщина, тополя). Літній – з червня до кінця липня, коли квітнуть лугові трави (тимофіївка, райграс, вівсяниця, лисохвіст). Третій небезпечний період – коли пилюють злакові культури. І четвертий, літньо-осінній: з липня до кінця вересня, коли цвітуть бур'яни

зане зі схожою структурою алергена пилку рослин і певним продуктом. Скажімо, при алергії на пилок берези слід очікувати алергію на яблука, черешні, сливи, персики, моркву, селеру, картоплю, при алергії до бур'янів можливі прояви алергії при вживанні цитрусових, насіння соняшника, олії, халви, меду, дині, шпинату.

– Де алергиків більше – в місті чи у селі?

– У сільській місцевості концентрація пилку більша, але тих, хто страждає на алергію, менше, ніж у великих містах. Винуватцем того, що у містах з кожним роком зростає кількість алергиків, є діоксид вуглецю (CO₂), який стимулює вироблення пилку. Вуглекислий газ міститься в повітрі (ми, власне, його видихаємо) і в малих кількостях не шкідливий, але у великих стає небезпечним. Вихлопи автомобілів та виробничі викиди збільшують його концентрацію в десятки разів. І рослини, поглинаючи великі дози CO₂, продукують пилок із сильнішими алергенними властивостями, що викликає бурхливий протест імунної системи алергиків.

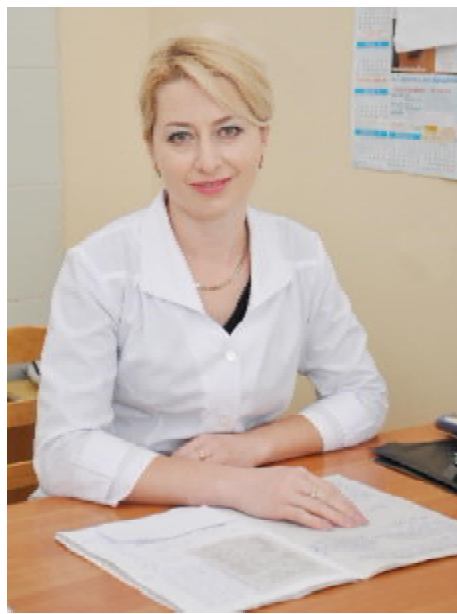
Свіжий пилок дуже активний. Потрапляючи на слизові оболонки, пилкове зерно набрякає, його оболонка тріскає, а вміст всмоктується в кров та лімфу, викликаючи сенси-

білізацію (підвищену чутливість). Алерген проникає в організм непомітно, але перше «знайомство» закладає фундамент майбутньої недуги. При повторній зустрічі виникає алергічна реакція з різноманітними клінічними проявами.

– Як поводитися, щоб хвороба не набула важких форм, не призвела до бронхіальної астми або, не дай Боже, анафілактичного шоку?

– Треба берегти себе. Перебування на відкритому повітрі звести до мінімуму, особливо в суху, вітряну погоду, намагайтеся не виходити з дому до 11 години ранку, коли пилок виділяється особливо активно. Повернувшись додому, потрібно прийняти душ, змінити одяг. Найбільше пилку осідає саме на волосся та одязі. Носіть сонцезахисні окуляри. Якщо очі почервоніли, сверблять, слід промити їх холодною перевареною водою, протерти обличчя кубиком льоду. Зачиняйте також щільно вікна, використовуйте сучасні повітряні кондиціонери, які очищують, охолоджують та осушують повітря. І ще кілька порад. Щоденно робіть вологе прибирання квартири. Не сушіть на відкритому повітрі одяг і білизну, адже на них може осідати пилок. Не відчиняйте вікон в авто, за наявності кондиціонера сідайте в автівку через 5 хвилин після його увімкнення. Не вживайте спиртне, особливо в період цвітіння, адже алкоголь сприяє кровонаповненню судин носових дихальних шляхів. Не лікуйтеся препаратами з лікарських рослин, трав.

– Дякую за розмову. Дотримуймося рекомендацій лікаря і пам'ятаймо, щобереженого Бог береже.



Зоряна ЛУБ'ЯНСЬКА

(полін, лобода, кропива, подорожник). Пилок бур'янів найбільш агресивний. Досі нез'ясовано, чому з тисяч видів рослин пилок 50-ти викликає алергію.

Окрім сезонності, ця хвороба має ще одну особливість. У 40-70 відсотків пацієнтів, які страждають на поліноз, при обстеженні виявляють так звану перехресну харчову алергію. Її виникнення пов'я-

РАКУРС



Наталія ТУРЧАК, палатна медсестра ревматологічного відділення



Олена ШИЛІВСЬКА, молодша палатна медсестра нейрохірургічного відділення

РОМАШКОВЕ ЛІТО

Ми підемо з тобою у ромашкове літо,
Де волошки цвітуть синьо-синьо в полях,
Теплотою сердець обидвоє зігрті
І кохання засяє у наших очах.
І знайдемо ми там незабудкову вірність,
Кольорами веселки засвітиться світ,
Бо тепла прагнем ми, як весною підсніжник,
Як у літню посуху дощу прагне світ.
Заручини справить тихий вітер у полі,
Легкий дощик водицею нас освятить,

ОДА КОХАННЮ

А весілля своє відгуляєм на волі
Й не розлучимось більше ніколи й на мить.

Зростала в полі горобина,
А недалеко ясен ріс,
І почуття свої прекрасні
До неї в своїм серці ніс.
Вона росла така красива,
Така чарівна і струнка,
А навкруги трава зелена
І було чути шум струмка.
І небо синє, наче чаша,
А в небі сонечко ясне,
І розцвіло палке кохання,
Чарівне, чисте й неземне.
Друга милого розквітло,
До красеня, що з нею ріс,
А ясен ніжно і несміло

НА СТРУНАХ ДУШІ

Торкався її зелених кіс.
Він шепотів їй про кохання,
Од вітру станом затуляв,
І всі оці зізнання
Чув соловейко і співав.
Співав він оду про кохання,
Про таємницю двох сердець,
Про ту чарівну мить зізнання
Співав найкращий птах-співець.
Я вам цю притчу розповіла,
Бо із любові світ постав,
І так, як ясен свою милу,
Щоб кожен так свою кохав.

Галина КУЗЬМА,
буфетниця
стоматологічного відділення

КОРУПЦІЙНИМ ДІЯННЯМ – ПРОТИДІЯ ЗАКОНУ, ОСОБИСТА ЖИТТЄВА ТА ПРОФЕСІЙНА ПОЗИЦІЯ КОЖНОГО

Підготував
юридичний відділ ТДМУ
ім. І.Я. Горбачевського

НИНІ КОРУПЦІЯ СТАНОВИТЬ НАЙСЕРЙОЗНІШУ ЗАГРОЗУ ДЛЯ УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА, ДЕРЖАВИ І КОЖНОГО З НАС. БЕЗСОРОМНІСТЬ І РОЗБЕЩЕНІСТЬ БАГАТЬОХ ПРЕДСТАВНИКІВ ДЕРЖАВНОГО ТА КОМУНАЛЬНОГО АПАРАТІВ СПОТВОРЮЮТЬ РЕФОРМИ В КРАЇНІ Й УНЕМОЖЛИВЛЮЮТЬ НАЛЕЖНУ ДІЯЛЬНІСТЬ ВЛАДИ ВЗАГАЛІ, БО ЗНИКАЄ ДОВІРА ЛЮДЕЙ ДО ВЛАДНИХ ІНСТИТУТІВ. ЗНИЩУЄТЬСЯ КОНКУРЕНЦІЯ, ЯК ПРУЖИНА РОЗВИТКУ БІЗНЕСУ, ГАЛЬМУЄТЬСЯ ІННОВАЦІЙНИЙ ЕКОНОМІЧНИЙ ПОСТУП, ОСОБЛИВО В СФЕРІ ВИРОБНИЦТВА ТОВАРИВ І ПОСЛУГ, МОЖЛИВІСТЬ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОБ'ЄКТИВНОЇ ОЦІНКИ ЗНАТЬ АБІТУРІЄНТІВ І СТУДЕНТІВ, ПРОФЕСІОНАЛІЗМУ, ЧЕСНОСТІ ТА ПОРЯДНОСТІ ПРИ НАДАННІ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ПАЦІЄНТАМ ТОЩО. КОРУПЦІЯ ЩОДНЯ Й ЩОГОДИНИ ВИТИСКУЄ НАС НА ПЕРИФЕРІЮ СВІТОВОГО ПРОГРЕСУ ТА ПРОСТО ВИКРАДАЄ НАШЕ МАЙБУТНЄ.

За останні роки у державі вжито дієвих заходів щодо запобігання корупції. Верховна рада України прийняла й набрав чинності Закон «Про заходи запобігання та протидії корупції» (07.04. 2011 р.).

Встановлені обмеження щодо використання службового становища, сумісництва та поєднання з іншими видами діяльності, щодо роботи близьких осіб, стосовно одержання дарунків (пожертв). Встановлені вимоги проведення спеціальних перевірок щодо осіб, які претендують на зайняття посад, пов'язаних з виконанням функцій держави або місцевого самоврядування. Чітко регулюється питання фінансового контролю за доходами. Прийняті та чинні Кодекси поведінки. Є чітке регулювання поняття конфлікту інтересів.

Стаття 6 передбачає заборону певній категорії держслужбовців неправомірно сприяти фізичним або юридичним особам у здійсненні ними господарської діяльності, одержанні субсидій, субвенцій, дотацій, кредитів, пільг, укладання контрактів (у тому числі на закупівлю товарів, робіт і послуг за державні кошти).

Заборонено неправомірно сприяти призначенню на поса-

ду особи, неправомірно втручатися в діяльність органів державної влади та місцевого самоврядування або посадових осіб, неправомірно надавати перевагу фізичним або юридичним особам у зв'язку з підготовкою проектів, виданням нормативно-правових актів і прийняттям рішень, затвердженням (погодженням) висновків.

Задля приведення національного законодавства у відповідність зі стандартами Кримінальної конвенції про боротьбу з корупцією 18.04.2013 року прийнято відповідний закон, який вніс деякі зміни до чинного антикорупційного законодавства. Зокрема, у новій редакції викладено статтю 354 Кримінального кодексу України. У статті передбачено, що пропозиція чи обіцянка працівнику державного підприємства, установи чи організації, який не є службовою особою, надати йому або третій особі неправомірну вигоду, а так само надання такої вигоди за вчинення чи невчинення працівником будь-яких дій з використанням становища, яке він займає, в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає таку вигоду або в інтересах третьої особи, тобто підкуп працівника державного підприємства, установи чи організації, караються штрафом від 100 до 250 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк до 100 годин.

Якщо такі дії вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, то наступає відповідальність у вигляді штрафу від 250 до 500 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або громадських робіт на строк від 100 до 200 годин, або виправних робіт на строк до 2-х років.

Звертаємо увагу, що кримінальна відповідальність настає лише за пропозицію.

Прийняття пропозиції, обіцянки або одержання працівником державного підприємства, установи чи організації, який не є службовою особою, неправомірної вигоди для себе чи третьої особи за вчинення чи невчинення будь-яких дій з використанням становища, яке він займає на підприємстві, установі чи організації, в інтересах того, хто пропонує, обіцяє чи надає таку вигоду, або в інтересах третьої особи, карається штрафом від 250 до 500 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або громадськими роботами на строк від 100 до 200 годин.

Якщо такі дії вчинені повторно або за попередньою змовою групою осіб, чи поєднані з вимаганням неправомірної вигоди, то такі особи караються штрафом від 500 до 750 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або громадськими робо-

тами на строк від 150 до 240 годин, або виправними роботами на строк від 1-го до 2-х років, або обмеженням волі на строк до 3-х років, або позбавленням волі на той самий строк.

Неправомірна вигода — це грошові кошти чи інше майно, переваги, пільги, послуги, що перевищують 0,5 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або нематеріальні активи, які пропонують обіцяють, надають чи одержують без законних на те підстав.

Особа, яка пропонувала, обіцяла або надала неправомірну вигоду, звільняється від кримінальної відповідальності, якщо стосовно неї були вчинені дії щодо вимагання неправомірної вигоди та після пропозиції, обіцянки чи надання неправомірної вигоди вона до повідомлення про підозру у вчиненні злочину добровільно заявила про те, що сталося, орган, службова особа, якого наділена законом правом повідомляти про підозру. Закон також передбачає сувору відповідальність службових осіб, зокрема, стаття 368 КК України.

Прийняття **службовою особою** пропозиції чи обіцянки надати їй або третій особі неправомірну вигоду за вчинення або невчинення такою службовою особою в інтересах того, хто пропонує або обіцяє неправомірну вигоду, чи в інтересах третьої особи будь-якої дії з використанням наданої їй влади чи службового становища, карається штрафом від 750 до 1000 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або виправними роботами на строк до 2-х років.

Якщо службова особа одержала неправомірну вигоду для себе чи третьої особи за вчинення чи невчинення в інтересах того, хто надає неправомірну вигоду, чи в інтересах третьої особи будь-якої дії з використанням наданої їй влади чи службового становища, то наступає відповідальність у вигляді штрафу від 1000 до 1500 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або арешту на строк від 3-х до 6-ти місяців, або позбавлення волі на строк від 2-х до 4-х років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3-х років.

Якщо предметом вказаних вище дій була неправомірна вигода у значному розмірі, то такі дії караються штрафом від 1500 до 2000 неоподаткованих мінімумів доходів громадян або позбавленням волі на строк від 3-х до 6-ти років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3-х років.

Ті діяння, предметом яких була неправомірна вигода у великих розмірах або вчинені службовою особою, яка займає відповідальне становище, або за поперед-

ньою змовою групою осіб, або повторно, або поєднані з вимаганням неправомірної вигоди, караються позбавленням волі на строк від 5-ти до 10-ти років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3-х років та з конфіскацією майна.

Вказане діяння, предметом якого була неправомірна вигода в особливо великому розмірі, або вчинене службовою особою, яка займає особливо відповідальне становище, карається позбавленням волі на строк від 8-ми до 12-ти років з позбавленням права обіймати певні посади чи займатися певною діяльністю на строк до 3-х років та з конфіскацією майна.

Неправомірна вигода у значному розмірі вважається вигода, що в 100 і більше разів перевищує неоподаткований мінімум доходів громадян, **у великому розмірі** — така, що у 200 і більше разів перевищує неоподаткований мінімум доходів громадян, **в особливо великому розмірі** — така, що у 500 і більше разів перевищує неоподаткований мінімум доходів громадян.

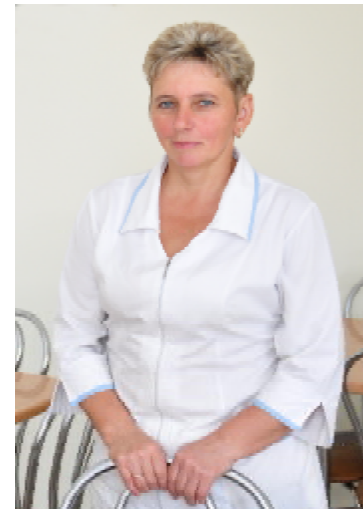
Несуть кримінальну відповідальність також аудитори, нотаріуси, оцінювачі, інші особи, які не є державними службовцями, посадовими особами місцевого самоврядування, але здійснюють професійну діяльність з наданням публічних послуг, у тому числі експерта, арбітражного керуючого, незалежного посередника, члена трудового арбітражу, третейського судді (під час виконання цих функцій).

Закон передбачає також відповідальність за провокацію підкупу, тобто за свідоме створення службовою особою обставин і умов, що зумовлюють пропонування, обіцянку чи надання неправомірної вимоги або прийняття пропозиції, обіцянки чи одержання такої вигоди, щоб потім викрити того, хто пропонував, обіцяв, надав неправомірну вигоду або прийняв пропозицію, обіцянку чи одержав таку вигоду (ст. 370 КК України).

Як бачимо, законодавець суттєво розширив коло осіб, які можуть нести сувору кримінальну відповідальність за корупційні діяння. Хочемо звернути увагу кожного, кого це стосується, уважно прочитати опублікований матеріал і вивчити чинні норми антикорупційного законодавства. Адже незнання закону нікого від відповідальності не звільняє! Тому кожен повинен усвідомити єдине — шлях підкупу, отримання незаконних винагород, пропозицій, переваг і т.п. — це шлях в нікуди. Так чи інакше доведеться відповідати, а наслідок відомий — зламана професійна кар'єра, життя, зневага людей, горе та сльози близьких і рідних.



Людмила ВАВРИЧУК,
молодша медсестра
відділення гемодіалізу
(вгорі);
Світлана МУРДЗА,
молодша медсестра
буфетниці кардіологічного
відділення (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА



ЗАУВАЖТЕ

ШКІДЛИВІ НАСЛІДКИ ОФІСНОЇ РОБОТИ

Європейські вчені довели, що тривала робота в умовах закритого офісу призводить до того, що головний мозок з часом зменшується в розмірах — ніби висихає. Відповідно, нескладно припустити, що людина від цього розумнішою не стає. Навпаки, страждають пізнавальні функції головного мозку.

Причина такого патологічного явища, на думку організаторів дослідження, полягає в тому, що головний мозок типового працівника офісу кожен день піддається не потрібній активності. Це відволікає його від основних робочих справ. Не секрет, що в багатьох офісах постійно панує суєта, яка і призводить до пригнічення головного мозку. Навіть банальний дзвінок колеги може відвернути людину, перенапружуючи головний мозок.

Було встановлено також, що стан головного мозку співробітників офісів, в яких на стінах розташовуються картини і постери, а на столах стоять вазони, набагато краще. За словами психологів, такий позитивний ефект естетичної сторони досягається за рахунок зовнішнього стимулу. У цьому зв'язку фахівці відзначають, що співробітники, у яких на робочому столу розташовуються особисті речі — рамки з фотографіями, сувеніри та інші дрібниці — працюють з більшою самовіддачею, а ефективність їх праці підвищується в середньому на п'ятнадцять відсотків. Поліпшується також і самопочуття.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВІДПОЧИНОК КЛИЧЕ

ЗАХІДНОУКРАЇНСЬКА ТУРВИСТАВКА-ФЕСТИВАЛЬ ВІДКРИЛА СЕЗОН МАНДРІВ

Приметник «західно-український», хоч і визначав географічний статус цього туристичного дійства, проте до Тернополя з'їхалися й представники з 14 областей України. Гостями виставки-фестивалю стали також делегації з Польщі, Болгарії, Іспанії та Придністров'я. Найбільшу зацікавленість до заходу виявили поляки, до складу їхньої команди ввійшли аж 15 туроператорів. Віталій Дзюба прибув з іспанського автономного співтовариства Мурсія. Він – виходець з Тернопілля, понад десять років

уже мешкає на південному заході Європи. Тут створив туристичну фірму, прагне, аби іспанці активно відвідували його рідну землю. На виставці-фестивалі Віталій ознайомлювався з турпропозиціями, провів кілька премовин з туристичними агентствами щодо налагодження співпраці, мав розмову з міським головою Тернополя.

Західноукраїнську виставку-фестиваль розгорнули у парку ім. Т. Шевченка, поруч з набережною Тернопільського ставу. У цій місцині розмістили різні наметові містечка. Так, райони

й міста Тернопільщини, а також турорганізації та фірми нашої держави й зарубіжних країн ознайомлювали з цікавими своїми об'єктами, маршрутами в містечку туристичної привабливості. Себе тут репрезентували й музеї, заповідники, готелі, кемпінги, мотелі, санаторії, профілакторії, бази відпочинку, навчальні заклади, які готують фахівців туристичної галузі.

У рамках виставки-фестивалю провели також семінар, де йшлося про розвиток міжнародного туризму на Тернопіллі, роз-

маїті презентації, ділові зустрічі. На триденний прес-тур запросили журналістів з різних всеукраїнських і регіональних засобів масової інформації.

Який же відпочинок може бути без забав і сувенірів! Народні та аматорські фольклорні колективи співали, танцювали, веселили, додавали погідного настрою. У містечку ремесел народні умільці проводили майстер-класи. Можна було придбати гончарні, ковальські, вишиті, а також вироби з бісеро-й лозоплетіння, шкіри, інше.

Утретє відбувався також кулі-

нарний фестиваль «Барвіста кухня», де фірмові страви представляли провідні ресторатори. Цього року організатори туристичного форуму вирішили звернути особливу увагу на традиційну кухню Галичини, Волині та Поділля. Сирники, пампухи, вергуни, медяники та чимало інших ласощів реалізовували за собівартістю, тому біля яток можна було завжди побачити чимало охочих скуштувати національні смаколики.

Західноукраїнська туристична виставка-фестиваль дала старт сезону активного відпочинку. Чимало цікавих і неординарних заходів та маршрутів чекатимуть на мандрівників на Тернопіллі. Тож пакуйте рюкзаки, валізи та обирайте у цьому краї своє літо!

Б'ЮТЬ РЕКОРДИ

ПОНАД ОДИН КІЛОМЕТР ШПАРГАЛКИ НАПИСАЛИ СТУДЕНТИ

У Тернополі провели перший Всеукраїнський студентський фестиваль «StudFest-2013». Кількасот юнаків і дівчат з двадцяти українських вишів приїхали, аби взяти участь. На три дні молодь поринула у світ серйозного, спортивного, веселого, відпочинкового. Тож мали, зокрема, можливість побувати на тренінгу «Ефективне студентське самоврядування», де не лише проаналізували його нинішній стан, а й внесли власні пропозиції. Червоною ниткою під час цієї дискусії пройшла думка, що студентам треба подолати «свою лень, невпевненість і відсутність мотивації задля того, аби університети перетворилися в

справжню альма-матер, а не засіб протирання штанів».

А от за найсмійнішого їхнього викладача голосувати попросили самих тернополян. Студенти намалювали карикатури на тих, хто сіє серед них добре, розумне й вічне, та розмістили шаржі у центрі міста.

Серед розмаїття заходів цікавості, зрозуміло, не могли не викликати два встановлені рекорди. Їх зафіксував і свідоцтво про це організаторам студфестивалю вручив представник «Книги рекордів України». І нині улюбленим транспортом добирання до своєї альма-матер є, звісно, громадський. Автобуси-«маршрутки», тролейбуси у час пік наповнені часто-густо, як-то кажуть,

через край. «Скільки ж усе-таки, скажімо, в електротранспортний засіб може одночасно вміститися молодих людей?» – поставили собі запитання студенти й вирішили знайти на нього практичну відповідь. І от на одній із зупинок на них чекав зі спущеними «рогами» порожній тролейбус Skoda TR14. Біля нього було надто гамірно. Перша п'ятірка студентів увійшла, відтак – інша й інша. А згодом і результат став відомий: 195 осіб. Кажуть, коли двері зачинили, то з'ясувалося, що могли ще більше людей стати пасажирями такого незвичного рейсу.

Тролейбус студенти «взяли», але зараз у вишах триває екза-



На набережній Тернопільського ставу студенти розгортають найдовшу в Україні шпаргалку
Фото Максима Черкашина

менаційна сесія. Під час такої відповідальної пори декому не обійтися-таки без заготовлених заздалегідь письмових «підказок», якими на іспиті користуєть-

ся потай від викладача. Учасники ж студентського фестивалю вирішили докластися до написання рекордної шпаргалки з української мови. Творили її всі тернопільські команди разом з оргкомітетом і вдень, і вночі, і вільної хвилини. У цій справі чи не найбільш відзначилися майбутні педагоги, які зробили аж понад 600 метрів «допоміжного» матеріалу. Найбільшу в Україні шпаргалку юнаки та дівчата розгорнули на набережній Тернопільського ставу. З'ясувалося, що довжина її становить 1093 метри 37 сантиметрів. Деякі «шпори» були двосторонні, але всі мали однаковий розмір: 9,5 на 6,6 сантиметра. Такий показник і занотували в «Книзі рекордів України».

УСПІХ

ГОЛОВНІ ТАЛАНТИ КРАЇНИ – У «ЛІСАПЕТНОМУ БАТАЛЬЙОНІ»

Упродовж кількох років багато хто з нас слухав пісню «Лісапет» на різних заходах, з телеекранів, у тому числі й загальнонаціональних, вона теж линула. Але вибухнула великою популярністю лише нинішнього року. Спричинилося до цього відео, що з'явилося у всесвітній павутині, де співучі жінки оспівують лісапет в автобусі. Тепер уже знаємо, що це учасники ансамблю «Чиста криниця» з Чернігівщини. Народна за змістом і характером пісня, з'ясувалося, має свого автора. Це – Наталія Фаліон, директор музичної школи у селищі Скала-Подільська Борщівського району.

Треба сказати, що Наталія Фаліон народилася в П'ятничанах Хмельницької області. Нині тут мешкають лише з чотири сотні осіб. У рідному селі Наталія Іванівна створила ансамбль «Бабине літо». Виступають у селах і містах

області, в Хмельницькому у квітні та травні двічі з аншлагом провели творчий вечір у тутешній філармонії. Цьогорічного 16 червня «окремий лісапетний підрозділ особливого призначення» під назвою «Бабине літо» відзначатиме 20-річчя з часу заснування. Село водночас святкуватиме «на всю» своїх 520 літ.

П'ятничани розкинулися поблизу Збруча. На іншому ж березі річки постало галицьке містечко Скала-Подільська, в якому Наталія Фаліон тепер мешкає та директорує у місцевій музичній школі. В селищі створила гурт «Забава», до складу якого переважно ввійшли педагоги. Цей колектив «трохи відрізняється від «Бабиного літа» мобільністю, використовує підтанцювку, працює у сучасному стилі».

Що не пісня в Наталії Іванівні – то своєрідна народна усмішка. Написала їх вона вже по-



Завжди весела, жартівлива й співуча Наталія ФАЛІОН

над тридцять. Випустила один диск з їхніми записами, ось-ось вийде другий. Зняла кліп на власний музичний твір «Машина-звір і баба-грим». Підготували спільну з Миколою Янченком відеOVERсію «Куми-зимми».

Свої колективи Наталія Іванівна завжди називала «окремими лісапетними взводами особ-

ливого призначення». Після Інтернетівського вибуху популярності їм з новою силою відкрився й телепростір. Спочатку взяли участь у «Стар-шоу» на Першому Національному. А там і на проект «Україна має талант» диябл потрапили. Останнього дня кастингу з'явилися тут, бо «не хотіли підвести своїх шанувальників, які просили, а то й навіть вимагали, щоб узяли участь» у цьому телевізійному видовищі. Звісно, хотілося б, аби і «Бабине літо» і «Забава» виступили єдиним колективом. Отак укупоньці кількісно розрослися, тож взвод видався їм замалим підрозділом, вирішили наректи себе аж цілим «Лісапетним батальйоном». А що?! Як заявляти про себе, то заявляти! Щоправда, на особливі дивіденди називатися головним талантом країни й не розраховували, хоча, як зізнається пані Наталія, якась внутрішня іскорка все-таки спалахувала, адже «бачили, що творилося в Інтернеті, як нас підтримували, створювали фан-групи», це, певна річ, не

могло не додавати впевненості в перемозі. І ось першої червневої суботи телеглядачі стали свідками цього успіху. На закритті п'ятого сезону телешоу «Україна має талант» 11 учасників змагалися за всенародну любов і мільйон гривень. Фортуна посміхнулася «Лісапетному батальйону», у виконанні якого прозвучала «Файна». Що ж до мільйона гривень, що заслужено звалився на голови «лісапетників», то його вони вирішили використати на шляхетну справу: підготувати подарунок для церкви у Скалі-Подільській, решта ж грошей перерахувати на спорудження храму в П'ятничанах.

– Як гадаєте надалі жити з таким тягарем слави?», – поцікавився у Наталії Фаліон.

– Як жили досі, – відповіла. – Ні, кирпи не гнутимемо. Хіба більше матимемо концертів, більше відповідальності, більше праці треба буде докладати. Пам'ятатимемо, що поціновувачі нашого таланту чекатимуть нових пісень.

«ФЕНОМЕНАЛЬНО ЩАСЛИВИЙ ЗБИРАЧ»

Микола ШОТ

**СЕЛО ВЕЛЕСНІВ, ЩО В
МОНАСТИРСЬКОМУ
РАЙОНІ НА ТЕРНОПІЛІ,
РОЗКИНУЛОСЯ ПООБІЧ
ДВОХ БЕРЕГІВ РІЧКИ
КОРОПЕЦЬ. ВОНО ОПЕРЕ-
ЗАНЕ ЗЕЛЕНИМ ПОЯСОМ
– ДО КОЖНОЇ ВУЛИЦІ
ПРИЛЯГАЄ ЛІС. КРАСА ТА
Й ГОДИ! КОЛИСЬ ТУТ
БУЛО КАПИЩЕ ПРАСЛО-
В'ЯНСЬКОГО БОГА ВЕЛЕСА
– ПОКРОВИТЕЛЯ СКОТАР-
СТВА, ТОРГІВЛІ ТА НА-
РОДНОЇ ПОЕЗІЇ. БУДЬ-ХТО
НИНИ ВАМ СКАЖЕ, ЩО В
ТАКОМУ ПОСЕЛЕННІ НЕ
МІГ НЕ НАРОДИТИСЯ
СЛАВЕТНИЙ ФОЛЬКЛО-
РИСТ, ЕТНОГРАФ, ЛІТЕРА-
ТУРОЗНАВЕЦЬ ВОЛОДИ-
МИР ГНАТЮК.
ГРАНУВАВ НАРОДНІ
ПЕРЛИНИ**

142 роки тому травневого дня у Велесневі почули перший крик майбутнього академіка. Через три тижні охрестили й нарекли Володимиром. Батько його дякував і водночас навчав місцевих дітлахів в однокласній школі при церкві. Мати співала в церковному хорі. У шість років малий Володя вже мів читати й дуже любив слухати розмаїті народні оповідки. До того ж мама та дідусь знали досить багато народних пісень. Став занотовувати.

Батько зумів розгледіти в своєму синові майбутнього великого вченого. Тому вирішує залишити тихий та віддалений Велеснів і переселитися до села, що лежить на «царському гостинці (асфальт-ка)». Таким поселенням став Григорів. Тут пролягав шлях і до Бучача, і до Станіслава (тепер – Івано-Франківськ). У цих містах Володимир Гнатюк здобуватиме подальшу освіту. Насамперед він навчатиметься в Бучачі у народній школі, відтак – у нижчій гімназії. Тут він розпочне славу дорого науковця. Насамперед, завівши загальний зошит, вирішує записати з па-м'яті всі народні перлини, що виніс з-під стріхи батьківської хати. Відтак збирає в селах Бучаччини розмаїтий фольклорний матеріал. У свої вісімнадцять років начерпав з народного джерела немало творів. Нарешті з'явилася перша публікація з його широкої праці. Газета «Посланник» дає дві подачі записів пісень, які гімназист здійснив у селі Рукоміш. Це додає хлопцеві наснаги й він відважується надіслати власну рукописну збірку до Львова. Йому надто щастить, адже робота потрапила до рук самого Івана Франка. Відомий письменник благословляє до друку в одному з видань Гнатюкову працю. Тим часом гімназист поринає у фольклор. У

другий свій загальний зошит записує казки, зокрема, від народного оповідача Тимка Гринишина-Гринюка зі села Пужники, в третій – понад вісімсот пісень. З ними він поїде вступати до Львівського університету. Але перед тим будуть ще роки опанування наукою в Станіславській вищій гімназії. Тут Володимир знайде свою кохану Олену Майківську, яка йтиме поруч з ним ціле життя.

Володимир Гнатюк вступить на філософський факультет Львівського університету. Цікаво, що цього ж року із золотою медаллю закінчить Київський

спедиціях по Закарпатській Україні, Східній Словаччині, Південній Угорщині. У такий спосіб Володимир Михайлович відгукнувся на заклик Михайла Драгоманова «Рятуйте закарпатських українців від мадяризації». Згодом Гнатюк видав шість томів «Етнографічних матеріалів з угорської Русі». Безперечно, він широко вивчав гуцульські народні перлини, легенди й пісні краю, де народився й навчався. Треба сказати, що його нариси української міфології з 160 ілюстраціями славетної художниці Олени Кульчицької побачили світ аж 2000 року. Зрештою, одна з експедицій загострила хворобу, яка й забрала у вічність академіка на 55 відтинку життя. Як відомо, Володимир Гнатюк був членом-кореспондентом Російської академії наук (1902 р.). Цей факт дозволив підозрювати фольклориста як агента царизму під час експедиції тодішньої угорською Руссю. Тож місцева влада не дозволяла брати його на нічліг. Володимир Михайлович добряче промок, змерз, а отже, це залишило свій негативний відбиток на його здоров'ї.



Пам'ятник В. Гнатюку біля музею у Велесневі

Доля подарувала Гнатюкові дружбу з багатьма світочами української та деяких європейських культур і прекрасного письменства. Та найбільше його поєднували справи з Іваном Франком і Михайлом Грушевським. Великий Камінь свого часу писав, що Володимир Гнатюк – це «феноменально щасливий збирач усякого етнографічного матеріалу, якому з наших давніших збирачів, мабуть, не дорівнявся ніхто». Ще будучи студентом четвертого курсу, на Гнатюкові рамена лягли всі обов'язки з організації 25-річчя літературної, наукової та громадської діяльності Івана Яковича. Впродовж подальших літ Володимир Гнатюк завжди підтримував українсько-го світоча. Втім, ще на тодішньому ювілейному вечорі письменники зійшлися на думці створити українсько-руську видавничу спілку. Її зорганізували таки в листопаді 1898 року. Тут публікували твори не лише галицьких, а й наддніпрянських літераторів. Узагалі Володимир Михайлович не тільки очолював цю спілку. За роки своєї діяльності він працював редактором «Літературно-наукового вісника», «Етнографічного збірника»,

був головою етнографічної комісії Наукового товариства ім. Тараса Шевченка у Львові. Більше того, в цьому товаристві (своєрідній академії наук) беззмінно 28 років трудився ученим секретарем. Принагідно зазначити, що Іван Франко єдиний раз був хрещеним батьком. На руках під час хрещення він тримав на своїх руках маленького Степанка Гнатюка. Щоправда, хлопчиків не судилося довго бути на білому світі, помер від запалення легень. 1926 року поряд з могилою Степанка похоронять й батька – видатного вченого.



Михайло КОЦЮБІНСЬКИЙ, Іван ФРАНКО, Володимир ГНАТЮК 1905 року (фоторепродукція)

був головою етнографічної комісії Наукового товариства ім. Тараса Шевченка у Львові. Більше того, в цьому товаристві (своєрідній академії наук) беззмінно 28 років трудився ученим секретарем.

Принагідно зазначити, що Іван Франко єдиний раз був хрещеним батьком. На руках під час хрещення він тримав на своїх руках маленького Степанка Гнатюка. Щоправда, хлопчиків не судилося довго бути на білому світі, помер від запалення легень. 1926 року поряд з могилою Степанка похоронять й батька – видатного вченого.

«ГНАТЮК, МОЖЕ, Й ТРИМАЄ ВЕЛЕСНІВ»

Велеснів нині пише свою історію, створює легенди. Тут переконані, що село якраз тримає Володимир Гнатюк. Власне, пам'ять про нього. І справді, давнє поселення й тепер лежить далеко від центральних доріг, проте асфальтківку сюди проклали добротну. Інакше й бути не може. Адже до села часто приїжджають екскурсанти, щоб вклонитися Гнатюкові, доторкнутися до його меморіальних речей. На жаль, немає у Велес-



Про В. Гнатюка розповідає директор музею Остап ЧЕРМШІНСЬКИЙ

неві вже тої церкви, де хрестили маленького Володю, як і хати, де виростав майбутній академік. Зате є етнографічно-меморіальний музей Володимира Гнатюка. Його збудували на місці колишнього обійстя національно свідомої родини, яка за свої переконання змушена була опинитися в сибірських сталінських таборах.

Мабуть, не було б музею, якби не молодий бібліотекар Остап Черемшинський. В одній

з газет понад півстоліття тому прочитав статтю про славного краянину. Вона змінила життя юнака. Він став активно збирати матеріали про Володимира Гнатюка. Кілька валіз зібрав. «А що далі? – подумав. – Добре було б зорганізувати музей, щоб з ними могли ознайомитися інші». Місцеві комуністи від такої пропозиції не дуже залишилися задоволені, як-неяк, Гнатюк займався українським фольклором, працював разом

з Михайлом Грушевським, тож, чого доброго, й ярлик українського буржуазного націоналіста можуть відповідні органи начіпати. Та допоміг Максим Горький. Власне, його два листи до Гнатюка й листи українського вченого до російського письменника. До того ж друг Остапа Черемшинського написав листа до редакції «Комсомольської правди», що варто б у Велесневі відкрити музей видатного фольклориста, етнографа, літературознавця, академіка. Це дало позитивні плоди.

У вересні 1968 року у Велесневі заснували етнографічно-меморіальний музей Володимира Гнатюка. Тут представлені меморіальні речі вченого, рукописи, автографи, прижиттєві видання праць, книги академіка. Відвідувачі мають можливість побувати у вітальні родини Гнатюків. В одній з кімнат відтворено робочий кабінет Володимира Михайловича. Можна ознайомитися з особистими речами, що належали главі сімейства, його дружині, донькам Ірині, Лесі, синові Юрію. Ось білі горнятка, з якої пили чорну каву. В це дзеркало дивилися багато славетних українців. Цю драцену ще в двадцятих роках минулого століття посадила Олена Гнатюк. Гасова лампа, молитовник, виданий «Просвітою» 1893 року, рушники, виткані батьком ученого. Речі, речі... Вони – живі свідки Гнатюкової слави й життя. Зберіг ці реліквії й передав до Велеснівського музею в шістдесятих роках швагер Володимира Гнатюка – львів'янин Іван Боднар. Нині фонди музею нараховують понад сім тисяч одиниць оригінальних експонатів.

І хоч Гнатюки не дуже заможно жили, проте були дуже гостинні. Колис відомий оперний співак Михайло Голинський згадував, що «коли б не приїхав до них (увечері чи проти ночі), двері тут завжди були відчинені. Гнатюкова одразу вставала, подавала на стіл гарячої гарбати (чаю) або кави, шматок хліба з маслом чи солодке печиво». Нині ж тут раді всім, хто прагне більше знати про Володимира Гнатюка.

КАБАЧКОВА ТЕРАПІЯ

КАЖУТЬ, ЩО КАБАЧОК ПОДАРУВАЛИ ЖІНКАМ БОГИ. НА ЇХНЕ ПРОХАННЯ ВОНИ ДАЛИ НАМ РОСЛИНУ, ЯКА РОСТЕ НА ЗЕМЛІ, МАЄ НИЖНИЙ М'ЯКУШ, ЯК М'ЯСО РИБИ, СМАК КРАБІВ, МАЄ КОЛІР МОРЯ ПІД ЧАС МІСЯЧНОГО СЯЙВА ТА МІЦНУ ШКІРКУ, ЯК ПАНЦИР ЧЕРЕПАХИ. ТАК ПОЕТИЧНО ОПИСУЮТЬ НА ПРАБАТЬКІВЩИНІ КАБАЧКА – ІНДІЇ ЦЕЙ ЗВИЧАЙНИЙ ДЛЯ НАС ОВОЧ, ЯКИЙ ВИРОЩУЄ ЧИ НЕ КОЖНА ГОСПОДИНЯ НА ГОРОДІ АБО НА ДАЧІ.

Справді, кабачки не лише смачні – вони лікувальні та корисні, тому потрібно не пропустити пору їх достигання, обов'язково використати для лікування, оздоровлення, профілактики багатьох захворювань.

Як і гарбуз, кабачки належать до дієтичних продуктів, позаяк мало подразнюють шлунково-кишковий тракт. Кабачки часто входять до раціону людей, які мають надвагу, цукровий діабет, серцево-судинні захворювання, терплять закрепки.

Кабачки – чудовий сечогінний засіб при явних і прихованих набряках. Для цього використовують не лише м'якуш, а й насіння та квіти, які самі опали. Насіння не смажити, а

сушити в гарячій духовій шафі, вживати систематично по 7-9 штук щодня. Цей овоч добре збуджує перистальтику кишківника, має чудову жовчогінну дію та звільняє жовчний міхур. Виводить надлишок холестерину, недарма в народі кабачки називають продуктом тих, кому за 30.

Як відомо, кабачки належать до сімейства гарбузових. У м'якоті кабачків містяться цукор, пектини, мікроелементи, здебільшого йдеться про калій і мідь, вітамін С. Також овоч багатий на клітковину, що сприяє активізації перистальтики кишківника, він сприятливо впливає на процеси травлення, кровотворення та покращує секреторну й моторну функції шлунково-кишкового тракту.

Вживання в їжу кабачків сприяє зменшенню зайвого холестерину в крові, тож їх дуже корисно споживати людям похилого віку, а харчові волокна у кабачках, сприяють виведенню з організму токсинів, а це необхідно хворим, що страждають на онкологічні недуги.

Якщо скористатися овочем з лікувальною метою, то варто зупинити свій вибір на молодих плодах, довжина яких не перевищує 20-25 сантиметрів. Корисні властивості мають м'якоть, насіння, сік кабачків.

М'якоть вживають в сирому, відвареному та пареному вигляді. Якщо захворювання стосуються серцево-судинної системи, а це ішемія, стенокардія, гіпертонія, атеросклероз, аритмія; або ж у люди-



ни є такі недуги, як жовчнокам'яна хвороба та хвороби печінки, цукровий діабет, ентероколіт, дисбактеріоз, анемія, подагра, остеохондроз, ожиріння, безсоння, набряки різного походження, шкірні хвороби, то м'якоть кабачків у свіжому вигляді, приготувану в вигляді кашки, вживають за рецептом, з яким вас і ознайомимо. Почніть з норми, яка дорівнює одній столовій ложці на день, поступово збільшуючи дозування до половини склянки двічі-тричі на день за півгодини до

їжі. Повний курс лікування становить півтори-два місяці, відтак зробіть перерву на десять днів. У разі необхідності лікувальний курс можна повторити.

Подібний курс лікування проводять і за наявності гіперацидного гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, панкреатиту, але в

Аби унормувати роботу нервової, ендокринної, серцево-судинної, кровотворної систем, можна скористатися порошком з очищеного та висушеного зрілого кабачкового насіння, який вживають по одній-дві столові ложки три-чотири рази на день за 20-30 хвилин до їжі. Порошок запивають водою.

При циститі готують такий засіб: 200 грамів насіння в подрібненому вигляді заливають півлітрою окропу й ємність щільно закривають кришкою, відтак розміщують її на киплячу водяну баню на п'ятнадцять хвилин, потім настоюють протягом 45 хвилин. Готовий засіб проціджують і приймають у теплому вигляді, по половині склянки, три-чотири рази на день, за 15-20 хвилин перед черговим прийомом їжі. Цим же засобом можуть скористатися і чоловіки, які страждають на простатит.

Проте треба сказати, що «кабачкове лікування» має і протипоказання. Скажімо, в сирому та смаженому вигляді вживати кабачки не слід тим, у кого є гастрит з підвищеною кислотністю, виразкою шлунка та дванадцятипалої кишки, панкреатит. Якщо ж шлунково-кишкові захворювання перебувають у стадії загострення, то слід відмовитися від прийому свіжого не розведеного водою соку кабачків.

Отож кабачок – це не лише смачно, але й корисно!

«А ВЕЧІР ПАХНЕ М'ЯТОЮ, АЖ ХОЛОДНО ДЖМЕЛЮ...»

На ринку якість купувала «зелень», дівчинка, що її продавала, запропонувала ще й пучок темно-зеленої м'яти:

– Візьміть, вона так гарно пахне!

Вдихнула свіжий знайомий аромат і пригадала слова Ліни Костенко: «А вечір пахне м'ятою, аж холодно джмелю...». М'ята – дуже популярна рослина в Україні. Її називають ще й холодною, перцевою м'ятою. Використовують досить широко. У домашньому господарстві добре розтерті листки м'яти додають до вареників зі сиром і картоплею – для збудження апетиту і поліпшення травлення, як вітрогінний і потогінний засіб та такий, що зменшує нудоту, втамовує болі в шлунку, кишківнику. Моя товаришка, наприклад, не забуває про м'яту тоді, коли



готує щось м'ясне – також для поліпшення травлення і ароматизації страви.

Я, наприклад, до всіх чаїв обов'язково додаю трішки м'яти, бо надзвичайно люб-

лю її свіжий, приємний аромат. А якщо якісь негаразди зі шлунком, міцний настій запашної рослини, як рукою знімає болі.

Народ цінує м'яту і за інші цілющі властивості. Вона допомагає при нервовому збудженні, тремтінні рук, при стенокардії. М'ята має жовчогінні властивості, рекомендують її при жовтяниці і каменях жовчного міхура.

Застосовують у вигляді чаю. Ось який рецепт пропонує фітотерапевт В. Кархут. На 1 склянку окропу беруть 1 столову ложку листків, настоюють 10 хвилин і п'ють по одній склянці вранці і увечері.

Замість напару можна вживати краплі з листків м'яти. Іван Носаль пояснює як їх

робити: 1 частину дрібно порізаних сушених листків м'яти заливають 20 частинами 90 %-го спирту і настоюють, струшуючи час від часу, цілу добу. Потім відтискають, про-



ціджують крізь ватку, додають одну частину м'ятної олії і вживають по 10 і більше крапель при проносах, спазмах кишок, поганому травленні, нудоті тощо.

Відвар (напар) з м'яти (також краплі) використовують для купання маленьких дітей, які хворіють на рахіт, золотуху або мають проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Такі купелі, вказує легендарний лікар Ігор Липа, добрі для нервових дітей. Компреси зі свіжого листа м'яти на чоло і скроні заспокоюють біль голови. Відваром з м'яти полощуть рот кілька разів на день для видалення неприємного запаху.

Збирають листя м'яти два рази влітку – у червні (менший збір) і наприкінці серпня (більший збір). Сушити треба в холодку.

І застереження насамкінець: м'ята протипоказана при вираженому зниженні артеріального тиску.

