

СТОП.

2

## РІДНЕ УКРАЇНСЬКЕ СЛОВО НАДТО БАГАТО ВАЖИТЬ У ЖИТТІ

З нагоди свята ми запитали працівників і пацієнтів університетської лікарні, що в їхньому житті важить українська мова.

Мова для них – безцінний скарб народу. В ній відбито його характер, психічний склад, історію, звичаї, побут.



СТОП.

3

## ПОПУЛЯРНІ ЗАХОПЛЕННЯ ОСЕНІ: ВАРИМО МИЛО, ПЛЕТЕМО ОБЕРІГ І ГОТУЄМО КОЛЬОРОВІ НАПОЇ

Як забути про втому, розслабитися та повернути погідний настрій, поцікавилася у фахівців університетської лікарні.

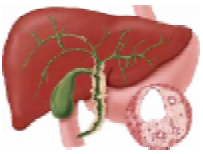


СТОП.

5

## ЗАХВОРЮВАННЯ ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ: ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНЕ І ЯК ЛІКУВАТИ

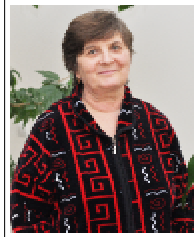
Холангіт (ангіохоліт) – запалення жовчних проток, яке виникає передусім у разі запальних процесів в органах травлення – гепатитів, панкреатитів, холециститів, гастритів тощо. Причиною холангіту можуть бути лямблії, глисти, камені в жовчному міхурі, стреси, переїдання.



СТОП.

7

## АНТОНІНА ЛУЦИК: «ЛІКАРЕМ СТАЛА, ЩОБ ВИЛІКУВАТИ МАМУ»



В Антоніні Луцик одна з найпрекрасніших професій на землі – зустрічати нове життя. Вона працює лікарем-неонатологом у Лановецькій районній лікарні. Втім, нині Антоніна Петрівна лікується у кардіологічному відділенні.

СТОП.

11

## ЯБЛУКА – ФРУКТИ ЗДОРОВ'Я

Яблука виводять з організму шлаки, токсини, розщеплюють шкідливий холестерин, підвищують стійкість організму до дії радіації, корисні для травного тракту, щитоподібної залози тощо. Яблука є основою багатьох дієт для схуднення. Слід зауважити, що після вживання яблука потрібно деякий час нічого не їсти й не пити, інакше можна отримати не «яблучне» лікування, а «яблучне» страждання.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№21 (89) 9 Листопада 2013 року

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

## АНОНС

# МЕДСЕСТРА З ТВОРЧОЮ ДУШЕЮ



«Поезія для мене – це ліки для серця», – розповідає про своє захоплення віршуванням медсестра відділу анестезіології та інтенсивної терапії Марина ГОЛЮХА (на фото).

ЧИТАЙТЕ  
на стор. 6

## СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

# З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Зеновія ЛЬОН,  
м. Тернопіль:**

«Хворію вже понад 35 років. У мене – деформуючий остеоартроз. Може б, і ніколи не дізналася про таку страшну недугу, але коли почали сильно боліти коліна та несла вже було терпіти, звернулася за допомогою до лікарів. Спочатку лікувалася у другій міській лікарні, адже належу до цієї дільниці за місцем проживання. Однак в університетській лікарні мені подобається більше. Вже кілька років тут лікуюся. У цьому лікувальному закладі дуже добрий медичний персонал і чуйні лікарі. Мене лікує доцент ТДМУ Уляна Степанівна Слаба. Хочу через вашу газету надіслати їй щирі слова вдячності. Нехай Господь дарує здоров'я та завше тримає під своєю опікою!»

**Віра ЦВИГУН, с. Передмістя Бучацького району:**

«Два місяці тому я перенесла інфаркт. Сталося все дуже раптово. Ввечері загаяла худобу до хліва, а мій онук, який має вроджену ваду слуху, безтурботно грався на подвір'ї. Корова чомусь пішла в його бік і я розхвилювалася, щоб він не злякався, тому побігла його рятувати. Через пережитий стрес, впала нерухомо. Рідні викликали швидку. Спочатку мене відвезли до районної лікарні в Бучачі, а потім – до Тернополя. Лікувалася

у кардіологічному відділенні в Оксани Леонідівни Сидоренко. Хочу щиро подякувати їй за чуйність, професіоналізм і доброту. Завдяки Оксані Леонідівні звелася на ноги та повернулася до звичного життя. Нехай Божа ласка завжди супроводжує її по житті, нехай у неї не буде жодних прикрощів і страждань, а життєва дорога буде рівною та осяяна сонцем! Дуже прошу надрукувати мого вірша, якого я написала спеціально для неї:

*І людяність ваша,  
і краса  
Сплелись вони  
так гармонійно,  
Безмірна ваша доброта  
Підтримує людей  
надійно.  
Всяляєте надію  
на добро,  
Здоров'я ви випрошуєте  
в Бога,  
Духовністю поборюєте  
зло,  
Осяяна добром ваша  
дорога.  
Добра бажаєте своїм  
й чужим,  
В біді нікого ви  
не залишили.  
О Боже, ти віддяч їй,  
Натхнення дай їй  
і сили,  
Щоб працювала  
до ста літ,  
Щоб помагала всім і  
всюди,  
А Бог не забуватиме  
про Вас,  
Не забуватимуть і люди!»*



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

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

СВЯТО

# РІДНЕ УКРАЇНСЬКЕ СЛОВО НАДТО БАГАТО ВАЖИТЬ У ЖИТТІ



Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**9 ЛИСТОПАДА – ДЕНЬ  
УКРАЇНСЬКОЇ ПИСЕМНОСТІ ТА МОВИ. ЙОГО  
ВІДЗНАЧАЮТЬ З 1997  
РОКУ.  
БАГАТО НАУКОВЦІВ  
ВВАЖАЮТЬ, ЩО ПИСЬ-  
МОВА УКРАЇНСЬКА  
МОВА БЕРЕ СВІЙ ПОЧА-  
ТОК З ПРЕПОДОБНОГО  
НЕСТОРА-ЛІТОПИСЦЯ.  
НАЙВИЗНАЧНІШОЮ ЙОГО  
ПРАЦЕЮ Є «ПОВІСТЬ  
ВРЕМЕННИХ ЛІТ» – ЛІТО-  
ПИСНЕ ЗВЕДЕННЯ, СКЛА-  
ДЕНЕ У КИЄВІ НА ПОЧАТ-  
КУ XII СТОЛІТТЯ. ЦЕ  
ПЕРША У КИЇВСЬКІЙ РУСІ  
ПАМ'ЯТКА, В ЯКІЙ ІСТО-  
РІЯ ДЕРЖАВИ ПОКАЗАНА  
НА ШИРОКОМУ ТЛІ  
СВІТОВИХ ПОДІЙ.**

За роки існування Дня української писемності та мови з'явилися й тривають певні традиції. Наприклад, щорічно 9 листопада до пам'ятника Нестору-літописцю покладають квіти. А ще цього дня вшановують кращих популяризаторів українського слова.

Окрім того, в День української писемності та мови нагороди отримують видавництва, які займаються випуском книг українською мовою. 9 листопада бере свій старт конкурс знавців української мови імені Петра Яцика, який, між іншим, є міжнародним. Відзначимо, що участь у ньому беруть мільйони осіб з різних країн світу.

На честь Дня української мови на Українському радіо проведуть Всеукраїнський диктант національної єдності, що також став уже тради-

цією. Радіодиктант з української мови звучить, починаючи з 2000 року, а взяти участь у написанні такого диктанту можуть всі бажаючі. Цей диктант дозволяє зрозуміти учаснику, як добре знає він свою рідну мову. Диктуватиме – традиційно – доцент Київського університету імені Б. Грінченка, автор шкільних підручників з української мови та літератури Олександр Авраменко, який зараз працює над упорядкуванням оригінального тексту. Про що саме писатимуть диктант українці, Олександр не зізнається, але обіцяє, що текст буде не надто складним, хоча й без мовних роздинок не обійдеться. До слова, під час торішнього диктанту в його написанні взяли участь не лише мешканці України, але й Росії, Молдови, Білорусі, а також Бельгії, Німеччини і Таїланду.

З нагоди свята ми запитали працівників і пацієнтів університетської лікарні, що в їхньому житті важить українська мова.

**Старша медсестра кардіологічного відділення Надія МОДНА:**

– Дуже люблю нашу землю, наших людей і нашу солов'їну мову. Для мене взірцем поваги до рідної мови й культури була моя бабуся. Із самого малечку в словах рідної мови людина відкриває для себе великий та чарівний світ життя. Мова – безцінний скарб народу. В ній відбито його характер, психічний склад, історію, звичаї, побут. Як найдорожча спадщина, як заповіт поколінь передається нащадкам любов до свого народу та рідної мови. Калиною, солов'їною

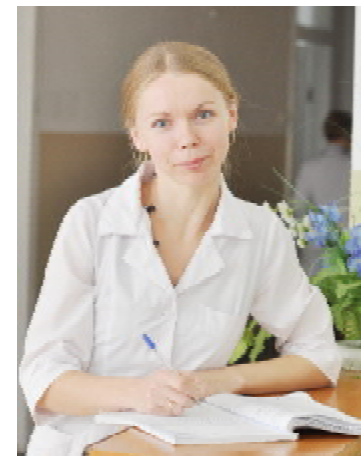
назвали прекрасну українську мову поети. Це неповторна мова Шевченка і Франка, Лесі Українки і Коцюбинського, Тичини і Сосюри, Рильського і Малишка... Читаючи їхні твори, розумію, що наша мова найкраща, і саме українською мовою ми звикли чути найтепліші слова від своїх батьків, переживати радість і горе, саме рідною мовою ми висловлюємо свої почуття та емоції. Тому саме рідна мова надає мені натхнення, сили та впевненості. Пригадуєте слова Шевченка: «Чужого на-



учайтеся і свого не цурайтеся!». Справді, адже скільки мов ти знаєш – стільки разів ти людина. Тому не важливо, скількома мовами ти можеш розмовляти, головне, щоб ти з величезною любов'ю та шаную ставився до рідної мови.

**Молодша медсестра гематологічного відділення Ольга ФУРСИК:**

– Слово надто багато важить у житті. Як відомо, воно може впливати на долю, воно вміє змінювати настрої, робить людину щасливою або розгубленою. Прикро,



коли чуєш, як часом люди спотворюють нашу мову такими словами, яких не знайдеш у жодному із словників. Чи то нехтуючи, чи то не знаючи мови. Слушно згадати слова М. Рильського:

*Як парость виноградної лози,  
Плекайте мову.  
Пильно й ненастанно.  
Політь бур'ян. Чистіша від сльози вона хай буде!*

Той, хто зневажливо ставиться до рідної мови, до рідного народу, не вартий уваги й поваги. І це болить нам, тим, хто любить рідну Україну, рідну мову. Мова служить нам завжди. Щирими словами звиряємося у дружбі, словами лагідними відкриваємо серце коханій людині, словами гострими й твердими, «мов криця», даємо відсіч ворогові. Не можна ходити рідною землею, не зачаровуючись рідною мовою, не знаючи і не вивчаючи її.

На адресу нашої редакції прийшов лист з віршем про мову від **пацієнтки нефрологічного відділення Ольги ВОРОБЕЦЬ із села Скорики Підволочиського району:**

*До болю рідне українське слово,*

*Його почуєш в ранішній  
росі,  
Його почуєш в надвечір'ї  
волошковім,  
Воно звучить у всій своїй  
красі.  
Лиш ним співає мати  
колисковою,  
Лиш ним молитву щиро  
промовля.  
Лиш ним лунає Боже  
слово,*



*Його промовить першим  
немовля.  
Україно рідна, матінко  
єдина,  
Тебе шанує й любить твій  
народ.  
Рідною мовою слово  
«Україна»  
Звучить без перепон й  
перегород.  
Священна рідна мова  
українська –  
Вона пройшла тернистий  
шлях століть.  
То ж бережимо рідне  
слово ніжно  
Для молодих майбутніх  
поколінь!*

РАКУРС



✱  
**Ірина КОХАНСЬКА,**  
палатна медсестра  
кардіологічного  
відділення (ліворуч);  
**Любов НАЗАР,** молодша  
медсестра ортопедичного  
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА





# ПОПУЛЯРНІ ЗАХОПЛЕННЯ ОСЕНІ: ВАРИМО МИЛО, ПЛЕТЕМО ОБЕРІГ І ГОТУЄМО КОЛЬОРОВІ НАПОЇ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЯК ЗАБУТИ ПРО ВТОМУ,  
РОЗСЛАБИТИСЯ ТА ПО-  
ВЕРНУТИ ПОГІДНИЙ  
НАСТРІЙ, ПОЦІКАВИЛАСЯ  
У ФАХІВЦІВ УНІВЕРСИ-  
ТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.**

Оксана СИДОРЕНКО, до-  
цент кафедри невідклад-  
ної та екстреної медичної  
допомоги ТДМУ:



— В університетській лікарні працюю з кардіологічними хворими, часто стан їх нервової системи, мов камертон, реагує на примхи погоди — людину переслідують невеселі думки, пригнічений настрій, смуток. Такий стан поглиблюється хворобами — недужі з інфарктом, важкими формами гіпертонічної хвороби часто страждають від депресії. Це серйозна проблема, яка не терпить зволікання. Що довше людина перебуває в цьому стані, то важче їй буде вийти з нього. Легкі форми депресії можна перемогти силою самонавіювання — намагатися позбутися песимістичних думок, більше відпочивати, гуляти, релаксувати. Буває, що хворим призначаємо антидепресанти, аби могли швидше впоратися з цим. Найбільше потерпають чоловіки, хвороба дезорієнтує їх у життєвому просторі, сильнішої половині людства важко уявити себе в статусі хворого. Отож намагаємося найперше переконати людину в тому, що все буде добре, вселити впевненість та налаштувати на боротьбу з недугою. Дуже важливе значення має позитивне мислення. Якщо пацієнт вірить у себе та лікаря, хворобу здолати легше. Раджу

змінити пріоритети — одягнути дощовик і вийти прогулятися осіннім дощовим парком. Ніколи цього не робили? А ви спробуйте, і не думайте про застуду! Краще намагайтеся почути звуки дощу, погляньте, якими красивими у багрянному вбранні стали дерева, прислухайтеся, як тріскотять сороки на дереві. Ще можна спостерігати за усім цим з вікна вашого помешкання чи навіть лікарняної палати, з чашкою гарячого трав'яного чаю. І все, що потрібно для цього — розбудити вашу уяву. Може, чули притчу, в якій чоловік описував своєму сусідові по палаті такі яскраві краєвиди, хоча за вікном була глуха стіна. Полюбіть будь-яку погоду й не нарікайте, що вам не комфортно, знайдіть власні плюси навіть в осінній мрячці. Похрустіть чорним шоколадом, вчені довели, що флавоноїди, які він містить, запобігають ризику виникнення серцево-судинних недуг, а ще стимулюють продукування ендорфінів, так званих гормонів щастя. Такі ж речовини є й у бананах, можна розім'яти їх у блендері та додати до приготовленого свіжовичавленого соку з гарбуза, моркви, яблука. Яскравий колір такого напою нагадуватиме вам про літо, а корисні речовини, які містяться у ньому, зміцнять ваш імунітет.

Гадаю, у кожного є свій рецепт гарного настрою, такого заняття, яке налаштує на позитивну хвилю, додасть приємних емоцій, принесе душі задоволення. Для мене це поетичні рядки улюблених поетів. Ще зі шкільних років закохалася у поезію Ліни Костенко, російського поета Едуарда Асадова. Часу на читання не вистачає, тож тішуся з того, коли винайду якусь хвилину, аби, вмотивувшись зручно у кріслі, насолоджуватися римованими рядками, часто купую нові поетичні збірки — роблю невеличке свято лише для себе.

**Ольга МАКСИМЛЮК,  
лікар-офтальмолог універ-  
ситетської лікарні:**

— Аби мати хороше самопочуття, необхідно багато рухатися. Адже через фізичні навантаження тіло звільняється від негативної енергії. Добре було б більше гуляти на свіжому повітрі, виїжджати на



природу, за місто. Спілкування з друзями, відвідини культурних заходів емоційно підживлюватимуть психологічний стан, а стресові ситуації, за можливості, слід уникати. Головне — налаштувати свій організм на позитивний лад — гарні думки, красиві речі, зустрічі з цікавими людьми додають більше радощів і приємних емоцій. Кажуть, що природа — найкращий антидепресант, тому я люблю часто бувати на дачі — кожної пори року там знайдеться робота, особливо восени, коли сама природа створює чудові пейзажі, стільки відтінків не вгадає жодний художник. Аби звільнитися від негативної енергії, неприємних думок, є чудовий спосіб — обійняти руками дерево. Але необхідно зазначити, що дерева мають позитивну та негативну біоенергію. Так, зі знаком плюс: береза, дуб, сосна, каштан, клен, ясен, липа, верба, вони ніби підживлюють нас своєю здоровою життєвою енергією. Десь прочитала, що японські вчені-натуропати вважають: щоб бути здоровим, людині необхідно щорічно проводити в лісі 250 годин. Крім того, слід добре знати, чого очікувати від кожного дерева. Нині живучи міським життям, ми цілком втратили це знання. А між тим з давніх-давен відомо, від якої породи, що можна отримати. Приміром, дуб — дерево життєвої сили, довголіття, дерево-донор. Дуб віддає перевагу борцям, він лікує рани воїнам, їхні душі. Сосна — дерево спокою, воно лікує нервові розлади і всі захворювання пов'язані зі стресами. Клен — дерево набуття рівноваги. При контакті з ним

людина стає спокійною, адже воно приймає на себе надлишкову енергію, втихомирює лют, гнів, робить нас врівноваженими та витриманими. Береза — ніжне, співчутливе дерево з дуже м'яким, лагідним, але водночас сильним впливом. Це ціла наука про лікування з допомогою дерев. Але помічними можуть бути не лише самі дерева, а й їхні плоди, гілочки, листя. Ще бабуся розповідала мені про осінній оберіг, який можна власноруч сплести, скажімо, на дачі — це такий вінок з листя дуба, клена, ягід калини, колосків пшениці, він не лише гарний за палітрою своїх барв, а й служить символічним захистом вашої оселі від усього недоброго, негативного. Такий вінок можна прикріпити на вхідних дверях чи ж прикрасити будь-який куточок помешкання. Я також хочу спробувати сплести його з осіннього листя, яке є на моїй дачі.

Додати яскравих фарб можна й у ваш гардероб, це також чудовий спосіб поліпшити осінній настрій. Інколи люблю прогулятися крамничками, вишукуючи там цікаві речі світлих різнобарвних тонів. Тканини рожевого, червоного, зеленого кольорів в осінньому одязі, взутті та аксесуарах допоможуть зарядитися енергією та створити погідний настрій вам та тим, хто поруч.

**Мар'яна ЧЕРНИЦЬКА,  
лікар-інтерн:**



— Аби позбутися поганого настрою, мабуть, не варто одразу бігти за пігулками до аптеки чи, як це модно нині на Заході, записуватися на прийом до психоаналітика. Намагайтеся розібратися у

цьому самі. Спробуйте подолати цей стан з допомогою улюбленого заняття. Якщо гадаєте, що й воно вже вичерпало усі ваші ресурси, займіться чимось новим для вас. Приміром, модні нині тенденції у стилі «хенд-мейд». Це виготовлення власноруч якихось побутових чи мистецьких речей, як-от: оформлення поштових листівок, фотоальбомів, «квіткові» композиції з цукерок. Дехто вдома фарбує одяг і виготовляє сир, пече хліб з органічних продуктів, шиє іграшки дітям. Як бачите, є простір, де може розгулятися ваша фантазія. Приміром, мене захопило миловаріння. Здавалося б, для чого зайві клопоти, простіше придбати брусок мила у крамниці. Але виготовлене власноруч, не викликає алергії, гарно пахне, до того ж ви можете індивідуально до свого типу шкіри обличчя підібрати потрібні складники. Та найголовніше, звісно, сам процес. Я прочитала технологію виготовлення у домашніх умовах мила на сайтах в Інтернеті. Там навіть можна знайти відеоуроки й майстер-класи з варіння мила. Можете приготувати цей продукт на власний смак, додати мед, лікарські трави, запашні олії, натуральні барвники, словом, те, що найбільше подобається, залучивши фантазію. Форму також можна обрати яку завгодно — у вигляді квіточки чи зірки, кругле чи овальне.

Я взагалі дуже люблю всілякі аромати, використовую де лише можна різні трави та ефірні олії. Напевно, усі знають, що вони сприяють релаксації та поліпшують самопочуття. Тож, коли на вулиці незатишна погода, дощить, холодно, можна вдома створити власний простір гарного настрою, для цього потрібно тільки придбати аромалампу та пляшечки з улюбленими запахами. Годиться олія апельсина, базиліка, бергамоту, ялини, жасмину, кедр, кориандра, лаванди, лимона, мандарина, меліси, м'яти, троянди, розмарину, іланг-ілангу, інших. Скажімо, олія іланг-ілангу позитивно впливає на нервову систему, «знищуючи» занепокоєння, напругу, гнів і страх. Олія пачулі заспокоює, створює атмосферу любові, «прояснюючи» свідомість. Аромат пачулі відганяє негативні емоції та налаштовує на романтичний лад.

Олія лаванди особливо корисна при емоційних розладах і депресії — в аптеці можна купити навіть композицію олій, призначених для таких потреб.

(Продовження на стор. 4)



## ПОПУЛЯРНІ ЗАХОПЛЕННЯ ОСЕНІ: ВАРИМО МИЛО, ПЛЕТЕМО ОБЕРІГ І ГОТУЄМО КОЛЬОРОВІ НАПОЇ

(Закінчення. Поч. на стор. 3)  
**Катерина АЛЕКСЕВИЧ,**  
клінічний ординатор курсу офтальмології ТДМУ:

— Робота у стаціонарі, операційній, вимагає особливої уваги, зосередженості, це постійна напруга, коли ти просто не маєш права, навіть думати про щось інше.

Звісно, такий ритм життя вимагає у людини й більше енергії, яку треба поповнювати. Забути про втому, зняти напругу та повернути відчуття легкості можна навіть за короткий час. Бо ж усі нині живуть у такому шаленому ритмі, що того заряду бадьорості, який отримуємо під час відпустки, вистачає лише на кілька тижнів. Тому нам просто необхідний додатковий відпочинок. Навіть під час вихідних можна відновити свої



сили й відпочити духовно. З цього приводу пригадалися чомусь слова когось з видатних: якщо ми не знаходимо спокою у собі, то безнадійно

його шукати деінде. Для мене навіть кілька хвилин спілкування з моїм трирічним сином Данилком знімає будь-яку втому. Дитячі емоції, захоплення, викрики, коли дитина вперше бачить якусь річ, усе це заряджає й дарує приємні хвилини насолоди. Коли читаю йому казку, граю у різні цікаві ігри, це допомагає абстрагуватися від буденних справ, нудної хатньої роботи та з головою поринути у водограй дитячих забав. Мені такі щасливі миті дають заряд гарного настрою. Кажуть, що справжні творці свого життя вміють насолоджуватися кожною миттю й радіти кожній дрібниці. Можна милуватися навіть похмурим осіннім

пейзажем, потрібно тільки спробувати це зробити. У когось це виходить відмінно, а хтось тільки випробує цей спосіб.

Часто усією сім'єю влаштуємо тури вихідного дня — на природу, у ліс, на дачу, де повітря пахне по-особливому, вітер всюди гуляє, вода дзюркоче у струмку. Знаєте, стільки приємних вражень, радісних моментів, коли ти разом з родиною, це така чудова підтримка та своєрідний спосіб психологічного розвантаження. Отож не гайте часу, вже найближчими вихідними зорганізуйте поїздку у ті місця, де вам найкомфортніше, домашні справи зачекають. Хоча, трапляється й таке, коли хочеться побути наодинці, із самим собою, загорнувшись

у пухнасте покривало, особливо коли на вулиці незатишно та холодно, погортати улюблений журнал з яскравими світлинами, переглянути старі фотоальбоми, від яких іде «тепла» енергетика. Люблю ввечері, коли син уже заснув і у будинку тихо-тихо, з чашкою чаю читати книги сучасних авторів. Останньою мені до рук потрапила книжка молодої авторки Надійки Гербіш «Теплі історії до кави». У цьому виданні зібрані цікаві історії про почуття, настрої, сумніви й рішення, далеку дорогу й затишний дім, чужі міста й близьких людей, солодкий шоколад і терпкувато-гірку каву. У них немає однозначних висновків і незмінних рецептів, а є любов і сміливість, трошки суму й багато радості, чимало мрій і не менше спогадів. Кілька таких оповідок на ніч — і гарні, спокійні сни вам забезпечені, матимете позитивний настрій на весь наступний день.

### КУХНЯ

### РАКУРС

## МЛИНЦІ, САЛАТИ, ВІДБИВНІ...

Мар'яна СУСІДКО

**РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ КАБІНЕТУ ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ДІАГНОСТИКИ ГАЛИНИ ПАСКЕВИЧ.**

**Сюрприз у лаваші**

Тонкий вірменський лаваш, помідори, шинка або варена ковбаса, яйце, зелень, сир твердий, сіль, перець. Помідор вимити та порізати на кружальця. Сир натерти на тертці. Зелень вимити, обсушити й посікти. Нарізати шинку. Лаваш добре оприскати холодною водою та викласти на розігріту з олією або з вершковим маслом пательню так, щоб краї звисали за бортики сковорідки. Якщо лист лаваша великий, можна розрізати його навпіл. У середину лаваша покласти кружальце помідора. Трохи посолити. На помідор покласти шматки шинки. Потім розбити сире яйце. Посолити, поперчити. Зверху все посипати тертим сиром і січеною зеленню. Підгорнути краї лаваша до центру та смажити до рум'яної скоринки. Акуратно перевернути на інший бік, посипати зверху тертим сиром і смажити ще кілька хвилин, до рум'яної скоринки. Подавати закуску гарячою.

**Салат «Ромашка»**

100 г твердого сиру, 300 г помідорів, зелень за смаком, 2 зубці часнику, майонез, картопляні чипси (чипси повинні бути широкими), маслини та оливки для прикраси.

Оскільки чипси можуть роз-

мокнути, раджу начинку викладати безпосередньо перед тим, як подати на стіл або ж у салатницю, а поруч покласти чипси.

Помідори дрібно нарізати. Якщо помідори дуже соковиті, сік злити. Зелень дрібно нарізати. Сир натерти на дрібній тертці. Змішати сир, помідори, зелень. Додати пропущений через часникодавку часник, майонез, перемішати. Отриману масу викласти на чипси. Прикрасити маслинами.

**Відбивні з баклажанів**

2-3 баклажани, 2-3 помідори, 300 г твердого сиру, 4 шматочки білого підсушеного хліба, 2 яйця, сіль, перець за смаком, олія для смаження.

Баклажани промити, нарізати кружальцями, посолити і через 10 хвилин злити сік, щоб зійшла гіркота. Хліб дуже дрібно накришити, сир натерти на тертці, частину змішати з хлібними крихтами, додати сіль, перець. Збити яйця. Шматочки баклажанів обмочити в них, обкачати у суміші хліба та сиру й смажити «відбивні» на олії з обох боків до золотистої скоринки. Помідори нарізати часточками. Викласти їх на баклажани, посипати рештою сиру. Поставити у розігріту духовку та запікати, доки сир не розплавиться.

**Теплий салат**

Один кабачок, великий баклажан, болгарський перець, помідор, 50 г бринзи, 50 г оливкової олії, сіль, перець за смаком.

Овочі промити, нарізати кру-

жальцями та обсмажити з обох боків. Ще теплими нарізати брусочками, заправити оливковою олією, спеціями, перемішати й викласти на тарілку. Зверху покласти нарізаний кубиками сир, прикрасити зеленню.

**Млинці з яблуками**

5 яблук, 2 склянки кефіру, 0,5 чайної ложки соди, 2 яйця, цукор за смаком, дрібка солі, борошно.

Яблука почистити й натерти на крупній тертці. У борошно додати кефір (брати борошно, скільки забере тісто), соду, яйця, цукор за смаком, дрібку солі. Масу розмішати (вона має нагадувати рідку сметану) та ложкою викладати на розігріту пательню. Подавати оладки зі сметаною чи медом.

**Салат «Грибна галявина»**

300 г крабових паличок, 150 г голландського сиру, 2 варених яйця, кілька свіжих огірків, 200 г шампіньйонів, пучок зеленої цибулі, майонез, сіль, перець.

У грибів відокремити шапочки від ніжок, ніжки та крабові палички дрібно порізати, голландський сир й яйця натерти на дрібній тертці, додати подрібнену цибулю, сіль, перець і майонез. Огірки порізати на кружальця завтовшки 2 см, викласти на них масу у формі циліндра, зверху прикрити шапочками печериць і сколотити шпажкою.

**Скумбрія, запечена з овочами**

Дві скумбрії, 0,5 кг картоплі,

1 лимон, 1 гостра перчина, 2 зубці часнику, 4 ст. л. оливкової олії, сіль, перець.

Невеликі картоплини почистити та відварити. Варити картоплю треба до напівготовності, хвилин 10-15. З перцю видалити насіння й подрібнити його разом з часником. Додати до перцю з часником сіль і половину олії. У риби видалити нутрощі та голову, натерти кожну рибину часниковою сумішшю. Форму для випікання змастити маслом і викласти на неї рибу. Навколо риби розкласти картоплю та кілька шматочків лимона. Розігріти духовку до 180 градусів і готувати в ній рибу майже півгодини. Потім скропити все соком лимона та поставити в вимкнену духовку ще на 15-20 хвилин.

**Котлети з опеньків**

1 кг опеньків, 3 яйця, 1 скл. борошна, сіль, перець, морква, цибуля, олія.

Гриби перебрати, запарити й варити до 1 год. Потім помити, відтиснути, пропустити через млинок для м'яса, додати яйця, борошно, посолити, поперчити, добре перемішати та смажити в олії, викладаючи ложкою. Цибулю дрібно порізати й підсмажити, додати моркву, натерту на грубій тертці, і ще тушкувати, посолити та поперчити. У жаростійку каструлю викласти котлети, перекладаючи їх смажкою (за бажанням можна додати томатний соус), і перед тим, як подати на стіл, добре прогріти в духовці.



**Світлана ЯРОХА, медсестра гастроентерологічного відділення**  
Фото Павла БАЛЮХА

### ЗАУВАЖТЕ

## СЕРЦЮ ПОТРІБЕН ЧАСНИК

Американські дослідники довели, що часник допомагає людині не тільки позбутися застуди, а й позитивно впливає на кровоносні судини та серце.

З'ясувалося, що часник містить таку речовину, як аліцин, яка завдяки хімічним реакціям в організмі людини (а саме — взаємодії цієї речовини і червоних кров'яних тілець) утворює сірководень. Сірководень чудово знімає напругу кровоносних судин, а також сприяє активнішому кровотворенню всередині кровоносних судин. Це знижує кров'яний тиск, життєво важливі органи одержують більше кисню, а навантаження на серце зменшується.



# ЗАХВОРЮВАННЯ ЖОВЧНИХ ШЛЯХІВ: ЧИМ НЕБЕЗПЕЧНЕ І ЯК ЛІКУВАТИ

Підготувала Лілія ЛУКАШ,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ХОЛАНГІТ (АНГІОХОЛІТ) – ЗАПАЛЕННЯ ЖОВЧНИХ ПРОТОК, ЯКЕ ВИНИКАЄ ПЕРЕДУСІМ У РАЗІ ЗАПАЛЬНИХ ПРОЦЕСІВ В ОРГАНАХ ТРАВЛЕННЯ – ГЕПАТИТІВ, ПАНКРЕАТИТІВ, ХОЛЕЦИСТИТИВ, ГАСТРИТИВ ТОЩО. ПРИЧИНОЮ ХОЛАНГІТУ МОЖУТЬ БУТИ ЛЯМБЛІЇ, ГЛИСТИ, КАМЕНІ В ЖОВЧНОМУ МІХУРІ, СТРЕСИ, ПЕРЕЇДАННЯ. ЗАХВОРЮВАННЯ ПРОЯВЛЯЄТЬСЯ БОЛЕМ У ПРАВМУ ПІДРЕБЕР'І, СВЕРБІННЯМ ШКІРИ, ПЕРІОДИЧНИМ ПІДВИЩЕННЯМ ТЕМПЕРАТУРИ. ПРО ТЕ, ЯК ВПОРАТИСЯ З ЦЬМ СТАНОМ, ЗАПИТАЛА В ЛІКАРЯ-ГАСТРОЕНТЕРОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ТЕТЯНИ ЗАЄЦЬ.**

**– Хто найчастіше потерпає від холангіту та чим примітна ця недуга?**

– Захворювання частіше виникає у жінок, яким 50-60 років. В гастроентерології холангіт, як правило, діагностується спільно з гастродуоденітом, холециститом. Перебіг холангіту може бути гострим і хронічним. З огляду на патоморфологічні зміни, гострий холангіт може мати катаральну, гнійну або некротичну форму. Катаральний холангіт характеризується гіперемією та набряком слизової жовчних проток, лейкоцитарною інфільтрацією їх стінок. За гнійних холангітів відбувається розплавлення стінок жовчних ходів та утворення множинних абсцесів. Важкий перебіг недуги й при утворенні фібринозних плівок на стінках жовчних ходів і появою вогнищ некрозу (некротичний холангіт).

Проте найчастіше люди потерпають від хронічного холангіту, який може розвиватися внаслідок гострого запалення або ж ще на початку захворювання набувати затяжного перебігу. Виділяють латентну, рецидивуючу, довгострокову, поточну, септичну, абсцедуючу й склерозуючу форми хронічного холангіту. При склерозуючому

холангіті у стінках жовчних ходів розростається сполучна тканина, що змінює структуру жовчних проток і ще більше їх деформує.

За місцем розташування запалення розрізняють: запалення холодоха – загальної жовчної протоки, ангіохоліт – запалення внутрішньопечінкових і позапечінкових жовчних ходів, папіліт – запалення фатероного сосочка. За етіологічними чинниками розрізняють холангіти бактеріального, асептичного та паразитарного походження. Велика частина холангітів обумовлена потраплянням у жовчні протоки бактеріальних збудників, частіше – кишкової палички, стафілококів, ентерококів, неклостридіальної анаеробної інфекції, рідше – мікобактерій туберкульозу, черевнотифозної палички, блідкої спірохети. Мікроорганізми проникають у жовчні ходи переважно висхідним шляхом з просвіту дванадцятипалої кишки, гематогенним – через ворітну вену, лімфогенним – при холециститі, панкреатиті, ентериті. Дрібні внутрішньопечінкові жовчні протоки, як правило, запалюються при вірусному гепатиті. Паразитарні холангіти найчастіше розвиваються при супутніх недугах – аскаридозі, лямбліозі, клонорхозі та інших.

Асептичний ферментативний холангіт може розвиватися внаслідок подразнення стінок жовчних ходів активованими панкреатичним соком. У цьому випадку спочатку виникає асептичне запалення, а приєднання інфекції відбувається вдруге, в більш пізньому періоді.

**– Що є передумовою для розвитку цієї недуги?**

– Передумовами для розвитку холангіту служить холестаза, що зустрічається при дискенезії жовчовивідних шляхів, аномалії жовчних ходів, кісті холодоха, при раку жовчних шляхів, холедохолітазі, стенозі фатероного сосочка. Передувати початку холангіту можуть ятрогенні пошкодження стінок проток при ендоскопічних маніпуляціях, оперативних втручаннях на жовчних шляхах. Розпочинається гострий холангіт раптово і

характеризується тріадою Шарко: високою температурою тіла, болями в правому підребер'ї та жовтяницею. Гострий холангіт маніфестує з лихоманки: різкого підйому температури тіла до 38-40 °С, ознобом, вираженою пітливістю. Одночасно з'являються інтенсивний біль у право-



Тетяна ЗАЄЦЬ

му підребер'ї, нагадують жовчну колику з іррадіацією в праве плече та лопатку, ший. При гострому холангіті швидко наростає інтоксикація, прогресує слабкість, погіршується апетит, турбує головний біль, нудота з блювотою, пронос. Трохи пізніше при гострому холангіті з'являється жовтяниця – видиме пожовтіння шкіри та склерочей. На тлі жовтяниці розвивається шкірний свербіж, як правило, посилюється ночами й порушує нормальний сон. Через виражений свербіж на тілі пацієнта з холангітом з'являються подряпини шкіри. У важких випадках до тріади Шарко можуть приєднуватися порушення свідомості та явища шоку – в цьому випадку розвивається симптомокомплекс, так звана пентада Рейнольда.

**– Якими ж симптомами дає про себе знати хронічна форма цієї недуги?**

– Клінічні прояви хронічного холангіту мають стертий, але прогресуючий характер. Паціє-

нти з цією формою недуги скаржаться на тупий біль у правому підребер'ї слабкої інтенсивності, відчуття дискомфорту та розпирання в епігастрії. Жовтяниця при хронічних холангітах розвивається пізно і свідчить про те, що зайшла доволі далеко. Загальні порушення при хронічному холангіті – це дещо підвищена температура, стомлюваність, слабкість. Ускладненнями холангіту можуть стати холецистопанкреатит, гепатит, білярний цироз печінки, множинні абсцеси печінки, перитоніт, сепсис, інфекційно-токсичний шок, печінкова недостатність. Запідозрити холангіт, як правило, вдається на підставі характерної тріади Шарко. Уточнююча діагностика здійснюється на підставі лабораторних та інструментальних досліджень.

**– Що є найважливішим у лікуванні цієї недуги?**

– Найперше, що важливо при холангіті, потрібно призупинити запалення, провести дезінтоксикаційні заходи та декомпресію жовчних шляхів. Лікують холангіт консервативними або хірургічними методами, виходячи з причин і наявності ускладнень.

Консервативне лікування пацієнта з холангітом полягає в забезпеченні функціонального спокою – ліжкового режиму, голоду, призначення спазмолітичних, протизапальних, антибактеріальних, протипаразитарних засобів, інфузійної терапії, гепатопротекторів. Етіотропне лікування холангіту проводять з урахуванням виявлених збудників: при бактеріальній флорі зазвичай застосовують цефалоспори в комбінації з аміногліказідами та метронідазолом, при виявленні глистів – протипаразитарні засоби. При вираженій інтоксикації показане проведення плазмаферезу. У період ремісії холангіту широко використовують фізіотерапевтичне лікування: індуктотермію, УВЧ, мікрохвильову терапію, електрофорез, діатермію, грязьову аплікацію, озокеритотерапію, парафінотерапію, хлоридно-натрієві

ванни. Позаяк лікування холангіту неможливо без нормалізації функції жовчовивідлення, досить часто доводиться вдаватися до хірургічних втручань.

**ФІТОТЕРАПЕВТИЧНІ ЗАСОБИ У ЛІКУВАННІ ХОЛАНГІТУ**

На першому місці у фітотерапії холангіту має бути кукурудза звичайна. Відвар чи рідкий екстракт кукурудзяних приймочок збільшує секрецію жовчі, зменшує її в'язкість і вміст у ній білірубину, сприяє швидшому виділенню жовчі, зменшуючи тонус сфінктерів, справляє протизапальну, седативну, сечогінну, кровоспинну дію. Відвар кукурудзяних приймочок: 5 ст. л. сировини залити 500 мл окропу, кип'ятити 5 хв. Настоявати 1 годину. Процідити, пити по 100 мл чотири рази на день до їди. Рідкий екстракт приймочок: 50 г залити 70% спиртом (1:3) і настояти 8 днів, періодично помішуючи. Процідити, вживати по 40 крапель чотири рази на день. Для лікування холангіту застосовують фітопрепарати різних лікарських рослин, зокрема настій льонку звичайного. Залити 1 ст. л. сировини 500 мл окропу, довести до кипіння. Настояти 2 години, процідити. Вживати по 100 мл 3-4 рази на день до їди.

Настій листя м'яти перцевої: 1 ст. л. подрібненої сировини залити 500 мл окропу, настояти 30 хв., процідити. Приймати по 50 мл чотири рази на день за 15 хв. до їди. З трави м'яти перцевої отримують ментол, 5% спиртовий розчин ментолу (є в аптеках) приймають по 1-3 краплі на грудочці цукру під язик.

Якщо хронічний холангіт супроводжується гіперацидним гастритом, то застосовують збір рослин: корені барбарису звичайного, трава звіробою звичайного, листки м'яти перцевої, трава собачої кропиви звичайної (по 30 г). 1 ст. л. збору залити склянкою окропу. Нагріти на водяній бані 30 хв., настояти 10 хв., процідити. Вживати по 1 ст. л. тричі на день до їди. Курс лікування 2-3 тижні.

У разі зниженої секреторної функції шлунка та при холангіті застосовують такий збір рослин: квітки пижма звичайного, листки шавлії лікарської (по 30 г); насіння кмину звичайного, кореневище з корінням валеріани лікарської (60 г). Дві столових ложки збору залити склянкою окропу, нагріти на водяній бані 15 хв., настояти 45 хв., процідити. Пити по 1 ст. л. тричі на день до їди. Курс лікування – 4 тижні.

## ЗАУВАЖТЕ

## ТРИ ВІРУСИ ГРИПУ ЦИРКУЛЮВАТИМУТЬ

За прогнозом Українського центру грипу, цієї зими на території нашої країни циркулюватимуть одразу три віруси грипу.

«Каліфорнія» та «Вікторія»

вже знайомі нам із попередніх років. Частина населення ними переохворіла, частина була вакцинована, тому великої епідемії цих вірусів, які належать до типу А, не передбачають. Варто остерігатись третього непроханого «гостя» – вірусу типу В «Мас-

сачусетс», який дістав назву від американського штату. Саме там його вперше зареєстрували торік. Для України це цілком новий штам, імунітету до нього нема, тому й захворюваність може бути значна.

Треба сказати, що всі цю-

горічні віруси, незалежно від типу, матимуть однакові клінічні симптоми. Це раптове підвищення температури тіла до 38-39°, головний та м'язовий біль, слабкість. Лікування, за словами медиків, універсальне – постільний режим, рясне пиття для виве-

дення продуктів інтоксикації, регулярне провітрювання приміщення та вологе прибирання. З медикаментозних засобів – антивірусні препарати, а за потреби – жарознижувальні. Антибіотики призначають лише тоді, коли почалися ускладнення.



# МЕДСЕСТРА З ТВОРЧОЮ ДУШЕЮ

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**«ПОЕЗІЯ ДЛЯ МЕНЕ – ЦЕ ЛІКИ ДЛЯ СЕРЦЯ», – РОЗПОВІДАЄ ПРО СВОЄ ЗАХОПЛЕННЯ ВІРШУВАННЯМ МЕДСЕСТРА ВІДДІЛУ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ МАРИНА ГОЛОУХА. ВІРШІ ВОНА ПИШЕ З 16-ТИ РОКІВ. ЗА ВСІ РОКИ ВЖЕ КІЛЬКА СОТЕНЬ НАЗБИРАЛОСЯ. МАРИНА ВЖЕ ПОДУМУЄ, ЩОБ ВИДАТИ ВЛАСНУ ЗБІРКУ. КАЖЕ, ЩО ХОТИЛОСЯ Б ЗБЕРЕГТИ СВОЮ ПОЕЗІЮ ДЛЯ ДІТЕЙ ТА РІДНИХ. УТІМ, ВІРШУВАННЯ – ЦЕ НЕ ЄДИНИЙ ЇЇ ТАЛАНТ, ВОНА ЩЕ ДУЖЕ ГАРНО МАЛЮЄ. НЕЩОДАВНО МАРИНА ОЗДОБИЛА РОЗПИСОМ КОЛЕКЦІЮ ГОРНЯТ. КОЛИ ХТОСЬ КОЛИСЬ ЗАГЛЯНЕ ДО НЕЇ В ГОСТІ, НІКОЛИ НЕ ПОВЕРНЕТЬСЯ ДОДОМУ ГОЛОДНИМ. ПАНІ МАРИНА ПРОСТО НАДЗВИЧАЙНО СМАЧНО КУХОВАРИТЬ, БАГАТО РЕЦЕПТІВ ПРИДУМУЄ САМА, ДО КОЖНОЇ СТРАВИ НАМАГАЄТЬСЯ ВНЕСТИ ПЕВНУ РОДЗИНКУ. НАВЧИЛА ЇЇ ТАК СМАЧНО ГОТУВАТИ МАМА.**

– Марино, у вас так багато талантів, чому ж обрали медичний фак?

– Коли мені було десять років, батько потрапив у страшну автокатастрофу, від якої впав у кому. Через день йому полегшало й він отямився, але через п'ять днів його не стало. Я тоді ще своїм дитячим розумом ніяк не могла збагнути, як це так, людина

щойно була живою, розмовляла з тобою, а за мить її вже немає?.. Тоді й пообіцяла собі, що коли виросту – обов'язково стану медиком і буду рятувати людей.

– Тобто, після закінчення школи у вас навіть і не стояло питання, ким стати?

– Цілком правильно каже-те. Я залишилася вірна своєму слову. Відтак подала документи до Чортківського медичного училища. Після його закінчення отримала скерування до обласної, а тепер університетської лікарні. Спершу думала, що згодом подам-таки документи до вступу до університету, але не склалося.

– Знаємо, що ви на роботі знайшли свою другу половинку. Розкажіть про свою сім'ю.

– На той час я працювала в операційній хірургічного відділення. Олег прийшов туди на інтернатуру, як лікар-анестезіолог. Він мені одразу сподобався. Втім, почали зустрічатися аж через рік після



двійнят було моєю мрією. Вже потім, коли синочки народилися, то збагнула, що подвійна радість – це доволі складно. Перший рік провела лише біля пелюшок і пляшечок із сумішшю. Тому, коли подруги кажуть, як мені добре, що маю відразу двох си-

їхали до Англії. Як вам велося на чужій землі та чому не залишилася там, як і більшість наших заробітчан?

– Завжди люблю повторювати: якщо хочеш чогось досягнути у житті, не сиди склавши руки, а роби щось. У нас з чоловіком була мрія мати власне житло, через те подалися у світ на заробітки. Іншого виходу просто не бачили. Олег поїхав першим, а я через дев'ять місяців після нього. Психологічно було дуже важко. Там ти вважаєшся другим сортом. Не кожен з цим може миритися. Бачте, по-справжньому

починаєш цінувати лише тоді, коли втрастиш. На чужині патріотизм особливо загострюється. Пригадую, якось в автобусі почула українську мову, сльози виступили. Весь час, чуючи англійську, розумієш наскільки наша українська мова прекрасна! До Англії ми ж чоловіком їхали лише з конкретною метою – заробити грошей на житло, а залишитися – в жодному разі! Нехай в Україні у нас низька зарплата, багато клопотів у державі, але тут почувашся людиною, маєш змогу спілкуватися рідною мовою, працювати на роботі, яка тобі страшенно подобається, бачити, як підростають твої діти... Не знаю, як інші забувають про все на світі та керуються лише меркантильними інтересами, залишаючись на чужині, я так не можу...

– Вірші ви почали у

підлітковому віці. Чи пригадуєте, кому присвятили першу свою поезію?

– Моєму батькові. Здебільшого я пишу інтимну лірику. Добиру власних віршів надрукувала в одній з обласних газет. Найбільше люблю, коли надворі падає дощ, а я з філіжанкою кави на кухні, сиджу в тиші й починаю творити. Не знаю, але я просто не можу не писати... Мало віршів було написано в Англії, все через те, що там, по суті, не мала часу.

– Звідки у вас така любов до малювання?

– Художні здібності успадкувала від батька. Відтак, коли щось побачу оригінальне, відразу намагаюся відтворити. Остання мої роботи – горнята, які розписала акриловою фарбою. Розмалювала я ще й стіну в дитячій кімнаті. Люблю таку справу. За пензлем відпочиваю душою.

– Яким основним правилом керуєтеся у житті?

– Все рано чи пізно стане на свої місця. Господу видніше, він знає, що робить. Віру в долю. Ми народжуємося і наш життєвий шлях запланований увесь наперед, змінити нічого не можна.

– Насамкінець, що побажали б нашим читачам?

– Кохати тих людей, які по-справжньому заслуговують вашого кохання. Адже насправді лише любов є найважливішою у нашому житті. Коли ми закохані й щасливі, то все поруч з нами набуває яскравих фарб, стаємо добрішими й чуйнішими до наших близьких.

– Настав час запропонувати нашим читачам кілька ваших віршів. Згода?

– Безперечно.



Творіння Марини ГОЛОУХИ – розмальовані горнятка

знайомства, а ще через рік – одружилися. Нині у нас підостає двоє хлопців-двійнят. Я назвала їх на честь двох моїх коханих чоловіків – Олегом, як чоловіка, і Володимиром, як мого батька. Знаєте, мати

ночків, переконаю, що це тепер гарно, а поставити їх на ноги було дуже важко. Олег і Володя нині навчаються у третьому класі.

– Коли синочкам виповнилося три роки, ви по-

## ПРОБАЧТЕ ДІТИ...

Пробачте, що мене немає поруч  
В хвилини радості дитячого життя,  
Я обіцяла, що зустрінемося скоро,  
Так само повернуся, як пішла.  
Пробачте, що не я читаю казку,  
Не я цілую наніч у щоку,  
На Новий рік не роблю маску  
І до садочку вас я не веду.  
Я повернуся, чекайте на порозі,  
Ці дні розлуки скоро промайнуть,  
Боюсь одного, зустрівши на дорозі,  
Що не впізнають, просто обійдуть.

## СОЛОДКО-ТЕРПКУВАТИЙ ГРІХ

Ти пішов, тебе немає поруч,  
Скупа сльоза скотилась по щоці,  
Тебе завжди чекають дома,  
А я одна зосталась на самоті.  
Тебе не крала, просто позичала  
І ти прости мені оцю любов,  
Я кожну мить тебе лише чекала,  
Щоб ти одягнувся... просто і пішов.  
І ти пішов, я двері зачинила  
І, як завжди, дивилася у слід,  
І подумки пробачення просила  
За цей солодко-терпкуватий гріх.  
І ти пішов, тебе немає поруч,

А я стою і дивлюсь у вікно.  
Тебе чекає дружина вдома,  
На мене не чекає вже ніхто...

## ЧЕРВЕНЬ

Червень, а ми прощаємось з тобою,  
Без слів, без мови і без рук,  
Ти йдеш, а літо мене кличе  
На цілий рік в полон розлук.  
Без тебе літо збігло, наче ніч,  
І сонце цього літа щось не гріло,  
Ми ж були разом пліч-о-пліч,  
Нам на прощання липа шелестіла,  
Вона просила: «Думайте ще раз!»  
Адже шкодувати будете потому,  
Верба плакуча плакала за нас.

Лиш вітер тихо проводжав додому.  
Ішли ми різними стежками,  
Це вперше за все життя,  
Лиш тіні падали за нами,  
Любов із червнем в нас пройшла...  
А я стояла і дивилася услід,  
Та я не плакала і не ридала,  
Гіркий кохання скуштувала плід,  
Ти думаєш, що я тебе чекала?  
Ні! Як ти пішов, так я пішла,  
Так наші розійшлись дороги,  
Тепер для тебе я чужа,  
І нам зійтись не має змоги,  
А пам'ятаєш липа шелестіла?  
Вона просила: «Думайте ще раз!»  
Нас, мабуть, літо розлучило,  
А, може, винен хтось із нас.  
Червень. А ми прощаємось

з тобою,  
Чому ж так тихо і без слів?  
Любов минула з останньою сльозою,  
А ти, як червень, з пам'яті згорів.

## ПРОСТИ...

Прости, що тобі не простила,  
У хаті тліє камін,  
Я серце тобі приносила  
І серце просила взамін.  
Та доля мене навчила.  
І скільки в житті було зрад...  
Усе, усе я простила,  
Щоб знову повернутися назад.  
Я щастя своє поверну,  
Тому все залишаю без змін,  
Я серце тобі віддаю  
І серце прошу взамін...



# АНТОНІНА ЛУЦИК: «ЛІКАРЕМ СТАЛА, ЩОБ ВИЛІКУВАТИ МАМУ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**В АНТОНІНИ ЛУЦИК ОДНА З НАЙПРЕКРАСНІШИХ ПРОФЕСІЙ НА ЗЕМЛІ – ЗУСТРІЧАТИ НОВЕ ЖИТТЯ. ВОНА ПРАЦЮЄ ЛІКАРЕМ-НЕОНАТОЛОГОМ У ЛАНОВЕЦЬКІЙ РАЙОННІЙ ЛІКАРНІ. ВТІМ, НИНІ АНТОНІНА ПЕТРІВНА ЛІКУЄТЬСЯ У КАРДІОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. СЮДИ ПОТРАПЛЯЄ ВЖЕ НЕ ВПЕРШЕ, АЛЕ ВЕСЬ ЧАС ДОСВІДЧЕНИМ ЛІКАРЯМ ВДАВАЛОСЯ ПОСТАВИТИ ЇЇ НА НОГИ. З АНТОНІНОЮ ПЕТРІВНОЮ ВИПАДКОВО ЗУСТРІЛАСЯ У ПАЛАТІ, ПОВЕЛИ РОЗМОВУ.**

## НЕ ПОЧУВАЛАСЯ ПОКИНУТОЮ

Коли маленькій Тоні було п'ять років, її батько трагічно загинув. Мама не в змозі пережити таке велике потрясіння, важко захворіла. Тонею почали опікуватися дідусь з бабусею. Усю любов вони віддавали улюбленій онуці. Втім, через те, що до школи дівчинці доводилося ходити по кілька кілометрів, тітка влаштувала її до школи-інтернату, де сама працювала вчителькою. Тому без нагляду й опіки Тоня не залишилася. Проте найрідніших її людей – маму та татуся дівчинці вкрай не вистачало. Часто їй снився рідний дім, татко живий про щось весело гомонить з мамою на кухні й вони усі такі щасливі разом. Але вранці Тоня прокидалася й розуміла, що це лише сон...

– Дитиною пообіцяла собі, що як виросту, обов'язково піду вчитися на лікаря, щоб

потім вилікувати маму, – розповідає Антоніна Петрівна. – Після закінчення школи подала документи до Тернопільського медичного інституту. Вступити мені не було важко, бо я дуже добре вчилася у школі. Тим більше, мала такий величезний стимул!

Стипендії Тоні не вистачало, тому вона влаштувалася на роботу до інститутської бібліотеки. Власне, завдяки цій роботі в Антоніні Луцик досі залишилася любов до книг. Вдома у неї є чималенька бібліотека. Найбільше Антоніна Петрівна пишається зібранням медичних енциклопедій.

## «ТИ Ж ТЕПЕР НАША НЕВІСТКА!»

В інституті Тоня зустріла свою другу половинку. Микола був старший від неї на п'ять років. Тому відразу мав серйозні наміри. Молоді люди жили в одному гуртожитку, тож їхні шляхи часто пересікалися. Хлопці ж із Миколиної кімнати часто жартували до Тоні, мовляв, чому не заходить до них в гості, адже вона вже їхня невістка!

– Після того, як я закінчила четвертий курс, ми з Миколою одружилися, – розповідає Антоніна Петрівна. – Дуже символічно вийшло, але весілля справили саме на день медика – 16 червня. А через рік у нас народився первісток. «Академку» я не брала, всі клопоти та турботи за сином взяла на себе свекруха. Вона не хотіла, щоб я покидала навчання. А ще була переконана, що чоловік і дружина повинні завше

бути разом, інакше, яке тоді це сімейне життя?

Після закінчення інституту молода сім'я отримала скерування на роботу в протитуберкульозний диспансер у село Остропіль Хмельницької області. Антоніна Петрівна працювала там фтизіатром, а Микола Андрійович – акушером-гінекологом.

– Щотижня ми приїжджа-

вносить свої корективи та робить сюрпризи.

– Яюсь, гостюючи у наших друзів в Ланівцях, ми познайомилися з головним лікарем районної лікарні, який якраз шукав молодих кадрів, – каже вона. – Він і запропонував нам з чоловіком роботу, не довго міркуючи, погодилися, адже яюсь хотілося бути ближче до батьків. У Ланівцях чоловік працював акушером-гінекологом, а я – педіатром.

Усе, здавалося, буде, як завжди, але... Через страшну аварію життя Антоніни Петрівни поділилося на «до» і «після». Досі наслідки дають про себе знати. Втім, якщо Господь зачиняє двері, то обов'язково відчинить вікно. Всевишній ніколи не залишає людину навіть у важкі періоди життя. Невдовзі Антоніна Петрівна дізнається, що вона знову вагітна... Але тепер у неї буде двійня!

– Раніше УЗД не робили, – зауважує пані Антоніна. – Яюсь чоловік сів біля мене, почав гладити живіт і запитав, як я почувуюся. Тоді ще жартувала: таке враження, що всередині поселилася сороканіжка, так усе рухається. Він почав детально обстежувати живіт і вигукнув: «Мамо, у нас з тобою буде двійня!»

Через кілька місяців Антоніна Петрівна й справді народила двох чудових дівчат – Наталю та Таню. Нині вони живуть у Норвегії. Там вони працюють викладачами англійської мови.

– Через аварію я не могла повноцінно виконувати свої материнські обов'язки, – зізнається жінка. – Діти знали, що вночі до них встає лише тато. Щиро вдячна Богові за те, що подарував мені



ли до сина, – розповідає. – Дуже сумувала за ним, але коли Андрійку виповнилося три роки, забрали із собою до Острополя.

Через два роки на Антоніну Петрівну чекає приємна звістка – вона знову при надії. У подружжя народжується ще один син, якого щасливі батьки назвуть Петром.

## «МАМО, У НАС З ТОБОЮ БУДЕ ДВІЙНЯ!»

Пані Антоніна вважає, що у житті ніколи не можеш знати, напевно, що завтра на тебе чекатиме. Інколи у спокійний, розмірений плин доля

такого чоловіка. Дуже дякую йому за підтримку, опіку та розуміння. Цього року ми відсвяткували 40-річчя подружнього життя.

## ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ ЛІКАР ПОВИНЕН БУТИ ЗАВШЕ ЗДОРОВИМ

Після аварії Антоніна Луцик перевелася у пологове відділення. Вже 25 років, як вона лікар-неонатолог. Каже, що ця робота особливо їй до душі.

– Що може бути кращим, як працювати біля новонароджених? – усміхається. – Щодня, зустрічаючи нове життя, розумієш: діти – велике щастя, дароване Господом. Звісно, це і велика відповідальність. Одного разу мені навіть довелося прийняти пологи. До нас привезли маму, в якій була вже та вагітність. Пологи почалися дуже стрімко, акушерка з лікарем навіть не встигли добігти, довелося впоратися самій.

Усіх своїх маленьких пацієнтів лікар пам'ятає. Каже, що, попри проблеми зі здоров'ям, лише вони дають їй снаги щоранку прокидатися та йти на роботу.

– Пригадую, яюсь потрапила до реанімації, і мені телефоном пацієнтка, просить оглянути синочка. Я їй пояснюю, що захворіла і лежу в лікарні, а матуся переконує, мовляв, нічого, ми до вас туди приїдемо. Усміхаюся й пояснюю: сюди не впускають... Для пацієнтів лікар повинен бути завше здоровим, – з посмішкою розповідає пані Антоніна.

...Насамкінець Антоніна Петрівна попросила надрукувати слова вдячності лікарям, які нею зараз опікуються.

– Хочу подякувати доценту Оксані Леонідівні Сидоренко, Люмилі Володимирівні Радецькій, завідувачій відділенням Наталії Мирославівні Вівчар, усім лікарям палати інтенсивної терапії і всім, хто долучився до мого видужання.

## РАКУРС



✱  
**Марія ЧЕРНИЦЬКА,**  
молодша операційна  
медсестра офтальмо-  
логічного відділення  
(ліворуч);  
**Ярослава НАСИПАНА,**  
молодша медсестра  
стоматологічного  
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА





# МАЛЕ МІСТЕЧКО МІЖ ОЗЕРНИХ ПЛЕС

**«МІСТО ТИХИМ ЧАРОМ  
ОСЯЙНЕ, БЕЗ ПОМПЕЗНИХ  
ЗАМКІВ І ПАЛАЦІВ», –  
ПОЕТИЧНІ РЯДКИ-ХАРАК-  
ТЕРИСТИКА МІСТА  
ШУМСЬК МІСЦЕВОГО  
ПИСЬМЕННИКА СЕРГІЯ  
СИНЮКА. ЗРЕШТОЮ, У  
ЙОГО ТВОРЧОМУ ДОРОБ-  
КУ КІЛЬКА ВІРШІВ, ПРИ-  
СВЯЧЕНІ РІДНОМУ МІСТУ.  
ТА, АБИ ПЕРЕДАТИ ВСІ  
ПОЧУТТЯ, ІСТОРИЧНІ ВІХИ  
ДОРОГОГО ЙОМУ КРАЮ,  
СЕРГІЙ КЛИЧЕ НА ДОПО-  
МОГУ НЕ ЛИШЕ КРАСНЕ  
СЛОВО, А Й НАУКОВЕ. ВІН  
АКТИВНО ВИВЧАЄ ДІЄПИС  
ШУМСЬКА, ЗАЙМАЄТЬСЯ  
КРАЄЗНАВЧОЮ РОБОТОЮ.**

Місто не має нині ні замків, ні палаців, але пройшло славний і великий історичний шлях. «Сам же, Володимир, приступив був ближче до Шумська. І боялися ляхове та угри», – такими словами з «Київського літопису» (1149 рік) починає писати свою історію місто. За словами Сергія Синюка, у цьому записі йдеться чи не про першу в історії Східної Європи миротворчу операцію, яку провів галицький князь Володимир Володаревич. Прихід його війська до Шумська зупинив кровопролитну війну, в якій на герць мали стати ратники Волині, Київщини, Угорщини та Польщі. Через два роки після цієї події той же «Київський літопис» вже зазначає про Шумську волость. Вона стала об'єктом суперництва Во-

линського, Київського та Галицького князівств, адже лежала на торговельному шляху Західної Європи на Київ і мала кілька торговельних міст. Через кілька десятиліть років Шумську вдалося, як сказав поет, піднятися «з болотної шуми, щоб князівським тронем заблищати». Власне, з 1212 до 1223 року Шумська волость стає самостійним Шумським князівством. Та, як зазначає «Лаврентівський літопис», 1223 року «в битві на Калці загинули князь Шумський Святослав Інгваревич і його брат Ізяслав Інгваревич». Утрапивши керманіча, Шумське князівство вливається до складу Галицько-Волинської держави.

Сергій Синюк згадав про блискучу перемогу під стінами Шумська в березні 1233 року воїв князя Данила Галицького над угорськими загарбниками. Давня земля пам'ятає нашість різних ворогів. Саме фортеці Данилів і Стіжок зуміли вистояти перед досі непереможною військовою навалою хана Батия. 1259 року в Шумську були проведені важливі та успішні перемовини між князем Васильком Волинським і ханом Бурундаєм. Ці переговори допомогли зупинити грабінницький похід монголів на землі Галицько-Волинського князівства. Більше того, Бурундай визнав статус цього князівства як держави, хоч і союзної Золотій Орді, але незалежної.

Після занепаду Галицько-Волинської держави втрачає своє значення і Шумськ, як центру волості. За тривалі століття місту

доводиться бути підлеглими то Великому князівству Литовському, то Польщі, то Російській та радянській імперіям.

Імперії приходили і відходили. Але славу шумській землі завжди творили його мешканці. Й понині їхні імена гримлять. Скажімо, високоосвічений володар Суража Василь Малюшицький став одним з провідних письменників Острозької школи, редактором Острозької друкарні. Під іменем Василь Суразький він відомий як один з корифеїв давньої української літератури. В нього вчився Іван Вишенський, його роботу високо оцінювали Михайло Грушевський та Іван Франко.

Ірина Вишневецька-Могилянка, двоюрідна сестра видатного просвітителя Петра Могили, 1618 року заснувала в купленому маєтку Рохманів друкарню. Керував цією друкарнею великий полемист, письменник і друкар Кирило Транквіліон Ставровецький. Особливо званою стала його власна книга «Євангеліє Учительне».

Варто згадати й фундаторку українського книговидання Ірину Боговиту-Ярмолінську, видатного археолога та етнографа Віктора Данилевича, професора генетики Вашингтонського університету Гершеля Романа, скрипаля, теоретика музики Генрика Геллера. Із Шум-

щиною пов'язане життя видатного українського письменника Уласа Самчука, лауреата Шевченківської премії Андрія Кушніренка й багато інших славетних постатей.

Шумщина – край героїчний.



Пам'ятник Т.Шевченку в Шумську (на тлі будівлі райдержадміністрації)

Не завжди вона хотіла коритися своїй нещасній долі. Брала участь у повстаннях Костюшка та 1831 року. Вже під польським пануванням 1920 року спалахнуло Шумське селянське повстання. Його жорстоко придушили, зняті з фронту елітні частини легіону генерала Галлера. Під час Другої світової війни на Шумщині діяли й загони польської Армії крайової, і червоні партизани. А в селі Антонівці був штаб Української повстанської армії. Уродженець села Великі Загайці Григорій Шо-

стацький став Героєм Радянського Союзу.

Післявоєнна історія Шумщини почала писатися кривими рядками. В протистоянні органів НКВС і УПА загинули не лише люди, а й цілі села. Гутисько, Станіславське, Котлярівка, Карпичине, Мошкове та інші назавжди зникли у вічності. Така доля судилася й Антонівцям. Їх викреслили з офіційної мапи, але вони наперекір усьому, мов фенікс, піднялися з попелу і відродилися вже у часі незалежності України. Зрештою, і сам райцентр в українську добу не просто повернув собі давню назву Шумськ, а й здобув статус міста.

В український час Шумськ отримав і новий герб. На розгляд зборів міської громадськості було представлено кілька проектів головно-

го знака міста. Перемогла робота Володимира Нікульшина. Художник на сувій пергаменту вивів три вічнозелених ялини та торгівельну лодію. У символах поєднана минувшина й сьогодення. Колись Шумськ був комерційним центром, лежав на торговельних шляхах до Західної Європи. Здавня тут шуміли ліси – легені Волині, як назвав їх поет. А ще варто сказати, що місто багате на водні артерії, плеса. Через Шумськ протікають річки Вілія та Кума, докочують його – два озера.

# «ЧОРТІВ КАМІНЬ» ПІДНЯВСЯ НЕПОДАЛІК РАЮ

**ЩЕ В ДВАДЦЯТИХ РОКАХ  
МИНУЛОГО СТОЛІТТЯ  
УРОЧИЩЕ «МОНАСТИ-  
РОК», ЩО НИНІ СКЛАДАЄ  
ЧАСТИНУ МІСТА БЕРЕЖА-  
НИ, ПОЛЬСЬКІ ТУРИС-  
ТИЧНІ ФІРМИ ДОВОЛІ  
АКТИВНО ВИКОРИСТОВУ-  
ВАЛИ ДЛЯ ЕКСКУРСІЙ. ЦЯ  
ПРИРОДНА ПЕРЛИНА НЕ  
ЛИШЕ ЗАХОПЛЮЄ СМА-  
РАГДОВОЮ КРАСОЮ  
ЛІСОВОГО МАСИВУ,  
СРІБНИМ ДЗЮРЧАННЯМ  
ДЖЕРЕЛ, А Й ОПОВИТА  
НАРОДНИМИ ЛЕГЕНДА-  
МИ, БАГАТА СВОЇМ  
ДІЄПИСОМ.**

Уперше, наскільки відомо з історії, цю мальовничу й тиху місцину облюбували монахи Василіанського чину. Володимир Парацій, завідувач науково-дослідного сектора Державного історико-архітектурного заповідника у м. Бережани, каже, що перші згадки про монастир датуються 1660-ми роками. Ченців тут було лише четверо. Вели вони аскетичний, затворницький спосіб життя. Проте, схоже, обитель мала серед подібних релігійно-господарських організацій значимість.



«Чортів камінь» в урочищі «Монастирок» міста Бережани

Принаймні 1711 року, коли синод зібрався розробити новий статут отців-василіан, серед запрошених був і Гедеон, настоятель монастиря з Монастирка.

Обитель проіснувала до XIX століття. Відтак з архівних папок хіба вийшла інформація про дерев'яну церкву, яка стояла неподалік монастиря. Скажімо, з газетної замітки відомо, що 1890 року її реставрували. Та Бережанщина опинилася у вирі

Першої світової війни й храм зазнав руйнування. В 1920-х роках, як сказано в тогочасних туристичних путівниках, церкву «скромно відбудували». За вказівкою радянських органів 1982 року її стерли з лиця землі. Замість неї мав з'явитися фонтан. Більше того, поруч звели будівлю для ресторану. Впорядкували й став, водою якого живлять тутешні джерела. Адже мали намір урочище «Монастирок» перетворити у парк.

Ресторан тут так і не запрацював, залишився довгобудом, дах його руйнується. Зрештою, і не могло бути такого закладу, передовсім з морального чинника. Адже на цьому місці стояла не лише церква, а й, звісно, був чернецький цвинтар. Тепер ця територія, напевне, знову повернулася до релігійної громади. Адже п'ять років тому тут змурували капличку, а де б'є джерело, поставили фігуру Божої Матері. Воїстину: Богу – Боже...

Коли ж пройти від джерела

кілька десят метрів углиб лісового масиву, побачите розп'яття з Ісусом Христом, що вибите на ... «Чортовому камені». Власне, здебільшого заради цього знаменитого об'єкта туристи навідувалися сюди і далекіх двадцятих років минулого століття, і приїжджають нині.

«Чортів камінь» – геологічна пам'ятка, свідок льодовикової епохи. Цей вапняковий останець – заввишки понад п'ять метрів і завширшки сім метрів. Вітер і вода надали йому своєрідної форми. Кажуть, мох, що росте на ньому, має цілющі властивості. Язичникам цей величезний валун слугував за жертвник, а на його нижньому рівні, мабуть, один з тутешніх ченців ще у XVIII чи у XIX столітті вибив Христове розп'яття. У комуністичні часи, звісно ж, такому релігійному атрибуту не могло знайти місце. 2003 року громада села Лісники, що входить до складу Бережанської міської ради, подбала про створення на скелі нового хреста з розп'яттям (до того ж значно більшого за розмірами).

Але ж чому сам камінь називається Чортовим? Володимир Парацій переповів народну ле-

генду: «Своїм праведним життям ченці місцевого монастиря, безперечно, розгнівали чорта, тож задумав він знищити їх та їхню обитель. Для цього вирвав у Карпатах велику скелю, яку мав намір скинути на монастир. Але, коли нечистий доніс камінь на вершину, над обительлю заспівали треті півні, і зникла чортяча сила. Вапняковий останець упав на нього та задавив».

Утім, якщо вийдете на сам камінь, то обов'язково побачите на ньому три заглибини. Сферична ніби нагадує маківку чортової голови, а дві трипалі – чортячі лапи-руки. Прикметно, те, що за якихось кількадесят кілометрів від «Монастирка» є ще дві Чортові гори. Легенди, зрозуміло, схожі, різниця радше в тому, що біля Бережан лихий хотів скинути камінь, а неподалік Рогатина чи Підкаменя – підняти цілу гору.

Цікаво і те, що паралельно до Монастирка з його «Чортовим каменем» розкинулося поселення Рай. Ось так й існують століттями поруч дві полярні назви. Об'єднала ж їх одна – місто Бережани. Ви ще досі не відвідали цих природних перлин? Дивно!



ЗАХВОРЮВАННЯ

ЗАУВАЖТЕ

# БІЛЬ У П'ЯТІ: СИМПТОМИ ТА ЛІКУВАННЯ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ВЗЯТИСЯ ДО НАПИСАННЯ ЦЬОГО МАТЕРІАЛУ МЕНЕ «ЗМУСИЛА» ОДНА ЗНАЙОМА – БІЛЬ У П'ЯТІ ПРОСТО ЇЇ ЗАМУЧИВ. ЩОРАНКУ ВОНА ПРОКИДАЛАСЯ З ДУМКОЮ, ЯК СТАТИ НА ХВОРУ НОГУ ТАК, ЩОБ ПОЛЕГШИТИ НЕСТЕРПНІ ВІДЧУТТЯ, ПРИКЛАДАЛА КОМПРЕСИ, ЗМАЩУВАЛА П'ЯТУ МАЗЯМИ, АЛЕ НИЧОГО НЕ ДОПОМАГАЛО.**

– Різкий біль у п'ятці під час перших кроків уранці – це класичний симптом «п'яркової шпори», – каже лікар-інтерн, ортопед-травматолог Олег КАЩИШИН. – Людина не може цілковито навантажувати ступню під час ходьби. Згодом цей біль трохи втихає, але знову повертається після фізичного навантаження. «П'яркова шпора» є достатньо поширеним неприємним болючим захворюванням. Наукова назва «п'яркової шпори» – підшовний фасціїт, який проявляється больовим синдромом з подальшим розростанням кістки в місці прикріплення сухожильного апоневрозу, яке має форму шипа або шпори. Внаслідок хронічного запалення з'являється біль, локалізація якого залежить від того, яке саме сухожилля пошкоджено: як правило, біль у ділянці п'яти з'являється при пошкодженні ахіллового сухожилля, під п'ятою – при запаленні підшовних м'язів і т.д. Виявити п'ярково шпору можна під час рентгенологічного дослідження.

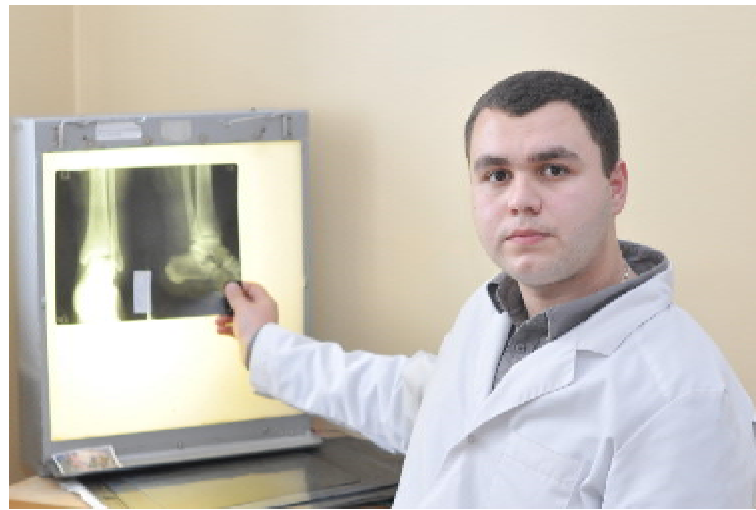
Для того, щоб успішніше впоратися з цією проблемою, слід знати, як саме проявляють себе шпори на п'ятах, адже чим занедбаніший випадок, тим важчим буде лікування. Часто недугу супроводжує пекучий біль, який пацієнти характеризують, як «відчуття цвяха в п'яті». Це пов'язано з тим, що кісткове утворення тисне на м'які тканини, причому тиск посилюється при ходьбі. Інтенсивність болю не пов'язана з розміром наросту – швидше відіграє роль його місце розташування.

– Цікаво, які ж чинники впливають на появу п'яркової шпори?

– Відразу хочу зауважити, що медичні погляди минулого століття істотно

відрізнялися від сучасних. Тоді вважали, що шпори виникають лише внаслідок серйозної травми або через надлишкову масу тіла. Але в наші дні називають інші причини, таким чином, список факторів, що провокують цю проблему, виглядає так:

**Плоскостопість.** Як правило, ця патологія становить 90 відсотків усіх випадків розвитку п'яркової шпори. Пов'язано це з тим, що при плоскостопості неминує змінюється навантаження на кістки стоп – вага перерозподіляється нерівномірно, чим викликає неприродний натяг



Олег КАЩИШИН, лікар-інтерн, ортопед-травматолог

сухожилля. Що відбувається далі? Найменша перешкода при ходьбі (камінчик, нерівності дороги) травмує сухожилля, воно запалюється і може навіть надірватися. Але така травма не стає приводом для звернення до лікаря і з часом розрив заростає рубцевою тканиною. На місці рубця досить скоро виникає нова травма, а іноді сухожилля цілком відривається від кістки. Так запалення переходить і на кісткову тканину.

**Вікові зміни** (дегенеративні зміни в сполучній тканині). У людей похилого віку п'яркова шпора доволі поширене явище, бо тут грає роль і природне зношення кісткової тканини, і зниження її здатності до регенерації. Крім того, кровопостачання кінцівок теж погіршується, що також є чинником, який провокує появу шпор.

**Зайві навантаження при заняттях спортом.** Будь-які види спорту, які передбачають навантаження на ноги, можуть призвести до появи шпор на п'ятах і в досить молодому віці. Тому при заняттях бігом, стрибками та подібними видами спорту важливо суворо дотримуватися режиму навантажень.

**Надмірна вага.** Останні

роки медики щосили намагаються достукатися до пацієнтів, розповідаючи про всі негативні наслідки ожиріння та необхідності його лікування, проте не всі до них дослуховуються. Позаяк через надмірну вагу ногам доводиться відчувати навантаження, на яке вони аж ніяк не розраховували – сухожиллям доводиться нелегко. Надалі все відбувається за схемою, аналогічною отриманню травми, з тими ж наслідками п'яркової шпори.

**Загальносоматичні захворювання.** Як правило, п'ярково шпору провокують зах-

ворювання, пов'язані з порушенням обміну речовин. Крім того, спровокувати цю проблему можуть порушення в системі кровообігу, а також цукровий діабет, який погіршує прохідність судин. Крім вище перерахованого, шпори можуть виникнути через хворобу Бехтерева, ревматоїдного артрити, різних патологій хребта і т.п.

– **Що робити, якщо недуга зайшла надто далеко й біль нестерпний?**

– Насамперед треба позбутися болю. Приймайте за порадою лікаря нестероїдні протизапальні препарати. Курс повинен тривати 6-10 днів, не менше! У жодному випадку не можна приймати гарячі ванни! Кращого способу підсилити запалення та погіршити венозний відтік передусім, у жінок, важко навіть придумати. Зате дуже корисні ванночки з водою на 1-2 градуси вище, ніж кімнатна температура. Варто додавати у воду морську сіль. Тривалість процедури 15-20 хвилин. Витрати ноги потрібно не просто промокаючи вологу, а розминаючи кожен суглоб, кожен кісточку.

Протипоказані також розігріваючі мазі. Замість них ви-

користуйте протизапальні, на гелевій основі. Добрими є також мазі та гелі на основі солей Мертвого моря. І спокій, який, зрозуміло, не замінить лікарської консультації. Перераховані вище поради зменшать біль, але не вилікують захворювання.

– **Чи можна вживати якісь профілактичні заходи для уникнення таких неприємних захворювань?**

– Звісно, можна навести для прикладу кілька вправ для оздоровлення та омолодження ніг. Перед тим, як почати, зніміть навіть тонкі шкарпетки: ноги повинні бути босі!

**Зарядка для пальців ступні**

При гострому болю вправі краще робити в теплій воді.

**Вправа 1.** Поставте ступні паралельно, станьте на носки, опустіться на повну ступню. Повторіть не менше, ніж 20 разів.

**Вправа 2.** Спробуйте пальцями босої ноги схопити маленьку кульку та підняти її на висоту 30 см. Киньте на підлогу. Повторіть пальцями іншої ноги. Робіть цю вправу по 5 хвилин щодня.

**Вправа 3.** Станьте на товсту широку книгу так, щоб пальці звисали. Спробуйте пальцями вхопити край книги. Вправа також зміцнює сухожилля пальців ніг.

**Вправа 4.** Сядьте й випряміть ноги в колінах і тягніть носки на себе. Так ви розтягуєте зв'язку.

**Вправа 5.** Сидячи, однією рукою тримаючи ліву ступню, а іншою візьміться за великий палець та обертайте його спочатку в один, а потім в інший бік. Повторіть з іншою ногою.

**Заняття з качалкою**

**Вправа 1.** Сядьте і почніть обертати качалку підшвами, перекочуючи її та докладаючи при цьому деякі зусилля.

**Вправа 2.** Стоячи, обертайте качалку від пальців до п'яти, натискаючи щосили спочатку на підшову однієї ноги, а потім – іншої. Приділіть більше часу для обертання качалки під аркою стопи. Ця чудова вправа омолодить ваші ноги.

**Вправи при ходьбі.**

По черзі походите: на зовнішній стороні підшови, на внутрішній стороні підшови, на п'ятах, навшпильки. Це особливо корисно при розтягнутому сухожиллі та м'язях.

## ШКОДА ВІД МОБІЛЬНИКІВ

Суперечки про ступінь впливу мобільних телефонів на здоров'я людей не вщухають – і робота шведських дослідників з університету Орберо вкотре тому доказ. Фахівці по-новому оцінили



можливу шкоду від мобільних телефонів: на думку експертів, 10 років користування телефоном подвоюють схильність до раку.

Шведські вчені вважають аж ніяк не дивним те, що інтенсивне використання мобільного телефону може завдати удару по здоров'ю людини. Багато фахівців заявляють, ніби ризику насправді не існує, однак ці заяви шведам здаються дивними. «Є факти, які доводять, що після десяти років щось все ж таки відбувається», – заявив керівник дослідження К'елл Мільд.

Під час цієї роботи вчені проаналізували дані 11 різних досліджень. На підставі цього моніторингу фахівці встановили: якщо користуватися мобільним телефоном протягом 10 років, то ризик отримання пухлини слухового нерва зростає вдвічі. До виникнення хвороби особливо вразливі діти, адже товщина кісткової тканини набагато менша, ніж у дорослої людини.

Керівник дослідження К'елл Мільд переконаний: у людей наразі ще немає достовірних даних про шкоду, якої завдають телефони, тому всі досить погано уявляють собі, наскільки це небезпечно.

«Небезпека впливу мобільних телефонів може виявитися набагато серйознішою, ніж про це свідчать дослідження, адже 10 років – це мінімальний період для розвитку раку», – резюмує вчений.

Експерт вважає, що для об'єктивності оцінки ступеня впливу радіохвиль на нервову систему людини, необхідно дослідити людей, які користуються мобільними телефонами протягом тривалого часу. Таких досліджень поки що не проводили. Крім того, в експертів є підстави вважати, що мобільні телефони пов'язані з хворобами Альцгеймера та Паркінсона, і цей зв'язок також не вивчений.



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

СЕСІЯ ОБЛРАДИ

## ТЕРНОПІЛЛЯ, НАРЕШТІ, МАЄ БЮДЖЕТ

Веремія з прийняттям обласного бюджету затягнулася аж ледь не на цілих одинадцять місяців. Кожна з фракцій, зважаючи на власні партійні інтереси, висипала цілі гори розмаїтих словесних тверджень, турбот, хвилювань, обіцянок. Осінь принесла не лише депресивну погоду, а й суттєву недофінансованість усім галузям господарки краю. 17 жовтня голова облдержадміністрації Валентин Хоптян виступив у ЗМІ із заявою щодо ситуації, що склалася в облраді, та, зокрема, поставив вимогу: депутати повинні негайно повернутися до виконання своїх прямих обов'язків для розв'язання важливих соціально-економічних проблем краю.

І диво, нарешті, сталося — народні обранці дослухалися і до прохань очільника області, і до краян. Звісно, провівши серію погоджувальних зустрічей. Домовленості між виконавчою владою, депутатами цього разу увінчалися напролюд доброю результативністю. Роботу представницького органу краю розблокували. 31 жовтня скликали друге пленарне засідання 45 сесії облради. На розгляд винесли понад 120 питань. Першою у порядку денному, звісно, йшла інформація голови обласної виборчої комісії про рішення цієї структури щодо обрання депутатами наступних за черговістю кандидатів у депутати у виборчих списках відповідних місцевих

організацій партій. 19 осіб отримали депутатські посвідчення, з них — 16 «свободівців» і три представники «Єдиного центру». Відтак серед чи не найголовніших питань сесії стали: прийняття обласного бюджету на цей рік і заодно — внесення змін до нього, а також деяких важливих соціальних програм, обрання голови обласної ради.

У розгляді усіх винесених на сесію облради питань депутати від різних політичних сил демонстрували завидну скоординованість, злагодженість, активність. За той же бюджет області проголосували 92 з 93 зареєстрованих у сесійній залі депутатів. Розподіл бюджетних коштів на потреби області та виплату соці-

альних допомог тепер проводитимуть за нормами Бюджетного кодексу 2013, а не 2012 року, як було впродовж десяти місяців. Бюджетний пиріг остаточно поділять на наступній сесії. Наразі ж народні обранці затвердили виділення коштів для найбільш нагальних соціальних потреб.

Обласна рада з прийняттям головного кошторису краю водночас отримала й нового очільника. Ним став Василь Хомінець, який має досвід роботи й у виконавчій структурі влади, й в органах місцевого самоврядування. Цікаво, що його кандидатуру на цю посаду «Свобода» висувала і торік, але аж тепер зуміла домогтися бажаного.

87 голосів «за» віддали на користь пана Василя.

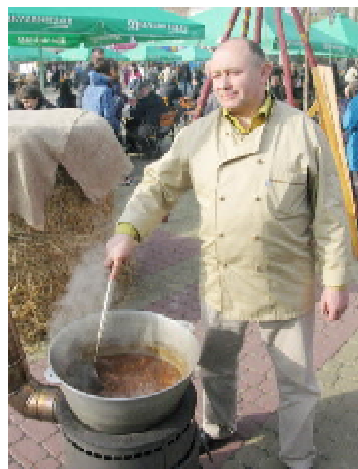
«Ми довели, що працювати можемо ефективно, якісно», — мовила із сесійної трибуни, окрилена результатами пленарного засідання, голова депутатської фракції «Свободи» Марія Чашка. Так-то воно так, але було б ще краще, коли б така фраза прозвучала, щонайменше, ще одинадцять місяців тому. Тоді б не було нікчемного рекорду в Україні, на яке спромоглися депутати Тернопільської обласної ради — 10 місяців тримати край без головного кошторису. Та, як сказала поетеса, гетьте, думи сумні. Потішимося, що все-таки вдалося знайти раду на ту раду.

ГАСТРОНОМІЧНИЙ ФЕСТИВАЛЬ

## ГАЛИЦЬКА ДЕФІЛЯДА

Уперше в Тернополі відбувся гастрономічно-музичний фестиваль «Галицька дефіляда». Ініціатором його проведення став відомий тернопільський ресторатор Михайло Гросуляк. Він, власне, цьогорічного літа у своїх закладах зорганізував схоже свято органічної їжі. Тепер ось вирішив зробити його загальноміським. Отримав ще підтримку від міської влади, а також від дев'ятьох рестораторів. Відтак всі об'єдналися в «Гільдію рестораторів Тернополя». Цікаво, що згуртувалися не лише ті, хто готує давні смачні страви, до своїх лав закликали також сільськогосподарських виробників і фермерів. «З ферми та городу — для свого роду!» — таке гасло обрали для своєї співпраці. Адже ресторани, які долучилися до організації фестивалю, пропагують лише продукцію екологічно чисто, вирощену на полях рідного краю, відмовилися від додавання до

страв підсилювачів смаку, різних приправ і соусів, глутамінату натрію, інших речовин, добавок, що не мають нічого спільного з натуральними харчами. На «Галицькій дефіляді» тернополяни та гості міста могли побувати на ярмарку органічної їжі, придбати собі, зокрема, фрукти й овочі.



Рубці — від шефа. Готує власник ресторану Ігор Парій

Великою ресторанною залою став центральний Театральний майдан Тернополя. Два дні тут варили, шкварили, парили, готували галицькі наїдки. На вертелі навіть цілу свиню смажили. Прикметно, що ресторатори змогли домовитися про єдине фестивалеве меню. Кожен з ресторанів зварив по одній першій страві, а також наліпив пирогів (вареників). Ігор Парій — власник ресторанів «Рандеву» та «На майдані». У своїх закладах він уже давно відмовився від різних харчових добавок фірм, тож купує продукцію від сільськогосподарських виробників. У своєму рідному та на-

вколишніх селах Збарзького району заготовляє й м'ясо, й молокопродукти. Каже, знає, де пасе господаря свою корову, яке молоко надює. Кухарі його ресторанів запропонували на фестивалі рубці, галичани знають їх ще за польською назвою, як флячки. Колись господар ніколи нічого не викидав, а все, що можна було засолював, варив, смажив, вудив. Скажімо, з тієї ж самої частини яловичого шлунку готували рубці, нехай і вимагала ця страва чимало часу, сил. Бо ж треба зчищати і лій (жир), і вимочувати цей шлунок, і запарювати, і кілька разів полоскати, відварювати впродовж 3-4 годин. До того ще й готувати окремо розсіл з яловичих ребер і хвостів. Але страва варта стількох зусиль. Більше того,



Якщо на столі журавлина й медовуха — то посмішка аж до вуха

рубці можна ще й тушкувати на пательні, зі сметаною чи іншими складниками.



Свиню підсунули гостям дефіляди — на вертелі

Крім рубців, на фестивалі ресторани пропонували й борщ «Коза», грибну та рибну юшки, зупу (суп) гуляшова та горохову, розсіл з локшиною, інші. Коли ж вечірні сутінки лягли на бруківку, запалили вогонь під майже 300-літровим казаном. Ресторатори заходилися усі спільно готувати капусту засипану — стародавню галицьку страву, яка нагадує капустяк, але загущують її перетертим у макітрі пшоном. Вона може бути пісною (з цибулькою, підсмаженою на олії), на свята ж, звісно, готували її зі шкварками. Вгоститися безкоштовно капустою засипаною могли всі учасники фестивалю.

Ще один, так би мовити, розділ гастрономічного свята тернопільські ресторатори присвятили винятково пирогам. Заклад того ж Ігоря Парія ліпив їх з гречаного борошна, начинкою слугувала гречана каша зі сиром, а подавав же із шкварками. Крім цього, можна було поласувати й варениками з бринзою, картоплею, капустою, грибами, вишнями...

Певна річ, смачні пироги вимагали й напоїв. Узвар, чай, кава, кисіль — все до смаку! «Га-

ряченьких» також вистачало, тут тобі й хрінівка, й цитрівка, й журавлина, й медовуха, й просто самогон.

Приємно, що організатори фестивалю не забули про малечу. Для них зорганізували майстер-класи з випікання булочок і пісочного печива. Їм, звісно ж, трохи допомагали й дорослі. Доки булочки та печиво пекли в електрошафах, аніматори залучали діточок

до різних ігор. Зокрема, з конструктора вони складали величезні торт і піцу, дізнавалися також, які складники треба додавати, готуючи борщ.

На «Галицьку дефіляду» приїхали екскурсії туристів зі столиці, Львова, Хмельницького, деяких інших українських міст, її відвідали сотні й сотні тернополян. Враження у них — якнайкращі. «Маємо жити народними традиціями, якщо ж залишатимемося до них байдужими, ніколи не побачимо справжньої України. Сьогодні на цьому фестивалі ми побачили Україну, погідний настрій людей, відчули добрі їхні емоції» — з цими міркуваннями мешканця Тернополя Володимира Хоми не можна не погодитися.

Крім наїдків і напоїв, широкою була й культурно-спортивна програма. Виступали аматорські та професійні колективи й виконавці, зорганізували розмаїті розваги й конкурси. Відтепер на «Галицьку дефіляду» в Тернополі запрошуватимуть кожної пори року. Отож наступна зустріч шанувальників народної кухні відбудеться, напевно, на Старий Новий рік.



Просилася й молилася: «Пустити мене, старий діду, на «Галицьку дефіляду» погулять»



# ЯБЛУКА – ФРУКТИ ЗДОРОВ'Я

Серед усіх фруктів яблука – найпоширеніший у харчуванні продукт. З них готують варення, компоти, повидло, джем, усілякі напої або просто переробляють на сік. Те, що яблука – цінний фрукт, відомо здавна. Вони виводять з організму шлаки, токсини, розщеплюють шкідливий холестерин, підвищують стійкість організму до дії радіації, корисні для травного тракту, щитоподібної залози тощо. Крім того, яблука є основою багатьох дієт для схуднення. Слід зауважити, що після вживання яблук потрібно деякий час нічого не їсти й не пити, інакше можна отримати не «яблучне» лікування, а «яблучне» страждання, оскільки в шлунку утворюється надмірна кількість газів, які можуть заподіяти шкоду.

- У разі гострих колітів призначають солодкі сорти яблук по 1,5-2,5 кг на день, які слід вжити тертими за 5-6 прийомів, при цьому протягом дня більше нічого не їсти. Курс лікування – 1-3 дні.
- 5-6 яблучних зернятко задовольняють добову потребу в йоді.
- Запечені яблука корисно вживати хворим на плеврит.

- У разі ожиріння, гіпертонії, набряків слід проводити розвантажувальні «яблучні дні». Тобто один раз на тиждень добовий раціон має складатися лише з 1-1,5 кг яблук.

- Яблучна терапія – простий, ефективний та доступний спосіб лікування гострих проносів у дітей. Залежно від віку дитини (від 2 до 10 років) дають на день від 600 до 1500 г яблучного пюре без цукру, при цьому слід пити лише чай. Після 2-3-денної такої дієти призначають рисовий відвар, су-

харі, яєчні білки й трохи фруктозних соків або яблучного пюре з поступовим переходом на звичне харчування.

- Як легко проносне, особливо для літніх людей, діють яблука, проварені з молоком: 2 яблука варити в 1 склянці молока і 0,5 склянки води 5 хв., вжити до сніданку.

- Від закрепи чудово допомагають печені яблука: достатньо з'їсти одне яблуко перед сном і одне зранку – і належна робота кишківника забезпечена.



- У разі хронічних закрепи на сніданок корисно їсти суміш яблук з сирією капустою. Капусту та яблука слід натерти на тертці або пропустити через млинок для м'яса. Поліпшення настає через 1-2 тижні. Для посилення проносного ефекту можна додавати невеликий шматочок сирого тертого буряку.

- Коли недокрів'я – рекомендують протягом дня з'їдати по 400-600 г плодів. Але, перш ніж з'їсти, яблуко потрібно розрізати на кілька часточок і почекати, доки

вони покриються темним нальотом. Це означає, що на поверхні утворилося яблучно-кисле залізо, яке легше засвоює організм.

- Сечогінний засіб можна приготувати з висушеної шкірки яблук (наприклад, антонівки): 1 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу та настояти 5-10 хвилин. Приймати з додаванням цукру або без по 0,5 склянки 5-6 разів на день до їди.

- За сечокам'яної хвороби, подагри, ревматизму, гастриту, ентероколіту, атеросклерозу, кашлю:

три необчищені яблука середнього розміру нарізати, залити 1 л окропу, варити протягом 10 хв. на слабкому вогні, додати за смаком цукор. Пити протягом дня як чай.

- Камінців та піску в нирках і в жовчному міхурі можна позбутися за допомогою яблучної дієти: о 8-й годині ранку випити 240 мл і по 480 мл яблучного соку о 10, 12, 14, 16, 18 та 20-й годині. Протягом двох днів такої дієти нічого не їсти. Наприкінці дня можна випити проносний трав'яний відвар. У виняткових випадках зробити клізму з теплою водою. Потім прийняти гарячу ванну (без мила). На третій день о 8-й годині випити 480 мл яблучного соку, через 30 хв. – 120 мл чистої оливкової олії та 1 склянку розведеного яблучного соку. Якщо з'явиться слабкість, лягти й відпочити – зазвичай через годину або дві з організму почнуть виходити камінці. (Щодо такого способу

лікування – слід обов'язково порадитися з лікарем!)  

- У разі атеросклерозу, гіпертонічної хвороби, ожиріння, захворювань жовчного міхура яблучний сік рекомендують пити по 0,5 склянки за 15-30 хв. до їди.
- Яблучний сік з м'якоттю та відвар яблук (1 частина плодів на 5 частин води) виводять з організму радіонукліди.
- Компреси з тертого яблук чудово допомагають у разі запалення шкіри, опіків, обморожень і давньовікових виразок.
- Яблука солодких сортів помічні за гастриту з високою кислотністю шлунка, відповідно, кислі сорти – за гастриту зі зниженою кислотністю. Яблука ліпше натирати на тертці та з'їдати вранці, після цього снідати приблизно об 11-й годині. На ніч їсти яблук не можна – підвищене газоутворення лише погіршить стан. Протягом першого місяця вживати яблук таким чином щодня, другого – двічі тричі на тиждень, а третього – 1 раз на тиждень.
- Цими соковитими фруктами можна замінити зубні щітки. І головне, що особливих зусиль для цього не потрібно, достатньо лише з'їдати одне яблучко натщесерце – і зубна емаль природним чином очиститься від нальоту та мікробів, що зумовлюють карієс. До того ж відбувається масаж ясен, що поліпшує їх кровопостачання.
- За варикозного розширення вен кілька місяців протягом дня до їди пити рівними порціями по 2 склянки теплої компоту з гущею, приготовленого за таким рецептом: 4 необчищених, нарізаних часточками яблук залити 1-1,5 л

води, кип'ятити 15 хв., додати за смаком цукор. Цей рецепт помічний і в разі спастичного коліту, дискінезії жовчних шляхів, ревматизму, подагри.

- Для зміцнення нервової системи корисно пити протягом дня яблучний настій: нарізати яблука тонкими пластинками, залити окропом і залишити настоюватися на 2 години в закритому посуді.

- У разі сечокам'яної хвороби, поліартриту, екземи шкірку зелених сортів яблук висушити й розтерти в порошок; 1 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу й настояти 30 хв. Приймати по 0,5 склянки двічі на день: уранці – натщесерце, увечері – перед сном.

- Народна медицина радить пити яблучний відвар (диких яблук) протягом 1-2 років за хронічного нефриту: по 1 склянці 2-3 рази на добу в перші три місяці, далі по 1 склянці 1-2 рази на добу.

- У разі печії замість звичайної харчової соди ліпше з'їсти одне обчищене яблуко.
- Коли мучить кашель, можна приготувати суміш з тертої цибулі, яблук і меду – взятих порівну. Приймати по 1 ст. л. вранці, в обід і ввечері.
- Свіжі яблука – чудовий жовчогінний засіб. З'їдати потрібно 2-3 плоди за один раз: збалансоване співвідношення пектину, магнію й аскорбінової кислоти, які містять яблука, добре впливає на відтік жовчі, при цьому очищуються жовчні протоки. Увага! Кислі сорти протипоказані в разі гіперацидного гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, дискінезії жовчовивідних шляхів за гіпертонічним типом. А тим, у кого гіпоацидний гастрит, спастичний коліт та дискінезія жовчовивідних шляхів за гіпокінетичним типом, слід уникати солодких яблук.

- Коли мучить кашель, можна приготувати суміш з тертої цибулі, яблук і меду – взятих порівну. Приймати по 1 ст. л. вранці, в обід і ввечері.

- Свіжі яблука – чудовий жовчогінний засіб. З'їдати потрібно 2-3 плоди за один раз: збалансоване співвідношення пектину, магнію й аскорбінової кислоти, які містять яблука, добре впливає на відтік жовчі, при цьому очищуються жовчні протоки. Увага! Кислі сорти протипоказані в разі гіперацидного гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, дискінезії жовчовивідних шляхів за гіпертонічним типом. А тим, у кого гіпоацидний гастрит, спастичний коліт та дискінезія жовчовивідних шляхів за гіпокінетичним типом, слід уникати солодких яблук.

- Свіжі яблука – чудовий жовчогінний засіб. З'їдати потрібно 2-3 плоди за один раз: збалансоване співвідношення пектину, магнію й аскорбінової кислоти, які містять яблука, добре впливає на відтік жовчі, при цьому очищуються жовчні протоки. Увага! Кислі сорти протипоказані в разі гіперацидного гастриту, виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, дискінезії жовчовивідних шляхів за гіпертонічним типом. А тим, у кого гіпоацидний гастрит, спастичний коліт та дискінезія жовчовивідних шляхів за гіпокінетичним типом, слід уникати солодких яблук.

# ОБЛІПИХОВЕ ОЗДОРОВЛЕННЯ

Серед лікарських рослин обліпіха посідає одне з перших місць. Маленькі жовтогарячі ягідки містять у собі такі активні речовини, яких немає в жодній найсмачнішій садовій культурі.

Свіжі ягоди обліпіхи та заготовки з них на зиму забезпечать потужну стимуляцію імунітету й обмін речовин, послужать джерелом сил і довголіття. Сік обліпіхи застосовують для стимуляції виділення жовчі та травних ферментів, поліпшення складу крові. Уживання ягід цієї рослини сприяє підвищенню сексуальної активності, захищає організм від впливу радіації. Багато лікарських препаратів, вітамінно-мінеральних комплексів і косметичних засобів містять у своєму складі обліпіху чи її похідні, а то навіть створюються на її основі.

Швидко вилікуватися від грипу допоможе настоянка обліпіхи на горілку: 15-20 г свіжих чи свіжоморожених ягід залити 0,5 л горілки й настоювати протягом доби. Приймати: дітям – по 1 ч. л., а дорослим – по 1-2 ст. л. тричі на день до їди.

У разі суглобового ревматизму рекомендують 1 склянку обліпіхового та 2,5 склянки морквяно-

го соків змішати міксером і пити протягом дня після їди щодня.

Компрес з обліпіхи за *болію в суглобах*: 100 г свіжих стиглих ягід розім'яти дерев'яною ложкою, нанести отриману масу на марлеву серветку, накласти на хворий суглоб, зафіксувати бинтом, теплим шарфом чи хусткою й залишити на ніч. Уранці зняти компрес і насухо витерти суглоб рушником. Процедуру робити щодня протягом 2-3 тижнів. Цей засіб радять застосовувати для полегшення стану в разі артрозів та артритів. Крім того, він ефективний за шийного й поперекового радикуліту. Для лікування слід використовувати лише свіжі ягоди.

*Атеросклероз*. За цієї проблеми ягоди обліпіхи слід уживати свіжими чи перетертими з цукром у співвідношенні 1:1, без кісточок. В ягодах обліпіхи міститься антагоніст холестерину. Ця речовина затримує відкладення холестерину на стінках судин й утворення бляшок, здатних спричинити появу тромбів.

За ішемічної хвороби серця та гіпертонії корисно пити сік обліпіхи з розрахунку: 1 г соку на 1 кг маси тіла. Наприклад, людині, яка

має масу тіла 70 кг, потрібно випити натщесерце рівними порціями 70 мл соку.

Як приготувати обліпіхову олію в домашніх умовах? В офіційній та народній медицині широко застосовують обліпіхову олію – дуже цінний лікувально-профілактичний препарат. Вона має бактерицидну, протизапальну й беззас-



пкійливу дію, сприяє загоєнню пролежнів, ран, обморожень, екземи, опіків, прискорює регенерацію тканин у хворих з променевими ураженнями шкіри, хімічними й термічними опіками, трофічними виразками. Помічний цей засіб і в разі хвороб шлунка та дванадцятипалої кишки, пуль-

питу й стоматиту, фарингіту й ларингіту, різноманітних травм.

Приготування обліпіхової олії вдома можна кількома способами. Зокрема:

1. Розтерти дерев'яним товкачем в емальованому посуді підготовлені ягоди обліпіхи, відтиснути з них сік, злити його в скляний посуд і залишити на добу. Потім зняти з поверхні відстояного соку олію: з 1 кг обліпіхи можна отримати майже 80 мл олії. Зберігати в холодильнику під щільною закритою кришкою.

2. Зі зрілих плодів відтиснути сік. Мезгу висушити за температури 60 °С, потім її подрібнити й залити в скляному чи емальованому посуді підігрітою до 40-50 °С соняшниковою олією, щоб вкрила її зверху. Залишити на 5-7 днів настоюватися за кімнатної температури в темному місці, періодично струшуючи. Відстояний верхній шар – обліпіхову олію – акуратно злити в скляну банку. Зберігати в прохолодному, темному місці.

3. Висушену й подрібнену мезгу залити підігрітою до 40-50 °С соняшниковою олією у співвідношенні 1:1,5, залишити на 5-7 днів настоюватися в темному місці,

щодня струшуючи. Потім відтиснути, профільтрувати й знову поставити в темне місце, доки рідина не стане прозорою, тоді відокремити від осаду й зберігати в холодильнику.

У разі *виразки шлунка* приймати олію по 1 ч. л. двічі-тричі щодня за 30 хв. до їди. Курс – 1 місяць.

За ерозії шийки матки у вагіну закладати рясно змочений олією ватний тампон (5-10 мл олії на тампон) на 16-24 години, потім його слід замінити. Курс – 10-15 процедур. Якщо потрібно, лікування можна повторити через місяць.

У разі *екземи* змащувати обліпіховою олією хворі місця – швидко минає набряк, біль, припиняється лущення та свербіж, загоюються тріщини.

Увага! Свіжі плоди й сік обліпіхи підвищують кислотність сечі, тому протипоказані хворим на сечокам'яну хворобу. Крім того, не слід вживати ягоди та обліпіхову олію в разі індивідуальної чутливості на неї (вона може зумовити алергічні реакції), за гострого холециститу, гепатиту, панкреатиту та інших захворювань підшлункової залози, а також у разі схильності до діареї, захворювань жовчного міхура, розладів травного тракту, гіперацидного гастриту та ін. Тому перед застосуванням цієї рослини бажано проконсультуватися з лікарем.



