

СТОП.

2

ЯК ПЕРЕЖИТИ СПЕКУ

З приходом літа, спеки, підвищеної сухості або вологості повітря організм людини починає працювати з великим навантаженням, адаптуючись до нових умов. Своїми рекомендаціями поділився лікар-анестезіолог, старший ординатор відділення анестезіології та інтенсивної терапії університетської лікарні Сергій Кучеренко.



СТОП.

3

ПРИКЛАД ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ



Бути добрим і чуйним, порядним і милосердним, працьовитим і відвертим, чесно дивитися людям у вічі — саме про це завжди наказує своїм синам Мирослава Шинкарчук. А працює вона молодшою медичною сестрою гематологічного відділення.

СТОП.

4

НАТАЛІЯ ХІЛЯРСЬКА: «СПРАВЖНЯ РАДІСТЬ — ЦЕ БУТИ ЩАСЛИВИМ ЩАСТЯМ ІНШИХ»

Наталія Хілярська працює сестрою-господинею у поважному медичному підрозділі — малоінвазивному відділенні університетської лікарні. Трудиться на цій посаді з часів його заснування.



СТОП.

5

АЛЕРГІЯ — ХВОРОБА БЕЗ ВІКУ

Це означає, що вона може бути в будь-якого, навіть у грудної дитини. Алергія є найпоширенішою причиною виникнення хронічних захворювань. Найбільший вплив на розвиток алергопатології мають повітряні алергени — пилок, спори грибів, мікрокліщі, частинки комах, епідерміс тварин.



СТОП.

7

ЯКІ ЛІКИ БРАТИ У ПОДОРОЖ?

Сезон літніх відпусток у розпалі. Більшість з нас намагається під час відпочинку втекти подалі від загазованих вулиць, переповненого транспорту та міської метушні. Але відпочивальники іноді забувають про те, що вдалині від дому слід бути більш обережнішими, ніж у звичних умовах. Ніщо так не здатне зіпсувати відпустку, як раптова недуга, тому потрібно із собою взяти необхідні ліки.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№14 (58) 18 ЛИПНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

БЛІЦ-ІНТЕРВ'Ю

АНОНС

ДУМКИ ПАЦІЄНТІВ

**Олександра та Володимир
ВИННИЦЬКІ, с. Старі Петликівці
Бучацького району:**

— 30 грудня 2011 року з нами сталося нещастя: ми стояли на зупинці, чекаючи автобуса до Тернополя, і враз нас збив легковик. Автомашина, в якій перебували молодики, прямувала з Києва до Карпат. Ми й дої не можемо зрозуміти, чому автівка виїхала на зустрічну смугу. Адже дорога була чистою, не слизькою. Мабуть, хлопці забалакалися.

Удар був настільки сильний, що в результаті я отримала важкі травми кісток таза та перелом однієї ноги. Чоловікові травмовано ноги. Швидка доправила нас до Бучацької центральної районної лікарні. Кілька днів я не приходила до свідомості, перебувала у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії. Чоловікові на ногу наклали гіпс. Відтак з районної лікарні нас скерували до університетської. В ортопедичному відділенні ми потрапили під опіку лікаря Сергія Гаріяна, який прооперував нас: чоловікові — ногу, мені — ногу й таз. Операція з приводу перелому кісток таза виявилася дуже складною, адже ця частина тіла була, по суті, роздроблена. Втім, лікареві вдалося, як мовиться, все зібрати до купи.

Тепер ми проходимо реабілітаційний курс. Я пересуваюся за допомогою милиць. Усе найстрашніше — позаду. Те, що я жива і вже потрохи ходжу, хоч і на милицях, — справжнє диво. Дякувати Богу, що мені пощастило на лікаря. У Сергія Васильовича — талант від Бога. Вдячна йому за ту велику справу, яку зробив для нас. Якби не він, хтозна, чи взагалі я б ходила. Щире спасибі усьому медпер-

соналу ортопедичного, відділення за їхню підтримку, чуйність і розуміння. Нехай всіх охороняє Господь!

**Михайлина ВОЛИНЕЦЬ,
м. Тернопіль:**

— Шість років тому перенесла операцію з приводу виразки шлунка. З торішньої осені я відчула біль у спині. Спершу подумала, що то нирки турбують. Приймала пігулки, але біль не проходив. Звернулася до фахівців першої міської лікарні м. Тернополя. Після обстеження лікарі сказали, що є проблеми з хребтом. Звіти мене скерували в онкологічний диспансер, адже біль не минав, а навпаки — ще більше загострювався. Проте в онкодиспансері точного діагнозу не встановили, порадили звернутися до обласних фахівців-гематологів. В університетській лікарні я пройшла відповідне обстеження, за результатами яких лікарі встановили діагноз — «множинна мієлома». Після кількох днів лікування мені значно полегшало. Тепер навіть з ліжка піднімаюся, раніше зовсім не могла.

Лікує мене Рината Йосипівна Вибирана. Хоч відзначити її професійність і людяність. Молода лікар — надзвичайно уважна, терпелива, вмє вислухати, порадити. Часто навідується до нас, пацієнтів, завідувача відділенням. Коли не зайде, завжди підтримає добрим словом, проконсультує, підкаже.

Добре виконують свою роботу медичні сестри відділення. У палаті завжди чисто та охайно. Про це дбають молодші медсестри. Усі працівники сумлінні та відповідальні. Так і має бути. Адже ми бажаємо і професійного підходу в лікуванні, і доброго слова у спілкуванні.

ДЕЩИЦЯ ДУШІ — ДЛЯ УЛЮБЛЕНОЇ СПРАВИ



На роботу, мов на свято, щодня йде медичний реєстратор університетської лікарні Наталія МІНЬКОВСЬКА. Ще й року не минуло, як працює на цій посаді, але вже встигла полюбити свою справу, зарекомендувати себе і як фахівець, і як просто чудова людина. Наталію Михайлівну у колективі люблять і поважають. За відданість справі, за відкрити душу та за дивовижне вміння навіть у дрібницях робити все, що її оточує, кращим.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 6

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, О. БОЙКО, 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 hazeta.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 державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
---	--	--	---	---	---	---	---

КОНСУЛЬТАЦІЯ

ЯК ПЕРЕЖИТИ СПЕКУ

Лариса ЛУКАЩУК

З ПРИХОДОМ ЛІТА, СПЕКИ, ПІДВИЩЕНОЇ СУХОСТІ АБО ВОЛОГОСТІ ПОВІТРЯ ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ ПОЧИНАЄ ПРАЦЮВАТИ З ВЕЛИКИМ НАВАНТАЖЕННЯМ, АДАПТУЮЧИСЬ ДО НОВИХ УМОВ. ВІД НЕЗВИЧНОЇ ПОГОДИ ОСОБЛИВО ПОТЕРПАЮТЬ ДІТИ ТА ОСОБИ СТАРШОГО ВІКУ, АДЖЕ У ДІТЕЙ НЕДОСТАТНЬО РОЗВИНУТІ ПОТОВІ ЗАЛОЗИ, А ЛІТНІМ ЛЮДЯМ ЗАЗВИЧАЙ ДОШКУЛЯЄ ГІПЕРТОНІЯ ТА ІШЕМІЧНА ХВОРОБА СЕРЦЯ. ДО ГРУПИ РИЗИКУ НАЛЕЖАТЬ ТАКОЖ ЛЮДИ БУДЬ-ЯКОГО ВІКУ ІЗ СЕРЦЕВОСУДИННИМИ ЗАХВОРЮВАННЯМИ. СВОЇМИ РЕКОМЕНДАЦІЯМИ ПОДІЛИВСЯ ЛІКАР-АНЕСТЕЗІОЛОГ, СТАРШИЙ ОРДИНАТОР ВАІТ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ СЕРГІЙ КУЧЕРЕНКО.

Щоб уберегти здоров'я від негативного впливу спекотної погоди, лікар радить насамперед знизити фізичну активність та збільшити кількість вживання рідини протягом дня.

— Усім без винятку необхідно вживати більше рідини, а літні люди повинні вжива-

ти воду, не очікуючи відчуття спраги, — підкреслює Сергій Володимирович. — Цілком здоровим раджу уникати влітку вживання алкоголю, особливо слабоалкогольних напоїв, адже вони викликають різке сп'яніння.

Людям із підвищеною чутливістю до спеки лікар рекомендує залишатися в прохолодних або кондиціонованих приміщеннях протягом того часу, коли сонце знаходиться в своїй найбільш активній фазі (з 12:00 до 16:00). Не менш важливим є й одяг, який носите під час спеки. Ваш літній гардероб повинен складатися з легких і натуральних матеріалів, не зайвим стануть головні убори — солом'яні капелюхи, легенькі панамы, уникайте тісного одягу, приміром, корсетів. Крім того, у спекотні дні необхідно знизити звичайну фізичну активність. Обмін тепла в організмі людини (метаболічна теплопродукція) залежить від рівнів фізичної активності, акліматизації, віку й статури. Люди повинні знати й про підвищення ризику при фізичній активності під час спекотної погоди та симптоми теплового удару.

Особлива увага хворим, які приймають будь-які лікарські препарати, — вони повинні обов'язково радитися зі своїм лікарем. Адже ліки можуть по-різному впливати на

організм людини під час періоду літньої спеки. Пацієнти, які приймають препарати, що знижують втрату тепла, мали б отримати інструктаж у лікаря про самообстеження. Приміром, препарати високого ризику — діуретики, антихолінергічні засоби, нейролептики. Консультація лікаря й у багатьох інших випадках не завадить.

А ще дуже важливим у спекотні дні є режим харчування. Слід відмовитися від продуктів, що вимагають особливих витрат організму, від м'ясних страв і переходити на легкозасвоювану їжу — скажімо, овочі. «Радив би також скоротити споживання солодких газованих напоїв, втамовувати спрагу звичайною та мінеральною водою», — мовить Сергій Кучеренко. Кефір, за його словами, краще молока. Гарні також будь-які напої з мінімальним вмістом цукру, йогурти домашнього приготування, сквашене молоко, ряжанка, айран. А от від фаст-фуду та особливо від їжі, яку продають в ятках на вулиці, слід відмовитися. М'ясні та молочні продукти в таких умовах швидко псуються, зростає ризик отруєння.

А ще дуже помічними за спеки є водні процедури — і не обов'язково для цього діставатися озера чи іншої водойми, найпростіші можна



зорганізувати й удома. Прикласти на ділянку шиї змочену в прохолодній воді полотинку, потримати кілька хвилин ноги в тазі з холодною водою. Або ж просто прийняти прохолодний душ.

— Із водою у відкритих водоймах потрібно бути обережнішими, зачекати аби прогрілася, бо ж перепади температури під час купання можуть дати додаткове навантаження на серце, — застерігає лікар.

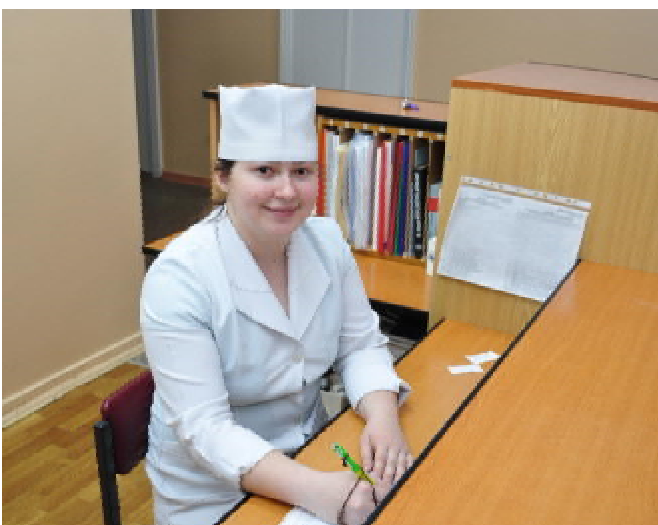
Не слід забувати про безпеку, яку несе спека, а це може бути сонячний чи тепловий удар. Спочатку потерпілий відчуває втому, головний біль, біль у ділянці спини. Виникає запаморочення, слабкість, іноді блювота. Пізніше з'являється шум у вухах. Якщо такому хворому не надати допомогу, в нього швидко розвиватиметься важкий стан, обумовлений

ураженням центральної нервової системи. У хворого починається задуха, пульс стає частим і слабким. Людина непритомніє, спостерігаються судороги, марення, галюцинації, температура тіла піднімається до 40 градусів та вище.

Перша допомога від сонячного удару полягає в тому, щоб перенести потерпілого в прохолодне місце, звільнити від стискаючого одягу й укласти, незначно піднявши голову. Необхідно охолодити голову та ділянку тіла навколо серця за допомогою компресів з холодною водою. Але охолоджувати тіло необхідно повільно. Також дати потерпілому випити прохолодної води. Для того, щоб нормалізувати дихання, можна використовувати нашатирний спирт. Якщо ж потерпілий у важкому стані, слід доправити його до лікарні.

РАКУРС

ДО РЕЧІ



Юлія КОВДРИН, палатна медсестра ортопедичного відділення (вгорі);
Галина МАКСИМІВ, медсестра-масажист фізіотерапевтичного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ПИЙТЕ ЗАРАЗ... ГАРЯЧИЙ ЧАЙ

ХОЧ ЦЕ ВИДАЄТЬСЯ ДИВНИМ, АЛЕ В СПЕКУ НЕ РЕКОМЕНДУЮТЬ ПИТИ ХОЛОДНІ НАПОЇ. ТАКОЖ НЕ БАЖАНО ВЖИВАТИ ЗАМОРОЖЕНІ СОКИ У ВИГЛЯДІ ЛЬОДУ, МОРОЗИВО ТОЩО.



Дуже добре тамують спрагу, не спричиняючи надмірно-

го потовиділення, кислі напої. Наприклад, можна взяти свіжі вишні й розтовкти їх прямо з корінцями в склянці, потім залити гарячою водою. Додати чайну ложечку меду, можна ще й краплю йоду. І пити такий напій невеликими порціями протягом дня.

Корисно пити теплі напої, зокрема воду, чай — тоді вирівнюється температура тіла

людини й зовнішнього середовища, людина не пітніє, легко переносить спеку.

Не випадково люди країн із спекотним кліматом одягаються в теплі халати й повільно п'ють гарячий зелений чай. До речі, посилить ташматочок лимона.

МОЛОДША МЕДСЕСТРА

ПОЄДНАЛИ ДОЛІ

ПРИКЛАД ДЛЯ НАСЛІДУВАННЯ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

БУТИ ДОБРИМИ Й ЧУЙНИМИ, ПОРЯДНИМИ Й МИЛОСЕРДНИМИ, ПРАЦЬОВИТИМИ Й ВІДВЕРТИМИ, ЧЕСНО ДИВИТИСЯ ЛЮДЯМ У ВІЧІ – САМЕ ПРО ЦЕ ЗАВЖДИ НАКАЗУЄ СВОЇМ СИНАМ МИРОСЛАВА ШИНКАРЧУК. І ХОЧ ВОНИ ВЖЕ ДОРΟΣЛІ, ТА МАТИ ВВАЖАЄ НЕ ЗАЙВИМ НАГАДАТИ ЇМ ПРО НАЙКРАЩІ ЛЮДСЬКІ РИСИ. ГУМАННОСТІ ТА ДОБРОТІ НАВЧАЄ БАБУСЯ І СВОЇХ ОНУКІВ. ЗНАЄ Ж БО: ПРЕКРАСНЕ ТРЕБА ПРИЩЕПЛЮВАТИ ЗМАЛКУ. ПРИ ЦЬОМУ МИРОСЛАВА ІВАНІВНА ВПЕВНЕНА, ЩО ВИХОВУВАТИ ДІТЕЙ ТРЕБА ВЛАСНИМ ПРИКЛАДОМ, ЯК І ДЛЯ НЕЇ ВЗІРЦЕМ У ЖИТТІ СТАЛИ ЇЇ БАТЬКИ.

Пані Мирослава зростала у сім'ї, де працю вважали мірилом духовних і фізичних якостей людини. Мати працювала у місцевому господарстві, батько був шанованим у селі ковалем. Тож змалечку Мирослава Іванівна знала ціну найменшій крихітці хліба, відала таємниці домашньої господарки. Ще сонце не скупалося у тихих водах Дністра, а маленька Мирослава вже квапилася допомагати мамі приготувати сніданок, відтак разом з ненькою йшли у поле. Доглянути за меншою сестричкою – це теж входило в обов'язки Мирослави. Ось так з дитинства плекалися у ній найчистіші почуття та найкращі людські риси.

– Мати завжди наказувала бути людяною й милосердною, батько ж своїм прикладом навчав працюовитості, – мовить пані Мирослава. – Його слова «Будеш працювати – будеш шматок хліба мати» стали для мене золотим правилом життя. Своїм сином також щоразу наголошую, що праця людину воз-

величує. Водночас нагадую дітям та онукам, аби в житті були передусім добрими й людяними. Сприймати усе з чистим серцем. Повірте, так набагато легше жити. Адже, якою міркою ти міряєш, такою і нам відміряють.

Мирослава Шинкарчук працює молодшою медичною сестрою гематологічного відділення. Десять років тому навіть і гадки не мала, що буде трудитися у лікарні.

– Після закінчення школи,



як і багато моїх ровесників, вступила до училища в Тернополі, відтак влаштувалася на «Текстерно», де працювала 25 років, – ділиться думками Мирослава Іванівна. – Можливо, й дотепер була б там, якби не масове скорочення й закриття комбінату. З колегами жили душа в душу, наче одна родина. Тому, коли покидала бавовняний комбінат, найбільше сумувала за колективом. На щастя, у лавах безробітних не надовго затрималася – від знайомих дізналася, що гематологічному відділенню потрібна молодша медсестра. Знаєте, про що передусім гадала, коли йшла перший день на роботу? Аж ніяк не про свої функціональні обов'язки. Переживала, як мене

сприйме колектив. Утім, вже з першого дня відчула доброзичливе ставлення колег. І завідуюча відділенням, і старша медсестра, медичні сестри та молодший персонал – усі без винятку прийняли мене у свою родину. Наше відділення – справді, мов велика дружня сім'я.

Дбати про чистоту та порядок у палатах і коридорах відділення – не єдині обов'язки молодшої медсестри Мирослави Шинкарчук. Коли потрібно, допомагає медичним сестрам, лікарям. Вільну хвилину віддає спілкуванню з пацієнтами. Багато з них у відділенні лікується вже не вперше, тож для медичного персоналу стали близькими людьми. Почасти виливають свій біль і тривогу, просять вислухати їх. Саме цієї хвилини пані Мирославі пригадуються мамині настанови про те, що з людьми треба бути ввічливими та уміти їх вислухати.

– Ми почасти гадаємо, що важлива матеріальна підтримка, – мовить Мирослава Іванівна, – але насправді іноді треба так небагато – просто вислухати людину, присвятити їй кілька хвилин. Для нас, можливо, це дріб'язок, для інших – це приємні миті, відчуття, що вони у цьому світі не одні.

Мирослава Шинкарчук належить до тих, хто вмiє любити й кого люблять. Вона із задоволенням виконує свої функціональні обов'язки, мов на крилах, летить додому, де на неї чекає сім'я. Це її міцна опора і теплий прихисток. Онуки Ангеліна та Олег – бабусина потіха й радість. Вихідні Мирослава Іванівна присвячує свої неньці, яка мешкає у Заліщицькому районі. Там, над Дністром, пробігало дитинство пані Мирослави. Тому зустріч із матір'ю та найтеплішою порою життя для Мирослави Іванівни – завжди радісна та приємна.

Цьогорічний липень приніс молодшій медичній сестрі гематологічного відділення Мирославі Шинкарчук ювілейне свято – 55 років. Нехай Ваше життя, Мирославо Іванівно, буде сонячним і теплим, як липень, щедрим, як пшеничний лан!

ХАЙ ЖИТТЯ ПОДРУЖНЬОГО СТЕЖИНА БУДЕ ЗАВЖДИ БІЛИМ ЦВІТОМ ВКРИТА!

14 ЛИПНЯ СТАЛА НА РУШНИЧОК ЩАСТЯ МЕДИЧНА СЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ ГІПЕРБАРИЧНОЇ ОКСИГЕНАЦІЇ ОЛЬГА ЦЬОМИК.



Ольга ЦЬОМИК

Колектив працівників відділення щиро вітає молоду

пару та зичить справжнього подружнього щастя: «Нехай Ваша життєва дорога буде нескінченною, а союз двох сердець випромінює кохання й добро, хай стелиться барвінковим листом, калиновими гронами росянисте щастя молоді сім'ї! Нехай добро Вам множиться, радість ділиться навпіл, а Бог посилає благословення».

*Хай життя подружнього стежина
Буде завжди білим
цвітом вкрита,
Хай кохання ватра
незгасима
Зігриває вас зимою
й літом.
Будьте вірні у своїй
любві,
І мінуть вас грози
та напасті,
Хай покропить вірність
вашу долю
Сонячним дощем
п'яного щастя!*

РАКУРС



Мар'яна САМЕЦЬ, палатна медсестра ревматологічного відділення

НОРМА

ОПТИМАЛЬНА ТЕМПЕРАТУРА ДЛЯ РОБОТИ – 25°

Американці дослідили, що якість роботи людей залежить від температури. Чим вона нижча, тим більшої кількості помилок припускаються працівники. – При температурі 25 градусів

службовці майже не відволікаються й роблять до десяти відсотків помилок, – розповідає про результати дослідження Алан Хедж, професор Корнельського університету (США). – А якщо температура зменшується до 20 градусів – продуктивність праці знижується наполовину, а кількість помилок зростає до 25 відсотків.

ОТАКОЇ!

НІЧОГО НЕ «О'КЕЙ»!

Багато хто з нас перейняв у американців звичку на всі запитання щодо самопочуття, справ, сім'ї відповідати «о'кей». Однак така звичка не завжди корисна, а часом навіть шкідлива для здоров'я, запевняють психологи з університету Еделфі. Емоції, нехай і нега-

тивні, – частина нормального людського життя. Не варто уникати їх, тим більше «вмовляти» себе і оточення, що нічого «такого» не відбувається, навпаки все гаразд, усе «о'кей». Дослідження показали: людей, котрі постійно заперечують свої негативні переїмання, частіше «хапають» хвороби серця, органів шлунково-кишкового тракту, рак та інші недуги.

ЗАМІСТЬ НО-ШПИ – ДЗЕРКАЛО

Учені стверджують, що дзеркало може допомогти зняти біль у пацієнтів, які потерпають від більшового синдрому. На переконання фахівців, дзеркало примушує мозок коректувати зображення тіла.

Комплексний регіональний больовий синдром зустрічаєть-

ся у третини людей з переломами зап'ястка: вони страждають від болю в кисті, руці або плечі після зняття гіпсу. Біль буває таким нестерпним, що деякі пацієнти просять про ампутацію руки.

Під час дослідження 8 пацієнтів, які страждали від цієї хвороби, сиділи перед довгими дзеркалами. Вони були розташовані так, що пацієнти бачили

віддзеркалення лише здорової половини тіла. В результаті того, що хвору руку не було видно, у пацієнтів виникає ілюзія, що у них дві здорові руки. Їх просили сконцентруватися на зображенні і постаратися повірити в те, що вони бачать свій реальний образ.

Учені вважають, що дзеркало змушує мозок відновити образ тіла, і біль вщухає.

СЕСТРА-ГОСПОДИНЯ

ВІТАЄМО!

НАТАЛІЯ ХІЛЯРСЬКА: «СПРАВЖНЯ РАДІСТЬ – ЦЕ БУТИ ЩАСЛИВИМ ЩАСТЯМ ІНШИХ»

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

НАТАЛІЯ ХІЛЯРСЬКА ПРАЦЮЄ СЕСТРОЮ-ГОСПОДИНЕЮ У ПОВАЖНОМУ МЕДИЧНОМУ ПІДРОЗДІЛІ – МАЛОІНВАЗИВНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ТРУДИТЬСЯ НА ЦІЙ ПОСАДІ З ЧАСІВ ЙОГО ЗАСНУВАННЯ.

«Скільки гарних людей я тут зустріла», – розповідає пані Наталя. – Скільки щирості, бажання допомогти. У лікарню влаштувалася ще на початку дев'яностих, знаєте, які то нелегкі часи були. Наша родина тоді переїхала з Хмельницька, обміняли помешкання на Тернопіль, аби ближче до стареньких батьків бути. А тут з роботою проблема. У Хмельницькому в нас були непогані посади. Чоловік працював виконробом на будівельній дільниці, а я – інженером у ПМК. У Тернополі ж тоді багато будівельних організацій зазнали краху, от довелося нову роботу шукати. В проктологічне відділення обласної лікарні на посаду сестри-господини влаштувалася за порадою знайомої. Щоправда, спочатку ой, як нелегко було. І гадки не мала, що ж це за професія така, про медицину й не мріяла, адже тут своя специфіка, яка не кожному під силу. Пригадую, як першого ж дня роботи навіть відмовитися хотіла від неї. Пішла до головного лікаря й кажу: «Напевно, ця справа не для мене». А він у відповідь: «Не гарячкуйте, побудьте кілька днів, пригляньтеся, як інші працюють, даю вам два тижні на адаптацію». А ще похвалив мене за відвертість. Можливо, це й додало мені впевненості та наполегливості. Що ж, не святі горшки ліплять, подумала, й вирішила докласти усіх зусиль, аби утвердитися у новій професії.

День за днем Наталя Василівна вникала у роботу, призвичаювалася, набиралася досвіду. Нині вже не уявляє, як жила б без свого «кабінету», який, незважаючи на стоси постільної білизни, покривал, ковдр і подушок, все ж виглядає затишним. Та й у відділенні малоінвазивної хірургії завдяки старанням її команди все виблискує, сяє не лише чистотою, а й домашнім затишком радує і працівників, і пацієнтів. Велика

кількість кімнатних рослин, які у кожному куточку приміщення, тішать око, налаштовують на позитивний настрій хворих і медпрацівників. Кожного ранку, одягнувши білосніжний халат, сестра-господиня спочатку робить обхід палат, ретельно перевіряючи, чи все там гаразд, а потім їде на «п'ятихвилинку» чи господарську нараду.

Свою роботу Наталя Василівна знає дуже добре й з людьми сходиться легко. Привітна, усміхнена й така щира та відверта у спілкуванні.

– Для мене робота – це другий дім, у нас чудовий колектив, завдяки завідувачу Олександрю Леонідовичу Ковальчуку, який дбає про тих,

– Завжди намагаюся залишитися сама собою, рівнятися не на кумира, а жити за Божими заповідями.

– За чимось шкодуєте в житті?

– Як не дивно, але ні за чим у своєму житті не шкодую.

– Чи властиве Вам почуття гумору?

– Так, адже усмішка, доречний жарт скрашує наше життя.

– За що вдячні долі?

– За те, що подарувала трьох чудових онуків. Важко нині згадувати, які випробування довелося пройти моїм донечкам, аби у нашій оселі залунав дитячий сміх. Але Бог почув мої молитви – і тепер я бабуся, надзвичайно пишаюся цим.

– Якщо б довелося почати життя спочатку, що б змінили у ньому?

– Залишила б усе, як є. Всевишній дає нам чимало випробувань на життєвому шляху і ми маємо пройти їх з гідністю, аби не було соромно передовсім перед собою.

– Ви щаслива людина?

– Так. Для мене справжнє щастя – це бути щасливим щастям інших.

27 липня Наталя Василівна Хілярська відзначить золотий ювілей. Колектив відділення малоінвазивної хірургії щиро вітають ювілярку, зичать міцного здоров'я, родинного благополуччя, душевного спокою та Господнього благословення.

На незбагненному
цім світі,

Де на долоні все, як є –
Вам День народження
привітно

Сьогодні руку подає.
В цей день Вас щиро
привітають

Колеги, друзі і рідня.
Здоров'я, щастя
побажають

І море радості щодня.
До Вас хай сила
вітру лине

На журавлиному крилі.
Хай в Вас живуть
душа дитини

І мудрість Матінки-Землі.
Нехай Вас завжди
в теплім домі

Чекають люблячі серця.
Бажаєм Вам
не знати втоми.

Доводить справи до кінця.
І щоб чудове Ваше свято
В душі лишило
добрий слід,

Прийміть від нас
це привітання
Й живіть, як мінімум, –
сто літ.



НЕХАЙ ДУША НІКОЛИ НЕ СТАРІЄ!

31 липня зустріне молоденьку медсестру відділення гіпербаричної оксигенації університетської лікарні Наталію КОРІНЕЦЬ. Увесь колектив щиро вітає іменницю, бажає їй доброго здоров'я, гарного настрою, радісних усмішок друзів і рідних.

– Лише два роки працює Наталія Андріївна у нашому колективі, але зарекомендувала себе як відповідальний, сумлінний працівник, – каже про ювілярку старша медсестра відділення ГБО Лєся Мазур. – Яку б роботу їй не довірили, усе виконає сумлінно. Намагається працювати з душею, аби всі були задоволені – і пацієнти, і керівництво.

Народилася пані Наталія у мальовничому Закарпатті, там, серед чудової природи, зростала у великому сімействі. Згодом доля закинула її на Тернопільщину. Пропрацювала на бага-

тьох підприємствах, останнім місцем праці був завод «Оріон», а згодом – університетська лікарня. Колектив відділення відгукується про Наталію Андріївну щонайкраще і у день ювілею посилає щирі зичення:

Є ювілеї досить
різні,

Але одна з найкращих
дат,

Коли вітають щиро
колективом

У день, коли Вам – 50.
За пройденим не треба
сумувати,

Попереду щасливого
жде пора,

Хай буде щедрим
ювілейне свято,

Здоров'я Вам, любові
і добра!

Нехай душа ніколи
не старіє,

На білій скатертині
будуть хліб і сіль,

Своїм теплом Вас
завжди сонце гріє

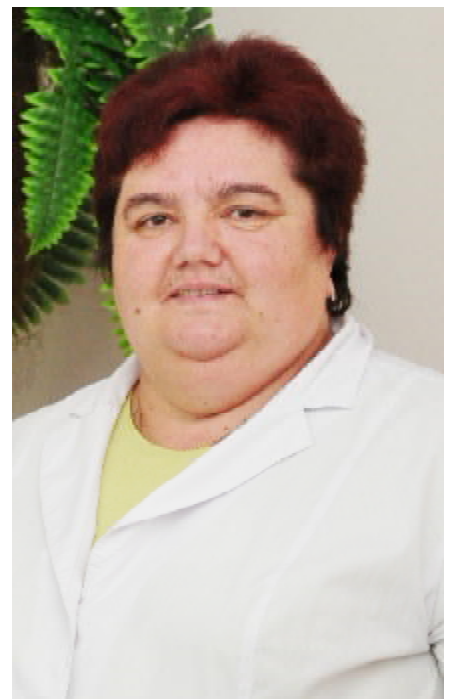
Й слова подяки
линуть звідусіль.

РАКУРС



Лєся МАЗУР, старша
медсестра відділення
гіпербаричної
оксигенації

Фото
Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЇСТИ – ЩОБ ДОВГО ЖИТИ!

ІНСТИТУТ СТАТИСТИКИ ІТАЛІЇ СТВЕРДЖУЄ, ЩО В ІТАЛІЇ – НАЙВИЩА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ В СВІТІ. У СЕРЕДНЬОМУ ІТАЛІЙСЬКІ ЧОЛОВІКИ ЖИВУТЬ 77,2 РОКІВ, А ЖІНКИ – 82,8 РОКІВ.

Тривалість життя у чоловічого населення з 1974 по 2003 рік зросла на 7 років, а у жіночого – майже на 8. При цьому Італія вважається однією з країн Європи, де найбільше палять.

Американські вчені, зацікавлені низьким відсотком серцево-судинних і ракових захворювань серед мешканців Апенін, кілька років тому провели дослідження і дійшли висновку, що багатьом хворобам не дають розвиватися спагетті, помідори, червоне вино і пекучий червоний перець («пеперончіно»), які італійці люблять понад усе і щодня поїдають у великих кількостях.

АЛЕРГІЯ – ХВОРОБА БЕЗ ВІКУ

Зоряна ЛУБ'ЯНСЬКА,
лікар-алерголог
університетської лікарні,
кандидат меднаук

ЦЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ВОНА МОЖЕ БУТИ В БУДЬ-КОГО, НАВІТЬ У ГРУДНОЇ ДИТИНИ. АЛЕРГІЯ Є НАЙПОШИРЕНІШОЮ ПРИЧИНОЮ ВИНИКНЕННЯ ХРОНІЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. НАЙБІЛЬШИЙ ВПЛИВ НА РОЗВИТОК АЛЕРГОПАТОЛОГІЇ МАЮТЬ ПОВІТРЯНІ АЛЕРГЕНИ – ПИЛОК, СПОРИ ГРИБІВ, МІКРОКЛІЩІ, ЧАСТИНКИ КОМАХ, ЕПІДЕРМІС ТВАРИН. ЗА ПРОГНОЗАМИ ЄВРОПЕЙСЬКОЇ КОМІСІЇ З АЛЕРГОЛОГІЇ, В ХХІ СТОЛІТТІ НА АЛЕРГІЮ МОЖЕ ХВОРИТИ МАЙЖЕ ПОЛОВИНА НАСЕЛЕННЯ ЗЕМНОЇ КУЛІ.

Сезонний риніт (поліноз), ймовірно, одне з найпоширеніших і знайомих більшості людей алергічне захворювання. Одночасно уражаються очі, верхні та нижні дихальні шляхи, хоча починається переважно з верхніх дихальних шляхів – місця первинного контакту з інгаляційним алергеном. Вчені вважають, що на цей вид алергії страждає 1 людина з 10. Пік захворюваності припадає на найбільш продуктивний період життя людини – вік 15-44 роки. Ризик захворіти на риніт у дітей до 10 років від батьків-алергіків зростає на 30%.

Поліноз викликається пилом рослин. Для нього прикметна

чітка сезонність: проявляється щорічно однієї й тієї ж пори. Для людей з особливо чутливою імунною системою небезпечні чотири періоди: перший – коли цвітуть дерева (береза, вільха, дуб, ліщина, тополя), другий – лугові трави (тимфіївка, вівсяниця, лисохвіст), третій – злакові, четвертий – бур'яни (полін, лобода, кропива, подорожник). Пилкок бур'янів найбільш агресивний. До цього часу не з'ясовано, чому з тисяч видів рослин пилкок лише майже п'ятдесят з них викликає алергію. Цікавим є і той факт, що дерева в міській місцевості продукують значно більше пилку із сильнішими алергенними властивостями, ніж у сільській. Винуватцем того, що у містах з кожним роком зростає кількість алергіків є діоксид вуглецю (CO₂), оскільки він стимулює вироблення пилку.

Слід зауважити, що свіжий пилкок дуже активний. Потрапляючи на слизові оболонки, пилкове зерно набрякає, його оболонка тріскає, а вміст всмоктується в кров та лімфу, викликаючи сенсibiliзацію (підвищену чутливість). Алерген проникає в організм непомітно, але саме перша «зустріч» з ним закладає підмурівок майбутньої недуги. Під час повторної «зустрічі» з алергеном виникає алергічна реакція з різноманітними клінічними проявами. Симптомами полінозу є утруднене но-

сове дихання, водянисті виділення з носа, пароксизми чхання, свербіж носа, повік, піднебіння; почервоніння очей, слезотеча (кон'юнктивіт); часто – сухий кашель, задишка, охриплість голосу, першіння в горлі; можливі висипи на шкірі, незначне підвищення температури тіла: погіршення апетиту, сну, головний біль, дратівливість. Для 40-70% хворих на поліноз характерна наявність харчової алергії (перехресної харчової реактивності). Її виникнення пов'язане зі схожою структурою алергена пилку рослин і певним продуктом. Наприклад, при алергії на



пилкок берези слід очікувати алергію на яблука, черешні, сливи, персики, моркву, селеру, картоплю. При алергії до бур'янів можливі прояви й під час вживання цитрусових, насіння соняшника, олії, халви, меду, дині, шпинату.

РЕКОМЕНДАЦІЇ ХВОРИМ З АЛЕРГІЄЮ

Перебування на відкритому повітрі звести до мінімуму, особливо в суху, вітряну погоду, до 11 години ранку, коли пилкок

виділяється особливо активно.

Після повернення з прогулянки потрібно прийняти душ, змінити одяг.

Носити сонцезахисні окуляри. Якщо очі почервоніли, турбує свербіж, слід промити їх холодною перевареною водою, протерти обличчя кубиком льоду.

Закривати щільно вікна, використовувати сучасні повітряні кондиціонери, які очищують, охолоджують та осушують повітря.

Щоденно проводити вологе прибирання квартири.

Не просушувати на відкритому повітрі одяг і білизну, адже на них може осідати пилкок.

Не відчиняти вікна в автівки, за наявності кондиціонера сідати в транспортний засіб через 5 хв. після його увімкнення (викид спор грибів із системи).

Уникати прийому спиртного в період цвітіння – алкоголь сприяє кровонаповненню судин носових дихальних шляхів.

Не лікуватися препаратами з лікарських рослин,

ВІСІМ НАЙСИЛЬНІШИХ АЛЕРГЕНІВ, ВІД ЯКИХ СТРАЖДАЮТЬ УКРАЇНЦІ

За даними МОЗ України, 20% українців хворіють на алергію. Вчені визначили, які речовини найчастіше викликають у людей алергічні реакції.

Пилкок дерев, трави та рослин – найсильніші збудники сезонної алергії. Коли в повітрі підвищена концентрація пилку, лікарі радять залишатися вдома

і зачиняти вікна. Можна користуватися кондиціонером.

Тварини. Алергію викликає протейн сальних залоз на шкірі і в слині котів, собак. Така алергія може розвиватися 2 роки та довше. Якщо домашні тварини викликають алергію, лікарі радять не пускати їх у спальню, прибрати килими, частіше купати тварину.

Пиловий кліщ. Це мікроскопічні організми, які живуть у домашньому пилі. Можуть селитися у волосся, частинках рослин, будівельному смітті. Алергію викликає укуси комах.

Грибок. Виробляє алерген, інколи – токсичні речовини. Алергія виникає через вдихання грибка. Грибок селиться у вологих місцях: підвалах, ванній кімнаті.

Ліки. Найчастіше виникає алергія на саліцилат – основний компонент аспірину. Такі ліки, як пеніцилін або аспірин, можуть бути як корисними, так і небезпечними для життя. Треба терміново припинити приймати ліки, на які виникла алергія.

Продукти харчування. Арахіс, молоко, горіхи та пшениця – найпоширеніші харчові алергени. Алергія починається через кілька хвилин після вживання продукту.

Гумові рукавички. Латекс у рукавичках, презервативах і деяких медичних пристроях може провокувати висип на шкірі, свербіння в очах, нежить, свербіння на шкірі. Як ускладнення, можуть виникнути хвороби шлунку.

Запахи парфумів і косметики. Алергію можуть викликати ароматизовані свічки, фарба для волосся, пральний порошок, парфуми. Інтенсивність запаху, як правило, не важлива.

РІДИНА, ЩО ЛІКУЄ

ЦІЛЮЩА СЛЪОЗИНКА

ЩО ТАКЕ СЛЪОЗИ? ДИВНЕ ЗАПИТАННЯ, СКАЖЕ ХТОСЬ. УСІМ ВІДОМО – ЦЕ РІДИНА, ЯКУ ВИДІЛЯЮТЬ ОРГАНИ, ЩО В СУКУПНОСТІ ЗВУТЬСЯ СЛЪОЗИМ АПАРАТОМ. НАВІЩО ВОНА ПОТРІБНА? ЗВОЛОЖУЄ ОЧНЕ ЯБЛУКО І ЗМИВАЄ З НЬОГО СТОРОННІ ЧАСТОЧКИ. ДОДАМО ДО ЦЬОГО, ЩО СЛЪОЗИ МІСТЯТЬ ДО 99 ВІДСОТКІВ ВОДИ, МАЙЖЕ 0,9 ВІДСОТКА НЕОРГАНІЧНИХ РЕЧОВИН ТА МАЙЖЕ 0,1 ВІДСОТКА БІЛКОВИХ. І ВСЕ? НІ, АЖ НІЯК. ПОГОВОРИМО СЬОГОДНІ ПРО ЦЕЙ ЧУДОВИЙ ДАР ПРИРОДИ.

Ось усім знайома картина: дитина впала, забилася чи обдірала колінце, плаче. Якщо це хлопчик, то родичі (особливо татусі) зазвичай «утішають» потерпілого такими словами: «Не плач, ти же чоловік, а чоловіки не плачуть...» Найчастіше дитина цих

слів немовби й не чує, продовжує ридати. І дуже правильно робить. Річ у тім, що слъози не тільки полегшують страждання – вони ще й лікують. Цей дивовижний факт установили американські вчені, відкривши невідому доти ендокринну функцію слъозних залоз, які, на думку дослідників, беруть безпосередню участь у процесі загоєння.

Експериментатори порівняли, як загоюються ранки у пацюків, які плачуть, і в тих, котрі не плачуть. Щоб не мучити піддослідних тварин, умістили пацюкові в око порошок – і, певна річ, потекли слъози. Чим більше плакав пацюк, тим швидше гоїлася ранка в нього на спинці. У середньому слъози скорочували термін цілковитого одужання на 12 днів! А коли слъозні залози видалили, то виявили, що краї ранки почали розходитися, гоїтися вона стала повільніше. Протягом доби шкіра втрачала пружність, ставала в'ялою, плоскою, неначе старіла...

Вочевидь речовини, що їх слъозні залози виділяли у кров, діяли на тонус шкіри, бо вона знову на-

була колишнього вигляду, коли почали регулярно вводити пацюкам екстракт зі слъозних залоз. І ранка стала зростатися швидше...

А що, як припустити: і наша шкіра втрачає свою пружність через те, що з віком дедалі рідше плачемо? Чи не завдаємо шкоди своєму організмові, стримуючи себе на догоду соціальному стереотипу «плакати негарно»?

Особливо неприйнятними вважаються чоловічі слъози. У нашій свідомості, повторюю, з дитинства відкладався стереотип: «Чоловікові плакати сором». Насправді соромитися сліз аж ніяк не варто, тим паче, що їх зовсім не соромилися, скажімо, давньогрецькі герої, тобто слъози не завжди вважалися ознакою душевної слабкості. А хто рідко плаче, той, на думку відомого американського лікаря Уільяма Фрея, часто хворіє і раніше помирає. Через помилковий підхід до виховання чоловіки привчаються терпіти фізичний чи душевний біль без сліз і в підсумку отримують за це



виразу шлунка та коліт – на думку відомих лікарів, типові недуги притлумлюваної журби.

Як показують дослідження, проведені американськими вченими, зі слъозми з організму людини виводяться численні отруйні речовини, які у великій кількості утворюються внаслідок значних фізичних та психічних навантажень.

Проте слід зазначити, що плач привселюдний, за твердженням фахівців, найчастіше належить до розряду істерії і користі не дає. Навпаки – такий плач загострює стресовий стан, підвищує тиск і послаблює самоконтроль. А от плач тихий десь удома, у прихистку, на думку тих же фахівців,

людині конче потрібний, і його в жодному разі не слід соромитись, інакше з'являється злість на самого себе, а це знижує терапевтичний ефект плачу, який полягає у профілактиці інфарктів, інсультів, виразок, гастритів, усляких спазмів і навіть астматичних нападів.

Психологи зазначають, що місяці й роки, проведені без плачу, призводять до тяжких нервових розладів і психічних змін.

Цікаво, що разом із слъозми виводяться не лише шкідливі хімічні речовини, але й (і це значно важливіше!) катехоламіни – стимулятори стресу.

Особливо небезпечні вони для молодого незміцнілого організму, тому діти плачуть набагато частіше, ніж дорослі. Це спрацьовує природний захисний механізм, який береже від біди.

Крім того, деякі дослідники твердять: одна з причин того, що жінки живуть довше від чоловіків, полягає в тому, що вони частіше й охочіше вдаються до сліз, зіткнувшись з несприятливою життєвою ситуацією.

І – насамкінець. У давнину побувало прислів'я: «Раби не плачуть». Його сенс у тому, що плач – це прояв вільної і духовно багатішої особистості.

ТРИДЦЯТЕ ЛІТО

ПРОЦЕДУРА

ДЕЩИЦЯ ДУШІ – ДЛЯ УЛЮБЛЕНОЇ СПРАВИ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**НЕ СЕКРЕТ, ЩО ДЛЯ
КОЖНОЇ ЛЮДИНИ ВАЖ-
ЛИВО ЗНАЙТИ СПРАВУ
ДЛЯ ДУШІ. АДЖЕ НА
РОБОТІ ЛЮДИНА ПРОВО-
ДИТЬ МАЙЖЕ ТРЕТИНУ
ВЛАСНОГО ЖИТТЯ. ТОМУ,
ЩОБ ЖИТИ В ГАРМОНІЇ
ІЗ САМИМ СОБОЮ ТА
НАВКОЛИШНІМ СВІТОМ,
ДУЖЕ ВАЖЛИВО ЗНАЙТИ
РОБОТУ, ЯКА БУДЕ ПРИ-
НОСИТИ РАДІСТЬ І ЗАДО-
ВОЛЕННЯ.**

На роботу, мов на свято, щодня йде медичний реєстратор університетської лікарні Наталя Мінковська. Ще й року не минуло, як працює на цій посаді, але вже встигла полюбити свою справу, зарекомендувати себе і як фахівець, і як просто чудова людина. Наталію Михайлівну у колективі люблять і поважають. За відданість справі, за відкриту душу та за дивовижне вміння навіть у дрібницях робити все, що її оточує, кращим.

— Відповідальна, сумлінна й наполеглива, — відгукується про пані Наталю завідувача відділенням медичної статистики Наталя Гірчиця. — З перших днів Наталя Михайлівна швидко вникла у справу. А що людина вона порядна та відповідальна — кожен працівник нашого відділення це підтвердить. До всього вона додає дещичю того величезного душевного тепла та приязні, яким поведуться її жіноче серце.

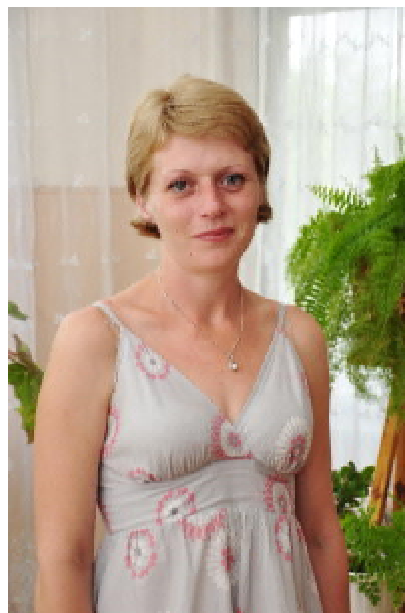
— Таких людей, як наша Наталя, є небагато, — каже про колегу профорг відділення медичної статистики Марія Фарина. — Вона чітко виконує свої функціональні обов'язки, ніколи не сидить без роботи. Виконала одне завдання, одразу береться за інше. А ще Наталя Михайлівна імпує нам, як людина ввічлива, розсудлива й порядна. Приємно працювати з такою колегою.

Не приховує свого задоволення роботою і наша героїня. Про те, що віднайшла справу для душі, говорить без пафосу. Але найбільше їй

подобається працювати у колективі. «Мої колеги за дуже короткий час стали для мене рідними людьми. Це дуже важливо — йти на роботу, як на свято», — каже.

Наталя Мінковська за фахом — зубний технік. Після закінчення Чортківського медичного коледжу працювала в обласній стоматологічній поліклініці. Ця справа, до речі, теж була до душі, адже ще з дитинства, як не дивно, хотіла бути стоматологом.

У дитинстві я часто брала до рук олівець і малювала. Переважно це були маленькі замальовки навколишнього світу: лісу, саду, весняних квітів,



— каже пані Наталя. — Ще мені подобалося щось моделювати. Мабуть, тому й виникло бажання бути зубним техніком.

У відділенні медичної статистики Наталя Мінковська працює з торішнього листопада. У чому ж полягає робота працівників цього відділення. Щойно поріг лікувального закладу переступає пацієнт і звертається до лікаря, він одразу потрапляє у поле зору статиста. У медичній статистиці це називається «медичний випадок». Статистична інформація містить прізвище, ім'я та по батькові пацієнта, рік народження, стать, вік, місце проживання, діагноз, час доправлення до лікарні і при виписці — маніпуляційні процедури, кількість та складність опера-

тивних втручань. Тобто, увесь період перебування хворого в лікарні. Така інформація допомагає «намалювати» картину про те, які захворювання переважають, якого віку та статі пацієнти, з сільської місцевості чи міст найчастіше звертаються за допомогою. Інформацію передають головному лікарю для прийняття відповідних організаційних рішень, які будуть спрямовані на покращення тієї чи іншої медичної допомоги, яку надають країнам. Статистика допомагає лікувальному закладу завжди бути напоготові в боротьбі із захворюваннями.

Про забезпечення керівництва лікарні необхідною статистичною інформацією дбають лікарі-статисти. Методичну роботу здійснюють лікарі-методисти. Отриману інформацію обробляє середній персонал відділення медичної статистики та методичної роботи. Перетворюють інформацію з медичної в методичну інженери-програмісти. Оператори комп'ютерного набору вводять її у комп'ютер. Звіди інформація потрапляє у руки головного лікаря та медиків.

Отож робота медичного реєстратора вимагає великої відповідальності та уважності, а оскільки саме ці риси, зі слів працівників відділення, притаманні Наталі Мінковській, то зі своїми функціональними обов'язками вона завжди вміє чудово впоратися.

Та попри все, Наталя Михайлівна ніколи не перестає мріяти. Хтозна, можливо їй вдасться-таки зреалізувати дитячу мрію й вона стане стоматологом. Хоча, як сама зізнається, наразі навіть не має наміру залишити свій колектив — такий вже він став для неї рідний! А ще у Наталі є мрія намалювати схід і захід сонця. Це буде її своєрідна подяка Господу за день — той, що минув, і день прийдешній.

15 липня Наталя Мінковська відзначила 30-річчя. Прийміть наші щирі побажання! Нехай кожен день буде для Вас сонячним і багатим на приємні події та позитивні емоції!

АФОРИЗМИ

— для лікаря велике мистецтво.

Б. Вотчал

Лише хірург, який не оперує, не має ускладнень.

І. Гук

Медична освіта ніколи не

закінчується у вищому медичному закладі, тут вона тільки починається.

Джонс

Не завжди лікар може вилікувати хворого.

Овідій

ЧИ КОРИСНИЙ ХОЛОДНИЙ ДУШ

**СПРИЯТЛИВА ДІЯ ХО-
ЛОДНОЇ ВОДИ НА
ШКІРУ ТА ОРГАНІЗМ
ЗАГАЛОМ ПОЛЯГАЄ В
ТОМУ, ЩО ВНАСЛІДОК
ВІДЧУТНОГО ОХОЛОД-
ЖЕННЯ ВІДБУВАЄТЬСЯ
СПОЧАТКУ ЗВУЖЕННЯ, А
ПОТІМ РІЗКЕ РОЗШИ-
РЕННЯ СУДИН. ЗАВДЯКИ
ТАКІЙ ГІМНАСТИЦІ,
ЧЕРЕЗ ДЕЯКИЙ ЧАС
СУДИНИ ЗВУЖУЮТЬСЯ І
РОЗШИРЮЮТЬСЯ БЕЗ
НЕПРИЄМНИХ
НАСЛІДКІВ ДЛЯ ЛЮДИ-
НИ (ЗАПАМОРОЧЕННЯ,
ПЕРЕПАДИ ТИСКУ, ГО-
ЛОВНИЙ БІЛЬ). ОКРІМ
ТОГО, ТАКІ ПРОЦЕДУРИ
— ДОБРА ПРОФІЛАКТИ-
КА ЗАСТУДНИХ ЗАХВО-
РЮВАНЬ, БО ЗАГАРТО-
ВУЮТЬ ОРГАНІЗМ.**

Запевнення про корисність холодного душу для здоров'я вважається серед спеціалістів суперечливим. То обливатися чи ні? У гонитві за красою, застосовуючи сучасні методи й новомодні препарати, ми, на жаль, забуваємо про старі й давно випробувані способи, які допомагають бути не лише привабливими, але й здоровими. Сучасний ритм життя зовсім не сприяє зміцненню імунітету, що часто зумовлює захворювання серцево-судинної системи, може спричинити застудні захворювання. Окрім цього, зрідка маємо свіжий вигляд, пружну шкіру, а тим більше — бадьорі протягом усього дня.

Можливо, це видається дивним, але розв'язати більшість цих проблем можна за допомогою звичайної води. Щоправда, холодної. Але зазначимо, що в цьому не всі лікарі одноставні. Деякі з них вважають, що холодна вода може бути небезпечною для здоров'я, інші ж запевняють, що лише корисною. Тому доцільніше мовити не про холодну, а про прохолодну воду, яка не завдасть здоров'ю шкоди. Тож слід урахувати й індивідуальні пороги чутливості до холоду.

Починати обливання різко і необдуманно не варто, можна собі нашкодити. Початковим етапом на шляху до здоров'я та краси має

стати обтирання. Протягом кількох днів уранці слід обтиратися вологим рушником або махровою рукавичкою. Спочатку рекомендована температура води — 32-34°C. Потім після звикання температуру води можна знижувати на один-два градуси кожні п'ять днів. Таким чином, у кожному конкретному випадку через деякий час буде досягнуто найкомфортнішої температури. Обтирати слід усе тіло, у тому числі шию й обличчя. Для досягнення максимального ефекту процедура має бути послідовною: починати краще з обличчя, шиї, грудей, рук, поступово спускатися вниз і закінчувати ступнями. Обтираючись жорсткою рукавичкою, одночасно можна боротися ще з одним «ворогом» — целюлітом.

Опанувавши перший етап, можна переходити до наступного — обливання. Краще дотримуватися вже звичайної температури і проводити процедури регулярно. Оптимальний час для



них — ранок, адже таким чином можна не лише потренувати судини і шкіру, а й отримати заряд енергії на весь день. Після обливання слід активно розтертися рушником до легкого почервоніння.

Стати під холодний душ на весь зріст не в кожного стане духом, можна розпочинати загартовування організму частинами. Особливо добрі результати холодна вода дає під час догляду за одною з найпривабливіших частин жіночого тіла — грудьми. На думку професіоналів, вранці та ввечері також слід здійснювати контрастне вмивання або накладати компреси, чергуючи холодну й гарячу воду. Увечері таку процедуру краще завершувати гарячою водою, адже вона заспокоює, а вранці — холодною, щоб збадьоритися.

Лікар сам по собі є ліками, необхідно брати до уваги дозування та побічні ефекти його особистості.

М. Балінт

Уміти слухати й вміти бачити

ЯКІ ЛІКИ БРАТИ У ПОДОРОЖ?

СЕЗОН ЛІТНІХ ВІДПУСТОК У РОЗПАЛІ. БІЛЬШІСТЬ З НАС НАМАГАЄТЬСЯ ПІД ЧАС ВІДПОЧИНКУ ВТЕКТИ ПОДАЛІ ВІД ЗАГАЗОВАНИХ ВУЛИЦЬ, ПЕРЕПОВНЕНОГО ТРАНСПОРТУ ТА МІСЬКОЇ МЕТУШНІ. АЛЕ ВІДПОЧИВАЛЬНИКИ ІНОДІ ЗАБУВАЮТЬ ПРО ТЕ, ЩО ВДАЛИНІ ВІД ДОМУ СЛІД БУТИ БІЛЬШ ОБЕРЕЖНИШИМИ, НІЖ У ЗВИЧНИХ УМОВАХ. НІЩО ТАК НЕ ЗДАТНЕ ЗІПСУВАТИ ВІДПУСТКУ, ЯК РАПТОВА НЕДУГА, ТОМУ ПОТРІБНО ІЗ СОБОЮ ВЗЯТИ НЕОБХІДНІ ЛІКИ.

Коли збираємося у дорогу, неодмінним атрибутом речей, що пакуються у валізу, повинна бути дорожня аптечка. І вміст її має складатися не лише з простроченої «зеленки» та вати. Зараз є можливість добиратися до улюбленого місця відпочинку як потягом, так і автобусом чи літаком.

Але для деякого авіапереліт є справжнім випробуванням. Людям, які бояться висоти, з підвищеною нервозністю, слід у польоті глибоко дихати, це допоможе впоратися зі стресом. Якщо страждає на

хронічні захворювання, візьміть із собою повний комплект ліків. Такі засоби, як валідол, ношпа, валокордин, повинні бути у кожного. Якщо на борту літака доведеться бути понад вісім годин, не забувайте про вживання великої кількості рідини, краще пити мінеральну воду. Повітря у салоні літака дуже сухе, і організм швидко зневоднюється. Бажано також не сидіти під час польоту тривалий час в одній позі, щоб не заціпеніти, зробити легкий масаж ніг.

Подорож залізничному транспорту має свої особливості. Як правило, більшість пасажирів після відправлення поїзда починає активно споживати їжу, а ближче до вечора — ще й алкоголь. Слід пам'ятати, що напівкопчена ковбаса, риба та курка можуть зберігатися без холодильника лише протягом трьох годин. Нарізка у вакуумній упаковці псується у спеку набагато швидше, ніж гадаємо. Тому

можуть виникнути проблеми із травленням. Шлунок у дорозі може поводити себе непередбачувано, тому слід запастися як протилежними засобами, так і протилежної дії. Найпростіший набір: активоване вугілля, фталазол, сульфаниламід, бактисубтил.



«Морській хворобі» легше запобігти, аніж лікувати. Тому ліки від закахування слід прийняти за кілька годин до подорожі. Частіше за все застосовують антигістамінні препарати, алкалоїди беладонни, гомеопатичні засоби. Полегшити страждання на борту пароплава допоможуть також валідол, валокордин, чай з м'яти або навіть м'ятна жувальна гум-

ка. Якщо нічого не допомагає, краще звернутися до лікаря на судні. Не захоплюйтеся шведським столом. Хоча б перші три дні. Адже організму потрібен певний час, щоб адаптуватися до нових умов, а вживання великої кількості екзотичних фруктів може призвести до діареї. Не варто купувати продукти, які не є звичними для нашого організму. Ніхто не застрахований в чужому краю від алергії. Можна вдихнути якийсь пилок — і ось з'явилися висипання на шкірі. Тому потрібно взяти із собою протиалергійні препарати — супрастин чи тавегіл.

У країнах зі спекотним кліматом та пишною рослинністю можна отримати несподівані сюрпризи від комарів та інших шкідливих комах. Мазі-репеленти, нанесені на відкриті ділянки тіла, допоможуть захиститися від малярійних комарів.

При кровотечах і пораненнях: бинт стерильний, вата медична, лейкопластир, джгут. Знезаражуючі засоби: йод, «зеленка», перекис вод-

ню (для обробки поверхневих ран), пантенол (для змащування опіків, у тому числі і сонячних), стрептоцид (для знезараження та висушування поверхневих ран), інгліпін (антисептичний та протизапальний засіб при запаленні слизової оболонки ротової порожнини, ангіні).

Засоби при кишкових захворюваннях: вугілля активоване (одна пігулка на десять кілограм ваги), імодіум (при діареї), бісакодил (при закрепках), фталазол (антибактеріальний препарат, використовують при дизентерії, харчових отруєннях, по 2 пігулки тричі на день).

Серцево-судинні засоби: валідол (стенокардія, невроз, засіб від «морської хвороби»), нітрогліцерин (при сильних болях у серці), валокордин, корвалол (при сильному серцебитті, як заспокійливе та снодійне). Протизапальні засоби: макропен, антибіотики широкого застосування (лише за рекомендацією лікаря), альбуцид (при кон'юнктивітах — запаленні слизової оболонки очей).

Жарознижуючі та знеболювальні засоби: аспірин, анальгін, димедрол (при високій температурі). Інші засоби: ношпа (спазмолітичний препарат, при болях у кишківнику та шлунку), церукал (при нудоті), аерон (для профілактики «морської хвороби»).

РАКУРС



**Світлана ФЕЩУК, молодша медсестра офтальмологічного відділення (вгорі);
Марія БАХУРСЬКА, палатна медсестра стоматологічного відділення (внизу)
Фото Павла БАЛЮХА**



ЩО КОРИСНО ЇСТИ ЗА ГРУПАМИ КРОВІ

Харчування за групами крові наразі достеменно не досліджено. Дієтологи називають цю теорію новаторською. Але підтверджують, що кров або сприймає, або не сприймає продуктів.

Людина має одну з чотирьох груп крові. «Свої» продукти очищують організм, покращують самопочуття, обмін речовин та травлення.

Перша група — м'ясоїди. Але споживати тільки м'ясо не варто. Від нього організм швидко старіє. У меню м'ясоїдам потрібно включити бобові, горіхи та спеції. Цій групі не підходять злакові, молочні та макаронні продукти, а також пшеничний і вівсяний хліб.

Друга група крові — вегетаріанці. Основа їхнього харчування — морепродукти та риба. Добре засвоюються організмом твердий сир, овочі, бобові, горіхи, курятина, соєве м'ясо та м'ясо індички. Більш-менш підходять вегетаріанцям молочні продукти. А тістечка та макарони — не бажані.

Третя група — молочники.

Крім молочних продуктів їм у великій кількості можна їсти баранину, м'ясо кроля, мигдаль, оливкову олію та морепродукти. І аж ніяк не годяться горіхи та супові набори (серце, печінка, нирки).

Найуніверсальніша четверта група — змішана. Таким людям підходять крупи, овочі, фрукти. Особливо корисні — житній хліб, кролятина та індичка. Але не варто їсти свинину та яловичину.

ЯБЛУКА СПАЛЮЮТЬ ЖИР



2-3 яблука, спожиті перед ситним обідом, не тільки загальмовують старіння організму, але й сприяють схудненню.

Японські вчені оприлюднили цікавий факт: щоденне вживання до їжі яблук може вберегти від накопичення в організмі жирів, і, врешті, від зайвої ваги.

ДІЄТОЛОГІЯ

Дієтичну дію яблук пояснюють наявністю у них поліфенолів. При потрапленні в шлунково-кишковий тракт ці речовини активізують утворення ліпази — ферменту, що бере участь у розщепленні жирів.

ПОСПІШНІСТЬ — ВОРОГ ФІГУРИ

Помічено: після сорока років більшість жінок стають огряднішими. Але ви можете цього уникнути, якщо будете їсти повільніше.

Фізіологи стверджують: вага залежить не тільки від кількості спожитих калорій і фізичної активності, але й від швидкості прийому їжі. Як показали нещодавній дослідження, люди, які їдять не поспішаючи, у 50 років зберігають вагу, наближену до тієї, яку мали в молодості. На відміну від тих, хто звик перекусувати на ходу.

0,1 Г МАГНІЮ — НА ДОБУ

Саме стільки цього мікроелемента повинен одержувати людський організм аби на 25 % знизити вірогідність виникнення раку кишківника. Магній містять листові овочі, боби, горіхи.

ОСТЕРІГАЙТЕСЯ КОРОСТЯНОГО КЛІЩА

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

**НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ,
ЩО ПЕРШІ ЗГАДКИ ПРО
ХВОРИХ НА КОРОСТУ
ВІДНОСЯТЬ ДО XVII СТО-
ЛІТТЯ, ЦЯ НЕДУГА ЖИВУ-
ЧА Й ДОНІНІ. ПОПРИ
СВІЙ ДАВНІЙ ВІК, ВОНА Й
НАДАЛІ ПСУЄ ЖИТТЯ
ЛЮДИНІ.**

— На жаль, точної статисти-
тики щодо корости назвати
не можемо, позаяк хворі не
кваліфікуються до лікарні, а нама-
гаються вилікуватися самі, —
каже **завідуюча паразито-
логічним відділенням об-
ласної СЕС Олена Авсюке-
вич**. — Короста — паразитар-
на заразна хвороба, збуд-
ником якої є коростяний кліщ.
Щороку в світі реєструють до
300 млн. випадків корости, а
епідемії хвороби повторюють-
ся приблизно через кожні 30
років. За останні роки в об-
ласті показники захворюваності
різко зросли. Протягом I
кварталу 2012 року на Терно-
пільщині від цієї недуги по-
терпіли понад півтори сотні
людей. Примітно, що захво-
рювання швидко передається
і, як правило, часто спалахує
в організованих колективах.

Якщо раніше коросту вва-
жали недугою бідняків, і від
неї страждали лише безхат-
ченки та бродяги, то зараз
вона атакує навіть маленьких
дітей та людей, які стежать
за гігієною тіла.

На Тернопіллі протягом о-
станніх років реєструють вели-
ку кількість випадків корости,
— повідомляє Олена Авсюке-
вич. — Протягом останніх
років захворюваність краян на
коросту зросла з 772 випадків
2009 р. до 801 2011 р. У I
кварталі цього року зафіксу-
вали 160 випадків.

Майже 50 % випадків ко-
рости є «завізними», загалом
серед студентів, які прибули
з інших областей на навчан-
ня та проживають у гуртожит-

ках. До речі, цей контингент
найбільш уразливий до цьо-
го захворювання. Найбільший
ризик наразитися на корост-
яного кліща є в транспорті,
де спостерігається концентра-
ція великої кількості людей,
при відвідуванні саун, ба-
сейнів, спілкування з дітьми з
неблагополучних сімей, під час
обміну одягом і при покупці
речей на ринках вживаного
одягу, статевим шляхом, не-
дотримання санепідрезиму в
навчально-виховних закладах,
гуртожитках і ін.

Захворіти на коросту мож-
на в усі періоди року, але
найвірогідніший період най-
більшого її розповсюдження
— навесні та влітку. Перші оз-
наки корости — скарги на
свербіж, який посилюється у
вечірній та нічний час. Висип
проявляється в ділянці між
пальцями, променево-зап'яст-
них суглобів, попереку, ребер.
У дитини висипання може
з'явитися на будь-якій ділянці
тіла. За перших ознак захво-
рювання слід негайно звер-
нутися до лікаря. Якщо це зро-
бити несвоєчасно, то може
виникнути вторинна гнійнич-
кова інфекція, а також можуть
захворіти інші члени родини.

Щоб запобігти виникненню
цього захворювання, слід чітко
дотримуватися правил осо-
бистої гігієни, зокрема, мити
руки, приходячи додому, не
одягати чужого одягу, корис-
туватися своїм милом, руш-
ником, купатися не рідше, ніж
раз на 7 днів зі зміною на-
тільної та постільної білизни.
Свербіж спостерігається не
лише на тих ділянках тіла, де
заглиблюються кліщі, а й реф-
лекторно на інших. Він поси-
люється з кожним днем і
може набути поширеного ха-
рактеру. Свербіж іноді може
посилитися у процесі лікуван-
ня корости або зберігатися
після закінчення лікування
внаслідок подразливої дії
кліщів.

ся координація рухів, тренується
серцево-судинна система,
органи дихання, поліпшується
обмін речовин, зміцнюється
кісткова система, розвиваєть-
ся рухливість суглобів.

Волейбол потребує мен-
шої витривалості, тому гра-
ти в нього можуть люди
різного віку й фізичної підго-
товки.

Волейбол є чудовим загаль-
нозміцнювальним засобом,
сприяє зміцненню м'язів, фор-
муванню стрункої статури,
усуває прояви сколіозу хреб-
та, тренує всі системи орга-
нізму.

ФУТБОЛ, БАСКЕТБОЛ І ВОЛЕЙБОЛ ЗМІЦНЮЮТЬ КІСТКИ Й СУГЛОБИ

Ці ігри потребують велико-
го фізичного напруження,
тому в них беруть участь зде-
більшого молоді й здорові
люди. Щоб грати в ці ігри,
потрібно мати особливу вит-
ривалість, велику трено-
ваність, швидко бігати.

У тих, хто любить грати у
футбол і баскетбол, зміцнюють-
ся м'язи ніг і рук, тулуба, при-
скорюються реакції, поліпшуєть-

ЩО В ІМЕНІ ТВОЄМУ

**«Є ТАЄМНА І НЕРОЗГА-
ДАНА ГАРМОНІЯ МІЖ
ІМЕНЕМ ЛЮДИНИ І ПОДІ-
ЯМИ В ЇЇ ЖИТТІ», —
ПИСАВ У ТРАКТАТІ
«ІМЕНА» ВІДОМИЙ УЧЕ-
НИЙ ПАВЛО ФЛОРЕНСЬ-
КИЙ. ЦЕЙ ЗАГАДКОВИЙ І
ДИВОВИЖНИЙ ЗВ'ЯЗОК
ПОМІЧАЛИ ЩЕ У СИВУ
ДАВНИНУ. ЛЮДИ ЗДЕ-
БІЛЬШОГО ДАЮТЬ ІМЕНА
СВОЇМ ДІТЯМ, ОБИРАЮ-
ЧИ ЇХ ВИПАДКОВО,
СПОНТАННО, ПОМИНУВ-
ШИ ДОСВІД ВІКІВ.**

Єреванський педагог Карен
Мікаелян давно колекціонує
рідкісні імена, якими нагород-
жують чад батьки з буйною
фантазією. Ось деякі з них —
Пінцет, Ланцет, Донор,
Фінляндик, Майор, Герой.
Англійські та американські ме-
дики (незалежно одні від
одних) дійшли висновку, що
пацієнти з дивними, рідкісними
іменами частіше за інших
хворіють на психічні захворю-
вання, таких людей найбіль-
ше й у в'язницях.

Тривалий час ми не ціка-
вилися такими «дрібниця-
ми», як глибинні зв'язки між
іменем людини, місцем на-
родження та її майбутньою
долею. Нині в кожному класі
переважають одні й ті самі
імена — шість Наталок, чо-
тири Насті, сім Юль. А
скільки є гарних імен дох-
ристіянського походження
— Богодар, Мстислав, Влад,
Гліб, Любомир, Радислав,

Сніжана, Зоряна, Любава,
Дарина.

Наші предки вважали, що,
змінивши ім'я, викличеш
зміни і в подальшому житті.
Підтвердженням цього є по-
свята в монастирях. Зовсім
інша доля може чекати на
жінку, яка бере шлюб, приймаю-
чи прізвище чоловіка. А
ще треба думати і про ми-
лозвучне сполучення імені, по-
батькові та прізвища.

Люди з красивим, сильним
іменем та ще й гарним зву-
чанням у поєднанні з прізви-
щем і по батькові впевнені в
собі, стійкі до інфекцій. Їхній
характер, поведінка подоба-
ються оточуючим. Власники
імен дивних, рідкісних більше
за інших страждають комп-
лексами, відзначаються агрес-
ивністю. З дитинства, з пер-
ших кроків — на позиції обо-
рони.

Автор книжки «Влада
імені» — дослідник С. Мінцлов
стверджує: «Заглянувши в
минуле, дивуєшся одно-
рідності характерів носіїв од-
ного й того самого імені. Олек-
сандр майже завжди — ве-
селий, він — душа компанії.
Петри — найчастіше люди з
нелегким характером, уперті.
Потайні, обережні, розважливі
більшість Олексіїв. Анатолії —
красиві й фатоваті. Василі, Ва-
силіни і навіть Васильовичі
— переважно обдаровані
люди.

«В імені є ще щось і містич-
не», — писав П. Флоренсь-
кий. Звідси — близнятам тре-

ба давати імена, які почина-
ються з тієї самої літери, а
ось одягати бажано по-різно-
му.

Зазвичай діти, народжені
влітку (літні натури), мають
м'який характер. Ті, які з'яви-
лися на світ взимку, — менш
поступливі, тверді, категоричні.
Цей вплив саме й можна
пом'якшити іменем. Бажано,
щоб ім'я давало змогу утво-
рювати ще одне — зменшу-
вальне.

Помічено, що Люби (Люба-
ви в давній Русі) — красиві.
Бунтівники — Вадими (особ-
ливо ті, хто народився взим-
ку). Шукачі справедливості —
Тараси, довірливі в дитинстві,
а дорослі — бунтівники. Ва-
лентини-чоловіки — праце-
любні, віддані сім'ї, не схильні
до поганих звичок. Валенти-
ни-жінки частіше за інших ли-
шаються вдовами або розлу-
ченими, у другому заміжжі —
щасливі. Взагалі у дівчаток з
іменами, утвореними від чо-
ловічих (Антоніна, Серафима,
Олександра, Яна, Василина,
Федора, Вікторія, Валерія та
ін.), доля — нелегка, характер
— складний, упертий.

Наші діди і прадіди загля-
дали у святці (там майже 800
імен). Вважалося, світла і чи-
ста карма святого з'єднува-
лася з кармою дитини, була
для неї захистом. Якщо на-
зивали на честь родича, була
небезпека, що в житті дитини
доведеться «відпрацювати»
помилки того, на чю
честь її назвали.

РАКУРС



**Люба ХВАЛІНСЬКА,
сестра-господиня
офтальмологічного
відділення (ліворуч);
Марія ГНАТІВ, молод-
ша медсестра ортопед-
ичного відділення
(праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

КАПУСТА І РАК

Звичайна городня капуста
здатна знизити ризик захворю-
вання на рак легень.

Фахівці з Міжнародного аген-
ства ракових досліджень дійшли
висновку, що споживання капу-
сти принаймні раз на тиждень
скорочує ймовірність виникнен-

ня цього захворювання на 70
відсотків.

ПАМ'ЯТЬ І ЗУБИ

Учені зі Стокгольма виявили
зв'язок між функціями пам'яті й
наявністю у людини зубів. Як з'я-
сувалося, люди, в яких з різних
причин випали зуби, мають гіршу
пам'ять. Відсутність зубів не впли-

ває на здатність людини реєстру-
вати в пам'яті, що вона робила в
той чи інший момент, визначати,
коли й де вона перебувала, і навіть
запам'ятовувати якісь факти. Але
беззубість впливає на систему па-
м'яті загалом. Ці результати, що
здивували навіть самих вчених,
підтвердили дослідники на тваринах.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ДЕНЬ МІСТА

ТЕРЕБОВЛЯ ВІДСВЯТКУВАЛА СВОЄ 915-РІЧЧЯ

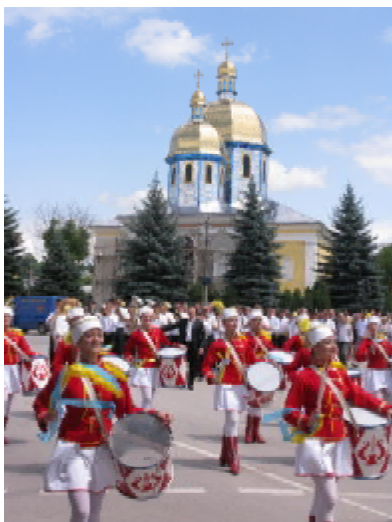
Своє 915-річчя від першої письмової згадки впродовж двох днів відзначало місто Теробовля.

Зокрема, на Замковій горі відкрили пам'ятник Софії Хшановській, легендарній оборонниці теробовлянської фортеці 1675 року. Тоді Теробовлю оточила 10-тисячна турецька орда під командуванням Ібрагіма Шишмана. Залога міста трималася, хоча закінчувалися запаси води й продовольства. Таємна військова рада вирішила здатися на милість

ворогам. Почувши це, Дорота Хшановська, дружина коменданта, озброєна двома ножами, стала перед чоловіком і сказала, що вб'є його, а відтак і себе, якщо він допустить капітуляцію перед ворогами. Згодом зорганізувала виласку із замку та відкинула турків на кілька сотень метрів. Наступного дня прийшли на допомогу королівські війська й урятували місто. В історію Дорота ввійшла під іменем Софія (Мудра).

На святкуванні 915-річчя Теробовлі також зорганізували виставку-ярмарок виробів майстрів народної творчості, провели благодійний аукціон картин, які створили учасники Всеукраїнського пленеру «Stare Nove місто». А ще на учасників Дня міста чекав концерт мистецьких колективів району, театралізоване дійство «Ой, на Івана та й на Купала», конкурс «Кращий шашлик по-теробовлянськи».

Теробовля — одне з найдавніших міст Галичини та всієї України. В місті можна оглянути руїни фортеці XVII ст., Василянський Підгорянський монастир, пам'ятник князеві Василькові Ростиславичу Теробовлянському, оборонний костел кармелітів XVII ст., церкву св. Миколая XVI ст., костел святих Петра та Павла, збудований за проектом одного з реконструкторів Вавеля А. Жишка-Богуша.



Церква св. Миколая в Теробовлі

«ДЗВОНИ ЛЕМКІВЩИНИ» ЗАДЗВЕНЯТЬ НА ПОЧАТКУ СЕРПНЯ

Як повідомляє прес-служба облдержадміністрації, очільник краю Валентин Хоптян підписав розпорядження про проведення 4-5 серпня 2012 року в м. Монастириська XIV Всеукраїнського фестивалю лемківської культури «Дзвони Лемківщини».

Організаційний комітет з підготовки та проведення фестивалю очолили заступник голови обласної державної адміністрації Петро Гоч і голова Всеукраїнського товариства «Лемківщина» Олександр Венгринович.

З метою належної підготовки заходу голова ОДА дав певні доручення, зокрема: облаштувати



Ансамбль лемківської пісні «Барвінок» з Микулинців часто бере участь у фестивалях

стоянки для транспортних засобів у місцях проведення фестивалю, забезпечити медичне

обслуговування учасників, чергування швидкої допомоги та контроль за санітарно-епідеміологічною ситуацією під час його про-

ведення, зорганізувати виїзну торгівлю й громадське харчування гостей та учасників свята.

ІЗДИМО!

ПІЛЬГОВИЙ ПРОЌЗД – БЕЗ КАНІКУЛ

У навчальний період учні та студенти, які навчаються в Тернополі, платили 50 відсотків від загальної вартості проїзду в громадських автобусах. Починалися канікули й хлопцям та дівчатам треба було виймати з гаманців вже дві гривні, а в соціальному авто-транспорті – 1 грн. 25 коп.

Гарячого липня виконавчий комітет міськради перейнявся учнівськими та студентськими турботами й прийняв рішення про надання їм пільг на проїзд в автобусах, що працюють у звичайному режимі руху на міських автомаршрутах загального користування. Тепер і в канікулярний час учні загально-

освітніх шкіл, професійно-технічних навчальних закладів, студенти денної форми навчання коледжів і ВНЗ платитимуть у міських «маршрутках» половину вартості квитка.

Міський голова Тернополя Сергій Надал зазначив, що таке рішення в Україні, напевно, прийняли вперше. Адже, по суті, маршрутне таксі не передбачає взагалі такого пільгового проїзду.

НЕЗАБУТНЄ

ВШАНУВАЛИ ПАМ'ЯТЬ ЧЕСЬКИХ І СЛОВАЦЬКИХ ЛЕГІОНЕРІВ

Щороку на початку липня до с. Калинівка, що в Зборівському районі на Тернопілля, приїжджають високі гості з Чехії, аби віддати данину шани й пам'яті своїм співвітчизникам. Нинішнє літо вже 95-е з того часу, як під Зборовом розгорілася битва, в якій брала участь чехословацька стрілецька бригада. Тоді в цьому легіоні боролися згодом відомі постаті світового рівня, як-от: письменники Франтішек Лангет, Ярослав Кратохвіл, Франтішек Кубка, скульптор Карел Котрба. Варто зазначити, що у Зборівській битві 1917 року воювали також два майбутні президенти Чехословаччини Клемент Готвальд і Людвіг Свобода.

Гарячого воєнного літа 1917 року поранення отримали 800 і полягли майже 200 чеських та словацьких воїнів полку ім. Яна Гуса, які у складі російських царських військ воювали проти Австро-Угорської імперії. 190 з них знайшли вічний спочинок у братській могилі в Калинівці, майже 60 захоронили в с. Озерна того ж Зборівського району. Місцеві меш-



Міністр оборони Чехії Олександр ВОНДРА біля щойно відкритого пам'ятника загиблим своїм співвітчизникам у с. Озерна Зборівського району

канці відтоді доглядають за могилами й свято бережуть пам'ять про слов'янських братів.

Битва під Зборовом, що вибухнула 95 років тому, хоч і не належить до найбільших у Першій світовій війні, але для чехів і словаків вона принесла військовий успіх, а надалі мала далекосяжний вплив, стала поштовхом для здобуття незалежності й формування майбутньої армії Чехословаччини. 2 липня проголошено Днем

чеської армії і стало другим за своєю важливістю святом незалежної Чехії. Ця теза звучала лейтмотивом у виступі міністра оборони Чеської Республіки Олександра Вондри на жалобному заході біля меморіалу чеських і словацьких воїнів у с. Калинівка.

Вклонитися могилі загиблих співвітчизників у Зборівському районі приїхав також Надзвичайний та Повноважний посол Чеської Республіки в Україні Іван Почух.

Представники Чеської легіонерської організації, ветерани Другої світової війни одягнулися в історичні військові уніформи. А от студенти Катеріна Шестакова, Мартін Фердан і технолог Петер Адамус, аби вшанувати на українській землі пам'ять чеських і словацьких добровольців, добиралися самі поїздом і навіть пішки йшли від Зборова до Калинівки. Молоді люди є членами клубу військової історії «Перший прапор» у м. Острава. У братській могилі в Калинівці знайшов вічний спочинок рідний брат дідуся Петера Адамуса.

Юрист з Брно Ян Кукс удруге приїхав до Калинівки зі своїми дітьми-школярами Криштофом і Леоною. 2009 року вони пройшли шляхами боїв чеських і словацьких легіонерів на Тернопілля. Про це, а також, як бережуть пам'ять про їхніх співвітчизників в Україні, пан Ян часто ділиться думками у чеській пресі. Тут він розповів, зокрема, і про двох сестер Емілію Черніцьку та Марію Замрікіт, які тривалими десятиліттями доглядають братську могилу в Калинівці. Вони, а також краєзнавець Григорій Баран, удостоїлися за свої праведні труді чеського ордена.

Радів, що чехи вміють берегти пам'ять про своїх героїв на рідній і на чужій землі. Що, на жаль, не завжди можна сказати про своїх співвітчизників. Адже у Зборівській битві 1917 року поруч з чехами й

словаками, безперечно, склали свої голови й українці, росіяни. Але їхні могили на цвинтарі у Калинівці не впорядковані. Сільський голова Петро Васильчишин каже, що знає, де це поховання, там «насіпаний горбочок», який заріс травою. Інакше, як безпам'ятством це не назвати. І джоряті, мабуть, треба не лише селу, й державам, що забули про своїх полеглих воїнів-співвітчизників.

У селі Озерна того ж Зборівського району пам'ять про тих, хто навечно вправ у боях Першої світової, живе. На місцевому цвинтарі споруджений пам'ятник українським счовим стрільцям, до якого поклав квіти голова облдержадміністрації Валентин Хоптян, представники місцевої влади, громадськості. Неподалік від усусівського поховання — могили загиблих чеських і словацьких легіонерів. Завдяки Міністерству оборони Чехії цього річного липня тут відкрили новий пам'ятник, на якому викарбували: «Полеглим чехословацьким добровольцям 5.04.1917-25.07.1917».

За полеглими чеськими та словацькими воїнами у Калинівці та в Озерній священнослужителі відправили панахиду. Відтак до підніжжя меморіального комплексу легіонерів та щойно урочисто відкритого пам'ятника лягли квіти. Військовослужбовці почесної варті виконали салют.

КОНСЕРВУЄМО ОГІРКИ

Підготувала
Олеся БОЙКО

**ОСЬ І НАСТАЛА ПОРА
КОНСЕРВУВАННЯ. ЗАРАЗ
АКТИВНО ДОСТИГАЮТЬ
ОГІРКИ. КОЖНА ГОСПО-
ДИНЯ ХОЧЕ ЗБЕРЕГТИ
ДАРУНКИ ЩЕДРОГО ЛІТА
НА ЗИМУ. ОДИМ ПО-
ДОБАЮТЬСЯ ОГІРКИ
МАЛОСОЛЬНІ, ІНШИМ –
МАРИНОВАНІ. ШЕФ-
КУХАРЮ УНІВЕРСИТЕТСЬ-
КОЇ ЛІКАРНІ ГАЛИНИ
БУЛЦІ, ПРИМІРОМ,
СМАКУЮТЬ Й ОГІРКИ
ПІДСОЛОДЖЕНІ. ТОЖ
ВОНА ІЗ ЗАДОВОЛЕННЯМ
ДІЛИТЬСЯ СВОЇМИ РЕ-
ЦЕПТАМИ З ЧИТАЧАМИ.
СОЛОДКІ ОГІРКИ**

Консервувати їх найкраще в день збирання, – радить пані Галина. – На 3-4 години огірки слід залити звичайною холодною водою. У цей час пропастеризувати банки та покласти в них спеції: лаврове листя, кілька зубків часнику, листя смородини, вишні, хрону, кріп. Після відстоювання у воді огірки кладуть у банку та двічі заливають окропом (щоразу залишаючи у ньому на п'ять хвилин). Утретє консервацію слід залити сиропом: на три літри води (дві трилітрові банки огірків) – 45 мл оцту, 100 г солі та склянка цукру. Далі слоїки «закатують» кришками й ставлять у тепле місце дном догори на добу.

ОГІРКИ ЗАКИСЛЕНІ

Спробуйте і такий рецепт: для цього необхідні закислені огірки. Перед посолом вимийте огірки, залийте їх водою у великій мисці і на 5-6 годин залиште у воді, змінюючи саму воду 2-3 рази. Після цього обов'язково зріжте кінці огірків з обох боків. Вам знадобляться перезрілі рослини кропу (з насінням), селера, петрушка, листя смородини та вишні, листя і корінь хрону, естрагон, часник, м'ята, червоний гіркий перець (за бажанням), перець горошком. Всю зелень переберіть, вимийте холодною водою, розріжте на шматочки по 4-5 см. Часник очистіть, великі зубчики розріжте.

До підготовленої трилітрової банки кладемо на дно промиту ароматичну зелень за смаком, потім накладаємо

огірки. Кип'ятимо воду у великій каструлі, і на кожен літр води додаємо 2 столові ложки солі. Обережно наливаємо солоний окріп у середину банки з огірками та зеленню. Накриваємо посудину кришкою й ставимо киснути на 2-3 дні. Головне, щоб ви чітко бачили через кілька днів: процес бродіння завершився.

Коли огірки за кілька днів відбродили, зливаємо розсіл з огірків в окрему каструлю. В іншій же доводимо до кипіння звичайну воду: цим окропом заливаємо банки з огірками. Витримуємо кілька хвилин до охолодження. Потім воду з банки зливаємо в каструлю, знову кип'ятимо. Заливаємо вдруге банку з огірками простим окропом – знову накриваємо банку кришкою. Цього разу огірки в окропі витримуємо довше. Відтак заливаємо воду з огірків – вона нам не знадобиться і кип'ятимо злитий раніше розсіл. Даемо йому прокипіти (піну, що утворилася обов'язково зняти) і заливаємо цим гарячим маринадом огірки. Заливаємо слоїки з огірками до самого верху. Закручуємо кришки та ставимо догори дном для охолодження. Попередньо можна накрити банки для збереження тепла.

ШВИДКЕ КОНСЕРВУВАННЯ МАЛОСОЛЬНИХ ОГІРКІВ

Перед посолом вимийте огірки, залийте їх водою у великій ємності (мисці) і на 5-6 годин залиште у воді, міняючи саму воду двічі-тричі. Після цього обов'язково зріжте кінці огірків з обох боків.

У вимиту трилітрову банку кладемо на дно промиті гілочки кропу, листя хрону та жменю (півжмені) часнику. Потім накладаємо в банки огірки. У великій каструлі кип'ятимо воду і на кожен літр води додаємо 2 столові ложки солі. Обережно наливаємо солоний окріп у середину банки з огірками. Накриваємо банку кришкою і ставимо на підвіконня. Буквально наступ-

ного дня огірочки засолені, смакуйте.

КОРНІШОНИ КОНСЕРВОВАНІ

Відберіть дрібні зелені огірки завдовжки 3-6 см, помийте та залийте холодною водою на 8 год., міняючи воду через кожні 2 години. На дно слоїка покладіть листки хрону, кріп, стручковий перець і порізані зубці часнику. Зверху щільно складіть огірочки вертикальними та горизонтальними шарами. Підготовлені (краще літрові) слоїки залийте гарячим маринадом і пропастеризуйте 8 хв. Герме-



тично закрийте металевими кришками, переверніть догори дном до повного охолодження.

На літровий слоїк потрібно 600 г огірків, 15 г кропу, 2-4 зубці часнику, 1 г гіркового стручкового перцю, 3-6 горошин чорного перцю. Для маринаду знадобиться 430 г води, 15-20 г солі, 50-60 г 6% оцту. Воду закип'ятити, додати солі, як закипить – процідити через 3-4 шари марлі, знову довести до кипіння і тоді додати оцет.

ОГІРКИ ПРИШВИДШЕНОГО СОЛІННЯ

Свіжі, невеликого розміру огірки вимочують у холодній воді 2-3 години, обрізають з обох боків. Половину спецій кладуть на дно слоїка, потім щільно огірки, зверху – другу частину спецій і заливають гарячим розсолем (50-60 г солі на 1 л води). Наповнені банки накривають прокип'яченими кришками й зав'язують марлею. До вживання готові через 3-4 дні.

На літровий слоїк потрібно 300 г огірків, 15 г листя селери, 3-4 листки смородини і

2 листки винограду, 2-4 зубці часнику, 1 г гіркового стручкового перцю.

САЛАТ «НІЖИНСЬКИЙ»

Огірки порізати кружальцями, скласти шарами з цибулею та кропом. На півлітровий слоїк салату потрібно: три чверті чайної ложки солі, половина чайної ложки цукру, лавровий лист, 1 ст. ложка просмаженої олії, 2-3 горошини чорного перцю, 1 ст. ложка оцту. Наповнений слоїк доливають холодною перевареною водою, нехай постоїть 20 хв. Потім стерилізують 12 хв. і закатують металевими кришками.

ОГІРКИ КИСЛІ

На 5 л води додати 1 склянку солі, 1 ст. ложку з верхом цукру. Розсолем-окропом залити огірки із зеленню кропу, часником, листям смородини і хрону. Слоїки закрити капроновими кришками та поставити у льох.

ВАРЕННЯ З ОГІРКІВ

1 кг огірків, 150 г цукру, 3 склянки води, 1 лимон, 0,5 ч. ложки гвоздики і кориці, ванілін.

З огірків зняти шкірку, вибрати серцевину, порізати їх на частини, залити холодною водою, додати корицю, гвоздику й варити на легкому вогні, доки не зм'якнуть. Тоді злити воду та викласти на марлю. З цукру і води зварити густий сироп, залити огірки та варити на легкому вогні до прозорості. Під кінець варіння додати ванілін. Лимон можна замінити лимонною кислотою.

ОГІРОК ЛІКУЄ

Огірки – культура стародавня. Про корисні властивості огірків знали з незапам'ятних часів, ще Гіппократ говорив про це. Огірки, які, за легендами, з'явилися в Стародавній Індії, швидко поширилися по всьому стародавньому світі. На Русь огірок потрапив десь у XVI столітті і став одним з улюблених ласощів народу, а народна медицина вважала огірок прекрасним харчовим продуктом. Вказували стародавні автори і на те, що огірок чудово втамовує спрагу.

Огірки не містять ніяких шкідливих домішок і годяться

для живлення навіть людям з різними алергічними реакціями. На сам огірок алергічної реакції, по суті, не буває.

Відомо, що поживна цінність огірків незначна – в них міститься 97% води. Приємний освіжаючий смак огірка залежить від наявності невеликих кількостей вільних органічних кислот, а характерний запах обумовлений присутністю ефірної олії. Цікаво: всі ці компоненти знаходяться в шкірочці огірка.

Найбільшим лікувальним ефектом володіє *огірковий сік*. Його ефект надзвичайно високий при захворюваннях суглобів, у тому числі при подагрі, оскільки сприяє виведенню з організму сечової кислоти. Огірковий сік допомагає при поганому стані зубів і ясен. При вживанні щойно зірваних з грядки огірків (до 0,5 кг на день) відмічено поліпшення росту волосся. Свіжий огірковий сік володіє сильною антимікробною дією, застосовується для лікування ран і виразок. Сік допомагає при водяниці та набряках серцевого походження, як болезаспокійливе при кишкових коликах і жовтяниці. Огірковий сік або водний настій шкірки, якщо ними протирати хвору шкіру, допомагають як засіб від вугрів, веснянок, пігментованих плям, застосовують їх і проти засмаги. Для збереження рум'янцю на щоках, білого кольору шкіри та її свіжості рекомендують раз на тиждень накладати маску з огірків, змішаних з розтертим яблуком.

Огірковий сік легко отримати за допомогою преси. Але виділений сік скоро псується, тому його потрібно готувати безпосередньо перед вживанням.

Настій шкірки огірків отримують так: 50 г щойно зрізаної зі свіжих огірків шкірки залити склянкою кип'яченої води кімнатної температури. Після витримання протягом 6 год. препарат готовий до вживання.

Здавна огірки використовують, як чудовий косметичний засіб. Яка жінка не ходила з огірковою маскою на обличчі? Огірок зволожує, омолоджує шкіру, сприяє злущуванню ороговілого епідермісу, є прекрасним живильним засобом для шкіри, робить її м'якою та ніжною. При целюліті обов'язково потрібно втирати в шкіру огіркову кашку, вона дуже сприяє його зменшенню.

ЦІКАВО

ЧИ БЕЗПЕЧНА МІНЕРАЛЬНА ВОДА?

Мінеральна вода у пляшках може бути небезпечною за звичайну воду з-під

крана. Такого несподіваного висновку дійшов голландський вчений доктор Рокус Клонт, проаналізувавши зразки мінеральної води 68 різних марок із 16 країн світу. Мінералку він порівнював з водою

з водогону й колодязною водою.

«Мінеральна вода набагато більшою мірою насичена небезпечними бактеріями і грибами. У ній набагато більше патогенних мікроорганізмів», – ствер-

джує Клонт. Ці бактерії не дуже небезпечні для фізично здорових людей, однак для людей з ослабленим імунітетом вони стають серйозною небезпекою.

«Твердження про те, що мінеральна вода у пляшках ко-

рисніша й безпечніша за воду з-під крана, не відповідає дійсності. У пляшках з мінеральною водою, що продають у супермаркетах, ми виявили високий рівень бактерійного забруднення», – зазначає вчений.

КВІТИ ІЗ ШИРОКИМ СПЕКТРОМ ДІЇ

НАГІДКИ (КАЛЕНДУЛА) – УЛЮБЛЕНИЙ НАРОДНИЙ ЗАСІБ. ВІН РОСТЕ НА КОЖНІЙ ПРИСАДИБНІЙ ДІЛЯНЦІ, АДЖЕ МАЄ ШИРОКИЙ СПЕКТР ДІЇ. З ПОВАГОЮ ДО НЬОГО СТАВИТЬСЯ Й ОФІЦІЙНА МЕДИЦИНА. ПРО ЦЕ СВДІЧИТЬ ТОЙ ФАКТ, ЩО КВІТИ КАЛЕНДУЛИ ПРОДАЮТЬ У ВСІХ АПТЕКАХ. ПРОПОНУЄМО ДО ВАШОЇ УВАГИ КІЛЬКА РЕЦЕПТІВ НА ОСНОВІ НАГІДОК ВІД РІЗНИХ ХВОРОБ.

Проктити й парапроктити (тріщини й запалення прямої кишки). У разі цього захворювання нагідки використовують у вигляді мікроклізм. 1 ч. л. квітів нагідок залити 200 мл окропу, настояти півгодини, процідити, увести за допомогою гумової груші в задній прохід (попередньо потрібно зробити очисну клізму). Бажано робити цю процедуру на ніч.

Хвороби печінки. Нагідки поліпшують жовчовиділення, сприяючи очищенню печінки від токсинів. Крім того, усувають запальні процеси в цю-

му органі. Щоб підсилити дію нагідок, їх краще приймати разом з іншими травами: звіробоем, споришем, диким цикорієм, безсмертником піщаним, корою жостери й квітками ромашки, узятими в рівних частинах.

20 г суміші заливають 3 склянками холодної води, витримують 8-10 год, кип'яють 5 хв, настоюють 30 хв і проціджують. Випивають за 5-6 прийомів протягом дня.

Або 2 ст. л. сировини заливають 1 склянкою гарячої води, нагрівають на киплячій водяній бані 15 хв і проціджують. Приймають по 1-2 ст. л. двічі-тричі на день у теплом вигляді.

Шкірні проблеми. Жирну себорею обличчя, виразки на гомілках, лускатий лишай, імпетиго (ураження стрептококом, стафілококом), будь-які гнійничкові висипання на шкірі успішно лікують за допомогою настою нагідок із сіллю. 50 г сушених квітко-

вих кошиків заливають 0,5 л окропу, настоюють ніч. Ранком проціджують, сировину віджимають. У настій додають 50 г крупної солі й роз-



мішують до повного її розчинення. Солоним настоем змочують складену в 6-8 шарів марлю й на 1 годину прикладають до уражених місць двічі на день.

Після зняття примочки уражені місця треба змастити маззю, приготовленою на гусячому або курячому жирі. На 1 частину жиру взяти 5 частин спиртової настоянки нагідок, гарненько розмішати й

протягом 2 годин тримати на водяній бані, щоб випарити спирт (не допускати закипання емульсії). Така мазь особливо добра для лікування обморожень і трофічних виразок гомілок. На виразки, що кровоточать, накладають марлі, змочені в напарі квіток нагідок навпіл з листям полину. Рани гояться без нагноєння.

Запалення носоглотки. Стomatити, гінгівіти, дистрофічний пародонтоз, тонзиліт – будь-які запалення в роті й горлі лікують полосканням і промиванням настоем нагідок. 20 г квіток залити 100 мл окропу, настояти ніч, процідити, полоскати (промивати) запалену ділянку носоглотки кожні 2 години. При гострих ангінах полоскати горло треба щопівгодини.

Захворювання шлунка й кишківника. При гастриті, виразці дванадцятипалої кишки, колітах, ентероколітах, захворюваннях печінки й жовчовивідних шляхів допомагає трав'яний збір: нагідки, ро-

машка, деревій, узяті в рівних частинах. 2 ст. л. збору залити 0,5 л окропу, настояти ніч. Процідити й приймати по 3/4 склянки тричі на день протягом 40 днів. Після 14-денної перерви курс повторити. Тим, хто страждає на здуття живота й метеоризм, у трав'яний збір потрібно додати по 1 ст. л. подрібненого валеріанового коріння та насіння кропу. А за відрижки – ще 2 ст. л. коріння лепехи болотяної.

Захворювання очей. Легкі форми блефаритів без засмічення слізних і секреторних каналів, а також кон'юнктивіти та ячмені лікують примочками зі свіжих або розпарених сухих квіток нагідок: 1 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу. За ослаблення зору додають ще й квітки очанки (1:1). Курс лікування – 6 місяців.

При **серцево-судинних захворюваннях**, які супроводжуються прискореним серцебиттям, задишкою й набряками, рекомендують приймати нагідки разом з адонісом і валеріаною. Змішати трави порівну, 1 ст. л. збору залити 1 склянкою окропу, настояти ніч, процідити й пити по 2 ст. л. кожні 3 години, незалежно від прийому їжі. При цьому не переривати лікування, призначеного лікарем.

ЯГОДИ – НА ОБЛИЧЧЯ!

Свіжі ягоди та фрукти на ринках нашого міста зараз у повному асортименті. Смаченькі, наліті енергією сонця персики, абрикоси, чорниця, малина, смородина – чудове джерело вітамінів. Їж та насолоджуйся. Дехто використовує ягідний сезон для оздоровлення організму. Ми ж хочемо запропонувати вам скористатися порадами спеціалістів і власноруч приготувати ягідну косметику для обличчя. Маски та лосьйони з натуральних продуктів зроблять вашу шкіру ніжною й оксамитовою, допоможуть успішно боротися з вуграми і, як не дивно, забути про зморшки. Натуральні косметичні засоби не містять штучних барвників і консервантів, до того ж мають тривалий ефект. Зберегти чудовий вигляд обличчя й свіжу шкіру вам допоможе найкращий косметолог у світі – природа.

Легкі маски із свіжих ягід і фруктів – універсальні, вони чудово подіють на шкіру будь-якого типу. Якщо у вас суха шкіра обличчя, то до ягідної кашки ліпше додати жовток, сметану чи вершки, а при жирній – яечний білок. Подрібнити ягоди можна у ступці або ж дерев'яною лопаткою чи виделкою, а не в блендері, так вони збере-

жуть більше корисних речовин. Плоди мають бути спілними, найкраще, коли ви впевнені, що це екологічно чисті фрукти або ж вирощені на власній присадибній ділянці чи в саду.

Перед тим, як нанести маску на обличчя, добре очистіть шкіру. Змивати ж фруктовий продукт потрібно спочатку теплою, а потім прохолодною водою. Після завершення процедури нанесіть живильний гель або легкий «літній» крем. Деякі ягоди та фрукти можуть викликати алергію. Тому перший раз покладіть маску на 5-7 хвилин, аби упевнитися, що все гаразд, а якщо й виникла небажана реакція, утримайтеся від застосування цих ягід з косметичною метою.

Боротися за гарний вигляд краще з двох «фронтів» – вживати фрукти всередину та робити ягідні процедури для обличчя. І ефект не забариться. Дарунки теплого літа оздоровлять ваш організм – активізують обмін речовин, виведуть «шлаки» та токсини, поліпшать роботу шлунково-кишкового тракту. А тим, хто хоче схуднути, лікарі рекомендують вживати вишню: вона містить речовини, які нейтралізують жири й виводять їх з організму.

Оксамитовий персик

Маски з персика та абрикоса нададуть вашій шкірі розкішний сяючий вигляд і неповторний відтінок.

Ці фрукти й справді роблять шкіру персиковою, заспокоюють її, знімають свербіж і подразнення.

Після сонячних ванн кашка з плодів абрикоса допоможе шкірі відновитися. А ось **молочна маска** з плодів персика: змеліть в млинку жменьку вівсяних пластівців, додайте м'якиш одного персика і 1 ст. ложку кефіру. Така маска добре очищає та тонізує шкіру. **Живильна маска:** до пюре з персика чи абрикосів додайте 1 чайну ложечку вершків. Нанесіть на обличчя на 5-10 хвилин.

Малина від вугрів

Малина містить рутин – чудовий антиоксидант, що бореться з вільними радикалами. Але найголовніша цінність цієї ягоди у тому, що вона швидко відновлює проблемну шкіру.

При вугревому висипанні та

прищиках марлеву серветку, змочену в настої листя (1 ст. ложку залити склянкою окропу), прикладають до проблемних місць.

Щоб жирна шкіра не блистіла, змішайте сік малини з яечним білком в пропорції 1:2 і нанесіть на проблемні ділянки на 15 хвилин.

Вишня проти зморшок

Вишня має здатність розгладжувати зморшки, а також



підтягує шкіру, гальмує запальні процеси шкіри, виводить токсини, відбілює ластовиння та пігментні плями.

Для звуження пор і позбавлення від ластовиння змішайте сік вишні з кефіром – нанесіть щовечора через 3-4 дні. Добре поєднати цю процедуру з масками з петрушки.

Смородина продовжить молодість

Рекордсмени з вмісту віта-

міну С – смородина та порічки. Саме аскорбінова кислота допоможе побороти купероз, а також зміцнить судини.

Маски зі смородини повертають шкірі власний тонус, гальмують утворення вільних радикалів. Аби посилити обмінні процеси в шкірі, 15 листочків смородини залийте 100 мл окропу, охладіть і додайте 1 ст. ложку свіжовичавленого соку. Змочену в настої марлеву серветку, прикладіть до обличчя на 10-15 хвилин.

Чорниця – природня підтяжка для шкіри

Маски з чорниці живлять та омолоджують шкіру.

Для того, щоб забрати зайвий блиск зі шкіри, змішайте у рівних пропорціях свіжий сік чорниці з молоком, змочіть у ньому складену у кілька разів марлю. Зробіть прорізи для губ та очей, покладіть марлю на обличчя і зверху прикрийте рушником. Потримайте 10 хвилин.

Живильні вітаміни чорниці – чудовий засіб для старіючої шкіри. Розтерті ягоди змішайте зі сметаною і нанесіть на обличчя на 10-15 хвилин. Щоб маска не зафарбувала обличчя, додайте до неї кілька крапель соку лимона.

СМІШНОГО!

«ЛІКАР, ЯКИЙ ВВАЖАЄ, ЩО У ВАС ВСЕ ДОБРЕ, ПРАЦЮЄ У ВІЙСЬККОМАТІ»

Відомий хірург – пацієнту:
 – Це зовсім нескладна операція. Через 15 хвилин ви отямитеся, до вечора вже будете бігати палатою, завтра зранку – по сходах, а ввечері зможете пішки дійти до свого села!

– Добре, але можна я хоча б під час операції трохи полежу?

– Лікарю, мені дуже важко дихати!

Підступні лікарі: спочатку лагідно розпитують, де болить, а потім саме там натискають!

У кабінет травматолога входить чоловік. Шпортається на порозі, падає... Ламає руку, розбиває чоло, підвертає ногу, скручує шию... Підповзає ближче, кладе голову на стіл:
 – Лікарю, я лише хотів спитати...

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



– Не треба так мучити себе, не дихайте!

– Лікарю, дайте мені банку меду!

– Та ви що? Тут лікарня, тут ми хворих лікуємо!

– А на дверях написано «Медпункт»!

– Лікарю, а рвати зуби – це боляче?

– Та що ви! Я вже за три сотні вирвав і навіть не скрипився.

Між білявками:
 – Вчора я була в окуліста. Маю проблеми!
 – І що він порадив?
 – Вчити абетку...

Лікар, який вважає, що у вас все добре, працює у військкоматі.

– Я зламав ногу у двох місяцях!
 – Запам'ятали ті місця?
 – Так!
 – То більше туди не ходіть.

... І НАОСТАНОК

МУЗИКА МОЦАРТА ПОЛІПШУЄ ПАМ'ЯТЬ

Сонати Моцарта поліпшують мозкову діяльність і підвищують рівень інтелекту. Це явище відкрили американські вчені у 90-х роках минулого століття. Воно отримало назву «Ефект Моцарта».

Під час прослуховування музики австрійського композитора мозок людини вибудовує складні зв'язки між частинами інформації. Людина потребує набагато менше часу, аби щось пригадати. Вплив творів Моцарта ба-

гато років досліджують науковці. Японські вчені доводять, що ця музика зменшує алергію у пацієнтів.

Бразильці нещодавно помітили, що «Соната для фортепіано до мажор» поліпшує периферійний зір. Її рекомендують слухати для зняття стресу, ефективного засвоєння навчального матеріалу, від головного болю. А також для відновлення сил – після сесії, нічної зміни, екстремальних ситуацій.

Кажуть, що від музики Моцарта й діти стають розумнішими.

Це так звана терапія мистецтвом. Давно доведено, що відомі картини та музичні твори мають цілющі властивості.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Місто				2. Річка на Кременчунщині	3. Релігійне вчення								
4. Житловий масив у Тернополі	5. Райцентр на Тернопіллі	6. В'єтнамська копійка	7. Спортивний біг	8. Щербині, галька	9. Бог сонця	10. Укр. літак							
11. Логописець Київської Русі				12. Укр. продукт									
				13. Розмелюють зерно									
14. Старослов. літера	15. Новорічна красуня	16. Ліжні	17. Баранячий горіх	18. Річка на Тернопіллі	19. Слов'янський бог	20. Овоцера корене-плідна рослина							
21. Райцентр Тернопілля		22. Давньоруський співець	23. Ряд поколінь	24. Каратиця	25. Кількість надоемого молока	26. Хвалебний вірш							
		27. Козацький полковник з Тернопілля	28. Бджолиний продукт	29. Партия в грі	30. Частина спорт. гри	31. Давня укр. поштова станція	32. Знак Зодіаку	33. Праця					
34. Село в Теробовлянському районі				35. Вид творів	36. Доброякісна пухлина								
				39. Райцентр Тернопілля		40. Супутник Юпітера							
37. Гнучкий прутик	38. Католицький священик	41. Невесне тіло	42. Бойовий клич	43. Символ святості	44. Вітрильне судно	45. Квіти	46. Великий гурт людей	47. Гвинтокрил	48. Головна артерія	49. 4047 м ²	50. Богиня землі		
51. Гостра приправа	52. Прихильник прекрасного	53. Місто в Естонії	58. Гора у Кременці		54. Комаха, що жалить	55. Парк у Тернополі							
56. Свято народження Ісуса	57. Роман Ю. Мушкетика	59. Сторожовий загін війська			60. Покарання	61. Грецька літера							
62. Муз. інструмент	63. ...-банк	64. Бог сонця	65. В'язень замку	66. Бойова граната	67. Короткі наукові нариси	68. Земляний насіп	69. Партия гри в теніс	70. Поїздка круговим маршрутом	71. Продукт перегонки на-	72. Місто на Тернопіллі	73. Страва	74. Козацький табір	75. Сірий папуга
82. Місто на Тернопіллі				76. Село С. Крушельницької	77. Німецький фізик	78. Мале підприємство							
				79. Противного неприємного	80. Чин	81. Професіонал							
83. Вид печатки				84. Казкова країна									

Відповіді на сканворд, вміщений у № 13 (57), 2012 р.

1. Роксолана. 2. Березина. 3. Лада. 4. Ерато. 5. Амазонка. 6. Астрея. 7. Ніоба. 8. Аза. 9. Тин. 10. Ямб. 11. Ода. 12. Пас. 13. Українка. 14. Полум'я. 15. Яга. 16. Ту. 17. Афіна. 18. Ізоolda. 19. Акт. 20. Ан. 21. Кагат. 22. Уж. 23. Скирта. 24. Мат. 25. Ярославна. 26. Апорт. 27. Лаура. 28. Рід. 29. Сокол. 30. «Сон». 31. Сі. 32. Кра. 33. Давидко. 34. Мазур. 35. Аркадія. 36. Ряска. 37. Мета. 38. Алсу. 39. Урна. 40. Трію. 41. Окрпі. 42. Тиран. 43. КраЗ. 44. Іо. 45. Урок. 46. Якір. 47. Ікона. 48. Рис. 49. Ра. 50. Марія. 51. Костенко. 52. Аюра. 53. Окис. 54. Самчук. 55. Мавка. 56. Оз. 57. Ази. 58. Оса. 59. Кириченко. 60. Симон. 61. Тракт. 62. Ре. 63. ОМО. 64. Матч. 65. ТТ. 66. Го. 67. Рух. 68. Жар. 69. Яр. 70. Рота. 71. Гончар. 72. Зет. 73. НЛО. 74. НЗ. 75. Сага. 76. Мак. 77. Стек. 78. Ада. 79. Честь. 80. Єва. 81.Ара. 82. Ат. 83. «ВВ». 84. Вата. 85. Гав. 86. Вода. 87. Ар. 88. Матвіenko.