

СТОП.

2

## КОЖЕН ПАЦІЄНТ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ДУШУ

1993 року Надія Хлебнікова очолила медсестринський колектив гематологічного відділення. Керувати колективом виявилось для Надії Яківни не складно. Вона вміє знайти підхід до кожної людини, ставлячись до неї так, як хотіла б, щоб ставилися до неї.



СТОП.

3

## У МУДРИХ ЗУБІВ ПОГАНИЙ ХАРАКТЕР

Зуб мудрості — восьмий зуб, який ще називають «третьою моляр», — розповідає лікар стоматологічного відділення університетської лікарні Іван Білозецький. — Він має жувальну поверхню й виконує жувальну функцію. Проте досить часто його прорізування викликає чимало проблем — зуб росте неправильно, не в той бік, заважає іншим зубам.

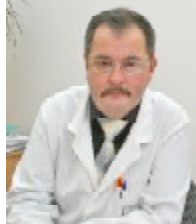


СТОП.

4

## І ЛІКАР, І ПОЕТ, І НАУКОВЕЦЬ...

Талановитими людьми повинні бути наша Україна, зокрема Тернопільщина. Наша розповідь — про Івана Івановича Чонку, доцента кафедри хірургії Тернопільського медуніверситету ім. Горбачевського, лікаря-хірурга вищої категорії Тернопільської університетської лікарні, заслуженого винахідника України.



СТОП.

5

## ЯК ПРОТИСТОЯТИ ЗМІНИ ПОГОДИ?

Сезонні зміни погоди почасти провають різке загострення серцевих і судинних захворювань. У когось перед дощем зазвичай болить голова, а іншого сірі дощові хмари навіть до депресії ладні довести. Донедавна лікарі скептично ставилися до таких скарг. Нині ж метеозалежність визнано хворобою, яка також потребує лікування.



СТОП.

7

## БЕРЕЖІТЬ ПРОСТАТУ ЗМОЛОДУ

Простатит — це запалення передміхурової залози, яке найчастіше вражає чоловіків репродуктивного віку, почасти викликаючи безліч симптомів. Як розпізнати початок захворювання й запобігти ускладненням, розповів сексопатолог-андролог університетської лікарні Ярослав Яківчук.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ

№18 (62) 28 ВЕРЕСНЯ  
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ВІТАЄМО!

АНОНС

## ГАЗЕТА МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ ВІДЗНАЧАЄ 15-РІЧЧЯ

15 років тому на світ з'явилася газета «Медична академія». Заснована з ініціативи ректора ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, члена-кореспондента НАМН України, професора Л.Я. Ковальчука, вона займає особливе місце з-поміж усіх інших друкованих періодичних видань Тернопілля. На сторінках газети, засновником і видавцем якої є наш університет та головне управління охорони здоров'я ОДА, висвітлюються всі події університетського життя, актуальні й цікаві заходи. Медична наука в ній представлена ґрунтовними статтями авторитетних науковців і фахівців-практиків — професорів, доцентів ТДМУ, студентське життя — розповідями самих студентів про навчання і дозволя. На шпальтах видання кожен знайде вичерпну інформацію про умови вступу, організацію навчального процесу і підсумки оцінювання знань майбутніх лікарів і фармацевтів, про здобутки і проблеми сучасної медицини. «Медична академія» заслужила прихильність і довіру читачів, на неї оголошено передплату. Перший номер «Медичної академії» вийшов під гаслом «Мислити — і творити добро». Вислів, запропонований професором Л.Я. Ковальчуком, який 1997 року очолив медуніверситет, став своєрідним

епіграфом кожного газетного номера. На перших порах газета виходила один раз на місяць обсягом від 4 до 8 сторінок. З кожним номером удосконалювалася поліграфія видання, з'являлися цікаві рубрики, актуальні матеріали та нові автори. Зокрема, уподобали читачі рубрики «Життя студентське», «Відмінники навчання», «Як ми відпочиваємо», «Світила науки», «Студентський гумор», «За здоровий спосіб життя» та інші. Коли в університеті створили власні видавництва та друкарню, новий імпульс отримала й «Медична академія». Нині газета виходить двічі на місяць на 12 сторінках. Матеріали, що друкуються на шпальтах «Медичної академії», стосуються всіх сфер діяльності медичного університету і дають поживу для розуму, серця, душі читачів. Приємно, що серед друзів газети багато наших постійних авторів. Нині «Медична академія» — успішне й популярне видання. Люди, які її творять, вкладають у газету не лише професійні знання, натхненну працю, а й душу. Тож хочеться побажати всім нам легкого пера і нових творчих знахідок, а «Медичній академії» — нових світлих ювілеїв.

## ФОРМУЛА УСПІХУ: НАПОЛЕГЛИВІСТЬ У ПРАЦІ



Марія ЗЕЛІНСЬКА працює старшим інспектором відділу кадрів університетської лікарні. «За півтора року на цій посаді збагнула: в «кадрах» можуть працювати лише люди цілеспрямовані, багатогранні, фанати своєї справи. Кадровик має знати великий обсяг нормативної документації», — каже вона.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 4

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,  
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](mailto: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  
держмедуніверситеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

**СТАРША МЕДСЕСТРА**

# КОЖЕН ПАЦІЄНТ ПРОХОДИТЬ ЧЕРЕЗ ДУШУ

**Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)**

**З ЮНИХ РОКІВ НАДІЯ  
БУЛА ДУЖЕ ЦІЛЕСПРЯ-  
МОВАНОЮ ТА НАПОЛЕГ-  
ЛИВОЮ. ЗАРАДИ ДОСЯГ-  
НЕННЯ СВОЄЇ МРІЇ ВСТУ-  
ПАЛА ДО МЕДИЧНОГО  
УЧИЛИЩА ДВІЧІ. ЇЇ  
НАПОЛЕГЛИВІСТЬ БУЛА  
ГІДНО ОЦІНЕНА Й ВОНА  
ТАКИ БУЛА ЗАРАХОВА-  
НА ДО ЛАВ СТУДЕНТІВ  
КРЕМЕНЕЦЬКОГО МЕД-  
УЧИЛИЩА.**

— Моє дитинство минуло у мальовничому селі Загайці на Шумщині, — оповідає старша медична сестра гематологічного відділення Надія Хлебнікова. — З ранніх років мріяла бути, як моя двоюрідна сестра — медиком. Тож після 9 класу разом з кількома однокласницями вирішили вступати до медучилища. Дівчата стали студентами того ж року, а мені не вистачило кількох балів. Знали б ви, як я тоді переймалася. Але вирішила не зупинятися. Після 11 класу знову повезла документи. Цього разу мої спроби увінчалися успіхом.

Молодого фахівця після закінчення навчання скерували у гематологічне відділення обласної лікарні. Нелегким було перше бойове хрещення новоспеченої медсестри. «Саме тоді гематологічне відділення переходило в нове приміщення, — пригадує Надія Яківна. — Пацієнтів з легкою формою захворювання вже перевели в нову будівлю, важкохворих «швидкою» перевезли трохи згодом. Щойно взялася до виконання обов'язків, мені призначили чергування саме біля них. Це були люди, чиє життя вже було відміряне. Я настільки перейнялася їхнім горем, що вже першого дня не могла втримати сліз. Але опанувала собою й виконувала свою роботу».

Нині Надія Хлебнікова з вдячністю згадує колег, які допомагали їй робити перші професійні кроки. Добрими порадиниками й наставниками були для неї старша медсестра Ольга Миколаївна Голловка, палатна медсестра Зіна Володимирівна Скоропад.

— Вони дали мені багато мудрих порад, навчили бути справжньою медсестрою, —



мовить Надія Яківна. — Знати, уміти і співчувати — ось головне правило медика. У нашому відділенні всі медичні сестри його дотримуються. Інакшими тут не можна бути. Робота в гематологічному відділенні вимагає терпіння, витримки, високого професіоналізму від персоналу, адже

люди з такою важкою патологією потребують особливої уваги. Тому тут працюють лише ті, хто повністю віддається справі милосердя.

1993 року Надія Хлебнікова очолила медсестринський колектив гематологічного відділення. Керувати колективом виявилось для Надії Яківни не складно. Вона вміє знайти підхід до кожної людини, ставлячись до неї так, як хотіла б, щоб ставилися до неї. Результатом цього є щира любов і повага до старшої медсестри її колег.

«Наша «старша» — справедлива, завжди допоможе і піде назустріч, — навперей розповідають про пані Надію медсестри відділення. — Про неї можна говорити тільки хороше».

Лише позитивні відгуки лунають з уст Надії Яківни на адресу своїх колег. У гематологічному відділенні працює 12 медсестер і 15 молодших медичних сестер. «Усі вони — грамотні фахівці, які люблять свою справу, відмінно виконують її, — каже про своїх співробітників Надія Хлебнікова. — У нас дружній колектив, маємо

чудового керівника Галину Григорівну Кміту. Вона — людина відповідальна, вимоглива. У неї всім можна повчитися, як поводитися з людьми. Приємно працювати з людиною з таким багатим внутрішнім світом».

Доброта й терпіння — ось головні риси, які повинні бути притаманні кожній медсестрі. Особливо, якщо вона працює у гематологічному відділенні. Адже тут важливо бути не лише фахівцем, а й психологом, радником, другом, сестрою, матір'ю.

— Кожен пацієнт проходить через наші душі, — мовить Надія Яківна. — Переймаємося їхнім здоров'ям, їхніми долями. Підтримуємо їхніх рідних, коли вони втрачають маму, батька, брата чи найдорожчу дитину. Сумуємо разом з ними, розділяємо з ними горе й смуток. Дуже прикро бути свідком того, як на очах згасає життя, а ще важче пережити втрату молодого пацієнта. Досі пам'ятаємо світлий погляд і велике бажання жити 20-річної Оленки, життя якої обірвалося цьогорічної зими. Це важко усвідомити, з цим нелегко змиритися. Але така воля Божа. У такі хвилини розумієш цінність людського щастя. Воно не в грошах, не в матеріальних благах, а у здоров'ї, душевному спокої. Ось що потрібно людині для щастя.

**РАКУРС**



**Леся МАКАР, палатна  
медсестра нефрологіч-  
ного відділення (ліво-  
руч);  
Ніна ЗЕЛЕНА, палатна  
медсестра ендокрино-  
логічного відділення  
(праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



**ВОДНИЙ БАЛАНС**

## ПИТИ ЧИ НЕ ПИТИ?

Нещодавно фахівці з Австралії намагалися змусити нас замислитися — чи варто сліпо слідувати сумнівним рекомендаціям про необхідність вживання великої кількості води. До їх доводів свої аргументи вирішили

додати експерти галузі спортивної медицини.

Вивчаючи стан здоров'я спортсменів та аналізуючи причини смертей серед атлетів, фахівці Міжнародної асоціації спортивних лікарів дійшли висновку, що надлишок рідини в організмі не менш небезпечний, ніж зневоднення.

В їхній заяві йдеться про те, що надмірна гідратація може призве-

сти до смерті, оскільки при надлишку рідини клітини «розбухають» і перестають функціонувати. До того ж стосується це всіх клітин людського організму — у тому числі, клітин головного мозку!

Найнешкідливішим наслідком надлишку рідини в організмі може стати вимивання корисних мікро- і макроелементів — передовсім натрію та кальцію. У гіршому випадку — кома і смерть.

Якщо у випадку з австралійським професором з Мельбурна йшлося винятково про воду, то в новій доповіді приділено увагу й іншим видам рідини. Зокрема, вчені вчергове підкреслили небезпеку вживання дієтичних і спортивних, газованих напоїв, енергетиків. На їхню думку, ці напої становлять особливу загрозу щодо змісту різних хімічних елементів, які впливають на ро-

боту серцево-судинної системи, що викликають підвищення рівня цукру в крові, руйнують зубну емаль та ушкоджують слизові оболонки організму.

Звичайно, фахівці не закликають відмовлятися від води та інших рідин — вони необхідні. Питання в дотриманні рідинного балансу — тільки помірне вживання необхідної кількості рідини може бути і корисним, і безпечним.

# У МУДРИХ ЗУБІВ ПОГАНІЙ ХАРАКТЕР

Олеся БОЙКО

**НАШІ ПРЕДКИ ОТОТОВАЖИЛИ ПРОРІЗУВАННЯ ЗУБІВ МУДРОСТІ З РОЗВИТКОМ РОЗУМОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ. А ЗГІДНО З ДАВНИМИ СЛОВ'ЯНСЬКИМИ ПОВІР'ЯМИ, ВОСЬМІ ЗУБИ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ТОДИ, КОЛИ ЛЮДИНА ДОСЯГАЄ ЖИТТЕВОЇ МУДРОСТІ, А ЧОТИРИ ЗУБИ ВИРОСТАЮТЬ У ТИХ, ХТО ДУХОВНО СИЛЬНИЙ. ОДНАК, ЗВІСНО, НІЯКОЇ МУДРОСТІ ЦІ ЗУБИ НЕ ДОДАЮТЬ, А НАЗИВАЮТЬСЯ ТАК ЛИШЕ ТОМУ, ЩО З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЗНАЧНО ПІЗНІШЕ, НІЖ УСІ ІНШІ, В ЗРІЛОМУ ВІЦІ, КОЛИ ЛЮДИНА РОЗУМНІША.**

— Зуб мудрості — восьмий зуб, який ще називають «третьою молярою», — розповідає лікар стоматологічного відділення університетської лікарні Іван Білозецький. — Він має жувальну поверхню й виконує жувальну функцію. Проте досить часто його прорізування викликає чимало проблем — зуб росте неправильно, не в той бік, заважає іншим зубам. Зазвичай проблеми із зубами мудрості та їхнім прорізанням з'являються через те, що в процесі еволюції людини її щелепа зменшилася, адже, якщо раніше люди їли більше твердих продуктів, то в сучасному світі для пережовування багато зусиль не треба. Тож зубів стільки, скільки й раніше, а зуби мудрості, які прорізуються останніми, не мають місця. Через це ростуть неправильно, заважаючи іншим зубам та завдаючи біль людині. Проте є відсоток людей, у кого вони взагалі не прорізаються, їм вдається уникнути проблем. Є й такі, в кого місця в щелепі вистачає і зуби ростуть нормально. Та більшість все ж стикаються з проблемами, викликаними ростом зубів мудрості.

Певного обмеження щодо віку, коли мають з'явитися зуби мудрості, як розповів стоматолог, немає. Переважно це відбувається у 17-25 років. Трапляються й рідкісні випадки, коли ці зуби прорізуються

після 70-ти. Зараз стоматологи нараховують велику кількість людей, які не мають цих зубів. Іван Білозецький пояснює це тим, що, на відміну від інших зубів, які закладаються ще в лоні матері, зуби мудрості закладаються на 4-5 році життя дитини, тому їхня наявність необов'язкова.

Росте зуб мудрості, як на дріжджах — не встигнеш його змиснути, як він уже підпирає «сусідів» (через що формується неправильний прикус) і травмує своїм «куполлом» слизові оболонки щік, губ, язика (ось звідки беруться ерозії та виразки). Трапляється, що зуб мудрості росте всередину або «намертво фіксується» в яснах, пошкоджуючи корінь сусіднього зуба. Тому стоматологи зазвичай радять його видаляти. «Як правило, зуб мудрості та його лікування проходить дуже болісно й допомагає ненадовго, тому що саме ці зуби найчастіше дуже погано очищаються навіть при дотриманні ретельної гігієни порожнини рота», — пояснює лікар.

Стоматолог розповідає, що найпроблемніші переважно

видалили вчасно, в запальний процес, що утворився в яснах навколо нього, може залучитися більше тканин пародонту, а також окістя. У результаті несвоєчасного видалення зуба мудрості лікування пацієнтові потрібно більш ґрунтовне, тому що може розвинутися періостит та остеомиєліт. Також зуб мудрості може сприяти руйнуванню сусіднього з ним моляра; бути причиною болю у горлі, вухах, голові.

— Видалення зубів мудрості деколи буває складним, тому що вони лежать у глибині рота, — каже лікар Іван Білозецький. — Певну незручність спричинює в деяких випадках їхнє горизонтальне розташування. Часто трапляються випадки, коли зуби мудрості прорізуються вже з карієсом, на що є просте пояснення: зуби руйнуються через довге перебування під капюшоном або ж через те, що вони глибоко розташовані в роті, що не зручно для їх чищення.

У перші 24 години після операції лікар рекомендує скористатися такими порадами:

- \* не зачіпайте, не змішуйте, не видаляйте сформований згусток;
- \* не полощіть рот і не спльовуйте;
- \* не пийте через трубочку;
- \* відмовтеся від гарячих супів і кави;
- \* не куріть, не вживайте алкоголю, не

відвідуйте спортзал (заборона діє 48 годин);

- \* прийміть знеболювальне;
- \* надавайте перевагу напіврідкій, перетертій їжі. Жуйте іншим боком;
- \* не чистіть ділянку поблизу лунки. Гігієну відновіть наступного дня після операції, але дійте обережно. Щітка — м'яка, рухи — плавні! Не користуйтеся ополіскувачами.

Через кілька днів після видалення зуба:

- \* після прийому їжі промийте лунку теплою солоною водою (1/2 ч. л. солі на склянку води);
- \* якщо є шви, не торкайтеся до них. Одні розсмокчуться самі, інші — видалить лікар через тиждень після операції.

нижні зуби мудрості. У нижніх восьмих зубах часто прорізується лише один горбок і утворюється капюшон — слизова оболонка, яку не в змозі прорвати зуб. Під капюшон потрапляє їжа, що може призвести до запалення. У таких випадках виникає інфекція — перикоронарит. Людина відчуває дискомфорт, біль, страждає через неприємний гнійний запах з рота. Буває, піднімається незначна температура 37,2-37,5 градуса, збільшуються лімфовузли, навіть боляче відкривати рота. Гострий перикоронарит може перейти в хронічну форму, а часом спричинити серйозні ускладнення.

Якщо ж зуб мудрості, що викликав перикоронарит, не



Віра РУДАКЕВИЧ, палатна медсестра стоматологічного відділення  
Фото Павла БАЛЮХА

## ЗАУВАЖТЕ

## В ЯКИЙ ЧАС ДОБИ НАЙКРАЩЕ ТРЕНУВАТИСЯ?

Наводимо дані, взяті з Інтернет-ресурсів, щодо функціональності людського організму протягом цілої доби. Така інформація допоможе багатьом спортсменам, спортивним тренерам та всім, хто бажає підтримувати себе і своє тіло у хорошому тонусі щодня.

Особливості годин:

1:00 — Більшість людей вже перебуває в стані сну близько 3-х годин. Сон є неглибоким. У цей час організм дуже чутливий до болю.

2:00 — Більшість органів в організмі людини, окрім печінки, ритмічно уповільнюють свою роботу. А печінка, зокрема, здійснює ритмічне знищення токсичних речовин.

3:00 — Весь організм відпочиває. Пульс і дихання сповільнюються.

4:00 — Кров'яний тиск перебуває на дуже низькому рівні. Відповідно, є факт недостатнього постачання мозкової речовини кров'ю. Багато хворих у такий час помирає. Людський слух стає дуже чутливим.

5:00 — Нирки призупиняють виділення сечі. Сон — на межі глибокого і поверхневого. Якщо людина пробуджується, то має відчуття бадьорості.

6:00 — Кров'яний тиск розпочинає зростати, а серце починає битися частіше.

7:00 — Імунітет людського організму посилюється. Якщо в цей час спробувати інфікувати в нього вірусний або патогенний мікроб, то організм чинитиме сильний спротив.

8:00 — Токсичні речовини в печінці повністю знешкодилися. У випадку вживання в цей час спиртних напоїв печінка буде відчувати підвищене навантаження.

9:00 — Нервово-психічний стан перебуває в найвищій позначці. Чутливість до болю знижується. Серце починає працювати більш енергійно.

10:00 — Людина сповнена ентузіазму та енергії, перебуває в

найкращому своєму фізичному (спортивному) стані та дуже рухлива, найбільш працездатна.

11:00 — Серце працює в енергійному темпі. Людина не втомлюється.

12:00 — У цей час людина перебуває у стані найвищої активності, тому на обід рекомендують йти не раніше, ніж через годину.

13:00 — Печінка відпочиває, частина глікогену надходить до крові. З'являється легке відчуття втоми, тому потрібно відпочити.

14:00 — Ця година є найнижчою точкою життєдіяльності організму протягом всієї доби. Реакція людини сповільнюється.

15:00 — Органи тіла стають дуже чутливими. Поступово працездатність відновлюється.

16:00 — У складі крові збільшується цукор, але він не спричиняє хвороби, тому що його вміст швидко стабілізується.

17:00 — Зростає ефективність працездатності. Витривалість організму зростає вдвічі.

18:00 — Чутливість до болю знижується. Діяльність нервової системи сповільнюється.

19:00 — Зростає кров'яний тиск. Нервово-психічна діяльність стає нестійкою, з'являється роздратування через будь-яку дрібницю.

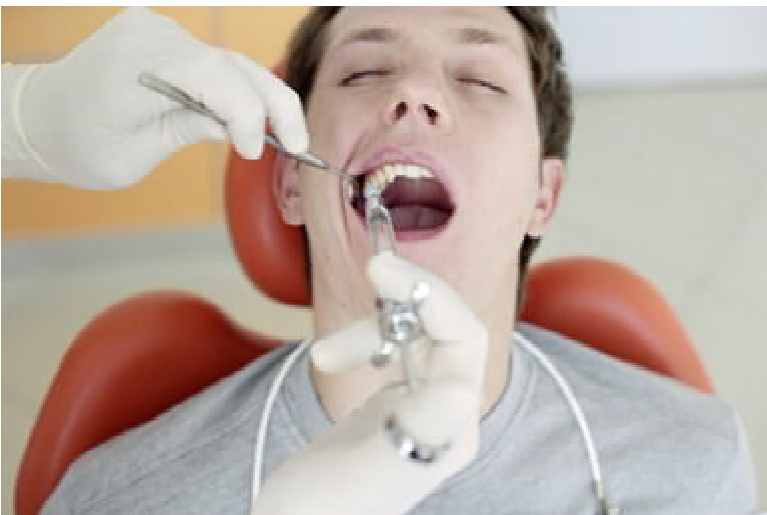
20:00 — Вага тіла досягає максимуму. Реакція організму стає більш гострою. Доказано, що водії транспорту в цей час доби менше потрапляють у аварії.

21:00 — Діяльність нервової системи нормалізується. Є підвищена здатність до запам'ятовування.

22:00 — У крові збільшується кількість лейкоцитів.

23:00 — Організм готується до відпочинку, клітини відновлюють свої функції.

24:00 — Остання година доби. Якщо лягти спати о 22.00, то опівночі людина побачить найприємніші сни.



# ФОРМУЛА УСПІХУ: НАПОЛЕГЛИВІСТЬ У ПРАЦІ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЩЕ ЗМАЛКУ МАРІЯ ЗЕЛІНЬСКА ВИРІЗНЯЛАСЯ З-ПОМІЖ ОДНОЛІТКІВ СВОЄЮ НАПОЛЕГЛИВІСТЮ ТА РІШУЧИМ ХАРАКТЕРОМ. ВОНА НЕ БОЯЛАСЯ ТРУДНОЩІВ І ЗАЛЮБКИ ВЧИЛАСЯ В ШКОЛІ. ДІВЧИНІ ЛЕГКО ДАВАЛИСЯ ВСІ ШКІЛЬНІ ПРЕДМЕТИ, А ОСОБЛИВО – МАТЕМАТИКА, ХІМІЯ ТА КРЕСЛЕННЯ, Й ВОНА НЕОДНОРАЗОВО ЗАЙМАЛА ПРИЗОВІ МІСЦЯ НА ОЛІМПІАДАХ З ЦИХ ПРЕДМЕТІВ. ТЕ, ЩО АТЕСТАТ ПРО СЕРЕДНЮ ОСВІТУ МАРІЯ ЗЕЛІНЬСКА ОТРИМАЛА З ВІДЗНАКОЮ – ЗОЛОТОЮ МЕДАЛЛЮ, БУЛО ЦІЛКОМ ЗАКОНОМІРНО.**

Малюючи в своїй уяві майбутню професію, дівчина бачила себе архітектором. Захоплювалася архітектурою бароко та класицизму, живописом Середньовіччя. А коли отримала диплом про

середню освіту, подалася до Львова здавати документи у будівельний технікум. Саме там на той час навчалася старша сестра Галина. Марія була зразковою студенткою. Її формула успіху: бути наполегливою й багато працювати. «Велике терпіння, працьовитість, наполегливість і бажання дає добрі результати в обраній справі», – переконана Марія Зелінська. Їй подобалося креслити, проектувати будинки. Уявляла, що саме в такій оселі – просторій та світлій вона колись житиме. Марія завжди вірить у здійснення мрій, але й розуміє, що для цього потрібен не лише час, а й багато зусиль.

Нині Марія Зелінська працює старшим інспектором відділу кадрів університетської лікарні. Вона анітрохи не розчарувалася, що її мрія не здійснилася. «Отже, ще не час, а може, це доля», – заспокоює себе. Марія із задоволенням виконує свої обов'язки. І хоч у неї багато «паперової» роботи, проте кадровика це зовсім не об-

тяжує. Бо, як мовиться, у кожній справі свої переваги.

– Завідуюча відділом кадрів університетської лікарні Марія Власюк показала мені не лише «паперовий» бік роботи, а й «живий», що полягає в умінні спілкуватися з людьми, бути психологом, – розповідає старший інспектор кадрів. – За півтора року на цій посаді збагнула: що в «кадрах» можуть працювати лише люди цілеспрямовані, багатогранні, фанати своєї справи. Кадровик має знати великий обсяг нормативної документації. Це дуже важливо, особливо, якщо брати до уваги, що закони, порядок обчислення зарплатні, оформлення пенсії та лікарняних змінюються часто. Але все-таки, здебільшого багато осягаємо самі. На практиці.

Марія Зелінська переконана, що хороший кадровик – це насамперед досвідчений психолог, який повинен знай-



ти підхід до кожного, уміти вислухати людину, орієнтуватися в нестандартних ситуаціях.

– Працівники відділу кадрів мають бути завжди організовані, акуратні у веденні документації, пильні та уважні, – вважає Марія Зелінська. – Головна складність спеціаліста кадрової служби в тому, що ми, як сапери, не маємо права на помилку. Від того, як і наскільки вчасно оформимо документи, почасти за-

лежить матеріальний добробут людини.

Марія Зелінська завжди із задоволенням іде на роботу. І хоч ця справа не вимріяна у дитинстві, втім, виконує її з любов'ю. «Якщо ти працюєш, то роби це сумлінно, чесно і відповідально, – такого правила дотримується Марія. – Тоді і в колективі «житиметься» добре, й люди тебе поважать».

Старший інспектор кадрів Марія Зелінська належить до тих людей, які вірні своїм ідеалам і не зраджують мріям. І хоч вона не стала архітектором, ще немає спроектованого нею будинку, але вона багата тим, що має міцну фортецю – сім'ю. Чоловік, донька і син – ось її багатство. Це одна з її найбажаніших зреалізованих мрій. Недарма ж кажуть, що мрії збуваються. Лише треба дати часу час.

21 вересня, на Різдво Пресвятої Богородиці, Марія Зелінська відзначила 30-річчя. Вітаємо Вас, ювілярко! Хай оберігає Вас під своїм покровом Мати Божа!

# І ЛІКАР, І ПОЕТ, І НАУКОВЕЦЬ...

Леся ЛЮБАРСЬКА,  
член Асоціації  
українських письменників  
і журналістів України

**СВОГО ЧАСУ СТЕНДАЛЬ СКАЗАВ: «ТАЛАНОВИТИХ ЛЮДЕЙ НАБАГАТО БІЛЬШЕ, НІЖ МИ ЗВИКЛИ ДУМАТИ». САМЕ ТАКИМИ ТАЛАНОВИТИМИ ЛЮДЬМИ ПОВНІТЬСЯ НАША УКРАЇНА, ЗОКРЕМА ТЕРНОПІЛЬЩИНА. ХОЧУ РОЗПОВІСТИ ПРО ІВАНА ІВАНОВИЧА ЧОНКУ – ДОЦЕНТА КАФЕДРИ ХІРУРГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ ІМ. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, ЛІКАРЯ-ХІРУРГА ВИЩОЇ КАТЕГОРІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ЗАСЛУЖЕНОГО ВІНАХІДНИКА УКРАЇНИ.**

Народився Іван Іванович на прекрасній закарпатській землі, в селі Красна Тячівського району, де, здається, гори підпирають небо і від тої краси природи аж дух перехоплює. Після закінчення Дубівської середньої школи в 1974 році працював слюсарем на Закарпатському заводі. Та бажання стати лікарем не покидало молодого енергійного хлопця ні на мить. Іван Іванович згадує, як його, малого хлопчика, неймовірно тягнуло до розмаїтих медичних маніпуляцій. Особливо любив з цікавістю дивитися, як

проводив різні операції ветеринарний місцевий лікар. Перший свій «досвід» Іван Чонка отримав при операції – ампутації крила гуски (був «асистентом»), що проводив його батько, теж Іван Іванович (нині покійний), який був ветеринарним лікарем і якого малий Іванко дуже любив. Таких випадків у житті юного майбутнього лікаря було чимало. Вже у шкільному віці Іван Чонка твердо вирішив стати лікарем. Тому вступив до Тернопільського медичного інституту, який закінчив 1981 року. Гуцульський запал і бажання відтворити культуру Закарпаття наводять молодого студента на думку створити ансамбль народних інструментів «Ехо Карпат», який під його керівництвом в майбутньому стає лауреатом всесоюзного конкурсу народного мистецтва.

З 1982 року Іван Чонка – ординатор, а згодом завідує відділенням опікової травми та пластичної хірургії Хмельницької обласної клінічної лікарні. Та, працюючи там, він щоразу дивиться «на Захід», молиться і просить Бога, щоб якнайшвидше повернутись на Західну Україну. А справа в тому, що на Хмельниччині всіх змушували

розмовляти лише російською мовою, заповняти історії хвороби, читати лекції, здавати звіти. Від цього на душі у молодого хірурга лежав неймовірний тягар, який не давав спокою. Адже він – українець, син українських сільських вчителів,



потомок Довбуша, внук і правнук справжніх українців, які все своє життя шанували свої звичаї та культуру, і вчили цьому своїх дітей. Тому в лікаря Чонки є завжди своя чітка життєва позиція.

Так Іван Іванович витримав аж 8 років, і 1988 року подає документи в клінічну ординатуру Тернопільського медінституту. З роботи його не відпустили, грозилися «лишити партбилета». Вони і гадки не мали,

що лікар такого рангу, обласний спеціаліст і... безпартійний.

У Тернополі Іван Чонка кидається у вир наукової та хірургічної роботи. 1996 року отримує звання доцента. Через важку травму хребта майже три місяці був прикутий до ліжка. За цей час він вивчає Біблію, занотує потрібні вирази. Починає дещо по-іншому дивитися на певні життєві ситуації.

Сильний біль в спині змушує Івана Чонку придумати голковий біологічно-активний аплікатор. Згодом з'явилася унікальна «Ранозагоююча пов'язка Чонки для лікування трофічних виразок». З Божою допомогою лікар-хірург стає «на ноги». І знову поринає у вир активного життя.

Треба сказати, що Іван Іванович прекрасний літератор, який видав не одну книжку. Його видання «Коли я приїжджаю у Карпати» – це згадка про дитинство, розповідь про роки його становлення, є розділ «Наукові розробки автора», «Поезія у піснях», «Про Боже». А ще він прекрасний поет-пісняр, пісні на слова Івана Чонки виконує колега Івана Івановича – лікар-хірург Юрій Футуйма, який створює до них прекрасні мелодії. Пісні на слова І.Чонки глибоко бентежні, бо в них душа поета, його переживання, радість і страждання за свій край, за всю Україну. Це – «Вітер з полонини», «Серце хірурга», «Красна», «Тернопіль», «Помолось», «Цвіт

тернового поля», присвята 50-річчю лікарні «Білий цвіт черешні», «На лезі бритви», а також кілька ліричних, які можна почути на різних заходах і концертах нашого краю у виконанні Ю.Футуйми.

Ім'я Івана Чонки занесене до Енциклопедичного словника Тернопільщини. Його портрет красується серед портретів видатних людей рідної Тячівщини «Вони прославляють Закарпаття» на дошці в міській управі.

З приємністю додаю, що тернопільського лікаря-хірурга Івана Івановича Чонку любить і шанує не лише рідне село, вся Тячівщина, куди він спішить, ледве дочекавшись своєї відпустки, а й Тернопільський край. Доводилося чути, як люди дякували йому за допомогу в лікуванні чи консультації. До нього за консультацією звертаються ледь не з усієї України. Коли ж І. Чонка їде до свого рідного села, то країни вже наперед про це знають і стараються з ним зустрітись, навіть список черги складають. І він не відмовляє, хоч їде на відпочинок після тривалого року напруженої та такої відповідальної праці.

25 серпня Івану Чонці виповнилося славних і прекрасних козацьких 55 років. Це пора не юної весни, але й не пізньої осені, це пора прекрасної вершини літа!

Хочеться Вам побажати, щоб Ваше життя ніколи не було «на лезі бритви», а осяяне Божою благодаттю. Хай Ваша творчість не знає втоми, Ваша праця буде благословенна Всевишнім, а доля буде щасливою, бо Ви – лікар і поет від Бога!

МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЬ

РАКУРС

# ЯК ПРОТИСТОЯТИ ЗМІНІ ПОГОДИ?

Лариса ЛУКАЩУК

**ЦЬОГОРІЧНЕ ЛІТО ЗДИВУВАЛО НАС НЕ ЛИШЕ НЕЙМОВІРНОЮ СПЕКОЮ, АЛЕ Й ПЕРЕПАДАМИ ТЕМПЕРАТУР. ЛЕГКІ ЛІТНІ ВБРАННЯ НЕ РАЗ ДОВОДИЛОСЯ ЗМІНЮВАТИ НА ДОЩОВИКИ, СВЕТРИ ТА КУРТОЧКИ, СКЛАДЕНІ У ШАФІ АЖ ДО ОСЕНІ. ПРИМХИ ПОГОДИ НЕ ТІЛЬКИ ЗМУСИЛИ НАС ПЕРЕГЛЯНУТИ СВІЙ ГАРДЕРОБ, АЛЕ Й СПРИЧИНИЛИ БАГАТО НЕПРИЄМНОСТЕЙ У САМОПОЧУТТІ. ДОЩІ, БУРЕВІЇ, РІЗКІ КОЛИВАННЯ ТЕМПЕРАТУРИ ДЛЯ БАГАТЬОХ ПОЗНАЧАЮТЬСЯ ЗНИЖЕННЯМ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й СЛАБКІСТЮ. СЕЗОННІ ЗМІНИ ПОГОДИ ПОЧАСТИ ПРОВОКУЮТЬ РІЗКЕ ЗАГОСТРЕННЯ СЕРЦЕВИХ І СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. У КОГОСЬ ПЕРЕД ДОЩЕМ ЗАЗВИЧАЙ БОЛИТЬ ГОЛОВА, А ІНШОГО СІРІ ДОЩОВІ ХМАРИ НАВІТЬ ДО ДЕПРЕСІЇ ЛАДНІ ДОВЕСТИ. ДОНЕДАВНА ЛІКАРІ СКЕПТИЧНО СТАВИЛИСЯ ДО ТАКИХ СКАРГ. НИНІ Ж МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЬ ВИЗНАНО ХВОРОБОЮ, ЯКА ТАКОЖ ПОТРЕБУЄ ЛІКУВАННЯ.**

Погодні зміни по-різному впливають на людей. Усе залежить від здатності організму адаптуватися до різкої зміни погодних умов.

— Загалом 90 відсотків людей є чутливими до змін погоди, але у деякого стан здоров'я особливо погіршується, — каже директор інституту медико-біологічних проблем Тернопільського державного медичного університету ім. І.Я. Горбачевського, професор Степан Вадзюк. — Це діти, люди похилого віку і ті, хто має хронічні захворювання, приміром, гіпертонію, проблеми з серцем. У таких людей під час різкої зміни погоди може навіть статися гіпертонічний криз.

Загалом розрізняють чотири типи погодних умов. Їхній поділ ґрунтується на показниках атмосферного тиску, хмарності та вологості по-

вітря. Для нашого краю прикметні лише три з них. Перший тип — сприятливий для людей. Він характеризується незначними змінами погоди. Другий — більш помітний, та на фізичний стан людини майже не впливає. Третій є небезпечним для більшості людей, адже зміна погодних показників — дуже відчутна. Для цього типу характерні перепади атмосферного тиску й температури та шквали вітру. Четвертий — це буревії, урагани, смерчі, інше.

Фахівці інституту проводили дослідження серед здорових людей. Вони є найстійкішими, але зміни погоди впливають і на їхнє здоров'я. Приміром, у жінок відчутні зміни у настрої, загострюється емоційний стан. Усе тому, що в несприятливі дні в організмі зменшується виділення гормону мелатоніну, який відповідає за адаптацію. Натомість надниркові залози більше продукують «гормонів стресу» — адреналіну та кортизолу.

Щодо уваги, мислення й пам'яті, то вони погіршуються як у представників сильної, так і слабкої статі. Те, як ви реагуєте на зміни погоди, залежить від адаптаційного потенціалу організму. У людини він може бути високим з дитинства. Також його можна розвивати впродовж життя — дозовані фізичні навантаження, загартовування організму, правильне харчування дозволять організму швидше впоратися з примхами погоди.

## МЕТЕОЧУТЛИВИМ ДОПОМОЖУТЬ ВОДНІ ПРОЦЕДУРИ ТА ДІЄТА

Донедавна «розкладом» магнітних бур цікавилися переважно люди старшого віку. Нині ж дедалі більше молодих стають метео- і гео залежними. Поширений симптом цієї залежності — мігрень та інші види головного болю, які спричиняє найменша зміна

погоди. Чимало клопоту завдають низький атмосферний тиск, дощ і набридлива мжичка тим, хто має підвищений або низький артеріальний тиск, стенокардію чи переніс інфаркт.

— Найбільше магнітні бурі діють на людей ослаблених, які мають хронічні захворювання — гіпертонію, стенокардію, мігрень, — **наголошує завідувача фізіотерапевтичним відділенням університетської лікарні Наталія Брикса.** — Переважно люди відчу-



вають наближення несприятливих днів заздалегідь, оскільки гірше почувуються.

У такі дні Наталія Ярославна радить обмежувати себе у вживанні солоних, гострих, жирних страв.

У несприятливі погодні дні головне — не переїдати. Серце і мозок можуть потрапити в умови кисневого голодування через те, що кров перерозподіляється на користь перевантаженого їжею шлунково-кишкового тракту. З харчових продуктів варто надати перевагу кашам на воді або нежирному молоці. Не завадить в меню відварна риба. Вживайте овочі та фрукти. Вони містять украй необхідні для метеочутливих людей мікроелементи: калій, магній, мідь і йод. Добре, щоб на вашому столі було доволі страв з картоплі, моркви, квасолі. Метеочутливим людям допоможуть також печені яблука, родзинки та курага. Стануть у пригоді й банани: калій та біологічно активні

речовини, які є в цих фруктах, зменшують дію адреналіну на психіку.

Додадуть енергії і будь-які водні процедури: контрастний душ, басейн, ванни з ароматними оліями цитрусових.

Ранкову зарядку краще робити у полегшеному варіанті й не відразу після пробудження. Ввечері, незадовго до сну, старайтеся прогулятися на свіжому повітрі хоча б півгодини. І, звичайно, намагайтеся максимально захистити себе від психологічних проблем та не ухвалювати важливих рішень.

Можна вживати адаптогени — засоби, які покращують адаптацію вегетативної нервової системи до наявних коливань довкілля. Людям з хронічними недугами краще порадитися зі своїм лікарем, який засіб вибрати. Добре зарекомендував себе елеутерокок: зранку на третину склянки теплої води додати пів чи чайну ложку елеутерококу (він зовсім не шкодить у невеликих кількостях людям з високим тиском), а жінкам краще вживати левзею — тоді адаптуватися буде простіше. Настоянка женьшеню на початку світлового дня теж годиться.

У непевну погоду доцільно вживати полівітаміни з мікроелементами, аби створити в крові високу концентрацію вітаміну С (можна саму «аскорбіну»). З цих же міркувань дуже непогано збільшити споживання вітаміну Е, бо вітаміни С та Е відіграють вирішальну роль в обміні речовин, який при зміні погоди уповільнюється.

Найефективніша формула здоров'я — що більше людина проведе часу з водою, то краще почуватиметься. Тому контрастний душ зранку (від теплішого до холоднішого) і на ніч (від холоднішого до теплішого), хто любить — обливання холодною водою, точковий масаж (голови, потилиці, лопаток — для нормалізації венозного кровообігу), гімнастика, плавання, тренажерна зала, раз на тиждень парна чи сауна — це активна атака на зміцнення імунної реакції організму і ваш захист від сюрпризів погоди. Додадуть енергії й ванни з морською сіллю, ароматними оліями цитрусових.



Ольга КРАМАРЕНКО, молодша медсестра нейрохірургічного відділення  
Фото Павла БАЛЮХА

## ЦІЛЮЩА ЯГОДА

### ЇЖТЕ ВІНОГРАД, МАТИМЕТЕ ЗДОРОВЕ СЕРЦЕ

**ВЖИВАННЯ ВІНОГРАДУ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЄ НА СЕРЦЕ ЛЮДЕЙ, ЯКІ СТРАЖДАЮТЬ МЕТАБОЛІЧНИМ СИНДРОМОМ.**

У винограді були виявлені натуральні компоненти, які відомі зараз, як поліфеноли, що впливають позитивно на серцево-судинну систему. На базі цього дослідження вчені резюмували, що поліфеноли допомогли можуть чоловікам, які страждають метаболічним синдромом.

Симптомами метаболічного синдрому виступають: високий рівень цукру, підвищений артеріальний тиск, надлишковий жир у зоні талії, високий рівень холестерину, підвищене число тригліцеридів у крові. Уся ці симптоми підвищують ризики розвитку цукрового діабету, серцево-судинних захворювань, інсульту. За статистикою, це захворювання виступає однією з базових проблем охорони здоров'я і при цьому має глобальне поширення.

Мета дослідження — перевірити, чи допоможе вживання винограду впоратися з деякими симптомами метаболічного синдрому. Протягом чотирьох тижнів пацієнти вживали щодня родзинки. Відтак, після тритижневої перерви, їм зробили повторні аналізи. Як показали результати, у всіх людей значно знизився артеріальний тиск, покращився кровообіг, нормалізувався цукор в крові. Ці дослідження підтверджують позитивний вплив винограду на здоров'я людей.

## АНТИОКСИДАНТИ

### ЗДАТНІ ПОДОВЖУВАТИ ЛЮДИНІ ЖИТТЯ

Фахівці Центру з контролю та запобігання захворюванням з Атланти (США) виявили, що морква може подовжува-

ти людині життя. Речовини каротиноїди, які входять до складу моркви, є потужними антиоксидантами, здатними відновлювати клітинні та молекулярні пошкодження. З віком захисні ресурси проти них слабшають та ознаки ста-

ріння стають дедалі очевиднішими. Спостереження ж показали, що морква допомагає відстрочити неприємний віковий процес.

Варто зазначити, що морква має й інші корисні властивості. Вітамін А, який містить-

ся в ній у великих кількостях, рятує від підвищеної стомлюваності, підвищує стійкість до застуд і різних інфекцій, поліпшує зір, захищає від старіння шкіри, а при регулярному вживанні надає шкірі привабливий золотистий відтінок.

ДІЄТОЛОГІЯ

РАКУРС

# ХУДНІТЬ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Лідія НЕГОДА,  
лікар-дієтолог  
університетської лікарні

**ПРОБЛЕМА ЗАЙВОЇ ВАГИ  
ДЛЯ БАГАТЬОХ ЖІНОК  
АКТУАЛЬНА ЗАВЖДИ. ЦЕ  
НЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ПОРИ  
РОКУ – І НАВЕСНІ, І  
ВЛІТКУ, І ВОСЕНИ КРАЩА  
ПОЛОВИНА ЛЮДСТВА  
ВЕДЕ БОРОТЬБУ ІЗ ЗАЙ-  
ВИМИ КІЛОГРАМАМИ.  
ЩОПРАВДА, ДЛЯ УСПІШ-  
НОГО СХУДНЕННЯ НЕ  
ДОСТАТНЬО ДОТРИМУВА-  
ТИСЯ ОДНІЄЇ ЛИШЕ ДІЄТИ.  
АБИ ОРГАНІЗМ «СПАЛЮ-  
ВАВ» ЖИР, ПОТРІБНІ  
ФІЗИЧНІ НАВАНТАЖЕННЯ.**

Дуже важливо, щоб дієта не завдала шкоди вашому організму, тому перед тим, як починати боротьбу «за фігуру», обов'язково проконсультуйтеся у лікаря.

«Сідати на дієту» можна тоді, коли ви цілком здорові чи, точніше, якщо ваші старі хронічні захворювання не у фазі загострення. Входить у дієту треба поступово. За кілька днів до початку дієти зменшуйте кількість і калорійність їжі, особливо вживання тих продуктів, які за вибраною вами дієтою належать до особливо шкідливих. У жодному разі не дозволяйте собі діяти за принципом: ще сьогодні наїмся досхочу, а вже завтра сяду на дієту. Нічого доброго з цього не буде.

Важливо знати, що ваша їжа у підготовчі дні повинна відповідати основним засадам здорового харчування, яких, до слова, треба дотримуватися не лише готуючись до дієти, а завжди й усюди, в тому числі й під час дієти. Якщо дієта вибрана вами правильно, вона обов'язково буде містити продукти, які даватимуть організму все необхідне.

Щоб жир згорав там, де треба, не зайвим буде масаж. Якщо, приміром, хочете, щоб потоншали стегна, масажуйте їх від низу до верху жорсткою щіткою або руками. Масаж викличе посилення припливу крові, і жирові клітини згоратимуть активніше та швидше. Незначне фізичне навантаження теж обов'язкове. Відчуваючи нестачу їжі, організм починає переварювати власний жир – недоторканий запас, який витрачається в останню чергу. Тому саме фізичні вправи допоможуть зберегти м'язи у нормі.

До дієти треба бути готовим морально. Будь-яке самообмеження, будь-яка відмова

від того, що вам подобається, – серйозне випробування. І щоб таке випробування гідно пройти, треба чітко знати, чого хочете досягнути, і розуміти, що без труднощів цього домогтися неможливо. Перед початком дієти ви повинні посправжньому захотіти схуднути й бути упевненими, що вам це вдасться.

За словами спеціалістів, усі дієти, що спричиняють втрату ваги, шкідливі для здоров'я, причому як душевного, так і фізичного.

Дієти шкідливі для здоров'я фізичного, бо:

– дотримання дієти та її порушення можуть завдати шкоди таким органам, як нирки, серце, печінка, іноді й м'язовій тканині;

– тривалі й часті дієти знижують в організмі кількість природних клітин-кілерів, які



необхідні для боротьби з такими захворюваннями, як рак;

– дієта може стати причиною шкірних захворювань, головного болю, облісіння, запаморочень, нерегулярності менструального циклу, сонливості, жовчокам'яної хвороби, закрепів;

– дієта може позбавити організм важливих поживних речовин. Нереально, сидячи на дієті, не заподіяти шкоди своєму організму;

– швидке зниження й подальше швидке збільшення ваги підвищують ризик серцево-судинних захворювань. Дієти шкідливі для здоров'я душевного з багатьох причин, по-перше – породжують нереалістичне ставлення до їжі. Це означає, що колись ви таки «зламаєтеся» й почнете інтенсивно набирати вагу. По-друге – обмеження калорій знижує рівень енергії, а отже, може знизитися «когнітивна здатність», тобто інтелектуальна сила. А ще відомо, що хронічна дієта призводить до депресії, низької самооцінки, стресів, переконання, що худорлявість збільшує вашу людську цінність, свідчить про

те, що ваша самооцінка залежить від вашої ваги, дієта руйнує ваше ставлення до апетиту: ви не їсте, коли голодні, а згодом втрачаєте здатність розпізнавати, коли ситі і, отже, коли пора перестати їсти.

## НАЙБІЛЬШ ПОПУЛЯРНІ ДІЄТИ

### Гречана дієта

Однією з найбільш відомих дієт є так звана гречана. Вона досить сувора, проте, як свідчать результати, ефективна (на гречаний, дієти можна скинути 7-10 кг за тиждень).

Упродовж всього тижня треба їсти гречану кашу, приготувану за спеціальним рецептом. Гречку в розрахунку, як для звичайного варіння заливаєте окропом (варити не треба) і залишаєте настоюватися на ніч. Увесь тиждень харчуєтеся гречаною кашею без солі й без спецій. Їсти її можна у необмеженій кількості. Кашу можна заливати кефіром 1-процентної жирності, але не більше літра кефіру на добу. Можна пити скільки завгодно звичайної або негазованої мінеральної води. Останній прийом їжі повинен бути не менш як за 4-5 годин до сну. Якщо стільки часу витримати без їжі важко, можна за годину до сну випити склянку кефіру.

Під час гречаної дієти дозволяється (хоча не бажано) з'їдати трохи несолодких фруктів (наприклад, 1-2 яблука на день).

### Дев'ятиденна дієта

Перші три дні їмо рис. Звечора замочуємо склянку немитого рису, вранці висипаємо його в окріп та варимо 10-15 хв. Вранці з'їдаємо одну склянку рису, а залишок потрібно доїсти до 19 год. однаковими частинами кожної години.

Наступних три дні їмо курку. Беремо 1-1,2 кг курячого м'яса, знімаємо шкірку та обов'язково весь жир, варимо до готовності. З'їдаємо упродовж дня до 19 год.

Останніх три дні їмо овочі – як варені, так і свіжі. Норма на день (знову ж таки до 19 год.) – 800 г. Забирати з меню потрібно солені та квашені овочі. Можна робити овочеві салати, наприклад, вінегрет без солоних огірків.

Усі продукти варимо та вживаємо без цукру та солі. Обов'язково щодня випивати 2,5 л негазованої води або зеленого чаю.

Як худнути і чи худнути взагалі – вирішувати вам. Але якщо зважилися-таки, то без надмірного фанатизму...



Галина ПОДЕДВОРНА, палатна медсестра пульмонологічного відділення (вгорі);  
Марія ПОВАНДА, молодша медсестра відділення гемодіалізу (внизу)

Фото Павла БАЛЮХА



СОЛОДКИЙ ЛІКАР

## ЛОЖКА МЕДУ ЗАРЯДИТЬ ВАС ЕНЕРГІЄЮ НА ЦІЛИЙ ДЕНЬ

**ПРОДУКТ, ЯКИЙ ПІДВИЩУЄ ІМУНІТЕТ, ЗАРЯДЖАЄ ЕНЕРГІЄЮ ТА ДОЗВОЛЯЄ ЛЕГШЕ ПЕРЕНОСИТИ СТРЕСОВІ СИТУАЦІЇ – МЕД, ПРО ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ЯКОГО ВІДОМО З ДАВНІХ ЧАСІВ, НА ДУМКУ ФАХІВЦІВ, ПРОДУКТ НЕЗАМІННИЙ У ПЕРІОД СЕЗОННИХ ЗМІН.**

Звичайно, вживати мед можна (і потрібно, за відсутності на нього алергічних реакцій) цілий рік, однак саме на початку осені він набуває особливо важливого значення. Насамперед у здатності підвищувати імунітет.

Щоденне вживання однієї чайної ложки меду не може замінити жоден вітамінний комплекс, сприяючи ефективній профілактиці грипу і респіраторних захворювань.

Для тих же, хто страждає на «сезонні депресії», мед взагалі просто необхідний. По-

перше, тому що він володіє заспокійливою властивістю. Звичка випивати ввечері чай (або молоко) з медом поліпшить ваш сон, підвищить опір організму до агресивного впливу навколишнього середовища і допоможе ефективно боротися зі стресом.

А по-друге, мед має ще одну властивість – заряджати енергією. Для цього його треба пити зранку (розбавлений у воді). Таке поєднання діє краще будь-яких енергетичних напоїв – не шкодить серцево-судинній системі і, наповнюючи організм глюкозою, живить клітини головного мозку та покращує кровообіг.

Додавши у свій раціон зовсім небагато меду, ви зможете не тільки пережити осінь без застуди, а й підвищити свій життєвий тонус, не завдаючи організму ніякої шкоди!

# БЕРЕЖІТЬ ПРОСТАТУ ЗМОЛОДУ

Лілія ЛУКАШ

**ПРОСТАТИТ – ЦЕ ЗАПАЛЕННЯ ПЕРЕДМІХУРОВОЇ ЗАЛОЗИ, ЯКЕ НАЙЧАСТІШЕ ВРАЖАЄ ЧОЛОВІКІВ РЕПРОДУКТИВНОГО ВІКУ, ПОЧАСТИ ВИКЛИКАЮЧИ БЕЗЛІЧ СИМПТОМІВ. ЯК РОЗПІЗНАТИ ПОЧАТОК ЗАХВОРЮВАННЯ Й ЗАПОБІГТИ УСКЛАДНЕННЯМ, РОЗПОВІВ СЕКСОПАТОЛОГ-АНДРОЛОГ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЯРОСЛАВ ЯКІВЧУК.**

— Простатит вражає чоловіків віком 25-50 років, — каже Ярослав Якович, коли передміхурова залоза працює активно, секретія функціонує на повну силу. Зазвичай хвороба розвивається безсимптомно, набуваючи хронічного характеру, і якщо вчасно не звернутися до лікаря, може значно ускладнитися.

Біль у ділянці статевих органів, промежини, який віддає в яєчка, в статевий член, у стегна, копчик, є однією з головних ознак простатиту. Біль може бути постійним тягнучим, а буває раптовим і гострим. Можна відчувати дискомфорт в статевих органах. Ще одна ознака хвороби — дизуричні явища.

Така ситуація призводить до порушення психоемоційного стану, чоловік уникає інтимних стосунків, бо боїться, що в нього «нічого не вийде», що в нього «не все гаразд зі статевою сферою». У чоловіків, хворих на простатит, також спостерігається порушення у спермограмі: знижується активність та життєздатність сперматозоїдів.

Спричинити простатит можуть переохолодження, застуда, зараження інфекцією від партнера під час статевого акту, інфекція сечовивідних шляхів, пієлонефрит і сечокам'яна хвороба. Як зазначив Ярослав Якович, простатит часто-густо виникає в чоловіків, які мають звичку, інколи через обставини, наприклад, на роботі, стримувати сечовипускання, що призводить до нагромадження та застою сечі, до виникнення запальних процесів сечостатевої ділянки. Крім того, спричинити запалення передміхурової залози може й нерегулярне заняття фізичними вправами, неповноцінне статеве життя, що також призводить до застою сперми і, відповідно, до різних запалень статевої сфери.

Не останнє місце серед причин захворювання належить недотримання особистої

гігієни, що призводить до нагромадження бруду під крайньою плоттю. Тож обов'язково змалечку, зауважує Ярослав Яківчук, потрібно проводити в цьому напрямку профілактичну роботу з хлоп-

закидання сечі, її компонентів, можливо, бактерій до проток простати, спричиняючи асептичне або бактеріальне запалення.

**ЯК ВПОРАТИСЯ З НЕДУГОЮ**



чиками. У деяких країнах, зокрема в Ізраїлі, за словами андролога, хлопчикам практикують обрізання крайньої плоті, аби не збиралася інфекція. Але це не розв'язує проблему, насамперед увагу потрібно звернути на дотримання особистої гігієни.

Окрім того, існує гіпотеза, згідно з якою підвищення тону симпатичної нервової системи, яке відбувається і під час стресу, підвищує тиск сечі в уретрі. Це призводить до

Аби зберегти передміхурову залозу здоровою, потрібно зовсім небагато. Лікар радить взяти за звичку займатися фізкультурою (хоча б на рівні шкільної ранкової зарядки), загартовуватися, водночас не змерзати. І обов'язково дотримуватися особистої гігієни. Не допускати застою сечі та сперми, при цьому вести розбірливе статеве життя, щоб уникнути можливого інфікування від партнера. Крім того, треба звернути увагу на харчування, звичайно, більше

вживати овочів і фруктів, обов'язково ввести до раціону волоські горіхи, часник, цибулю, бджолині обніжки з медом, насіння гарбуза. Не варто захоплюватися спиртними напоями, особливо слабоалкогольними. Дуже шкодить ниркам і передміхуровій залозі пиво, від якого потрібно якщо не відмовитися зовсім, то хоч зменшити вживання до мінімуму, бо у ньому багато естрогенів, що негативно впливають на статеву та репродуктивну функцію. Також регулярно раз на півроку звертатися до уролога, андролога чи сексопатолога, аби не було запізно.

В аптечній мережі можна придбати фітопрепарати від простатиту на основі осики, золотарника і кропиви — уртірон, простамол, ранопрост, інші.

Можна скористатися ректальними свічками з ромашкою, гарний ефект дає застосування спеціальних свічок з екстрактом передміхурової залози великої рогатої худоби (просталін, вітопрост). Але обов'язково треба звернутися до лікаря, аби переконатися, що в передміхуровій залозі немає інфекції, і не допустити абсцесу. Зазвичай гострий простатит потребує і радикальних засобів лікування. Тут уже не обійтися ванночками чи компресами, залучається антибіотикотерапія, інколи є необхідним хірургічне втручання.

# ХОЧЕШ ДОВШЕ ЖИТИ – МЕНШЕ ЇСИ

Борис РУДИК,  
професор ТДМУ

Спосіб харчування, як і склад їжі, мають пряме відношення до здоров'я і тривалості життя. Необмеженість смачної їжі з молодих років призводить до психологічної залежності, яка спочатку приносить задоволення. Це не наркотична залежність, але потяг до смачної їжі зберігається навіть тоді, коли така їжа починає приносити шкоду здоров'ю. Між тим суттєве зменшення калорійності продовжує тривалість життя на 15-20 років, запобігає розвитку серцево-судинних хвороб, нейродегенерації, раку. Це було виявлено під час експериментальних досліджень з мишами і дрозозфілами, в яких гени у більшості показників співпадають з генами людини. Згадаймо слова основоположника сучасної медицини Гіппократа, який стверджував, що хвороби виникають внаслідок неправильного харчування та шкідливого звичок. Слід при цьому пам'ятати, що нестача

їжі має свій негативний вплив на здоров'я. Чимало людей щоденно вмирають від недоїдання і голоду в країнах Африки, Азії. При правильному способі життя, в тому числі харчування, більшість людей може прожити 100-120 років. Нині в світі не зареєстровано ні одного випадку тривалості життя понад 120 років. Середня тривалість життя в Україні — 67 років.

Для збереження здоров'я не потрібно переїдати. Кількість енергії їжі має відповідати потребі життєвих процесів. Надлишок енергії нагромаджується в організмі в жирових депо. Сприяє цьому гіподинамія, в тому числі Інтернет, телевізор. Досить небезпечне нагромадження жиру у внутрішніх органах живота призводить до розвитку метаболічного синдрому (абдомінальне ожиріння). На вулицях міст з'являється

дедалі більше «животатих», відсоток яких в індустріально розвинутих країнах — від 10 до 30 %. Найбільше осіб з метаболічним синдромом у США.

Ранні критерії діагностики



абдомінального ожиріння, коли ще скарг немає й такі особи вважають себе здоровими: 1) окружність талії у чоловіків > 94 см, у жінок > 80 см, 2) артеріальний тиск вище 130/85 мм. рт. ст., 3) біохімічні показники крові: а) тригліцериди > 1,7 ммоль/л, б) холестерин ліпопротеїдів високої щільності < 1,0-1,2 ммоль/л, в) цукор крові > 5,6 ммоль/л. У таких осіб індекс

Кетле > 30. Як правило, це чоловіки у віці за 35 років, жінки — за 45 років, хоча зустрічаються особи більш молодого віку. До лікаря вони звертаються, коли виникають клінічні симптоми.

У 80 % осіб з метаболічним синдромом діагностують артеріальну гіпертензію, у 20-25 % — цукровий діабет II типу. Саме ці дві хвороби в поєднанні з атеросклерозом та його ускладненнями визначають прогноз і тривалість життя.

Щодо профілактики абдомінального ожиріння, то нею слід починати займатися у молодому віці. Важливо підтримувати щоденно достатній рівень фізичної активності (ходьба, біг, плавання, гімнастика). Підвищену фізичну активність поєднувати з обмеженням калорійності, насамперед за рахунок жирів і моносахаридів. Це суттєво буде знижувати ризик виникнення артеріальної гіпертензії та цукрового діабету II типу.

На жаль, чимало людей починають цікавитися станом

свого здоров'я у 40-45 років, коли з'являються болі в суглобах, задишка, артеріальна гіпертензія. Як правило, такі особи не скаржаться на ожиріння. У більшості випадків хвороби невиліковні. Дещо пізно такі хворі відмовляються від цигарок, вживання алкоголю, переходу на раціональне харчування. Лікар може допомогти в ліквідації тих чи інших симптомів, але не вилікує хворого. Він має збуджувати у своїх пацієнтів велику силу волі у боротьбі за власне здоров'я.

У віці за 40 років доцільно обмежити вживання тваринних жирів і білків, уникати рафінованих продуктів. Здоров'я їжа: різноманітні каші, квасоля, горох, боби, риба холодних морів з достатнім вживанням овочів і фруктів. Жири переважно рослинного походження: олія соняшникова, кукурудзяна, оливкова. Щодо прийому кількості рідини, то її прийом передусім залежить від навколишньої температури: від 2 до 3 л рідини за добу з обмеженням газованих напоїв.

# ПРОДУКТИ, ЩО ЗБЕРЕЖУТЬ МОЛОДІСТЬ

**НАПЕВНО, УСІМ ДОБРЕ  
ВІДОМА ІСТИНА: МИ Є ТЕ,  
ЩО МИ ЇМО. ОТОЖ ВІД  
ТОГО, ЯКІ ПРОДУКТИ  
ВЖИВАЄМО, ЗАЛЕЖИТЬ І  
САМОПОЧУТТЯ, І ГАРНИЙ  
ВИГЛЯД ОБЛИЧЧЯ ТА  
ФІГУРИ. ЩО ЇСТИ, АБИ  
ПОМОЛОДШАТИ ТА  
ВИГЛЯДАТИ НА ВСІ СТО?  
ЯСНА РІЧ, КОРИСНІ ПРО-  
ДУКТИ. ЗА ЯКИМИ ВЛАС-  
ТИВОСТЯМИ ВИБИРАТИ  
НАЇДКИ, ЯК ПРАВИЛЬНО  
ХАРЧУВАТИСЯ, РОЗПОВІ-  
ДАЄ ЗАВІДУВАЧ ВІДДІЛУ  
ГІГІЄНИ ХАРЧУВАННЯ  
ОБЛСАНЕПІДСТАНИЦІ  
ВОЛОДИМИР ДЕМЕНТЬЄВ.**

Хотів би запропонувати читачам кілька порад щодо вживання корисних продуктів, які омолоджують і допомагають нам підтримувати себе в тонусі, — каже Володимир Деметьєв. — Розпочнімо з фруктів, наприклад яблук, які є практично у кожній приватній садибі. Якщо полюбляєте похрумкати яблучком, це якраз потрібне нам поєднання приємного й корисного. Яблука містять вітамін С, залізо, чистять судини та артерії, що сприяє зниженню рівня холестерину. Їхнє ж значення для сяючої посмішки просто важко переоцінити. Любителі чорносливу також не прогадали, як відомо, він сприяє природному виведенню «шлаків» з організму. А ще цей продукт молодості

містить масу антиоксидантів, які й допомагають організму боротися з передчасним старінням.

Наступними у нашому списку — кисломолочні продукти. Це йогурти, а також кефір і інші представники кисломолочної родини, які підтримують корисну мікрофлору, збагачують організм кальцієм, сприяють нормальному обміну речовин, покращують травлення. З'їдайте на день хоча б один кисломолочний продукт — це позитивно позначиться на фігурі й кольорі обличчя. Тільки робіть вибір на користь максимально натуральних продуктів з мінімальним терміном зберігання — консерванти та усіялки Е-добавки не входять в наш перелік продуктів молодості й краси.

Але найперше місце серед продуктів, що корисні для здоров'я і мають доведений антираковий ефект, займають помідори. Вони містять вітаміни групи В і речовину лікопін, який є визначним лідером в профілактиці пухлин. Це вагомий привід щодня радувати себе салатом з помідорів і зелені, заправленим оливковою олією.

Ще одна група продуктів молодості входить у відому своєю користю середземноморську дієту. Це — морепродукти, загалом риба жирних сортів (лосось, тунець, скумбрія, форель), які захищають нашу серцево-судин-

ну систему завдяки поліненасиченим жирним кислотам омега-3. Отож раджу споживати рибу щонайменше тричі на тиждень.

Хотів би наголосити на щоденному вживанні достатньої кількості води. Адже живильна волога — необхідний елемент в нашій стрункій системі харчування. Якщо немає індивідуальних протипоказань, прагніть пити більше простої чистої води — півтора-два літра на день. Правильний питний режим творить дива — сприяє вимиванню з організму шлаків і токсинів та нормальному функціонуванню нирок, робить шкіру пружною й свіжою і навіть допомагає схуднути.

Також до беззаперечних продуктів молодості можна віднести зелений чай. Він спричиняє протизапальний та антиоксидантний ефект, є засобом профілактики онкологічних недуг, а загалом дає могутній оздоровлюючий ефект і бадьорість. Якщо почнете частіше відмовлятися від кави на користь зеленого чаю, то ваш організм швидко відреагує на це найсприятливішим чином.

Крупи та висівки — також потрібні організму. Для очищення й виведення токсинів якнайкраще годиться клітковина. Порція вівсяної або гречаної каші — ідеальний сніданок для красивої і успішної людини, що піклується про

своє здоров'я. А ложку дрібно намототих висівок можна додавати в йогурт, у супермаркеті вибравте хліб з висівками замість здохи.

Окремим номером у нашому списку корисних продуктів — мед. Золотистий, запашний та такий корисний, справжній борець проти старіння! Можна пити чай з медом, а ще корисно вранці випивати склянку води з ложкою меду і лимонним соком. Якщо ваша тяга до солодкого псує вам життя і талію, радимо замінити улюблені тістечка на мед.

Кожного разу, коли вам захочеться з'їсти щось доволі калорійне і зовсім некорисне, покладіть на язик крапельку меду, посмакуйте, насолодившись ароматом. На полицях крамниць і ринку серед безліч сортів, напевно, знайдеться той, який припаде вам до смаку.

І ще хотілося б особливо увагу звернути на ягоди! Бо ж кожна ягідка — це природна комора вітамінів, мікроелементів і корисних речовин. Чорниця, як відомо, покращує зір, знижує рівень цукру в діабетиків. Журавлина надзвичайно підсилює дію ліків, підвищує опірність організму інфекціям. Брусниця надає протизапальну й загальнозміцнюючу дію. Суниця ж натуральне джерело заліза. Ягоди варто вживати у будь-якому вигляді — протерті, з цукром, у вигляді варення, киселю, соку.

Хай ці продукти молодості займуть постійне місце у вашому раціоні і допоможуть залишатися молодими, красивими й повними наснаги та сил.



**Марія ОЛЕКСІВ, молодша медсестра ревматологічного відділення (вгорі);  
Наталія ГОГОЛЬ, палатна медсестра отоларингологічного відділення (внизу)**

Фото Павла БАЛЮХА



# ЗЕЛЕНА КАВА

**ВСІМ ВІДОМИЙ СМАК  
НАТУРАЛЬНОЇ КАВИ,  
РОЗЧИННОЇ КАВИ, А ОСЬ  
ПРО ЗЕЛЕНУ МАЛО ХТО  
ЗНАЄ. ЩО Ж ЗА ЗВІР  
ТАКИЙ, ЦЯ ЗЕЛЕНА КАВА?  
ДЕЩО З ІСТОРІЇ КАВИ**

Батьківщина кави — ефіопська провінція Каффа, а культури її обробки понад 800 років. Навколо будь-якого напою складається безліч міфів і оповідей, і кави — не виняток. Якщо вірити найвідомішій легенді, то дякувати за напій, що бадьорить, слід пастухові на ім'я Калді. Одного разу хлопець помітив дивну поведінку своїх кіз після випасу на новому пасовищі — тварини не спали весь день і пустували всю ніч. Калді спостерігав за козами і здогадався, що грайливими і жвавими тварин зробили ягоди кавового дерева. Щоб підтвердити своє припущення, він зважився на перше в світі дослідження, присвячене каві, і сам покуштував чудовий ягід, після чого пустився в танок, відчувши надзвичайний прилив бадьорості. Недалеко від місця випасу кіз

був монастир. Настоятель цього монастиря помітив танцюючого Калді і поцікавився причиною веселості хлопця. Калді щиросердно розповів про чудові ягоди. Тоді настоятель зібрав жменю ягід і листя кавового дерева і вирішив приготувати з них відвар, щоб напоїти своїх ченців. Так відбулося друге в світі дослідження, присвячене каві. Експеримент виявився вдалим, і ченці перестали засинати під час нічних молитов.

Зеленою кавою називають кавові зерна, які не обсмажувалися. Добувають ці зерна з плодів кавового дерева — ягід. В процесі спеціальної обробки зерна кави звільняють від солодкуватого м'якоті ягоди. Смак зеленої кави схожий на смак звичайної, але особливий мікс натуральних домішок додає йому насиченого аромату, який запам'ятовується надовго.

## У ЧОМУ КОРИСТЬ ЗЕЛЕНОЇ КАВИ?

Зелена кави багата хлорогеновою кислотою, яка є найпотужнішим антиоксидантом, що очищає організм від вільних ради-

калів. Антиоксидантів у ній більше, ніж у червоному вині, оливковій олії і навіть — зеленому чаї.

«Існує, звичайно, значно більше позитивного, ніж негативного у впливі кави на здоров'я», — каже Френк Ху, професор Гарвардської школи суспільної охорони здоров'я.

Сучасні вчені практично щороку знаходять щось нове про користь і шкоду кави. Але слід враховувати, що, проводячи дослідження, пов'язані з кавою, вчені не примушують людей пити каву, вони лише вивчають стан здоров'я шанувальників кави. Існує цілком реальна історія про кавомана, який пив напій мало не 40 разів на день і дожив до 114 років. Напевно, організм цієї людини був міцним, можливо, щось з його звичок впливало на сприйняття напою організмом, швидше за все, він вів активне життя і мав хороші генетичні дані.

Слід зважити на безліч чинників і порівняти масу особливостей, щоб отримати переконливі докази потенційних переваг споживання кави. Як би там не було, але досліді, що проводяться серед людей у різних країнах, і дослідження за участю тварин пока-

зали безліч позитивних сторін впливу зеленої кави.

## ЗЕЛЕНА КАВА ПОКРАЩУЄ ФОРМИ

Вживання зеленої кави — ефективний спосіб боротьби з надмірною вагою. Японські вчені довели, що поєднання кофеїну та хлорогенової кислоти в зеленій каві перешкоджає поглинанню жирів і допомагає зменшити жирові відкладення. Звичайно ж, сама по собі зелена кави не дасть відчутних результатів, необхідно вживати напій у поєднанні з дієтою і вправами.

## ЗЕЛЕНА КАВА ПОКРАЩУЄ САМОПОЧУТТЯ

Зерна зеленої кави містять дубильні речовини, пуринові алкалоїди, зокрема, кофеїн. Кофеїн здавна застосовують, як тонізуючий засіб, стимулятор фізичної і розумової активності, допомагає при спазматичних головних болях (мігрень). Кофеїн покращує пам'ять і лімфодренаж, стимулює роботу серцево-судинної системи.

## ОЛІЯ ЗЕРЕН ЗЕЛЕНОЇ КАВИ ПОКРАЩУЄ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД

Успішно зелені кавові зерна застосовують і в косметології, і в естетичній медицині. Олію, приготовлену з них, використовують:

- Для зміцнення волосся, поліпшення його росту і відновлення блиску.
- Для тривалого зволоження шкіри і підвищення її захисних функцій.
- Для профілактики виникнення зморшок.
- Для догляду за чутливою і сухою шкірою.
- Для усунення розтяжок і рубців.
- Для боротьби з целюлітом.
- Для лікування опіків.

Багато наукових досліджень, присвячених каві, дають нам суперечливі дані про користь і шкоду напою, але, все ж таки, багато вчених погоджуються з думкою, що кави стимулює діяльність головного мозку, бадьорить, тонізує і покращує кровопостачання судин.

Безперечним є і те, що натуральна кави, зварена за правилами і споживана в розумних кількостях (1-2 чашки на день), не нашкодить вашому здоров'ю, а насолода від споживання улюбленого напою подарує хвилини незаперечного задоволення.



ЗАХВОРЮВАННЯ

# ОБЕРЕЖНО: ЛЕПТОСПІРОЗ!

Лілія ЛУКАШ

**ЛЕПТОСПІРОЗ І НИНІ Є ОДНИМ ІЗ НАЙБІЛЬШ АКТУАЛЬНИХ Й ОСОБЛИВО НЕБЕЗПЕЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ЯК В УКРАЇНІ, ТАК І В НАШІЙ ОБЛАСТІ. ЛИШЕ ТОРІК У НАШІЙ КРАЇНІ ЗАРЕЄСТРУВАЛИ 308 ВИПАДКІВ ЗАХВОРЮВАННЯ ЛЮДЕЙ НА ЛЕПТОСПІРОЗ, З ЯКИХ КОЖЕН ДЕСЯТИЙ ПОМЕР ВІД ЦЬОЇ ХВОРОБИ.**

Понад двадцять років Тернопільщина є неблагополучним щодо захворюваності на лептоспіроз регіоном. Незважаючи на зниження захворюваності в останні 5-7 років, ця хвороба залишається актуальною й зараз.

— Тільки торік в області на лептоспіроз захворіло 14 людей, а показник захворюваності на 100 тисяч населення перевищував удвічі середньодержавний. Випадки захворювання були зареєстровані у восьми районах та м. Тернополі — каже лікар-епідеміолог відділу особливо не-

**безпечних інфекції облсан-епідстанції Богдан Блажкевич.**

— Найбільш неблагополучними були Тернопільський, Борщівський, Гусятинський, Чортківський та інші райони. Серед захворілих на лептоспіроз за віком переважають люди, яким понад 40-50 років — 18 осіб (85,7%), за статтю — чоловіки (11 осіб — 78,6%), за місцем проживання — жителі сільської місцевості (13 осіб — 92,8%), за фахом — пенсіонери та безробітні (8 осіб — 57,1%). Як і в Україні, так і в області високою залишається смертність від лептоспірозу, яку в краї реєструють майже щорічно.

Лише літньої пори цього року на лептоспіроз захворіло вже 7 осіб. У Зборівському районі зареєстрували два випадки, в Лановецькому, Заліщицькому, Підволочиському районах — по одному, в м. Тернополі — два. У Заліщицькому районі перебіг хвороби закінчився летально. Донедавна в інфекційному відділенні першої міської лікарні перебували на лікуванні ще двоє хворих на лептоспіроз, що лабораторно підтверджений.

Важливо знати, що джерелом лептоспірозу є мишоподібні гризуни, які й переносять інфекцію. Підтвердженням цього є також факт, що при лабораторному дослідженні мишоподібних гризунів на лептоспіроз у лабораторії особливо небезпечних інфекцій облсанепідстанції в кожному сьомому дослідженому пат-матеріалі виявляються позитивні результати.

Загалом випадки лептоспірозу спеціалісти СЕС реєструють з січня до грудня. Але пік захворюваності припадає на літньо-осінній період року. Це пов'язано з перебуванням людей на природі, купанні у ставках, проведенні сільсько-господарських робіт, догляді за тваринами, птицею, в місцях, де оселяються мишоподібні гризуни.

Найчастіше зараження відбувається в оселях під час догляду за тваринами, роботі в

місцях, які заселені мишоподібними гризунами, в літній період — під час купання, при порізах та тріщинах на шкірі. Можна також заразитися, якщо вживати продукти, воду, які забруднені сечею гризунів. Слід



також знати, що лептоспіри при потрапленні на харчові продукти можуть зберігатися від кількох годин до кількох днів, а у воді відкритих водоймищ — до місяця й більше, у вологому ґрунті — до півроку.

Від часу проникнення збудника хвороби в організм людини до початку захворювання заз-

вичай минає 6-14 днів, інколи — до 20 днів.

— Захворювання починається раптово, — розповідає Богдан Блажкевич. — Ознаки хвороби, на перший погляд, нагадують застуду, а це озноб, нудота, сильний головний біль, підвищення температури тіла до 39-40 градусів. Через кілька днів приєднуються м'язеві болі, особливо в литках, яскрава рожева висипка на тілі. З'являється жовтушність, почервоніння обличчя, крововиливи в сітківку очей, зменшується виділення сечі. У подальшому хвороба прогресує, уражається капілярно-судинна система, нирки, печінка, мозок, інші органи.

Якщо в перші дні захворювання людина звертається за медичною допомогою, її госпіталізують, встановлюють коректний діагноз та починають відповідне лікування, то прогноз здебільшого сприятливий. Якщо ж хворий у важкому стані, як правило, після тривалого самолікування, на 5-7 день хвороби, відмовляють нирки, не виділяється сеча, уражені інші життєво важливі органи і системи організму. Отож, для успішного лікування необхідно вчасно звертатися у лікувальний заклад.

# ВАРИКОЗ НА НОГАХ — ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я?

**ВАРИКОЗ — ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКЕ ХАРАКТЕРИЗУЄТЬСЯ РОЗШИРЕННЯМ ПІДШКІРНИХ ВЕН, ПОРУШЕННЯМ ВІДТОКУ КРОВІ ПО НИХ, РОЗВИТКОМ ЗАСТІЙНИХ ЯВИЩ У НИЖНІХ КІНЦІВКАХ.**

Чому це відбувається? Багато лікарів називають варикоз на ногах платою за можливість людини ходити на двох ногах. Коли людина перебуває в горизонтальному положенні, кров може спокійно циркулювати венами, проте в положенні «стоячи» на зворотний відтік крові з нижніх кінцівок починає впливати сила тяжіння. Тому провідну роль у процесі «перекачування» крові венами відіграє м'язова і клапанна активність: при скороченні м'язів, у глибоких венах тиск падає до нуля, вищерозміщений венозний клапан відкривається, а нижчерозташований — закривається. Таким чином, через різницю в тиску, кров «перекачується» назад до серця. При пошкодженні венозних клапанів утворення в венах перешкоджає рухові крові, а також — при зниженні еластичності венозних стінок цей процес порушується, внаслідок чого утворюються набряки, з'являється пігментація, виникає свербіж та інші ознаки варикозної венозної хвороби.

**ЧИ ЖІНОЧА ЦЕ ЛИШЕ ХВОРОБА?**

Багато хто вважає варикоз на

ногах тільки жіночим захворюванням. Це не зовсім так — варикозом страждають також близько 10% і чоловіків. Хоча у жінок варикозне розширення вен нижніх кінцівок зустрічається в 3-4 рази частіше, ніж у чо-



ловіків. Це зумовлено тим, що в період вагітності відбувається зміна гормонального фону, що призводить до зниження тону судин вен, а збільшена в розмірах матка стискає вени тазу, і тиск у ногах збільшується. Крім того, значно зростає навантаження на вени під час пологів, коли ці судини сильно розширюються в результаті внутрішньочеревного тиску.

Фактором ризику також є прийом контрацептивів, що містять жіночі статеві гормони. До того ж велике навантаження спричиняє носіння взуття на високих підборах.

Водночас на розвиток венозної недостатності впливають такі фактори, як спадковість, тривала робота на ногах, сильні фізичні навантаження, а також — тривале перебування в сидячому положенні, тому помилково вважати хворобу винятково жіночою. Крім того, чоловіки схильні звертатися до фахівця тільки тоді, коли ознаки хвороби явно дають про себе знати. А на ранніх стадіях варикозу хвороба не проявляється больовими відчуттями, а такі ознаки, як поява судинних зірочок, звичайно, чоловіки просто ігнорують.

**ТРИВОЖНІ СИГНАЛИ**

У перебігу хвороби умовно виокремлюють 4 стадії. На першій стадії варикозне розширення вен виявляється тільки косметичними дефектами — посилення малюнка вен на шкірі ніг, утворення судинних зірочок. Далі передусім на внутрішній поверхні гомілок, над шкірою починають виступати венозні вузли. При довгій ходьбі з'являються стомлюваність, тягар у ногах, ниючий біль у місцях варикозного розширення вен, судоми в литкових м'язах (насамперед увечері, після робочого дня). Це друга стадія варикозу. На третій стадії з'являються набряки, ущільнення шкіри і підшкірної жирової клітковини, пігментація. Остання, IV стадія — це виникнення трофічних розладів (екзема і виразки, що по-

гано загоюються), тромбоз, кровотеча уражених вен, порушення живлення тканин ніг.

**ЩО РОБИТИ?**

При виявленні перших ознак варикозу на ногах рекомендується одразу ж звернутися до фахівця, який допоможе грамотно зорганізувати профілактичне лікування. Наразі існує широкий спектр методик і препаратів, здатних зупинити розвиток хвороби на початкових стадіях, однак призначати їх повинен лікар! Так, наприклад, багато жінок, почувши про панчохи від варикозу, біжать у найближчу аптеку, але через незнання купують вироби з невідповідним їм рівнем компресії і розміром. Або ж, побачивши рекламу диво-крему для красивих ніжок, починають абсолютно необґрунтовано використовувати засоби від тромбофлебиту, в той час, як потрібен просто хороший крем для зміцнення стінок кровоносних судин.

Нині одним з найбільш популярних засобів для профілактики і лікування варикозу є компресійна терапія — застосування спеціальних панчіх, колгот і шкарпеток, які за допомогою дозованої (розподіленої) компресії — сильнішої в ділянці щиколотки і більш слабкої в ділянці стегна — сприяють зворотному відтоку венозної крові, що запобігає скупчуванню крові в ногах. Компресійні вироби, як правило, бувають 4-х класів, і призначаються пацієнтам залежно від стадії варикозу. При цьому 0-й клас є профілактичним, його можуть використовувати і здорові люди, що входять до групи ризику. Розмір компресійного виробу визначає лікар-флеболог, знімаючи певні мірки з пацієнта. Медикаментозне

лікування ефективне для профілактики варикозу вен нижніх кінцівок, а також — його лікування на різних стадіях у складі комплексної терапії. Проте самостійно воно не може повністю позбавити від варикозу.

Також одним з методів лікування є лімфодренаж — спеціальний масаж, який може виконуватися вручну або апаратно. Він зменшує набряки, поліпшує потік крові.

Що стосується лікування варикозу на більш пізніх стадіях, то основним методом є склеротерапія, або хірургічне лікування. Суть склеротерапії полягає в тому, щоб вилучити пошкоджену вену з кровотоку (посудина ніби «склеюється» спеціальною речовиною). Процедура виконується амбулаторно і практично безболісна.

**НАРОДНІ ЗАСОБИ**

Народні засоби при правильному використанні можуть забезпечити ефективну профілактику, полегшити хворобливі симптоми і стати корисним доповненням до основного лікувального курсу. Найбільш відомим венотоніком є кінський каштан, екстракт якого входить до складу багатьох кремів. Він зміцнює венозну стінку, знімає запалення. Також серед відомих фотозасобів — сон-трава, а також — трави, які містять кремній — спориш, польовий хвощ, медунка. Хорошим засобом для комплексної терапії варикозу вен нижніх кінцівок є кульбаба (її можна споживати в їжу у вигляді салату).

Для поліпшення кровообігу також використовують буркун, льнянку, малину й півонію — завдяки високому вмісту в них кумаринів і саліцилатів вони зніжують згортання крові та запобігають утворенню тромбів.

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВШАНУВАННЯ

## ЮВІЛЕЙ СОЛОМІЇ

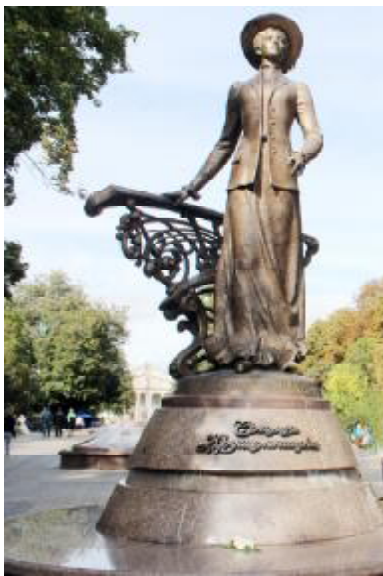
Нинішній рік на Тернопіллі оголошений Рокком славетної Соломії Крушельницької, яку ще за життя визнали найвидатнішою співачкою світу. 23 вересня виповнилося 140 років від її дня народження. Цей ювілей широко відзначають у нашому краї. В Білявці Бучацького району, де прийшла на білий світ Соломія, зорганізували літературно-мистецьку композицію «Крізь сяйво Соломіїних пісень». У с. Біла, що неподалік Тернополя, в обласному меморіальному музеї С. Крушельницької відбулася мистецька імпреза «Три таланти жінки світової слави».

В актовій залі Тернопільського обласного державного музичного училища ім. Соломії Крушельницької провели Всеукраїнську наукову конференцію «Соломія Крушельницька та українська духовність».

З нагоди 140 річниці від дня народження видатної оперної співачки та педа-

гога, уродженки Тернопільщини Соломії Крушельницької влада міста й краю, громадські поклали квіти до її пам'ятника в обласному центрі. Музиканти «Оркестри волі» подарували присутнім концерт української класики. «Соломія Крушельницька є найкращим прикладом патріотизму, адже, сягнувши вершин світової слави, вона возвеличила рідну українську мову, пісню, землю, — зазначив, зокрема, міський голова Тернополя Сергій Надал. — Усім своїм життям Соломія засвідчувала душевну красу, шляхетність та жертвовність української жінки, цінності родини та рідного краю».

Тематичні виставки, «круглі столи», конференції, цикли бесід та уроків, присвячених життю й творчості Соломії Крушельницької, відбуваються на Львівщині, у Києві й в інших регіонах нашої держави.



Пам'ятник Соломії Крушельницькій у Тернополі

ДОБРА СПРАВА

## «АЛЯСКУ» З РИНКОМ З'ЄДНАВ ТРОЛЕЙБУС

Мікрорайон «Аляска», як вже випливає із самої назви, є віддаленим від центру Тернополя й водночас одним з найбільш густозаселених. До того ж тут розташований Технічний коледж Тернопільського національного університету ім. Івана Пулюя. Зрештою, студентська молодь, як і тернополяни з різних житлових масивів, щодня з'їжджаються на «Аляску», щоб відпочити, зробити якісь покупки, адже тут діє найбільший торговельно-розважальний центр «Подолляни».

Досі сюди з громадського транспорту курсували лише автомаршрутки. Відтепер майже 50 тисяч мешканців «Аляски» зможуть користуватися й екологічно чистим пасажирським транспортом. Минулої су-

боти тут урочисто відкрили нову тролейбусну лінію, яку освятив Патріарх Київський та всієї Руси-України Філарет.

Восьмий маршрут тролейбуса з'єднав «Аляску» із середмістям і центральним ринком. Інтервал руху становитиме 8-10 хвилин. Для нового курсування вже придбали у Чехії два тролейбуси, ще три таких транспортних засоби замовили й сподіваються, що вони прибудуть до міста над Серетом впродовж двох найближчих тижнів.

Варто зазначити, що нову тролейбусну лінію навколо мікрорайону «Аляска» працівники комунального підприємства «Тернопільелектротранс» спорудили власними силами менше, ніж за рік. Тепер міська влада планує відкрити ще один тролейбусний рух у напрямку траси, яка веде з Тернополя до Львова.



По-святковому

Світлина із сайту 09352.com.ua

СИТУАЦІЯ

## «СВ. ОНУФРІЯ» В ЛУВРІ НЕ ПОБАЧАТЬ

21 листопада у знаменитому Луврі відкриють виставку робіт Пінзеля. Подія неординарна, виняткова хоча б навіть з огляду на те, що вперше тут персональної експозиції удостоїлися майстра з України. Тернопільщина планувала представити у Франції 10 шедеврів Іоанна-Георгія Пінзеля. Проте однієї скульптури з області до Парижа все-таки не повезуть.

Звістка про вивезення робіт Пінзеля на виставку до Лувру не всіх пройняла гордістю, навпаки, збурила громади Бучача та села Рукомиш Бучацького району. Тут відмовилися передати на реставрацію, а відтак і до експозиції у Франції кілька творів видатного скульптора. Шукати компромісу 7 вересня прийшов міністр культури України Михайло Кулиняк. Зустріч була нелегкою, емоційною. Високопосадовець запевняв, що всі роботи Пінзеля після показу їх у всевітньо відомому музеї будуть повернуті назад. Не всі йняли віри. Парафіяни бучацької церкви св. Покрови 13 вересня у супроводі представників обласної та місцевої влади, а також аташе французького посольства все ж дозволили вивезти на виставку за кордон «Дияконські ворота», що складаються з двох частин — рельєфів «Янгол-охоронець» та «Благовіщення». Але без робіт Майстра свій храм вони не залишили. На час демонстрування експозиції в Луврі, в їхній церкві будуть інші два рельєфи Пінзеля, щоправда, для вітваря — «Дорогою в Емаус» та «Чудо св. Миколая», які зберіга-

лися досі в художньому та краєзнавчому музеях Тернополя.

Іоан-Георгій Пінзель творив і у дереві, і в камені. Європа, світ у Луврі побачать його роботи, різьблені лише з дерева. На жаль, твори Майстра з каменю нині можна порохувати на пальцях. Цілою, неушкодженою століттями й людьми залишилася фігура св. Онуфрія у церкві с. Рукомиш, що неподалік Бучача. Вона й мала слугувати на виставці у Франції взірцем, так би мовити, кам'яної пластики славетного скульптора. Але не стане. Релігійна громада Рукомиша відмовилася надати її для демонстрування за кордоном.

Настоятель рукомиської парафії о. Михайло Суканець твердить, що село не хоче зі скульптурою «Св. Онуфрій» «ні на хвилину розлучатися», її тут вважають оберегом. Зберігали шедевр Пінзеля в правому кутку бабинця місцевої старовинної церкви під сигналізацією, вели й відеоспостереження. Наприкінці липня зі скелі, що піднімалася над храмом, відколотися брили у кількадесят тонн і покотилися додолу. Від обвалу постраждала західна частина церкви, а саме бабинець, стіни, стеля, покрівля. Якщо вірити священику, то кам'яне громаддя зупинилося якраз перед фігурою св. преподобного Онуфрія, якого видатний скульптор відтворив зі складеними руками у молитві, й лише трохи пошкодило один палець святого.

Подивувало рукомишців, що обвал на перших порах не зацікавив владних структур. Але у вересні з громадою села зустрілися і міністр культури країни, і голова облдержадміністрації. Валентин Хоптян, очільник краю, пообіцяв тоді, що влада області допоможе в реконструкції сільського храму. Задля цього планують виділити 200 тис. грн. з резервного фонду облбюджету і ще 80 тис. грн. — зі скарбниці району. Крім того, йдеться про прокладення асфальтків до церк-



Скульптура св. преподобного Онуфрія (роботи Іоанна-Георгія Пінзеля) у Рукомисі виставляли в середині храму, на столі, застеленому вишитим обрусом. Тепер її заховали від виставки у Луврі

ви та проведення на місці падіння уламку скелі геологічно-розвідувальних робіт, висновки яких допоможуть визначити подальші шляхи захисту від руйнацій. Але, схоже, навіть такі спокливі обіцянки не захопили мешканців села, бо скульптуру св. преподобного Онуфрія на виставку до Лувру вони таки не віддали. Зрештою, і нікому після липневої надзвичайної події її не показують. Священик запевняє, що роботу Пінзеля надійно зберігають парафіяни.

— Зараз нашу непохитну позицію, що скульптура «Св. Онуфрій» не повинна покидати Рукомиш, як лише не називають: і хutorянською, і печерною, і ледь не свинською, — зауважує о. Михайло Суканець. — Кажемо: хочете подивитися шедевр, приїжджайте туди, де його створювали. Останніми роками саме такий приклад показала, зокрема, і творча група відомого польського режисера Ежи Гофмана, і японські телевізійники. Причина того, що не хочемо відправляти Пінзелівський шедевр у камені в світі, єдина: немає впевненості, що він повернеться додому в оригіналі.

Уже три десятиліття досліджує творчість Пінзеля науковий співробітник Тернопільського обласного краєзнавчого музею, мистецтвознавець Віра Стецько. Поцікавився її міркуваннями з приводу того, що «Св. Онуфрій» не експонуватимуть у Франції.

— Шкода, що широкий європейський, а може, й світовий загал шанувальників мистецтва,

фахівців не огляне, не ознайомиться із роботою Пінзеля у камені. Скульптура «Св. Онуфрій» залишиться поза увагою європейських дослідників, вона не увійде до каталогу. Навіть той факт, що великі брили після падіння з висоти зупинилися перед фігурою, можна було теж гарно використати для промоції.

Так, фігура св. Онуфрія має бути в храмі, до якої вже тривалий час молилися люди. Але після камінепаду фахівцям мали б показати скульптуру, щоб упевнитися, що шедевр не постраждав, цілий та неушкоджений. І не треба забувати, що ця робота Пінзеля вже давно вимагає реставрації.

Пристрасті навколо Пінзеля з відкриттям виставки у Луврі не закінчатся. Влада це добре усвідомлює. Начальник управління культури обласної держадміністрації Григорій Шергей запропонував створити в Бучачі історико-архітектурний заповідник, якому б передали роботи «українського Мікеланджело». До складу цієї структури за згодою громади Рукомиша міг би увійти весь тушній комплекс пам'яток, це б гарантувало їх збереження, охорону та реставрацію. Міськрада побачила в цьому «єдино законний шлях» повернення творів Пінзеля до Бучача і вже прийняла рішення про створення такого заповідника. В унісон міським депутатам свою підтримку у цьому питанні, наступного місяця висловлять також їхні колеги з районної ради.

# ДИВО-КАПУСТА БРОКОЛІ

**КОЛИ ПРИХОДИТЬ СЕЗОН СЛЬОТИ ТА СІРОСТІ, ХОЧЕТЬСЯ КОМПЕНСУВАТИ БРАК СОНЦЯ ТА ТЕПЛА ЧИМОСЬ ЯСКРАВИМ І РАДІСНИМ. ЦИМ МОЖЕ СТАТИ ВАШЕ ЧУДОВЕ САМОПОЧУТТЯ, ГАРНИЙ НАСТРІЙ ТА СВІЖИЙ ВИГЛЯД. І ДОСЯГНУТИ ЦЬОГО АЖ НІЯК НЕ ВАЖКО, ПОТРІБНО ЛИШЕ, ЩОБ У ВАШОМУ РАЦІОНІ БУЛА ДИВО-КАПУСТА – БРОКОЛІ.**

Ще дві тисячі років тому брокколи вживали в їжу стародавні греки. І вже тодішні лікарі рекомендували її як засіб для нормалізації маси тіла, очищення організму й запобігання багатьом важким хворобам.

**Ремонтують судини.** Унікальна речовина сульфорафан, що міститься в броколі, стимулює в організмі вироблення особливих ферментів – ензимів, що захищають судини від молекул, які руйнують клітини внутрішньої стінки судин (University of Warwick).

**Полівітамінізує.** Коли природа створювала брокколи, очевидно, вона хотіла вкласти в неї весь набір вітамінів. Суцвіття броколі середніх розмірів – це концентрат найсильніших антиоксидантів: майже 300 мг вітаміну С і половину денної дози бета-каротину та селену.

**Запобігає виразкам і раку шлунка.** Відрізняється брокколи одним з найвищих змістів проти виразкового вітаміну U, поступаючи пальмою першості лише спаржі.

**Знешкоджують ракові клітини.** Відомо, що кожної миті в нашому організмі утворюється величезна кількість патологічних клітин, у тому числі ракових. Але внутрішня система захисту – імунна система та деякі речовини миттєво вишукують, «відбраковують» та знешкоджують такі клітини.

Сульфорафан може не лише запобігти, але й зупинити на ранніх стадіях рак молочної залози, матки та простати: він активує «протиракові» гени та блокує гени, що сприяють розвитку злоякісної пухлини.

Крім сульфорафану, у броколі є сильні антиоксиданти-ізоціанати, які в комплексі дають дуже сильний антиканцерогенний та протизапальний ефект (відомо, що хронічне запалення є першим кроком до злоякісного переродження тканин).

А такий поширений рак, як меланома (рак шкіри), на думку японських вчених, може ніколи і не розвинути, якщо брокколи буде частою гостею на вашому столі.

Те саме стосується і раку сечового міхура – напівсира броколі та сік цієї капусти сповільнює прогресування хвороби.

**Лікує легені курців.** Сульфорафан активує ген NRF2, що захищає клітини легенів від руйнівного впливу токсинів. При цьому значно знижується ймовірність

хронічної обструктивної хвороби легень, яка почасти стає причиною передчасної смерті курців. Відкриття належить дослідникам з Медичної школи Університету імені Джонса Хопкінса (Балтимор, США).

**Запобігає та лікує атеросклероз.** Статистика свідчить, що



у 50-літньому віці майже у 100% людей є налипання замазкоподібних холестеринних «бляшок», які звужують просвіт судин, сповільнюють протікання ними крові, створюють загрозу утворення тромбів (інсультів та інфарктів).

Капуста броколі завдяки холіну та метіоніну не дає змоги холестерину «налипати» на внутрішню стінку судин.

**Лікує подагру.** Щасливий, хто не знає, що таке біль у суглобах і хребті, спричинений подагрою! А за статистику, ця хвороба зачіпає людей у молодому вітучому віці. У броколі мало пуринових речовин – вони якраз і спричи-

нують загострення хвороби, відкладаючись як сечова кислота у вигляді каменів у нирках, так звані тофузи у суглобах пальців.

**Нормалізує роботу щитоподібної залози.** Кому-кому, а нам, жителям пост-Чорнобиля, відомо, що органом-мішенню, в якому можуть розвинути всілякі патологічні стани, є щитоподібна залоза. Речовини прогойтрин і гойтрин при нестачі йоду підвищують секреторну активність щитоподібної залози, а також зобної хвороби. Однак подібний ефект спостерігається при вживанні лише ошпарених, напівсирих суцвіть броколі (у вигляді салатів).

**Нормалізує вагу.** Містять так багато вітамінів, мінералів, якісних білків і біологічно активних речовин, брокколи вкрай бідна на калорії, що робить її суперпродуктом для втрати ваги – лише 30 калорій у 100 грамах.

А ніжна клітковина та пектини капусти, потрапляючи у шлунок, надають відчуття ситості. Тартронова кислота, що міститься у броколі, притуплює перетворення вуглеводів в жири й холестерин при надмірній масі тіла та ожирінні.

**Детоксифікує.** Мабуть, ви не раз чули це майже магічне слово «детокс», але що воно означає?

Справа в тому, що у кожного з нас є так звана система детоксикації організму, коли токсичні речовини, потрапляючи або утворюючись в організмі, хронічно отруюють його і створюють велике навантаження на основний орган детоксикації – печінку.

Речовина індол-3карбінол, що міститься в броколі, підвищує ефективність роботи систем детоксикації та сповільнює процеси старіння. У лікувальному харчуванні рослинні волокна броколі рекомендують застосовувати як ентеросорбенти в кількості 25 г на добу для фізіологічної детоксикації організму.

## РЕЦЕПТИ З БРОКОЛІ

**Суп із броколі для зниження маси тіла.**

400 г проколі, 1 картоплина, 1 морквина, 1 цибулинка, 1/4 кореня селери, 1/4 чайної ложки порошку куркуми, 1 варена куряча грудка, сіль за смаком, перець чилі на кінчику ножа, хрусткі тости із висівкового хліба.

Ріжемо овочі, кидаємо в окріп, під кришкою, на слабкому вогні варимо. Збиваємо у блендері разом з вареною курячою грудкою та куркумою. Вживаємо з теплими хрусткими тостами, намазаними нежирною бринзою або маслом, 5 разів на день по невеличкій чашці.

Такий суп прискорює обмін речовин, очищає кишківник і печінку, «підсушує» тіло. При великому бажанні схуднути на ньому можна «посидіти» й 3 дні. Бажаємо не забувати про фізичну активність.

Джордж Бернард Шоу казав, що «немає любові більш щирої, ніж любов до їжі». А якщо це ще й корисна їжа, то маємо всі шанси любити довго, до 100 років. Ще краще – більше.

# СПРОБУЙТЕ ОВОЧ ДАЙКОН

Є в нашій рідки білолиця родичка в Японії. Попросіть японців назвати національний овоч, безсумнівно, почуєте у відповідь, що це дайкон. Дослівно – великий корінь. Складно уявити японську кухню без дайкона. У салатах він додає пікантності смаку, тонко нарізаний слугує гарніром і прикрасою до багатьох страв. Третій дайкон змішують із соусами та подають до смаженої риби. Відварений – є невід'ємною складовою овочевого рагу. Тепер цей екзотичний коренеплід можна купити й у вітчизняних супермаркетах та на базарах. А що з ним робити, як готувати і яка його користь, мабуть, відомо не всім.

## ОЧИСТИТЬ ОРГАНІЗМ

Дайкон – близький родич добре відомої редьки. Маса цього коренеплоду зазвичай 2-3 кг. Але в Японії примудряються вирощувати справжніх гігантів масою до 40 кілограмів, при цьому довжина коренеплоду може сягати півтора метра.

Дайкон, по суті, позбавлений специфічного гіркувато-гострого смаку редьки. За смаком він



нагадує не редьку чи редиску, а радше капусту, але більш соковитий та ніжний. Тому його ще називають солодкою редькою.

Дайкон містить солі калію, які виводять з організму надлишок рідини, а також кальцій, клітковину, пектинові речовини, вітаміни, ферменти. Крім того, в ньому на 30% більше, ніж у редьки, індометилглюкозиду, продукти гідролізу якого перешкоджають розвитку онкологічних захворювань. Також він має специфічні білкові речовини дуже складної будови, які

стримують розмноження шкідливих бактерій.

З усіх овочевих рослин лише редька, хрін і дайкон мають найбільшу здатність очищати нирки й печінку, розчиняти камені. Однак коренеплоди перших двох культур містять багато гірчичних олій, що надають їм гостроти. Через це вживати їх треба обережно. А ось у дайкона цих олій майже нема.

Та найголовніша властивість дайкона – його екологічна чистота. Вчені встановили, що ця рослина не вбирає із ґрунту солі важких металів і радіоактивні елементи, проте сприяє виведенню з організму всіх шкідливих елементів, які надійшли з іншими продуктами, у тому числі і з овочами.

Японці вивели понад 400 сортів і гібридів цього коренеплоду. Завдяки чудовому смаку, поживній цінності, цілющим, дієтичним та екологічним властивостям нові сорти дайкона увійшли в щоденне меню японців. Тож не дивно, що здоров'я жителів Японії феноменально поліпшилося. Скоростиглість, висока врожайність і великий попит

спонукали японських фермерів перейти на масове культивування коренеплоду. Загалом дайкон має ті ж лікувальні властивості, що й чорна редька. У медицині його широко використовують для профілактики цукрового діабету, застуди, як бактерицидний, антисептичний та лікувальний засіб у разі захворювань жовчного міхура і печінки, для поліпшення роботи кишківника та за радіоактивного опромінення. Існує думка, що дайкон має здатність виводити радіацію, якщо вживати його сирим. Він корисний і для профілактики та лікування атеросклерозу, різноманітних серцево-судинних захворювань, адже виводить з організму надмірний холестерин. Але тут потрібно зауважити, що лікувальний ефект помітний лише за систематичного і тривалого вживання цього овочу.

Крім того, дайкон підвищує апетит, запобігає випаданню волосся, прискорює загоєння гнійних ран, допомагає позбутися веснянок. Зовнішньо дайкон можна застосовувати у вигляді компресів, примочок і розтирань.

Увага! Дайкон протипоказаний до вживання в разі виразкових хвороб, гіперацидних гастритів, захворювань нирок та печінки, подагри і хвороб, пов'язаних із обміном речовин.

## СТРАВИ

**Дайкон з помідорами:** дайкон – 2 шт., помідори – 2 шт., сметана – 4 ст. л., зелена кропу. Нарізати тонкими скибочками дайкон, заправити частиною сметани, посолити, перемішати і викласти гіркою посередині салатника. Полити сметаною, яка залишилася. Салат прикрасити часточками помідорів і посипати зеленню.

**Дайкон з морквою та яблуками:** дайкон – 2 шт., морква – 1 шт., яблука – 2 шт., зелена цибуля, сметана – 0,5 склянки, кріп. Обчистити дайкон, вимити і натерти на тертці з великими отворами. Додати натерті на тертці моркву і яблука. Заправити сметаною. Посипати зверху дрібно нарізаною зеленню.

**Буряки з дайконом:** буряки – 500 г, дайкон – 1 шт., сметана – 3 ст. л., лимонний сік – 1 ст. л., сіль. Відварити буряки, обчистити і нарізати соломкою. Додати обчищений нашаткований дайкон і сіль, перемішати. Салат заправити лимонним соком і сметаною.

