

СТОР.

3

## ХІРУРГІЯ ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ



Хірург-проктолог університетської лікарні Микола Прокопович десять років віддав улюбленій

справі. Для нього робота стала служінням, де повною мірою проявилися його людяність, доброта та високий професіоналізм. За 10 років самостійно провів понад півтисячі операцій та понад дві тисячі асистенцій.

СТОР.

5

## НАДІЯ ГУЛЬКО: «ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ МОЖЕ БУТИ СПРИЧИНЕНИЙ ЯКИМОСЬ ВІРУСНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ АБО СПАДКОВІСТЮ»



статус «неінфекційної епідемії».

Цукровому діабету через дуже швидкі темпи поширення світова медична спільнота вже «присвоїла»

СТОР.

6

## БЕЗРЕЦЕПТУРНА МЕДИЦИНА

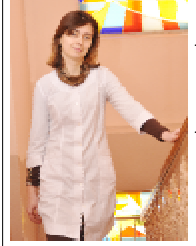


Дедалі більше в Україні відкривається аптек та аптечних пунктів. Колись ніколи їх не було стільки, як нині, і на це є певні причини. Твердять, що ми живемо в період фармацевтичного й аптечного буму. Більшість ліків в аптеках відпускають без рецептів. Почасти функцію лікарів виконують фармацевти і рекомендують хворим ті ліки, які їм вигідно продати та отримати дохід.

СТОР.

7

## БІЛІ ТРОЯНДИ НА ЧЕШТЬ ЩИРОЇ ЛЮБОВІ



У родині молодшої медсестри Тернопільської обласної консультативної поліклініки Оксани Пошви свята Миколая чекають з особливим нетерпінням. І не лише заради подарунків, які щедро роздає Чудотворець. 18 грудня в пані Оксани у родині. Власне, й тому цей день в її сім'ї є подвійним святом.

СТОР.

11

## КУНЖУТНЕ НАСІННЯ СМАЧНЕ Й КОРИСНЕ



Останніми роками у продажу на ринках та у крамницях з'явилося насіння кунжуту. Його можна додавати у салати, посипати випічку, аби більше смакувала. Особливої пікантності насіння набуває, якщо підсмажити його у духовій шафі. Як з'ясувалося, цей продукт не лише смачний, а й надзвичайно корисний.

# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№23 (67) 15 ГРУДНЯ  
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАМ ПИШУТЬ

## КОЛИ СПІВАЄ ДУША

## СПАСИБІ ЗА ТУРБОТУ ТА ТЕПЛЕ СТАВЛЕННЯ

**Галина ПАНЬКІВ,  
Ірина САГАЙДАЧНА,  
м. Тернопіль**

Не секрет, що найбільше багатство людини – це здоров'я. Тому, коли його втрачаєш, отримуєш не лише фізичний біль, а й моральний. Тоді думаєш про лікування тілесне й душевне. Мрієш потрапити у руки лікаря, який не лише на «відмінно» володіє своїм фахом, а й зцілює словом. В урологічному відділенні працюють люди, які уміють лікувати не лише пігулками, а й словом. Велику вдячність висловлюємо доценту Вікторові Васильовичу Твердохлібу. У цій людині вдало поєднали-

ся професіоналізм, чуйність і доброта, без яких лікування не можливе. Душевний спокій отримуємо і під час спілкування з лікуючим лікарем Сергієм Олександровичем Нестеруком.

Вдячні також медсестрам за їхні добрі руки, за чуйність. Молодші медсестри дбають про чистоту та порядок. Гарні господині працюють і в харчоблоці університетської лікарні. Вважаємо, що кожен працівник урологічного відділення сумлінно виконує свій професійний обов'язок. Тож щира подяка Вам, люди у білих халатах, за турботу та щире ставлення. Здоров'я Вам міцного-преміцного, доброї і прихильної долі!

## ЛІКУЮТЬ ТІЛО, НЕ ЗАБУВАЮЧИ ПРО ДУШУ

**Тарас СКИБІНСЬКИЙ,  
м. Тернопіль**

Через газету «Університетська лікарня» висловлюю вдячність медичному персоналу хірургічного відділення. Особливу подяку складаю завідувачу Олегові Михайловичу Гусаку та хірургові Миколі Богдановичу Прокоповичу, які провели мені оперативне втручання. Дякуючи їм, відчуваю добре.

Гарного слова також заслуговують медичні сестри та

молодші медсестри, які дбають про чистоту й порядок у палатах і коридорах. Приємно лікуватися у закладі, де відчуваєш постійну турботу, де лікують тіло, не забуваючи про душу. Тому, користуючись нагодою, кажу велике спасибі усім працівникам хірургічного відділення університетської лікарні за їхню роботу, добре ставлення, чуйність та уважність до пацієнтів. Зичу медикам здоров'я, тепла, любові та всіляких гараздів.



Співає душа лікаря-невропатолога обласної консультативної поліклініки Галини Дейкало завжди: і тоді, коли на серці радісно, і коли його огортає смуток. «Від пісні світлішає похмурий день, зникає втома, з'являється ще більше бажання творити добро, прощати й любити людей, весь цей незбагненно прекрасний у своїй гармонії світ», – мовить Галина Петрівна і її душа наповнюється музикою, занурюється у світ добра, тепла та сонця.

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6

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

**СУЧАСНЕ ОБЛАДНАННЯ**

**ВІСТІ**

# В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ – НОВИЙ УЗД-АПАРАТ

**Лариса ЛУКАШУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)**

**З ЛИСТОПАДА У МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДАХ ОБЛАСТІ ЗАПРАЦЮВАЛИ ШІСТЬ УЛЬТРАЗВУКОВИХ ДІАГНОСТИЧНИХ АПАРАТІВ, ЯКІ ПРИДБАЛИ ЗА КОШТИ ДЕРЖБЮДЖЕТУ.**

– Нові прилади вітчизняного виробника – харківської фірми «Радмір» отримали міська дитяча та університетська лікарні в Тернополі, чотири з них надійшли у медичні заклади райцентрів області, – каже завідувач відділення ультразвукової діагностики університетської лікарні, головний позаштатний спеціаліст управління охорони здоров'я ОДА Василь БОРАК.

– Вартість ультразвукового сканера, який встановили в першому терапевтичному корпусі, – 260 тис. гривень. Хоча апарат й вітчизняного виробництва, його технічні характеристики не поступаються відомим світовим брендам. Новий ультразвуковий апарат використовують для досліджень органів черевної порожнини, серцево-судинної системи, периферичних і судин головного мозку. З його допомогою можна обстежувати й поверхнево розташовані органи (лімфатичні вузли, щитоподібна та молочна залоза), і всі паренхіматозні органи (печінка, селезінка, легені, нирки), а ще серце, очі, суглоби тощо. У кабінеті проходять обстеження жінки з гінекологічними проблемами, вагітні. Апарат обладнаний кольоровим, імпульсно-хвильовим, енергетичним, тканинним доплерами. 3D-об'ємне вимірювання дозволяє побачити, які патологічні зміни відбуваються в органах і системах, оцінити їх стан, кровопостачання. Технологічні можливості дозволяють про-

водити дуплексне та триплексне сканування судин. Потужні датчики можна використовувати для обстеження пацієнтів у повному обсязі.

З появою нового апарата суттєво збільшилася доступність безкоштовного УЗД-обстеження крисянам.

Щоправда, як поводитиме себе новий цифровий сканер у діагностичному процесі, за словами лікарів, покаже лише час. Адже навантажен-



ня йому доведеться витримати чимале – щодня в кабінеті ультразвукової діагностики обстежують щонайменше 30 пацієнтів.

– Пригадую перші ультразвукові апарати, обладнані механічними датчиками, вони дуже часто виходили з ладу, – розповідає Василь Теодорович. – Наш «новоприбулець» начинений електронними датчиками південно-корейського виробництва, отож сподіваємося, що й служитиме довго. Бо ж ті апарати, за якими працюємо нині, вже дещо вичерпали свій технічний потенціал і, певна річ, підрозділ давно вимагав оновлення.

Загалом нова діагностична

апаратура, що надійшла у лікувальні заклади області, дасть можливість значно поліпшити якість діагностичного процесу. Відомо ж – коректний діагноз має базуватися на якісній діагностиці.

## ЯК ПІДГОТУВАТИСЯ ДО ПРОЦЕДУРИ УЗД?

Для кращої якості обстеження органів черевної порожнини:

1. За три доби перед ультразвуковим дослідженням потрібно вилучити з раціону чорний хліб, молоко, квасолю, горох, капусту, свіжі овочі, фрукти та солодкі страви. Вони можуть спричинити метеоризм (посилене газоутворення), здуття живота, що утруднюватиме проведення обстеження.

2. Протягом 3-х діб перед обстеженням слід приймати препарати ферментів підшлункової залози по 2-3 пігулки тричі на день.

3. За одну добу перед дослідженням та вранці в день дослідження треба приймати антифлатуленти (засоби, що сприяють зменшенню кількості газів у кишківнику, наприклад, активоване вугілля).

4. УЗД-дослідження роблять натще, а відтак у день проведення цієї процедури не треба вживати їжу.

5. Дослідження органів малого таза (сечового міхура, у чоловіків – простати, а в жінок – матки та придатків) можливе лише при наповненому сечовому міхурі. Для цього за одну годину до обстеження рекомендовано випити до 1 л рідини.

6. Обстеження щитоподібної залози та серця спеціальної підготовки не потребує.

## АФОРИЗМИ

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

**М. Балінт**

Все – науці й нічого без науки... Заповідь вивчати причини хвороб, вишукувати за-

соби задля полегшення страждань хворого.

**В. Високович**

Лікарю не обов'язково вірити в медицину – хворий вірить в неї за двох.

**Т. Елгозі**

При поганому адвокати

клієнт ризикує втратити гроші або свободу. А якщо буде поганий лікар, пацієнт може втратити життя.

**І. Земмельвейс**

Як відрізнити справжнього лікаря від лікаря-плацебо?

**Є. Кащев**

# ЗУСТРІЧ З ГОЛОВНИМИ ЛІКАРЯМИ МЕДИЧНИХ УСТАНОВ І ЗАКЛАДІВ ОБЛАСТІ

**ГОЛОВА ОБЛДЕРЖАДМІ-НІСТРАЦІЇ ВАЛЕНТИН ХОПТЯН ЗУСТРІВСЯ З ГОЛОВНИМИ ЛІКАРЯМИ МЕДИЧНИХ УСТАНОВ І ЗАКЛАДІВ. ЙШЛОСЯ ПРО РЕАЛІЗАЦІЮ ПРОГРАМИ МОДЕРНІЗАЦІЇ МЕДИЧНОЇ ГАЛУЗІ ТЕРНОПІЛЬЩИНИ, ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШОГО ЇХ РОЗВИТКУ, ВИРІШЕННЯ ПЕРШОЧЕРГОВИХ ПРОБЛЕМНИХ ПИТАНЬ, ЯКІ НИНІ Є У ЦЬЙ СФЕРІ.**

«Цього року у краї чимало зроблено для покращення умов надання громадянам медичної допомоги. Проведено ремонти в деяких амбулаторіях і ФАПх, здано в експлуатацію реконструйоване приміщення районної лікарні в Заліщиках, оснащене найновішою апаратурою, ведуть роботи з реконструкції основного корпусу регіонального пе-

ринального центру в Тернополі. Є й інші позитивні зрушення, і ця робота триватиме й надалі», – сказав Валентин Хоптян.

Водночас голова обласної державної адміністрації закликав головних лікарів особливо увагу приділити підвищенню рівня медичного обслуговування крисян, розширенню його доступності та поліпшенню якості, впровадженню нових підходів щодо ефективнішого використання бюджетних коштів.

Звернув увагу Валентин Хоптян й на важливість недопущення будь-яких корупційних проявів у роботі медичних установ краю. «Це питання дуже болюче. Воно турбує людей. Такі факти будемо ретельно перевіряти та жорстко на них реагувати», – запевнив голова обласної державної адміністрації.

(Прес-служба ОДА)

## ДО ВІДОМА

**ШАНОВНІ ЛІКАРІ Й МЕДСЕСТРИ, ПАЦІЄНТИ, УСІ, ХТО ЦІКАВИТЬСЯ МЕДИЦИНОЮ! НАГАДУЄМО ВАМ, ЩО ТРИВАЄ ПЕРЕДПЛАТА НА ГАЗЕТУ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ».**

## ПЕРЕДПЛАТИТЬ ГАЗЕТУ



Засновниками газети «Медична академія» є Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського та головне управління охорони здоров'я облдержадміністрації. Виходить двічі на місяць на дванадцяти сторінках, у двох кольорах. Видання широко висвітлює медичне життя Тернопільщини, пише про проблеми й успіхи лікувальних закладів області, фельдшерсько-акушерських пунктів, знайомить з новинками в медицині, розповідає про медиків Тернопілля. Не стоїть «Медична академія» й осторонь громадського життя, торкається також проблем національно-патріо-

тичного, релігійного виховання.

На сторінках газети завжди багато цікавої та корисної інформації. Друкує вона й сканворди.

**ПЕРЕДПЛАТНА ЦІНА «МЕДИЧНОЇ АКАДЕМІЇ»:**

на один місяць – 7 грн 80 коп;  
на три місяці – 23 грн 40 коп;  
на півроку – 46 грн 80 коп;  
на рік – 93 грн 60 коп.

Газету «Медична академія» можна передплатити в будь-якому відділенні зв'язку. Станьте її читачем!

**ІНДЕКС 23292**

# ХІРУРГІЯ ЯК СПОСІБ ЖИТТЯ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**КАЖУТЬ, ЩО ЛІКАР МОЖЕ МАТИ ВЕЛИЧЕЗНИЙ ТАЛАНТ, ДОСКОНАЛО ЗНАТИ ТОНКОЦІ СВОЄЇ СПРАВИ, АЛЕ ВСЕ ЦЕ ЗАЛИШИТЬСЯ МАРНИМ, ЯКЩО ВІН НЕ ЗДАТЕН ПІДКОРИТИ ДУШУ ХВОРОГО. ЦІ СЛОВА ЯКНАЙКРАЩЕ ХАРАКТЕРИЗУЮТЬ ЖИТТЯ ТА ЛІКАРСЬКУ ДІЯЛЬНІСТЬ ХІРУРГА-ПРОКТОЛОГА УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ МИКОЛУ ПРОКОПОВИЧА, ЯКИЙ ДЕСЯТЬ РОКІВ ВІДДАВ УЛЮБЛЕНІЙ ХІРУРГІЇ. ДЛЯ НЬОГО РОБОТА СТАЛА СЛУЖІННЯМ, ДЕ ПОВНОЮ МІРОЮ ПРОЯВИЛИСЯ ЙОГО ЛЮДИНСЬКІ ДОБРОТА ТА ВИСОКИЙ ПРОФЕСІОНАЛІЗМ.**

– Миколо Богдановичу, з дитинства кожен з нас виношує свою мрію. Ваша мрія здійснилася?

– Звісно, можу тепер ствердно мовити, що мої юнацькі мрії здійснилися. Я став хірургом і зустрів свою прекрасну половинку – дружину Олену, яка подарувала мені двох донечок Христинку та Даринку.

– Що спонукало Вас обрати фах медика?

– Як випускник Кременецького фізико-математичного ліцею і призер олімпіади з біології, отримав можливість вибрати один з чотирьох ВНЗ. Але позаяк мене більше вабила медицина, тож вибрав саме медичний інститут. Спонукав же мене остаточно зробити такий вибір товариш мого батька – завідувач хірургічного відділення Кременецької районної лікарні Микола Іванович Кравець. Достатньо було лише одних відвідин операційної, щоб

сказати остаточно: «Я буду хірургом!»

– Ваші батьки-педагоги, як сприйняли такий вибір?

– Тато викладав трудове навчання у Кременецькому педагогічному училищі, мати працювала вихователем у школі-інтернаті. Тим не менше я, як це почасті заведено і як це зробила моя сестра, не продовжив педагогічну династію. Батьки позитивно оцінили мій вибір, адже професію медика вважають дуже престижною і що головне, – батьки теж переконані були: благородна це справа – повертати людям здоров'я.

– Чим захопила Вас хірургія?

– Коли постало питання вибору між хірургією та анестезіологією, все ж обрав перший варіант. На п'ятому курсі Тернопільської медичної тоді ще академії я шість разів на тиждень ходив на нічні чергування у хірургічне відділення другої міської лікарні. Мене настільки захопила ця робота, що анітрохи не сумнівався щодо вибору саме хірургії. 1999 року закінчив з відзнакою медичну академію, відтак отримав диплом магістра. Спершу працював у Шумській центральній районній лікарні, вже десять років я – хірург проктолог хірургічного відділення та обласної консультативної поліклініки Тернопільської університетської лікарні.

– Хірургія для Вас – це...

– Спосіб життя, а кожна операція – своєрідний екзамen. За десять років самостійно провів понад півтисячі операцій та понад дві тисячі асистенцій.

– Першу операцію пам'ятаєте?

– Як нині пригадую перше ургентне оперативне втручання, яке провів 2000 року під контролем свого доброго вчителя та наставника професора Анатолія Беденюка. Спершу було хвилювання й тривоги, відтак душу охопили відчуття перемоги та задоволення тим, що переступив поріг нового етапу життя як хірург.



– Хірургом народжуються чи стають?

– Ніхто не народжується хірургом. Ним стають завдяки внутрішньому покликанию, умінню добре вчитися і самовіддано працювати. Я все життя вчився та продовжую навчатися.

– Є хірурги, які вірять у забобони. Приміром, спершу одягають ліву рукавичку, потім – праву. У Вас є професійні прикмети?

– У роботі мені допомагає віра в Бога. «З молитвою і скальпелем в руці», як співає у пісні на слова хірурга Івана Чонки наш колега Юрій Фу-

туйма, мені не потрібні жодні талісмани. Віра в Господа, знання та вміння – це основна зброя хірурга.

– Вважають, що хірург не має права на помилку.

– Хірург не має права на помилку в тактиці лікування, а помилки у діагностиці, вважаю, не можливо уникнути. Помилки завжди були, є і будуть. Завдання хірурга – зробити все, аби їх було якомога менше. Якщо є сумніви, раджуся з хірургами у відділенні, доцентами, професорами медичного університету, старшими колегами. Всі сумнівні питання вирішуємо колегіально.

– Ваш найбільший життєвий успіх?

– Мої донечки Христинка та Даринка – найбільший успіх і найбільша радість у моєму житті.

– Ви більше на роботі, ніж удома. Втім, вдається-таки вкרוїти трохи часу для сім'ї?

– Так, робота забирає багато сил і часу. Тому вихідні присвячую найріднішим – дружині та донькам. Влітку відпочиваємо разом на морі, взимку підкоряємо снігові замети Карпат.

– Якщо дівчатка вирішать продовжити добру справу своїх батьків, погодите їхній вибір?

– Звісно, бути медиком – нелегко, але я не проти, аби в майбутньому мої дівчатка обрали фах лікаря.

– Як часто звучать розмови на медичну тему у Вашій оселі?

– Моя дружина Олена за фахом – кардіолог, працює асистентом кафедри невідкладних станів Тернопільського державного медичного університету імені Івана Горбачевського. Раніше медична тематика майже не сходила з наших уст, але з часом такі розмови ми мінімізували.

Більше присвячуємо час нашим донечкам.

– Вдається робочі питання залишати за дверима лікарні?

– Тепер уже так. Хоча думки про пацієнтів ніколи не покидають мене. Втім, удома стараюся все-таки бути душею з сім'єю.

– Незабаром свято Миколая. Як відзначає цей день Ваша сім'я?

– Кличемо на гостину мою маму, сестру з сім'єю. Словом, збираються найближчі мені люди і ми в маленькому родинному колі святкуємо іменини.

– Цікаво, чому Ваші батьки обрали для сина ім'я Микола?

– Я народився 22 травня, коли християни святкують літнього Миколи. Існує думка, що потрібно називати дитину тим іменем, у день якого святого за церковним календарем вона народилася. Тож святий Миколай є моїм добрим і щедрим покровителем.

– Таємничої ночі з 18 на 19 грудня з нетерпінням чекають і діти, і дорослі. Вірите у Чудотворця Миколая?

– Передусім готуємо один одному подарунки. Дівчатка пишуть святому Миколаю листа, ми ж, батьки, стараємося виконати всі їхні побажання. Звісно, отримую я та дружина дарунки. Хай навіть це більше дитяче свято, але водночас воно містить у собі якусь таїну. Кожна людина цього вечора повинна зробити щось приємне ближньому не задля свого задоволення, а заради інших. Це має бути шляхетна справа чи добрий вчинок без підпису.

– Що цінуєте у дружбі?

– Найвище уміння людської дружби – радіти перемогам і успіхам друга.

– Хто є Вашим справжнім другом?

– Мій вірний друг – моя дружина Олена.

– Що є для Вас чоловічим щастям?

– Моя сім'я – кохана дружина, люблячі донечки та моя родина.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

### ЧИННИКИ НАЙБІЛЬШОЇ РАДОСТІ

Психолог Томас Гілович і його колеги з Корнельського університету опитали учасників експерименту, які покупки вони робили останнім часом і які почуття були з ними пов'язані. При цьому учасники могли називати і предмети, і події.

За результатами опитування, враження від танцювальних курсів, подорожей або

концертів давали учасникам більше щастя, ніж матеріальні придбання. Крім того, під час експерименту учасникам запропонували описати своє життя, у тому числі, звертаючи увагу на значущі покупки. І учасники частіше мовили про події і враження, а не про покупки.

Психологи дійшли висновку, що події сильніше впливають на особистість, ніж матеріальні набутки.

За словами авторів дослідження, радість від покупок – короткочасна, адже їх пов'язують з іншими речами та

виникає бажання інших речей, у той час, як спогади з часом стають кращими.

### БІЛЬШЕ СПІТЬ, ЗДОРОВІШИМИ БУДЕТЕ

Здоровий сон покращує самопочуття та заряджає енергією. Спокійний восьмигодинний сон – профілактика цукрового діабету, зайвої ваги і навіть раку.

Але, як стверджують вчені, надлишок сну чинить на організм ще сприятливіший вплив.

Група вчених зі шпиталю Генрі Форда в Детройті провела невеличкий експеримент, метою якого було визначити, чи справді «золоті» 8 годин є оптимальними для організму людини.

Для цього вчені зібрали групу з 18 здорових добровольців і запропонували їм спати довше. Опісля вимірювали їх больовий поріг за допомогою джерел тепла.

У результаті з'ясувалося, що ті, хто спав на 1,5-2 години довше, могли довше тримати руку на джерелі

тепла – тобто больовий поріг у них був вищий. Більше того, ці люди рідше вживали знеболюючі препарати протягом дня, оскільки рідше зазнавали больових відчуттів.

Фахівці дійшли висновку, що організм, який цілком відпочив, витриваліший та менш чутливий до незначних больових імпульсів.

Як припускають автори дослідження, причини криються радше у рівні гормонів, який стабілізується протягом тривалого сну.

# ДЛЯ ЧОГО НЕОБХІДНІ В РАЦІОНІ ЖИРИ

Лідія НЕГОДА,  
лікар-дієтолог  
університетської лікарні

**ОДИН З ОСНОВНИХ ВИДІВ ОРГАНІЧНИХ СПОЛУК – ЖИРИ – Є ПРИСУТНІМ У ВСІХ ЖИВИХ ОРГАНІЗМАХ. ЖИРИ ВИКОНУЮТЬ НАЙВАЖЛИВІШІ ФУНКЦІЇ В ЖИТТЄДІЯЛЬНОСТІ ОРГАНІЗМУ: ЇХ ВИКОРИСТОВУЮТЬ ЯК ДЖЕРЕЛО ЕНЕРГІЇ, ДЛЯ СИНТЕЗУ ВІТАМІНУ Д<sub>3</sub> У ШКІРІ, СЛУЖАТЬ ДЖЕРЕЛОМ ДЛЯ ЖИРОРОЗЧИННИХ ВІТАМІНІВ, ПОЛІНЕНАСИЧЕНИХ ЖИРНИХ КИСЛОТ, ВІДІГРАЮТЬ ВАЖЛИВУ РОЛЬ В ОБМІННИХ ПРОЦЕСАХ, Є АКТИВНИМ ЕЛЕМЕНТОМ ТРАВНИХ ПРОЦЕСІВ.**

Жири або ж ліпіди мають не лише енергетичну роль (при згоранні 1 г жиру утворюється 9,3 ккал), але й важливу пластичну функцію, це структурна частина всіх клітин організму. Відомо, що клітинні мембрани загалом побудовані з фосфоліпідів, жирних кислот, холестерину. Багата ліпідами центральна та периферична нервові системи. Висока енергетична цінність жиру дозволяє організму існувати за рахунок жирових депо навіть при повному голодуванні впродовж кількох тижнів.

Напевно нашим читачам буде цікаво дізнатися, в яких продуктах міститься найбільша кількість жиру, а де найменша? Найбільша кількість жиру, у розрахунку на 100 г продукту (80 г), міститься в олії, маслі вершковому, маргарині, кулінарних жирах, салі. Дещо меншу (20-40 г) містять вершки, сметана, сир твердий, свинина, качки, гуси, ковбаса, рибні консерви, шоколад, кондитерські вироби. Помірну його кількість (10-19 г) у сирі плавленому, м'якому жир-

ному, морозиві, яйцях, баранині, яловичині, жирній птиці та рибі, ікрі риби. Усього 3-9 г містять молоко, кефір жирний, сир м'який напівжирний, яловичина та кури нежирні, вівсяна крупа. І зовсім незначний відсоток (3 г) – у нежирному м'якому сирі та кефірі, судаку, хеку, щуці, крупах, бобових, хлібі.

Варто зазначити, що у раціоні здорової людини жири повинні займати 30% загальної калорійності їжі, що становить 60-150 г жиру на добу залежно від характеру роботи. Така кількість жиру вживається у складі харчових продуктів – молока, сметани, м'яса, риби.

Біологічна роль харчових жирів залежить від жирнокислотного складу. Жирні кислоти бувають насиченими (стеаринова, пальмітинова, масляна) та ненасиченими (олеїнова – омега-9 жирна кислота; лінолева – омега-6; ліноленова – омега-3 та арахідонова).

Хочу наголосити, що в організмі людини не синтезуються омега-3 жирні кислоти, роль яких полягає у запобіганні утворення тромбів, покращенні ліпідного обміну, зниженні артеріального тиску, а також вони мають антиспастичну, антизапальну та антиагрегатну дію. Найкращим джерелом цих жирів є скумбрія, форель, оселедець, лосось. Більшість омега-3 жирних кислот можна ввести у раціон, вживаючи риб'ячий жир, лляну олію.

Тваринні жири містять підвищену кількість насичених жирних кислот і належать до твердих жирів – баранячий, свинячий, яловичий, вершкове масло.

Рослинні жири (соняшникова, оливкова, кукурудзяна та інші олії) містять велику кількість ненасичених жирних кислот і є рідкими жирами.

## ЖИРОПОДІБНІ РЕЧОВИНИ (ЛІПОЇДИ)

До ліпоїдів належать фосфа-

тиди, стеарини, жиророзчинні вітаміни. Серед фосфоліпідів найбільшу цінність має антогоніст холестерину – лецитин, який є основним компонентом клітинних мембран. Його функції – покращення процесів травлення жирів та окислювальних, це основний компонент жовчі, позитивно впливає на визрівання еритроцитів, регулює обмін холестеролу та нормалізує його кількість, необхідний для синтезу фосфоліпідів, має ліпотропну дію (зменшує нагромадження жиру в печінці). Багато лецитину в ячному жовтку, печінці, молочному жири, бобових, гречаній крупі, нерафінованих оліях.

Із стеаринів найбільш важливим є холестерин, який міститься у всіх клітинах. Цей благородний ліпід використовують для утворення гормонів, жовчних кислот, вітаміну Д. За добу утворюється 2,5 г холестерину, з їжею надходить – 0,5 г. Основним органом синтезу ендогенного холестерину є печінка. У здорової людини кількість ектогенного та ендогенного холестерину збалансовано. Тому, якщо раціон бідний на холестерин, печінка підвищує його синтез. Багаті на холестерин: мозок, ікра риби, печінка, нирки, баранячий, яловичий та свинячий жири, гуси, качине м'ясо, жирна риба, курячий жовток, вершки, сметана, вершкове масло. А от у рослинних продуктах холестерин відсутній.

## СУЧАСНІ АСПЕКТИ ВИВЧЕННЯ ЖИРІВ

Напевно всім уже відомо, що є так званий «поганий» та «хороший» холестерин. Мабуть, цікаво буде дізнатися, хто з вчених розвинув холестеринову гіпотезу, яку підхопив весь вчений світ, а разом з ними все людство. Це – фармаколог Мікола Анічков. «Поганий» та «хороший» холестерин породили велику кількість дієт і вихваляння продуктів без холестерину,

насамперед маргарину, який містить жирні кислоти, що не існують в природі.

Жирні кислоти маргарину, надходячи в організм та включаючись в клітинні мембрани, змінюючи їхню функцію, призводять до багатьох патологічних процесів, передовсім до розвитку ракових захворювань. Маргарин проходить складний шлях перетворень – це утворення з рідкої олії твердого жиру. Продукт має складний та загадковий вміст: харчові масла. Харчові жири, сіль, аскорбіновий пальмінат, бутилат гідроксіанізоли, фосфоліпіди, моно- та дигліцериди жирних кислот, динатрій гуанілат, гліцерин, пропіл октил, токоферолі, сахарозні ефіри жирних кислот, куркумін, метиловий ефір, знежирене порошокове молоко, ксантофіли, вітаміни А, Д.

Останніми роками широкого розповсюдження набули рослинні олії. Сучасні технології перетворюють їх у рафіновані продукти з підвищеним вмістом трансжирів. При виробництві олії з олійної культури насіння пресують, екстрагують розчинниками на основі бензину, які пізніше випарюють, проте все випарити неможливо, а ще дезодорують, додають антиоксидант, ліплять етикетку з безглуздою, але написаною найбільшими літерами фразою, що олія без холестерину. Виникає запитання: а в кого є з холестерином? Та її просто в природі немає, бо холестерин – це продукт тваринного синтезу (здебільшого печінки), а в рослин такий орган відсутній.

У природі не росте олія і не існує таких продуктів, які б містили 50 % лінолевої кислоти, як більшість промислових олій. Слід пам'ятати, що поліненасичені жирні кислоти мають здатність інтенсивно окислюватися з утворенням продуктів перекисного окислення ліпідів. Це призводить до виснаження антиоксидантних систем організму. Фізіологічна потреба людини в ненасичених жирних кислотах становить всього 5-10 г на добу. Констатація цього факту підводить до висновку: якщо людина не їсть соняшникове насіння, горіхи, рибу, то їй необхідно вживати 20-30 г рослинної олії на добу. Якщо в раціоні при-

сутній свинячий жир, який містить всі жирні кислоти, то необхідність вказаної кількості олії може відпасти. Шкідливим є тривале смаження олії, адже вона у такий спосіб перетворюється в оліфу та її можна використовувати у промисловості.

Вершкове масло використовують усі господині, його склад доволі простий: вершки та невелика кількість солі. Але виробництво такого масла в Україні майже відсутнє. Під назвою «масло» можна придбати маргарин з додаванням вершків (до 40% у нефальсифікованих маслах).

Небезпечними є продукти, штучно збагачені жирами: різноманітні креми, соуси, кондитерські вироби, сирки, сир, які містять велику кількість прихованого жиру, щедро збагаченого приправами. Вони покращують смак, вводячи в оману рецепторний апарат язика, шлунково-кишкового тракту, що призводить до втрати регуляторних впливів вживання потрібної кількості жиру. Відомо, що за один раз важко з'їсти 200 г сала або олії. На таке жирове навантаження організм зреагує нудотою, відразу до цих продуктів. А от «замаскованого» жиру можна з'їсти багато – з ковбасою, майонезом, сирами, солодкими сирками, тортом з масляним кремом.

Натуральні жири – це молочний жир натурального молока та холестерин яєчного жовтка – найкращий холестерин, збалансований лецитином, холіном, метіоїном. Обґрунтованих наукових даних, що харчовий холестерин викликає атеросклероз, до цього часу немає. Понад 80 % холестерину в крові – це холестерин, утворений в печінці та інших органах, який складається з такого простого продукту розпаду цілого ряду речовин, як оцтової кислоти. Холестерин з їжі погано засвоюється, а хіломікрони, що містять харчовий холестерин, швидко деградуують.

Проблема холестеринозів криється у самому організмі, в його здатності регулювати баланс холестерину, а не в ектогенному холестерині. Причиною підвищеного відкладання холестерину в стінці судин є «людський» холестерин, а не холестерин молока, масла, м'яса, яєць.



✱  
Ганна ГРЕСЬКО, молодша медсестра нефрологічного відділення (ліворуч);  
Тетяна ВОВК, молодша медсестра гастроентерологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



# НАДІЯ ГУЛЬКО: «ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ МОЖЕ БУТИ СПРИЧИНЕНИЙ ЯКИМОСЬ ВІРУСНИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ АБО СПАДКОВІСТЮ»

Оксана БУСЬКА,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**НЕДУГА ІЗ СОЛОДКОЮ НАЗВОЮ, ЩО ЗДАТНА ОТРУТИ ЖИТТЯ. ЙДЕТЬСЯ ПРО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ. ЧЕРЕЗ ДУЖЕ ШВИДКІ ТЕМПИ ПОШИРЕННЯ СВІТОВА МЕДИЧНА СПІЛЬНОТА ВЖЕ «ПРИСВОЇЛА» ЙОМУ СТАТУС «НЕІНФЕКЦІЙНОЇ ЕПІДЕМІЇ». ЗА ОФІЦІЙНИМИ ДАНИМИ, КОЖЕН П'ЯТДЕСЯТИЙ ГРОМАДЯНИН НАШОЇ КРАЇНИ – ДІАБЕТИК, А КОЖЕН ДВОХСОТИЙ – ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ІНСУЛІНУ. НАСПРАВДІ Ж ХВОРИХ БІЛЬШЕ, ПРОСТО БАГАТО ЇХ НАВІТЬ НЕ ЗДОГАДУЮТЬСЯ ПРО ПРИЧИНИ СВОГО НЕЗДУЖАННЯ: РОКАМИ СКАРЖАЮТЬСЯ НА СТРИБКИ ТИСКУ І ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, ЗАПАМОРОЧЕННЯ ТА ПОГРШЕННЯ ЗОРУ, КОВТАЮТЬ ПІГУЛКИ «ВІД ГОЛОВИ» І НАВІТЬ НЕ ПІДОЗРЮЮТЬ, ЩО ТАКІ СИМПТОМИ МОЖУТЬ СВДЧИТИ НЕ ЛИШЕ ПРО ГІПЕРТОНІЧНУ ХВОРОБУ, А Й ПРО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ.**

**Що необхідно знати про цю хворобу? Які фактори мають насторожити та примусити піти на прийом до ендокринолога? У чому ж різниця між першим і другим типом діабету? Як вберегтися від тяжких ускладнень, які викликає ця недуга? Розповісти про це попросила головного позаштатного ендокринолога головного управління охорони здоров'я ОДА, завідувачку диспансерним ендокринологічним відділенням Тернопільської університетської лікарні Надію Гулько.**

— Діабет — це хронічна хвороба, яка виникає в тих випадках, коли підшлункова залоза не виробляє достатню кількість інсуліну, або коли організм не може ефективно використати інсулін, який продукує. Це призводить до підвищення рівня глюкози в крові (гіперглікемії). Як свідчить статистика, кожні 10 років хворих на цукровий діабет збільшується вдвічі. На Тернопільщині їх нині понад 35 тисяч, з них більше 4 тисяч — інсулінозалежні. Розрізняють два типи діабету. Перший діагностують, якщо підшлунко-

ва залоза не виробляє інсуліну й хворий не може обійтися без ін'єкцій. При цукровому діабеті другого типу інсулін в організмі є, але його кількість недостатня і показники глюкози в крові високі. Тому в першому випадку інсулін призначають пацієнту одразу після виявлення хвороби, у другому застосовують таблетовані препарати, які сприяють тому, аби інсулін проник всередину клітини й утилізував глюкозу, що дозволяє знизити рівень цукру в крові. Коли ж підвищення рівня цукру відбувається, попри застосування таких препаратів, тоді призначають інсулін.

— Які клінічні ознаки «солодкої» хвороби?

— Серед симптомів діабету першого типу: втрата ваги, постійна спрага, часті позиви в туалет, млявість. Він розвивається так стрімко, що вже на 3-4 день після початку людина опиняється в лікарні і під час обстеження у неї виявляють високий рівень цукру в крові. А другий тип діабету діє підступно, довго маскується під інші недуги. Виявляється хвороба, як правило, ускладненнями. Лише регулярний контроль за вмістом цукру в крові може виявити недугу на ранній стадії. Діабет 2-го типу більше поширений серед осіб старшого віку (після 45 років), для яких факторами ризику є підвищена маса тіла, малорухомий спосіб життя, захворювання шлунково-кишкового тракту, підвищений тиск, атеросклероз, неправильні харчування, стресові ситуації.

Постійне відчуття спраги характерне для обох типів діабету, можуть виникати гнійничкові висипання на шкірі, боліти ноги, падає гострота зору, людина швидко втомлюється.

— Які причини виникнення хвороби?

— У кожному конкретному випадку це дуже індивідуально. Цукровий діабет може бути спричинений якимось вірусним захворюванням або спадковістю, коли хвороба запрограмована на генному рівні і при збігу несприятливих зовнішніх факторів проявляється. Тому, якщо в родині є діабетики, — треба бути особливо пильним і регулярно перевіряти вміст цукру в крові. Негативну роль

відіграють нервові стреси. Люди, які постійно перебувають у стані стресу, схильні до підвищення рівня цукру в крові. А ситуації трапляються різні. Дівчину залишив хлопець і це підкосило її здоров'я. Знаю випадок, коли юну пацієнтку в коматозному стані доправили в ендокринологічне відділення лікарні після того, як її хлопець одружився з її подругою. Буває, наречений чи наречена намагаються приховати, що у нього чи в неї — цукровий діабет. Не варто цього робити, бо хвороба все одно проявиться, а обман може призвести до великої сімейної драми. Натомість щирість і правдивість лише зміцнюють стосунки. І якщо кохаєш людину



по-справжньому, то не покинеш її. Трапляються випадки, коли діабет виникає після того, як покусала собака — від переляку.

— У рамках реалізації держпрограми «Цукровий діабет-2009-2013 рр.» хворих забезпечують безкоштовним інсуліном. Але інсуліни є різні...

— Так, але дія інсуліну одна. Він повинен знижувати цукор і не давати алергічних реакцій. Для кожного пацієнта лікар-ендокринолог підбирає схему лікування індивідуально. Та інсулін — не панацея. Важливим чинником у боротьбі з діабетом є дієта, відмова від шкідливих звичок, фізичні навантаження, які активно спалюють зайву глюкозу. Дуже важливим є визначення глікованого гемоглобіну. За цим показником лікар бачить, якою була утилізація глюкози протягом останнього часу. Якщо пацієнт дотримується рекомендацій ендокринолога, приймає пігулки, але глікований гемоглобін висо-

кий, слід терміново шукати вихід з такої ситуації. Кажуть, висока глюкоза — біла смерть для організму, бо вона токсично діє на судини, особливо на малі. Це призводить до ускладнень, згубно впливає на судини, очі, нирки, нижні кінцівки. З цим треба боротися. І не лише лікарськими засобами.

— Де в Тернополі можна виміряти глікований гемоглобін?

— Тут, в університетській лікарні. Безкоштовно.

— Пацієнтів, які потребують ін'єкційного введення інсуліну, забезпечують ним безплатно. А яка ситуація з таблетованими цукрознижуючими препаратами?

— Гірша, ніж з інсуліном. Адже забезпечення такими препаратами здійснюють за кошти місцевих бюджетів, які є досить обмежені. Хворі змушені купувати їх за власні кошти.

— Хоч інсулін і безкоштовний, але приймати його без так званого самоконтролю рівня цукру не можна, чи не так?

— З допомогою глюкометра і тест-смужок кожен може виміряти вміст цукру у крові вдома. В аптеках вони є. Коштують глюкометри від 200 до 600 гривень і більше. 50 тест-смужок — у межах 150-200 гривень. Тож діабет, як і більшість хвороб, дорого обходяться не лише здоров'ю, але й гаманцю. Але глюкометр і тест-смужки необхідні хворому, який приймає інсулін і повинен контролювати рівень цукру в домашніх умовах.

— Куди звертатися, щоб перевірити чи є схильність до діабету?

— До лікаря-ендокринолога в лікувальному закладі за місцем проживання. В разі потреби він дасть скерування до нас на обстеження. Зараз є багато методів контролю, зокрема, є можливість визначати рівень інсуліну в крові, рівень с-пептиду (речовини, з якої інсулін виробляється). Єдине, що потрібно, — звернутися до фахівця, а якщо цукровий діабет діагностовано — контролювати захворювання. Діабет — це не хвороба, це спосіб життя. З ним можна жити, але його треба постійно контролювати.

— І як часто потрібно робити «заміри» рівня цукру в крові?

— Щонайменше раз на півроку.



Ірина ЯЦКІВ, медсестра кардіологічного відділення  
Фото Павла БАЛЮХА

## НЕ СИДІТЬ!

### ЯК МИ РУЙНУЄМО СВОЄ ЗДОРОВ'Я ЩОДНЯ

**БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ ДУМАЮТЬ, ЩО КУРІННЯ — ЦЕ НАЙГІРШЕ, ЩО ВОНИ МОЖУТЬ ЗРОБИТИ ДЛЯ СВОГО ЗДОРОВ'Я. АЛЕ НАСПРАВДІ, Є РІЧ НАБАГАТО СТРАШНІША ТА НЕБЕЗПЕЧНІША, ЯКУ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ РОБИТЬ ЩОДНЯ: ВОНИ СИДЯТЬ.**

Під час прийому їжі, під час роботи, їзди, за комп'ютером, переглядом телевізора або за читанням. Чим більше часу людина сидить, тим більше скорочується її життя. Як відомо, тривале сидіння може призвести до раку, ожиріння, цукрового діабету 2-го типу, серцево-судинних захворювань і навіть до передчасної смерті.

Одне дослідження Американського товариства раку показало, що жінки, які сидять шість годин на день, мають на 37 відсотків більше шансів померти, ніж ті представниці прекрасної половини людства, які проводили час, сидячи набагато менше. Тривалий час, проведений на п'ятій точці, має значні метаболічні наслідки. Це негативно впливає на рівень цукру в крові, тригліцериди, холестерин, артеріальний тиск і рівень гормону «апетиту» лептину, які є біомаркерами ожиріння і серцево-судинних захворювань.

Тривале сидіння також саботує лімфатичну систему, яка допомагає організму захищатися від інфекцій. Насправді, сидіння протягом п'яти або шести годин в день, навіть якщо при цьому людина проводить щодня в тренажерному залі 1 годину, є еквівалентом викурювання пачки сигарет.

ЛІКИ

ЗАХОПЛЕННЯ

## БЕЗРЕЦЕПТУРНА МЕДИЦИНА

Борис РУДИК,  
професор ТДМУ

**ДЕДАЛІ БІЛЬШЕ РІЗНИХ ЛІКІВ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ НА ФАРМАЦЕВТИЧНОМУ РИНКУ, ДЕДАЛІ БІЛЬШЕ В УКРАЇНІ ВІДКРИВАЄТЬСЯ АПТЕК ТА АПТЕЧНИХ ПУНКТІВ. КОЛИСЬ НЕ БУЛО СТИЛЬКИ АПТЕК, ЯК НИНІ, І НА ЦЕ Є ПЕВНІ ПРИЧИНИ. ТВЕРДЯТЬ, ЩО МИ ЖИВЕМО В ПЕРІОД ФАРМАЦЕВТИЧНОГО Й АПТЕЧНОГО БУМУ. БІЛЬШІСТЬ ЛІКІВ В АПТЕКАХ ВІДПУСКАЮТЬ БЕЗ РЕЦЕПТІВ. ПОЧАСТИ ФУНКЦІЮ ЛІКАРІВ ВИКОНУЮТЬ ФАРМАЦЕВТИ І РЕКОМЕНДУЮТЬ ХВОРИМ ТІ ЛІКИ, ЯКІ ЇМ ВИГІДНО ПРОДАТИ ТА ОТРИМАТИ ДОХІД.**

Безрецептурне відпускання ліків в аптеках та аптечних пунктах сприяє зростанню показників наркоманії. Виник такий термін, як «аптечна наркоманія». Насамперед це продаж таких ліків, як кодеїн і його замінників, димедрол, ефедрин, краплі тропікаміду. Дешеві кодеїнові препарати суттєво скорочують життя людини. Заборона продажу димедролу призвела до заміни його очними краплями тропікаміду. В Києві через один з аптечних пунктів відпустили наркозалежним кодеїн, димедрол без рецептів, дохід цього пункту був майже 1000 доларів за добу. Згадаємо історію з трамадолом, який порівняли з наркотиком і заборонили безрецептурний продаж.



Останніми роками очні краплі тропікаміду сприяють появі наркозалежних осіб. Ці краплі наркозалежні вводять у вену, їм вони замінюють наркотики типу морфіну та героїну, дефіцит яких наркомани відчувають. Тропікамід порушує психіку, викликає флебіти, тромбози після ін'єкції, серцебиття, функціональні розлади нирок. Між тим одна з наших вітчизняних фірм торік випустила

2 млн. 500 тисяч упаковок цього препарату. З безрецептурних ліків типу кодеїн і димедрол виготовляють наркоподібну речовину «Крокодил», який викликає важкі ураження шкіри, збільшує ризик смерті. Згадані вище препарати роблять людину наркозалежною.

Гостро стоїть проблема застосування генериків та їх ефективності при проведенні медикаментозної терапії. Почасти виробники ліків в Азії реєструють свої ліки без проведення досліджень доказової медицини. Важко судити про ефективність таких ліків. Сприяє їх продажу реклама на телебаченні, радіо, в періодичній пресі. Доцільно дозволити в продажі генерики, якщо вивчили їх ефективність, так звану біоеквівалентність. До брендів і генериків вимоги мають бути однаковими. Водночас на ринку продають до 10 і більше однакових генериків (бісопролол тощо) і важко з'ясувати, які з них ефективніші, дають менше побічних реакцій. Нині рекомендації щодо їх застосування може дати лише досвідчений клініцист. До того деякі генерики продають за завищеними цінами. Потрібна державна регуляція щодо цін медикаментів, що наразі проводять лише в пілотних районах.

Назріла гостра необхідність вводити обов'язкове відпускання ліків з аптек за рецептом. У США продаж ліків лише за рецептом. Особливо небезпечним є реалізація ліків дітям і підліткам. Процес видачі дозволу на продаж тих

чи інших ліків (сертифікатів) має бути відкритим і прозорим.

Категорично проти запровадження рецептурного виписування ліків виступили й будуть виступати фармацевтичні фірми та фармацевти. Безрецептурне відпускання ліків має бути мінімальним. Зрозуміло, що фармацевтичні фірми та фармацевти зацікавлені зривати всі заходи з видачі ліків без рецептів. В інтересах більшості хворих і збереження здоров'я населення так чи інакше буде введено рецептурне відпускання ліків в аптеках і державна регуляція цін.

## КОЛИ СПІВАЄ ДУША

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**А СПІВАЄ ДУША ЛІКАРЯ-НЕВРОПАТОЛОГА ОБЛАСНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ ГАЛИНИ ДЕЙКАЛО ЗАВЖДИ: І ТОДІ, КОЛИ НА СЕРЦІ РАДІСНО, І КОЛИ ЙОГО ОГОРТАЄ СМУТОК. «ВІД ПІСНІ СВІТЛИШАЄ ПОХМУРИЙ ДЕНЬ, ЗНИКАЄ ВТОМА, З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ЩЕ БІЛЬШЕ БАЖАННЯ ТВОРИТИ ДОБРО, ПРОЩАТИ Й ЛЮБИТИ ЛЮДЕЙ, ВЕСЬ ЦЕЙ НЕЗБАГНЕННО ПРЕКРАСНИЙ У СВОЇЙ ГАРМОНІЇ СВІТ», – МОВИТЬ ГАЛИНА ПЕТРІВНА І ЇЇ ДУША НАПОВНЮЄТЬСЯ МУЗИКОЮ, ЗАНУРЮЄТЬСЯ У СВІТ ДОБРА, ТЕПЛА ТА СОНЦЯ.**

Пісня в її життя увійшла ще в ранньому дитинстві. Скільки себе пам'ятає, завжди співає.

— Іду вулицею — співаю, вдома — співаю, така моя співова вдача, — каже, посміхаючись, Галина Петрівна. — Ця любов до музики, зокрема, до пісні, передалася мені генетич-



Галина ДЕЙКАЛО

кання, пісня — велике захоплення, — твердить лікар. — Пісня супроводжує мене все життя. Я була учасницею шкільного хору, співала у хоровому колективі, коли навчалася у тоді ще Тернопільському медичному інституті, не пропускала жодної репетиції та виступу хору при районній лікарні. Який прекрасний був хоровий колектив у нашій тоді ще обласній лікарні! Він налічував півсотні учасників:



Галина ДЕЙКАЛО (четверта — ліворуч) серед учасників хору імені Івана Кобилянського

но. У нашій родині всі співучі. Пригадую, коли б не збиралася рідні за святковим столом, повсякчас линула пісня — голосна, весела, народна. Корені мого роду з Хмельниччини. Я ж народилася у Приморському краю, де почути українську пісню було великою рідкістю. А ми співали, не приховували свою любов до народної музики. Української пісні навчала змалку свою донечку Оксану. Їй так це стало до душі, що дівчинка співала діткам і вихователям у садочку.

«Розпрягайте, хлопці, коні», «Туман яром» та ще багато українських народних пісень заворожили щире жіноче серце Галини Дейкало. І так глибоко увійшли в її серце, що тепер вона й не уявляє себе без пісні.

— Медицина — моє покли-

та визнання не лише на рідній Тернопільщині, а й у Німеччині, Польщі, Росії, Білорусі, у країнах Балтії.

Однак «Текстерно» почало розпадатися і разом з ним припинив існування й хоровий колектив. Багато його учасників виїхали за кордон. Три роки тому розпочалося нове ди-хання аматорського народного хору імені Івана Кобилянського. За цей короткий час колектив на чолі з художнім керівником Михайлом М'якушем заново розкрив магичні чари пісні. У репертуарі колективу — українські народні пісні.

Візитівкою хору є музичний твір Івана Кобилянського «Оновляє цвіт калини». Мало яке свято в Тернополі та області обходиться без участі аматорського народного хору імені І. Кобилянського. Їх запрошують на різні імпрези, фестивалі, конкурси. І всюди хористи представляють неповторну культуру нашого краю та пісні з теплою і любов'ю.

В аматорському народному хорі імені Івана Кобилянського співають закохані в пісню люди. Це ще раз засвідчує, що справжній талант до народної творчості йде від душі, не можна цьому навчитися ні в університетах, ні в консерваторіях, а вдосконалювати вміння треба все життя.

— Недарма ж кажуть, що пісня — душа народу. Я ж доповню: пісня — це порятунком у сумні часи, — стверджує Галина Дейкало. — Це своєрідні ліки для душі. Коли смуток огортає моє серце, вмикаю музику. Найбільше мені до вподоби пісні у виконанні Раїси Кириченко, музичні твори на слова Степана Галябарди. Слухаю їх і не наслухоюся. Здається, цієї миті моя душа наповнюється світлом. Завдяки пісні їй стає затишно та тепло.

Утім, не одна пісня покорила ніжне жіноче серце пані Галини. Струн її душі торкнулася і поезія. Під час концертів аматорського народного хору імені Івана Кобилянського в її виконанні звучать поетичні твори Тараса Шевченка, Івана Франка, Богдана Лепкого, сучасна лірика.

— Поезія — це ще одна моя любов, — ділиться думками пані Галина. — Це чарівність, музика, дотик до душі, струни якої бринять чисто й піднесено. Варто лише вслухатися у ліричні нотки поетичного слова, щоб торкнутися до прекрасного, більше полюбити життя та відчутти неймовірну красу навколишнього світу.

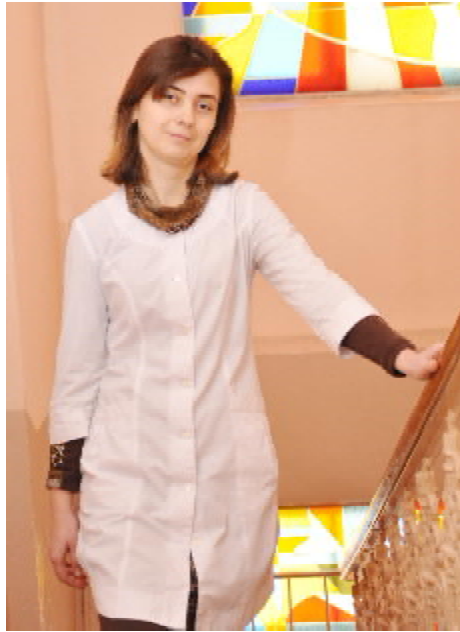
# БІЛІ ТРОЯНДИ НА ЧЕСТЬ ЩИРОЇ ЛЮБОВІ

Олеся БОЙКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**У РОДИНІ МОЛОДШОЇ МЕДСЕСТРИ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ ОКСАНИ ПОШВИ СВЯТА МИКОЛАЯ ЧЕКАЮТЬ З ОСОБЛИВИМ НЕТЕРПІННЯМ. І НЕ ЛИШЕ ЗАРАДИ ПОДАРУНКІВ, ЯКІ ЩЕДРО РОЗДАЄ ЧУДОТВОРЕЦЬ. 18 ГРУДНЯ В ПАНІ ОКСАНИ УРОДИНИ. ВЛАСНЕ, Й ТОМУ ЦЕЙ ДЕНЬ В ЇЇ СІМ'І Є ПОДВІЙНИМ СВЯТОМ.**

— Рідні жартують, що я для них — найкращий подарунок святого Миколая, — посміхаючись, мовить Оксана Анатоліївна. — Чудотворець є моїм добрим покровителем. Коли б з молитвою до нього не звернулася, завжди отримую бажане.

Оксана Пошва родом з Тернополя. Після навчання у школі вступила до вищого професійного училища № 4, де здобула фах бухгалтера. Тривалий час працювала за спеціальністю на одній з фірм. Рік тому влаштувалася на роботу в поліклініку. У новому колективі молодша медсестра «прижилася» швидко. Колег підкорила своєю вдачею, відкритою і щирою душею та неймовірним працелюбством. Працює її рук помітно всюди: коридори і кабінети поліклініки, які прибирає Оксана Анатоліївна, виблискують, усюди чисто й охайно. Одразу видно, що пані Оксана — дбайлива господиня. Крім того, що молодша медсестра дбає про порядок,



вона ще й допомагає медичним сестрам, відтак — і пацієнтам. Ця молода жінка сумлінно, старанно та відповідально виконує свої обов'язки. Тому поважають її колеги. А

ще люблять Оксану Пошву за її привітну посмішку, уміння жити в гармонії із собою та з іншими людьми.

— Мама ще змалку навчала, що кожна жінка повинна бути передусім гарною господинею, — каже молодша медсестра. — У дитинстві частенько їздила з батьками в село, а там без роботи ні хвилини не всидиш. Мені найбільше подобалося поратися на городі. Дуже люблю квіти, особливо білі троянди. На день народження завжди отримую в подарунок від чоловіка та сина ці красиві квіти.

Оксана Пошва з приємністю згадує, як у дитинстві до неї приходив святий Миколай. Дівчинка зростала слухняною, тож Великий Дарувальник ніколи не минав її оселю.

— З нетерпінням чекала ранку, щоб якнайшвидше зазирнути під подушку, — пригадує пані Оксана. — Скільки радості було, коли знаходила там улюблену іграшку та багато солодощів. І досі пам'ятаю смак цукерків, які тато привозив з відрядження, а вночі, коли я засинала, клаві їх під подушку. Спершу гадала, що то насправді був св.

Миколай. Згодом, коли підросла, знала, що його роль виконували батьки. Але серце по-дитячому не переставало вірити, що того вечора, оповитого таємницями, до нашої світлої оселі приходив Чудотворець. Ця добра традиція приносить подарунки у ніч з 18 на 19 грудня міцно прижилася у нашій сім'ї. Тому так з нетерпінням чекаємо вечора, щоб уранці знайти під подушкою бажаний подарунок.

З дитинства пані Оксана плекає мрію: вона хоче бути медичною сестрою. Пані Оксана щиро вірить, що її бажання почує святий Миколай і дитяча мрія обов'язково здійсниться.

Цього року Чудотворець принесе Оксані Пошві особливий подарунок — 18 грудня їй виповнюється 30 літ. Цього дня будуть линути сердечні вітання друзів, колег і найдорожчих їй людей. Її оселя завітне білими трояндами від коханого чоловіка та люблячого сина Віталіка. Найчастіше саме ці квіти дарують на честь щирої любові, такої ж чистої, як перший сніг.

## РАКУРС



✱  
**Ірина БАРИДА, медсестра відділення гемодіалізу (ліворуч);  
Надія НАЛИВАЙКО, сестра-господиня отоларингологічного відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



## РАДИ-ПОРАДИ

### «ДОМАШНІ» ЗАСОБИ ДЛЯ АКТИВАЦІЇ ПЕЧІНКИ

Лілія ЛУКАШ

**ЛИШЕ ЗАБЕЗПЕЧИВШИ ЦІ ДВІ УМОВИ ДЛЯ РОБОТИ ПЕЧІНКИ (РЕЖИМ ХАРЧУВАННЯ І КЛІТКОВИНА), ЇЇ ФУНКЦІЮ МОЖНА ПОСИЛЮВАТИ ГЕПАТОПРОТЕКТОРАМИ. ЗОКРЕМА, ПЕРЕД КОЖНОЮ ЇДОЮ АБО ПІД ЧАС ЇДИ ВЖИВАТИ НАСІННЯ РОЗТОРОПШІ (ПО 0,5-1 ЧАЙНІЙ ЛОЖЦІ).**

Для тих, хто хоче інтенсивно почиститися, можна запропонувати самостійно приготувати ефективний сорбент, який звільнить організм від усього шкідливого та наситить корисним.

Подрібнити на кавомолці висівки до порошкоподібного стану, залити їх лимонним соком до утворення консистенції густої сметани (влітку можна використовувати вишневий, смородинний та інші кислі соки), додати трішки цукру (щоб пом'якшити кислий смак), усе ретельно перемішати, вживати по 1 чайній ложці між прийомами їжі. Висівки, багаті на клітковину, є ідеальним сорбентом. Поступово просуваючись кишківником, вони гальмують розвиток патогенної мікрофлори та створюють умови для розвитку корисної, у поєднанні з кислотою соку їхні очисні властивості значно посилюються. А відтак печінка стає захищеною від токсинів. Застосовуючи цей очисний засіб,

потрібно вживати достатню кількість рідини. Бо клітковина вбирає багато води, і якщо її надходить в організм мало, це може спричинити підвищення густини крові, внаслідок чого утруднюється робота серця та виникають закрепи.

Активізувати роботу печінки можна і за допомогою препарату алохол, який продають в аптечній мережі. Він виготовлений на основі рослинних екстрактів кропиви та часнику, тому діє не агресивно, а м'яко. Цей препарат вживають по 1 драже або до їди (якщо є закрепи), або після їди (якщо є схильність до проносів), або під час їди. Алохол застосовують курсом протягом 2-3 місяців двічі на рік.

### ВЖИВАННЯ ЯГІД УБЕРЕЖЕ ВІД ВІКОВИХ ХВОРОБ

**ЯКЩО ЩОТИЖНЯ З'ІДАТИ ГОРНЯТКО ЯГІД, ЙМОВІРНІСТЬ РОЗВИТКУ ХВОРОБИ ПАРКИНСОНА СКОРОТИТЬСЯ НА ЧВЕРТЬ, ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ ЕКСПЕРТИ З ГАРВАРДУ ТА УНІВЕРСИТЕТУ СХІДНОЇ АНГЛІЇ.**

За їх словами, зрештою, допоможуть будь-які продукти, що багаті на флавоноїди (до їх числа входять також яблука, чай та червоне вино).

Вчені спеціально спостерігали за 130 тисячами осіб протягом 20 років, у 800 з яких у підсумку розвинувся паркінсонізм.

Аналіз дієти, способу життя та інших факторів дозволив встановити: люди, які споживали велику кількість флавоноїдів з їжею, на 40% рідше страждали від хвороби Паркінсона.

Особливу увагу фахівців привернули ягоди в раціоні учасників дослідження. Згідно з підрахунками люди, які з'їдають одну порцію ягід на тиждень, мали зниження ризику, що рівне 25%. Судячи з усього, ягоди також захищали від вікових змін, зменшували ризик хвороб серця, гіпертонії, деяких видів раку.

А підклас флавоноїдів — антоціани — зберігали клітини мозку. За словами авторів дослідження, зроблені висновки необхідно підкріпити масштабнішими клінічними випробуваннями.

# ПЕРЕЛОМ ШИЙКИ СТЕГНА – НЕ ВИРОК. РАДІСТЬ РУХУ ПОВЕРТАЄТЬСЯ!

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

Якось зустріла свою давню приятельку. У розмові з'ясувалося, що вона доглядає сімдесятирічну матусю, яка майже не піднімається з ліжка через перелом шийки стегна.

«Усього три місяці минуло, а здається, що ціла вічність, потерпає мама і я біля неї, ні на хвилину не можу залишити», – бідка-ласа знайому. На мою репліку про високотехнологічні оперативні методи лікування вона лише скрушно похитала головою, мовляв, у такому віці про операцію годі й думати.

Погомонівши ще трохи, попрощалися, а мене весь час не полишала думка: невже сучасна медицина така безсила, що не в змозі хоча б якось полегшити страждання травмованих літніх людей? За відповіддю вирішила звернутися в університетську лікарню до керівника обласного центру ендопротезування та новітніх ортопедо-травматологічних технологій, доцента ТДМУ ім. І. Горбачевського Юрія ГРУБАРА.

– Юрію Омеляновичу, чи часто трапляється така патологія у недужих з травмами?

– Переломи шийки стегна є однією з найбільш поширених травм у людей, вік яких сягнув понад 60 років. Кількість хворих з подібними ушкодженнями у нашій клініці становить майже 60-70 відсотків. Переважно це люди з усієї області з переломами шийки стегна, черезвертлюговими переломами, переломами діафізу стегнової кістки. Щодня на операційний стіл потрапляє 2-3 пацієнти з цією патологією. Але такий високий відсоток не лише у нашій державі, а й у світі. За статистикою, у країнах Євросоюзу, приміром, у Федеративній Республіці Німеччини щорічно реєструють майже 180 тисяч пацієнтів з переломами проксимального відділу стегна. До 2025 року прогнозують подвоєння цієї цифри, а ще через 25 років цей показник, ймовірно, збільшиться удвічі.

– В якому віці ця патологія спостерігається найчастіше?

– Переломи проксимального відділу стегнової кістки найчастіше є проблемою людей старечого та похилого віку. Якщо проаналізувати частоту цих ушкоджень, то майже 60-80 % з них складають переломи шийки стегнової кістки і 20-25 відсотків – це пошкодження вертлюгової ділянки.

– Хто частіше травмується – чоловіки чи жінки?

– Серед постраждалих більше жінок. По-перше, це можна пояснити гормональними змінами у представниць прекрасної статі, які відбуваються в період постменопаузи. Перебування гормональної системи,

порушення обмінних процесів зумовлюють розвиток остеопорозу – вимивання кальцію з кісток, що спричиняє їх ламкість. По-друге, підвищується якість життя людей, відтак збільшується його тривалість, а з віком й ризик переломів кісток. У людей похилого віку є певні порушення у серцево-судинній системі, роботі вестибулярного апарату, вони часто й на рівному місці можуть впасти. Для цього не потрібно долати якусь висоту. Якщо люди у молодому віці травмуються внаслідок падіння, виробничої чи автомобільної травми, то пацієнт похилого віку може невдало сісти у ліжку чи оступитися та отримати перелом. А з віком стан кістки, як відомо, не поліпшується.

– Для людей похилого віку діагноз «перелом шийки стегна» звучить, ніби присуд...

– Зважаючи на анатомо-фізіологічні особливості, внутрішньосуглобові переломи в людей похилого віку найчастіше не зростаються. Такий стан призводить до того, що суглоб втрачає свої функції, пацієнт потерпає від постійного болювого синдрому, постійного лежачого положення. Без допомоги сторонніх осіб йому вже не обійтися. Професійний догляд може продовжити життя пацієнта, а от поліпшити його якість, на жаль, не можливо.

– Як тоді повертає хворих до повноцінного життя?

– Єдиний вихід з цієї ситуації – оперативне втручання. Саме операція є тим єдиним шансом, який дає травмованим можливість активного руху. У більшості випадків пропонуємо пацієнтам остеосинтез переломів, коли кісткові уламки з'єднують з допомогою металевих конструкцій, або ж заміну власного суглоба штучним.

– У чому ж суть цих методів лікування?

– Коли людина похилого віку отримала перелом шийки стегна, яка межує з головою стегнової кістки, очікувати, втрачаючи дорогоцінний час, марна справа, бо ж за статистикою, у 95-96 відсотках випадків такі переломи не зростаються. Але лежаче положення пацієнта – це не лише незрощення, а чимало інших проблем, як-от ризик формування в глибоких венах нижніх кінцівок тромбів, які можуть будь-якої хвилини відірватися і викликати летальну ситуацію. Тромбоемболія легеневої артерії – доволі поширене ускладнення у пацієнтів з переломами, змагатися з яким доволі непросто. До того ж постійне горизонтальне по-

ложення може призвести до пневмонії, застійних явищ, не винятком є й пролежні, висхідний уросепсис. Отож, якщо взяти до уваги всі плюси та мінуси такої ситуації, то, як засвідчує досвід, стають цілком очевидні всі переваги оперативного втручання, а саме – тотального ендопротезування. Ясна річ, що цілковито відновити функцію суглоба до такого стану, коли людина може грати у футбол, не вдається, але забезпечити свободу рухів та активізувати травмованого, можна. Для цього у нашому центрі проводимо так зване однополюсне ендопротезування, коли хірург замінює лише головку і шийку стегнової кістки, минаючи вертлюгову впадину, яка не постраждала. Наступного дня після такої операції пацієнт вже може стати

тоді пацієнт без остраху може рухатися.

– Чи є певні обмеження у віці для проведення таких операцій?

– Ясна річ, що пацієнт має обов'язково пройти всебічне ретельне обстеження перед втручанням. Щодо віку, то він не є протипоказом чи перешкодою до оперативного втручання. Ми оперуємо травмованих у будь-якому віці – це 70, 80 і 90 років, був дідусь, який мав 92 роки. Коли зустрічаюся зі своїми пацієнтами через тричотири роки після операції, то вони розповідають, що ведуть цілком активний для свого віку спосіб життя, можуть самі себе обслужити, не потребують сторонньої допомоги. Їх тішить, що звільнили своїх дітей та родичів від постійної опіки. Раніше таких травмованих лікували консервативним шляхом і вони змушені були перебувати у так званому просторі трикутника – ліжка, кухні, вбиральні. Нині ж після міні-інвазивного втручання, ці пацієнти не потребують сторонньої допомоги – самостійно впродовж місяця пересуваються кімнатою, а згодом на вулицю виходять. Не потрібно ні волонтерів, ні родичів.

Хочу зауважити, що людей, в яких фізіологічні зміни в організмі у межах норми, нині дуже мало. Переважна більшість пацієнтів похилого віку потрапляє до нас уже із за давними хворобами – шлунково-кишкового тракту, серцево-судинної та дихальної системи і травма лише ускладнює перебіг усіх цих процесів, отож, вважаю, кращої альтернативи, ніж міні-інвазивне втручання, для такої категорії пацієнтів немає.

– Коли найліпше проводити операцію – одразу після травми чи дещо пізніше?

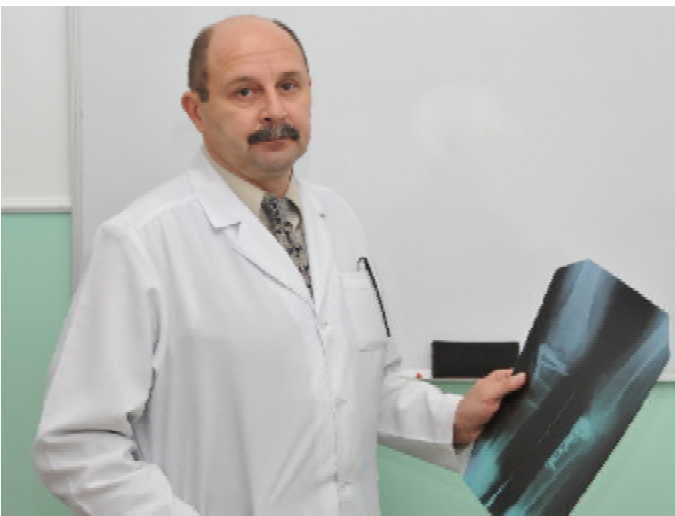
– Найсприятливіший період для проведення малоінвазивних операцій від 6 до 36 годин після травми. Це так зване «золоте вікно», коли набуті за життя недуги ще не зовсім активізувалися. Уявімо, якщо до травми дідусь чи бабуся вели свій звичний спосіб життя – поралися по господарству, бавили внуків, інколи пігулки вживали, то «перелом» кардинально все змінює. Лежаче положення, а з ним і гіподинамія, гіпоксія, невеселі думки, які рояться в голові довгими нудними буднями, усе це ускладнює перебіг захворювання. Пацієнт лежить удома, роздумуючи, чи погоджуватися на операцію, а чи ні, у нижніх же кінцівках починає розвиватися патологічний процес. Це ніби бомба сповільненої дії – будь-якої миті може вибухнути,

адже глибокі вени гомілки – вогнище формування тромбів. Навіть якщо спеціаліст виконає блискучу операцію, ускладнення можуть з'явитися під час втручання чи навіть через тиждень, або два після операції, і як поведуть себе тромби важко спрогнозувати. А вже 80 відсотків летальних тромбоемболій виникає саме у пацієнтів з переломами нижніх кінцівок, гомілки, стегна, тазу. Тому єдиний вихід у такій ситуації – це профілактика тромбоемболічних ускладнень. Жодний пацієнт з переломом у ділянці проксимального відділу стегнової кістки, особливо літнього віку в нашому центрі не обходиться без вживання низькомолекулярних гепаринів, він отримує їх у стаціонарі, і ще 2-3 тижні вдома. Це значно знижує ризик післяопераційних тромбоемболічних ускладнень. Завжди наголошую на цьому пацієнтам, яких виписують додому. Нині є достатня кількість лікарських засобів для тромбопрофілактики, які можна безпечно приймати без лабораторного контролю, їх можна вживати перорально, тобто через рот, що доволі зручно для людини.

– Як запобігти переломам шийки стегна?

– На мій погляд, профілактику цієї патології повинна здійснювати на державному рівні, маю на увазі створення загальнодержавних медичних програм, як це роблять у країнах Євросоюзу. Уряд фінансує такі програми для певних категорій громадян, приміром, жінок після менопаузи чи гінекологічних операцій, коли ризик виникнення переломів особливо загрозливий, тому вони отримують пожиттєво препарати кальцію. Загалом потрібно пам'ятати, що ймовірність перелому кістки, особливо в осіб жіночої статі з віком зростає. Коли помітили, що втрачаєте масу тіла й зменшуєтеся в розмірі, а це один із симптомів остеопорозу, потрібно звернутися до лікаря, аби з'ясувати з допомогою інструментальних методів наявність чи, навпаки, відсутність цієї патології. І якщо у діагнозі – остеопороз, то такий хворий має вживати спеціальні препарати, які дозволяють поліпшити стан кісткової тканини. Це передовсім ліки, які запобігають розвитку остеопорозу – препарати кальцію та вітаміну D3, дозування й тривалість прийому якого повинен визначити лікар. А вже для людей похилого віку потрібна значно більша доза цих лікарських засобів. Звісно, не варто забувати про рухову активність, фізичні навантаження, ранкову гімнастику та позитивні емоції. Фізіотерапевтичні процедури, масаж, лікувальні вправи поліпшать кровопостачання кінцівок, натренують м'язи.

Коли виходите на вулицю в негоду або під час ожеледі, будь-те уважними.



Доцент ТДМУ Юрій ГРУБАР



ЗАУВАЖТЕ

# ТАЄМНИЦІ СНІГУРОНЬКИ, АБО ЯК ЗБЕРЕГТИ ЛІТНЮ СВІЖІСТЬ ШКІРИ

Підготувала  
Олеся БОЙКО

**НЕЗВАЖАЮЧИ НА ТЕ, ЩО  
ВЗИМКУ КРАСА ПРИРО-  
ДИ ЗАКОНОМІРНО ЗГА-  
САЄ, ЖОДНА ЖІНКА НЕ  
СХОЧЕ, ЩОБ ПОХОЛО-  
ДАННЯ ПОГІРШИЛО ЇЇ  
ВИГЛЯД. АБИ ЗБЕРЕГТИ  
ЛІТНЮ СВІЖІСТЬ ШКІРИ  
ТА БЛИСК ВОЛОССЯ,  
ГОТУВАТИ ЇХ ДО ЗИМИ  
ТРЕБА ЗАЗДАЛЕГІДЬ.  
ЛЮДИНА, ЯКА РЕГУЛЯР-  
НО ВЖИВАЄ НАСИЧЕНІ  
ВІТАМІНАМИ ПРОДУКТИ,  
ВЕДЕ ЗДОРОВИЙ СПОСІБ  
ЖИТТЯ, НІКОЛИ НЕ  
СТРАЖДАТИМЕ НА ЗИ-  
МОВІ ДЕРМАТИТИ.**

## ХОЛОД, ОПАЛЕННЯ ТА ВОДА – ПЕРШІ ВОРОГИ КРАСИ

Варто знати, що найбільшми ворогами краси взимку є морозний вітер, різноманітні системи опалення та, як це не дивно, сонце. Холод сприяє підвищенню чутливості, багато хто страждає на холодові алергії, коли на щоках з'являються червоні плями, лущення, сухість і свербіж. Ці ознаки прикметні для тих, хто потерпає від нестачі вітамінів. Тому перша невідкладна допомога – відновлення балансу харчування. Для шкіри корисні морепродукти, буряк, морква, яечний жовток, печінка. Всі ці продукти містять вітамін А, необхідний для краси шкіри.

Що стосується опалення, то найбільше шкірі шкодять електроконвектори та тепло-

вентилятори. Тому, якщо бажаєте уникнути сухості, треба відмовитися від них. Або ставити на ніч біля конвектора ємність з водою, її випари зволожуватимуть повітря.

Третій шкідливий чинник – зимове сонце. Дехто вважає сонячні промені нешкідливими взимку. Насправді це не так, аби зберегти шкіру здоровою та молодою, треба використовувати креми з SPF-фільтрами. Особливо на це треба звернути увагу, якщо збираєтеся на відпочинок у гори, тамтешнє сонце може зашкодити ще більше.

Холод може спричинити таке негативне явище, як перніонес. Саме від нього червоніють кінцівки, ніс, вуха. Виникає свербіж, гострий біль, особливо при різкому нагріванні.

Через нестійкість до холоду шкіра втрачає красу, тому при перніонесі важливо тепло вдягатися. Та щоб запобігти йому, треба жити шкіру зсередини постійно, тобто вживати достатньо вітамінів.

Через холод страждають стінки судин (стоншуються, стають крихкими), у вензних капілярах з'являються застої і шкіра тимчасово червоніє. Деколи це може призвести до виникнення ерітрокуперозу. Багато хто з нас помічав у себе на обличчі маленькі червоні сіточки – це є однією з ознак захворювання.

## БАЖАЄ ЗВОЛОЖЕННЯ

Зимові холоди – справжнє випробування для шкіри та волосся. Тому до неї треба починати готуватися ще влітку. Зокрема, поповнювати організм необхідними для шкіри та волосся вітамінами, загартовувати їх. Бажано постійно практикувати контрастне вмивання, щоб привчити шкіру до зміни температури.



## МАСКИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ

Живильна  
маска з бана-

на. 1/4 части-

ну банана ретельно розімніть, додайте 0,5 ложки крему, 3 краплі лимону та 3 краплі оливкової олії. Ретельно перемішайте компоненти, нанесіть на 15 хвилин на шкіру обличчя.

**Білкова маска для обличчя з висівками.** Збийте білок яйця до отримання піни, додайте 1 ч. л. лимонного соку та дрібно нарізану лимонну шкірку, а також 1-2 ч. л. висівок. Маску тримаєте на обличчі 10 хвилин. Змийте маску прохолодною водою.

**Медово-лимонна маска для обличчя.** До 1 ч. л. меду додайте 30-40 крапель лимонного соку і 1 ст. л. білої глини. Через 25 хвилин змийте холодною водою.

З настанням холодів варто їсти більше цитрусових, яблук, а також не нехтувати квашеною капустою. Також необхідно пам'ятати одне надважливе правило – не виходити на вулицю після вмивання.

Найголовніше, що треба знати, це те, що літня легка косметика не годиться для холодної пори року. Креми мають бути жирні, насичені ліпідами. Не бажано вмиватися водою з-під крана, краще використовувати спеціальні очисні засоби з протизапальним ефектом. Якщо через переохолодження з'явилася лущення, не можна видаляти його скрабом, треба

## РАКУРС



Надія ШЕВЧУК, старша медсестра нефрологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

## СКІЛЬКИ ЧАСУ ЖІНКА ВИТРАТИТЬ НА НОВОРІЧНИЙ МАКІЯЖ

**У НОВОРІЧНІ СВЯТА  
ЖІНКИ НАНОСЯТЬ  
ВТРИЧІ БІЛЬШЕ КОСМЕ-  
ТИКИ, НІЖ ЗАЗВИЧАЙ.  
ПРО ЦЕ СТВЕРДЖУЮТЬ  
ОПИТУВАННЯ.**

Як правило, на обличчях виявляється 12 косметичних продуктів. У робочі ж дні жінки користуються всього 4 продуктами. Якщо це звичайний вечірній макіяж, то їх кількість збільшується до 8.

Природно, чим більше продуктів, тим більше часу витрачається на макіяж. Так, у свята для наведення «лиску» треба годину. Для денного



макіяжу потрібно 20 хвилин, а для вечірнього – 40.

За словами дослідників, щодня жінки користуються тушшю, тональним кремом, рум'янами і блиском для губ.

Маска для догляду за обличчям на основі лимона. 6-7 г жирного крему з'єднайте з 1 чайною ложкою лимонного соку, додаючи його по краплі, і 1/2 чайної ложки сметани. Отриману суміш нанесіть на 25 хвилин на шкіру, зніміть маску.

Для поліпшення кольору обличчя. Середню моркву натріть на терці, додайте кілька крапель оливкової олії та нанесіть масу на обличчя. Змийте через 20 хвилин прохолодною водою.

## МАСКИ ДЛЯ ВОЛОССЯ

1. Узимку корисно за кілька годин до миття втирати в шкіру голови підігріту оливкову олію. Голову теплим рушником і тримають маску протягом 1,5-2 годин. Потім волосся ретельно промивають із застосуванням м'яких засобів для жирного волосся.

2. Теплова живильна маска. 1 свіжий жовток змішати з 1 ст. ложкою касторової олії, додати 1/4 склянки гарячої води, перемішати до отримання густої тягучої маси. Отриману суміш наносити на шкіру голови, масажуючи круговими рухами 2-3 хвилини, відтак покрити голову рушником на 1,5 години.

3. Змішайте мигдалеву олію, яечний жовток, заварений окропом житній хліб і 3-5 крапель будь-якої ефірної олії. Суміш легкими масажними рухами нанесіть на чисте вологе волосся та залиште на кілька хвилин. Опісля змийте теплою водою й висушіть волосся природним способом.

4. Дві столові ложки вершків, 1 ч. ложку вичавок пророщеної пшениці, 1 ч. ложку лимонного соку ретельно змішайте та злегка підігрійте. Нанесіть на вологе волосся на 15 хвилин, змийте теплою водою. Повторюйте процедуру регулярно через день протягом 3-х тижнів.

Коли належить вихід у світ, у набір додається підводка для очей, помада, тіні та бронзувальна пудра. А ось новорічні урочистості не обходяться без накладних вій, блиску, хайлайтера для підсвічування певних зон і спрею, що фіксує макіяж.

Опитування також засвідчило: у свята жінки в середньому виходять у світ чотири рази на тиждень. Сара Стерн, що проводила опитування із залученням 1450 осіб, зазначає: «Для жінок наявність косметичних продуктів, необхідних для створення святкового образу, так само важливо, як і святковий стіл. Макіяж допомагає переїнятися святковим настроєм».

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

СЦЕНА

## ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ТЕАТРАЛЬНІ ВЕЧОРИ. ДЕБЮТ

К олись цей фестиваль називали «вересневою розрадою», через фінансові проблеми його кілька років просто не зорганізували, а десятий, ювілейний, заледве зібрали аж білосніжного грудня. Підтримка високого професійного мистецтва, збереження та розвитку традицій, пошук талановитої молоді української режисури — його основне завдання, яке, зрештою, так силкується прагне розв'язати загалом сучасна українська театральна спільнота.

Нинішній фестиваль відбувався під знаком світлої пам'яті двох особистостей. Відзначили 125-річчя від дня народження видатного українського режисера-реформатора Леся Курбаса, якого рівно ж 75 літ тому більшовицький режим розстріляв разом з іншими відомими представниками українського мистецтва та культури. Саме Лесь Степанович перший професійний стаціонарний театр, який зорганізував 1915 року, назвав «Тернопільськими театральними вечорами». Цю назву його краянин Михайло Форгель наприкінці 90-х років минулого століття обере для фестивалю молоді театральної режисури.

Власне, учасники цьогорічного мистецького свята перший день роботи почали з відвідин Підволочиського району. У рідному селі Новосілка на фасаді місцевої школи відкрили меморіальну дошку засновникові фестивалю «Тернопільські театральні вечори. Дебют», колишньому художньому керівникові Тернопільського академічного драмтеатру ім. Т. Шевченка Михайлові Форгелю, якому виповнилося б лише 60 років, але невблаганна вічність забрала його від нас шість років тому. Відтак у Ста-



Валерія НОВАК у ролі Лесі Українки, а Василь БАЛІЦЬКИЙ — Нестора Гамбарашвілі в постановці Львівського драмтеатру ім. Лесі Українки «І все-таки я тебе зраджу»

рому Скалаті провели вечір-зустріч у музеї-садибі Леся Курбаса. До речі, директора цього закладу, заслуженого працівника культури України Ольгу Васишин удостоїли премії ім. Михайла Форгеля за вагомий внесок у розвиток театрального мистецтва країни.

Тим часом до ювілейної дати режисера-новатора в Тернопільській обласній універсальній науковій бібліотеці впорядкували та видали бібліографічний покажчик «Лесь Курбас: поворот до Європи і до самих себе». Це видання репрезентували на фестивалі. Упорядник Лариса Оленіч в покажчику подала 3075 позицій, записів бібліографії митця, літератури та електронних ресурсів про життя й творчість славного краянину.

«Ми маємо щось нове сказати, і тому, лише тому хочемо творити нові цінності», — це Курбасівське висловлювання прозвучало

на відкритті фестивалю, мов своєрідний епіграф, бажання, мрія як для акторів, так і для організаторів мистецького свята. «Тернопільські театральні вечори. Дебют» є наразі єдиним в Україні та в Європі фестивалем, що підтримує молодих режисерів, сучасних драматургів, художників, композиторів, акторів. Власні творчі доробки до Тернополя привезли театри зі столиці, Львова, Івано-Франківська, Коломиї, Хмельницького, Рівного, Вінниці.

Перегляд розпочали з трагікомедії «Отак загинув Гуска». Режисер Володимир Мартишук поставив її на сцені Коломийського академічного обласного українського драмтеатру імені Івана Озаркевича. Автором п'єси є Микола Куліш, творча та життєва доля якого тісно переплелася з Лесем Курбасом. Хоч сам Куліш свій твір назвав комедією, та погоджуюся з режи-

сером-постановником, що персонажам випало чимало лиха, розігралася трагедія подальшого їхнього життя — як порозумітися з новою комуністичною владою? Інша справа, чи вдалося це показати? Тернопільського театрознавця Марти Подкович сценічна робота коломичан не вразила. Каже, надто захопилися зовнішніми ефектами — танцями, якоюсь легкістю, забувши про глибину теми.

Драматичну імprovізацію «І все-таки я тебе зраджу» здійснили у Львівському драмтеатрі ім. Лесі Українки. Власне, про видатну поетесу, ім'я якої носить театр, — й оповідь, щоправда, як зазначили в анотації, «про іншу Лесю — земну, живу, лукаву». Сама ж сценічна розповідь видалася схематичною. Валерія Новак, яка втілювала образ геніальної українки, зуміла у багатьох глядачів викликати, якщо не слези, то бентегу, глибоке співпереживання. Її партнер Василь Баліцький змушений був перевтілюватися аж у чотири персонажі — драматурга та трьох чоловіків, які були у Лесиному житті. Чесно кажучи, не хотілося сприймати трьох історичних осіб лише в трактуванні одного актора.

Добрі відгуки на глядачів і членів журі викликала абсурдна трагедія А. Камю «Калігула» в сценічному прочитанні Рівненського академічного драмтеатру. А от режисер Оксана Бандура з Вінницького драмтеатру ім. Миколи Садовського за основу вибрала «Безталанну» І. Карпенка-Карого. Вона відійшла від побутової повсякденності, а «загрула» на ліричній орбіті, що впливає навіть з назви вистави — «Я б тобі небо прихилила». Дівчину-радість Полліанну

за однойменним твором відомої американської письменниці Елеонор Портер створив, з любов'ю разом із заньківчанами показав режисер Богдан Ревкевич. Пофантазувати про міщанські будні вирішив режисер Орест Пастух і розповів про «Фатальних жінок Бальзамінова» — героя відомої п'єси О. Островського. Це — перша творча робота, яку він запропонував на посаді штатного режисера Івано-Франківського драмтеатру ім. Івана Франка. Власне, Орест Пастух і Богдан Ревкевич удостоїлися дипломів 2 ступеня фестивалю «За режисуру», таку ж нагороду, але 3 ступеня, виборолла Оксана Бандура. Першої ж премії журі, яке очолював народний артист України, лауреат Шевченківської премії Федір Стригун, не присудило жодному режисерові.

Наталія Боймук, виконавиця ролі Полліанни в однойменній виставі Львівського національного академічного українського драмтеатру імені Марії Заньковецької отримала нагороду «За головну жіночу роль». Перемогу ж у номінації «За головну чоловічу роль» святкували одразу два актори — Андрій Куделя, який втілює образ жорстокого римського імператора Калігули, та Євген Нищук, що зіграв у виставі «Моменти кохання» Національного академічного драматичного театру імені Івана Франка. На думку театрознавця Марти Подкович, у «Моментів кохання» за Володимиром Винниченком режисер-постановник Тарас Жирко зумів до своєї доброї режисури вдало добрати сценіографію, музику, акторів, поєднати різні види мистецтва, змонтувати прекрасний візуально-музичний ряд.

ДОБРОЧИННІСТЬ

## РОЗДАСТЬ ДАРУНКИ ДОБРИЙ МИКОЛАЙ

З давна на Тернопіллі свято Миколая — особливе, хвилююче, казкове, яке вже давно вийшло із суто релігійного призначення та стало воістину всенародним. Адже завжди цього дня малеча (зрештою, й дорослі — не виняток) знаходить під подушкою подарунки від свого найулюбленішого святого. Не будуть обділені в краї увагою, дарунками й тисячі хлопчиків і дівчаток, які залишилися без батьківського піклування, з особливими потребами, а також з багатодітних і малозабезпечених родин.

У Тернополі відкриють нову фабрику. Своєрідність її в тому, що працюватиме вона надто короткий час. Бо цей «виробничий підрозділ» — незвичний, казковий та добротний. Уже восьмий рік поспіль тут волонтери УГКЦ та активісти громадських організацій готуватимуть і розносимуть пакунки від св. Миколая.

Щоб фабрика працювала, як-то кажуть, на повну потужність, ого-

лошують благодійну акцію «Миколай про тебе не забуде», під час якої кожна людина доброї волі змогла б відчутти й проявити себе помічником Великого Дарувальника — внести пожертву, стати волонтером чи навіть допомогти власною автівкою доправити презенти за адресою. Подарунки від Чудотворця цьогорічного грудня отримають хлопчики й дівчата у рідній домівці, не забудуть і про маленьких, які такого свята змушені через недугу перебувати у лікувальних закладах. Більше того, від імені св. Миколая волонтери завітають з подарунками також до деяких дорослих з особливими потребами і навіть літніх людей.

Здебільшого тернополяни приносять на фабрику як пожертву розмаїті дитячі іграшки. Крім забавок, до пакунка св. Миколая, безперечно, входять солодощі, фрукти. Дарують волонтери хлопчикам і



Святий Миколай разом з Янголятками-поштариками читає листи-прохання від дітей

дівчаткам також спеціально придбане канцелярське приладдя, книги, засоби гігієни.

Є ще один аспект цієї добротної акції. На кількох парафіях в обласному центрі зорганізують також майстерні св. Миколая, де

дітям розповідати-муть про Чудотворця й водночас вчитимуть малечу виготовляти речі власноруч.

Школу св. Миколая відчинять і члени творчої майстерні «Арт-Колесо» та громадської організації «Молода Просвіта».

Двічі на тиждень у школі св. Миколая діти озайомлюються з багатьма видами рукоділля. Серед таких напрямків, зокрема, є художній розпис по суклу та кераміці, листівкарство, художнє валяння, квілінг, виготовлення прикрас та аксесуарів. Пізнавши премудрості такої науки, хлопчики та дівчатка відтак власноруч творитимуть подарунки.

«Він список вже склав, переверив не раз, ось настане вже святковий час, Миколай крокує до нас», — співається у пісні. Місцева влада, меценати теж подбають, аби Великий Дарувальник завітав до діточок, обділених долею. На них чекають розмаїті подарунки та імпрези. Так, в інтернатних закладах краю відбудеться акція «З турботою про дитину». Діти-сироти, хлопчики й дівчатка, які потребують особливої соціальної уваги та підтримки, стануть учасниками святкової програми «Миколай дарує радість». 19 грудня розпочнуть і проведуть упродовж місяця добротний проект «Від Миколая до Різдва» для багатодітних родин та для сімей, які перебувають у надзвичайно складних життєвих обставинах.

Дітворам матиме нагоду також показати свої таланти й успіхи. Скажімо, юні любителі фізичної культури та спорту позмагаються за почесне звання «Найсильніший Миколай». Тим часом власні мистецькі роботи хлопчики й дівчатка покажуть на обласній виставці-конкурсі дитячих виробів «До нас іде святий Миколай».

## КУНЖУТНЕ НАСІННЯ СМАЧНЕ Й КОРИСНЕ

**ОСТАННІМИ РОКАМИ У ПРОДАЖУ НА РИНКАХ ТА У КРАМНИЦЯХ З'ЯВИЛОСЯ НАСІННЯ КУНЖУТУ. ЙОГО МОЖНА ДОДАВАТИ У САЛАТИ, ПОСИПАТИ ВИПІЧКУ, АБИ БІЛЬШЕ СМАКУВАЛА. ОСОБЛИВОЇ ПІКАНТНОСТІ НАСІННЯ НАБУВАЄ, ЯКЩО ПІДСМАЖИТИ ЙОГО У ДУХОВІЙ ШАФІ. ЯК З'ЯСУВАЛОСЯ, ЦЕЙ ПРОДУКТ НЕ ЛИШЕ СМАЧНИЙ, А Й НАДЗВИЧАЙНО КОРИСНИЙ.**

Кунжут або сезам (*Sesamum indicum*) — однорічна трав'яниста рослина до 2,5 м заввишки. Використовують плоди, насіння кунжуту дуже смачне. І хоча воно дуже калорійне, не спричиняє збільшення маси тіла. У 100 г кунжутного насіння міститься 565 ккал; до його складу входять вуглеводи, білки, жири, харчові волокна, цукри, крохмаль, насичені й ненасичені жирні кислоти, вітаміни — E,

тивні речовини, що є в рослинах і сприяють підтриманню нормального рівня холестерину в крові, нормалізують роботу ендокринної та імунної систем, що володіють очисними й омолоджують властивостями. З очищених від лушпиння білосніжних зерен кунжуту виробляють тахінну олію, потрібну для виготовлення найліпших видів халви (тахінна халва), консервів і різних ласощів.

Кунжутну олію застосовують у кулінарії, в косметичці як протизапальний, регенерувальний і тонізуючий засіб. Вона помічна в лікуванні ран, дрібних тріщин, подразнень на шкірі, в тому числі алергійних, потрібна для щоденного догляду за шкірою навколо очей, для в'янучої шкіри. Особливої цінності кунжутній олії надають її сонцезахисні властивості, здатність запобігати сонячним опікам, адже вона є природним ультрафіолетовим фільтром. Можна вико-



РР, групи В; мінерали — кальцій, натрій, магній, фосфор, калій, залізо. Також насіння містить так званий фактор Т, який прискорює зсідання крові.

Серед високоолійних культур кунжут посідає перше місце. У його зернах міститься 50-65% олії. Кунжутна або сезамова олія, отримана методом холодного пресування зерен, — хороший продовольчий продукт з найвищими смаковими якостями. Насіння кунжуту використовують для обсіпання кондитерських виробів, цукерок, халви, додають у салати. У жирній олії, якої багато в насінні кунжуту, містяться органічні кислоти: олеїнова, пальмітинова, лінолева, ліноленова, стеаринова, арахісова; фітостерини — ак-

ристовувати окремо, а також у сумішах з іншими оліями для збагачення косметичних кремів, бальзамів, для аплікацій, масок чи пов'язок.

Усередину проймають по 1 ст. л. тричі на день перед їдою.

З кунжутною олією, підігрітою до 35-37 градусів, роблять ванночки для пом'якшення шкіри рук і для зміцнення нігтів. Або використовують її суміш з оливковою, перськовою олією у пропорції 1:1. Тримайте 10-15 хв.

Зволожувальна маска для обличчя й для тіла: 3 ст. л. кунжутної олії, 1 ст. л. гліцерину, по 10 крапель м'ягкої та лимонної чи грейпфрутової. Додати до 3 ст. л. кашки з натертого свіжого огірка, нанести на шкіру. Змити теплою водою через 30-40 хв.

## ЧИМ КОРИСНИЙ КІВІ?

**ЗИМА УЖЕ ПРИЙНЯЛА ЕСТАФЕТУ. АЛЕ З ПЕРШИМ СНІГОМ, ПАМОРОЗКАМИ Й ЗАМЕТІЛЯМИ НА НАС ЧЕКАТИМУТЬ І ПЕРШІ ЗАСТУДИ, СТВЕРДЖУЮТЬ МЕДИКИ. ЗА ПРОГНОЗАМИ ЛІКАРІВ, ГРИП — НЕ ЗА ГОРАМИ, АЛЕ БОЯТИСЯ ЙОГО НЕ ВАРТО, КРАЩЕ ЗУСТРИТИ У ВСЕОЗБРОЄННІ, ТОБТО ДАТИ ВІДСІЧ ЗДОРОВИМ ІМУНІТЕТОМ. ДЛЯ ЦЬОГО ВАМ ЗНАДОБЛЯТЬСЯ ОВОЧІ І ФРУКТИ З ПІДВИЩЕНИМ ВМІСТОМ ВІТАМІНУ С. І ЛІДЕРОМ СЕРЕД НИХ Є НА ВИГЛЯД НЕПОМІТНИЙ, АЛЕ ДУЖЕ КОРИСНИЙ ЗАМОРСЬКИЙ ГІСТЬ У НАШИХ КРАЯХ — КІВІ.**

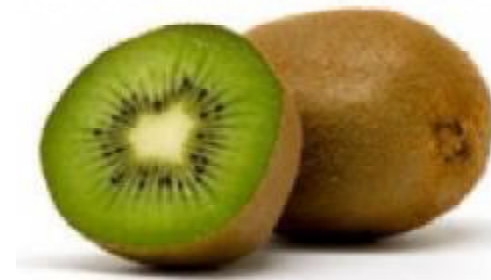
Допитливі американські вчені, яким вічно до всього є діло, вирішили з'ясувати на решті, який же з відомих людству фруктів є найкориснішим. Барабанний дріб! Переміг ківі! З'ясувалося, що ківі містить у своєму складі жири, білки та вуглеводи в правильній для людського організму пропорції. Він здатний забезпечити цей самий організм денною нормою вітаміну С.

До того ж корисні властивості ківі дозволяють йому спалювати жири шкідливі, що позбавляє судини від тромбів і продовжує життя.

Цікаво, що народився ківі

всього лише 100 років тому. Його називали китайським агрусом і китайським персиком. Нинішній ківі отриманий шляхом довгої селекції мавпячого довгої, що росте в Китаї. Назву «ківі» він отримав в Новій Зеландії, на честь тамтешньої птиці ківі.

Нині в Європі ківі вважають другим за популярністю



тропічним фруктом після ананасу. Він містить цукор, органічні кислоти, пектинові речовини, флавоноїди, магній, калій, залізо, фосфор і цілу аптеку вітамінів: А і D, С, Е, В<sub>2</sub>, В<sub>3</sub>, В<sub>6</sub>, бета-каротин, фолієву кислоту. Зріла м'якоть плоду ківі містить 82,5% води, 7,5% цукру, 3,9% крохмалю і 2,3% клітковини.

За вмістом вітаміну С ківі вдвічі перевершує апельсин, а тому прекрасно захищає нас від інфекцій, зміцнює імунну систему. У поєднанні з магнієм цей вітамін підтримує серцеву функцію. І до того ж магній

успішно регулює клітинний обмін і сприяє стійкості при стресах, яких в нашому житті безліч.

Лікарі-дієтологи голосують за ківі, як за ідеальний баланс формули: «мінімум калорій та максимум корисних речовин». Вживання ківі знижує ризик онкологічних захворювань і хвороб серцево-судинної системи.

У традиційній китайській медицині прародича ківі здавна застосовували для поліпшення травлення, профілактики ревматичних захворювань, запобігання утворенню каменів у нирках, посивінню волосся, зниження

нервозності.

Ківі дуже корисний при вживанні всередину. Але може принести не менше користі при зовнішньому використанні. Він чудово очищає і насичує нашу шкіру цілим комплексом вітамінів, а тому його використовують для масок. Ківі стимулює вироблення колагену, який сприятливо впливає на шкіру обличчя: вона стає пружною, на щоках з'являється здоровий рум'янець.

Єдиним протипоказанням до вживання ківі є алергія на цей корисний та безцінний фрукт.

## КАПУСТА НЕ ПУСТА, САМА ЛІЗЕ В УСТА

**ЗА ЩО МИ ТАК ЛЮБИМО КАПУСТУ? НАЙПЕРШЕ, БЕЗПЕРЕЧНО, ЗА ТЕ, ЩО З НЕЇ МОЖНА ГОТУВАТИ БАГАТО СМАЧНИХ СТРАВ МАЙЖЕ ЦІЛИЙ РІК.**

Недарма побутувала народна приповідка: «Капуста не пуста, сама лізе в уста».

А ще здавна люди знали про дієтичні, оздоровчі властивості такого звичного й улюбленого не лише для українців, а й для багатьох народів овоча.

Сучасні вчені пояснюють це тим, що капуста містить майже весь набір вітамінів і, зокрема, унікальний противиразковий вітамін U, фітонциди, ферменти, солі калію, кальцію, фосфору, сірки, заліза, йоду.

Клітковина капусти покращує травлення, сприяє виведенню з організму шлаків і холестерину, тобто затримує розвиток атеросклерозу.

У цьому овочі мало азотистих сполук, тому качаниста необхідна людям з хворими нирками, зокрема діабетикам. Наявність же певної кількості міді робить капусту незамінною в харчуванні хворих з ураженням нервової системи.



Вживаючи її, ми зміцнюємо свій організм, підвищуємо імунітет до багатьох недуг, краще спимо і менше скаржимося на біль голови.

«Санітар кишківника», — так

називають квашену капусту, тому що в ній містяться молочна й оцтова кислоти, що пригнічують розвиток гнильних бактерій.

Лікарі-натуропати радять вранці пити капустяний сік, а в другій половині дня їсти салати зі свіжої капусти, затримуючи цим ріст злоскісних пухлин. Особливо корисна червона капуста, в якій вміст вітаміну С удвічі, а каротину (провітаміну А) у чотири рази більше, ніж у білоголової.

Але клітковина у червоній значно грубша, ніж в інших сортів. Можна готувати мішані салати.

З капустою повинні бути обережні лише ті, у кого підвищена кислотність, «напруга» у шлунку.

З капусти можна приготувати безліч страв — голубці, капустянки, знаменитий український борщ, вареники, запіканки тощо.

Варто пам'ятати, що недодарена капуста послаблює, а якщо її варити довго — кріпить. Дехто не їсть капусти, бо здається кишківник. Щоб уникнути цих неприємностей, готуючи страви з капусти, додавайте до них більше кропу.

СМІШНОГО!

ТАТКА ЗВУТЬ  
ІНАКШЕ

Дід Степан додому їде на маршрутці ввечір,  
В нього нині гарний настрій,  
як завжди, до речі.  
Поруч мама із синомком балакучим досить.  
Той по-своому щось лопоче і цукерка просить.  
Дід Степан дививсь і слухав. Й вирішив озватись:

— А скажи мені, козаче, як тебе лиш звати?  
Той малюк на діда глипнув і промовив тихо:  
— Я ще, дядьку, не козак, а просто лиш Василько.  
— Як по батькові тебе? — хлопчину дід спитався.  
Той на матір косо глянув, трохи застидався.  
Дід по-іншому тоді вже став його питати:  
— Ти скажи-но нам, як мама вдома кличе тата? Може Гриць, Петро, Микола? Ти подумай краще...  
Той замовк, подумав трохи і згадав неначе.  
Майже пошепки сказав, що татка звать інакше...  
— Часом мама каже тютя, а частіш ледащо...

Що було, що є, що буде, чисту правду скажу.  
Так пристала, що й не пустить. Ні на пару кроків.  
Треба дати якусь копійку.  
Досить мав мороки.  
Вишкріб трохи копійок.  
Чого таке жаліти.  
— Ну, кажи, стара, швиденько, що мені там «світить»?  
Та гляди на копійки і тихо каже: — Що це? За такі мізерні гроші світить тільки сонце...

мої любій жінці.  
Миттю він туди «влітає», продавчиню кличе:  
— Ви скажіть, чи то є правда, що в рекламі пише?  
— Ми ж серйозний магазин. Повірте, чесний люде!  
Бачте, пише: кожній третій.  
Отже, так і буде.  
Ви приводьте свою жінку, щось нехай купує.  
Буде жінка точно третя, — отже, подаруєм.  
Через мить удвох вбігають:



ТРЕТЯ

Йде Петро торговим центром, огляда вітрини,  
Щось шукає, бо «на носі» в жінки іменини.  
Бачить, акція рекламна у якійсь крамниці —  
«В нас до свята подарунки кожній третій жінці».  
Той очам своїм не вірить.  
Як таке буває?  
Те саме, що «на халяву» хтось щось наливає.  
Як ото є дійсно правда, не якісь дурниці,  
Отже, нині пощастило

— Де ті подарунки? Й тичуть гордо продавчині паспорти у руки.  
Продавчиня аж сміється.  
Йй, звичайно, дивно,  
Як то жінку він «притяг» отак оперативно.  
— А для чого паспорт взяла? Ми ж не говорили.  
— Як для чого? Щоби ви мене не надурили.  
Ось мій паспорт, ось її — сказав щасливий Петя,  
— Щоби знали: жінка в мене — офіційно третя...

**Віктор НАСИПАНИЙ м. Тернопіль**

... І НАОСТАНОК

СОЛОДКА ГАЗОВАНА ВОДА  
МАЄ ВПЛИВ НА ВСЕ ЖИТТЯ

**ВІДОМО: ЛЮБОВ ДО СОЛОДКИХ ГАЗОВАНИХ НАПОЇВ МОЖЕ ВИЛИТИСЯ В ПРОБЛЕМУ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я. АЛЕ МАЛО ХТО ПІДОЗРЮЄ, ЩО ВЖИВАННЯ ГАЗОВАНОЇ ВОДИ В ДИТИНСТВІ ПІДВИЩУЄ РИЗИК СЕРЦЕВИХ НЕДУГ У ДОРОСЛОМУ ВІЦІ.**



Остання робота інституту медичних досліджень Уестмід Міленіум Сіднейського університету це підтверджує. Про вплив газованої вчені дізналися на прикладі майже 2000

дітей 12 років. З'ясувалося, у дітей, які випивали щодня один або більше газованих

напоїв, артерії в задній частині ока були звужені.

Подібне звуження артерій традиційно пов'язують з підвищеним ризиком гіпертонії та хвороб серця. За словами експерта Бамімі Гопінат, важливо дотримуватися здорового харчування навіть у дитинстві і не потурати дітям, купуючи їм солодкі напої. Гопінат виступає за зміну на законодавчому рівні правил реклами та продажу продуктів харчування дітям.

До речі, раніше дослідники з університету Аделаїди на чолі з Зумін Ши звинуватили газовану воду в провокуванні астми та хронічної обструктивної хвороби легень.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 22 (66), 2012 р.

- Парсек. 2. Тор. 3. Лхаса. 4. Страва. 5. Батат. 6. Ньюмен. 7. Вонг. 8. Руб. 9. Халва. 10. Гава. 11. Ліс. 12. Юрба. 13. Злоба. 14. Іов. 15. Снага. 16. Ат. 17. Ігор. 18. Ерзац. 19. Цвіт. 20. Пах. 21. Ів. 22. Сабо. 23. Поні. 24. Гас. 25. Набат. 26. Хам. 27. Наміб. 28. Краб. 29. Сталлоне. 30. Ксеня. 31. Реле. 32. Гриф. 33. Ірис. 34. ВВ. 35. Ерґ. 36. Акація. 37. Венера. 38. Ялик. 39. Львів. 40. Водень. 41. Ох. 42. Манган. 43. Ефа. 44. Долар. 45. Жнець. 46. Ріо. 47. Ех. 48. Ніж. 49. Іф. 50. Арат. 51. Агонія. 52. Сьєра. 53. Еф. 54. Янус. 55. Трємбіта. 56. Лір. 57. Омар. 58. Ан. 59. Обертас. 60. Льон. 61. Му. 62. Еней. 63. Йорж. 64. Метеор. 65. Астана. 66. Лорак. 67. Кабукі. 68. Майкл. 69. Латекс. 70. Ар. 71. Аматор. 72. Ореол. 73. Вояк. 74. Тат. 75. Кеба. 76. ОУН. 77. Айова. 78. Арка. 79. Крок. 80. Лея. 81. Пі. 82. АК. 83. Як. 84. Азія. 85. Іол. 86. Яр. 87. Оказія. 88. Якір.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Козацьке військо	2. Герб України	3. Резиденція гетьмана Мазепи	4. Видатна героїчна постать	5. Створення з повагою
6. Обл. центр України	7. Автор роману «Хмельницький»	8.	9. Відзнака гетьмана	
10. Місто Лева	11. Роман Г.Тютюнника	12. Одяг священника	13. Спорт клуб	14.
15. Карпати	16. Орг-ція снових стрільців	17. Король, на б'якого став Мазепа	18. Табачник	19. Нота
20. Газ	21. Тваринник	22. Лисину дечому вучачу	23. Надбудова над чимим-небудь	24. Старослов'янська літера
25. Герой пісні, що косив конюшину	26. Вулкан на Сицилії	27. Створив найпрестижнішу премію	28.	29. Січовик
30. Скупчення людей	31. Китайська, японська літера	32. Людина, як окремих індівид	33. Старов. франц. одиниця відстані	34. Поширене правиче у корейців
35. Відігнуті краї у капелюха	36. Кораловий острів	37. Вистава заньківчан	38. Біблійний герой	39. Вигук захоплення
40. Бог сонця	41. Вітряне судно	42. Природна фарба	43. Літак	44.
45.	46. Че-пурун, фронт	47. Посудина для квів	48. Літочислення	49. Спацький колектив
50. Бузьок	51. Ластогий ссавець	52. Чахлунство	53. Земляне укріплення	54. Колюча тварина
55.	56.	57. «Фільм»-пісня	58. Давньоруський співець	59. Найдовша рнка світу
60. Будинок культури (абрєв.)	61. Овочева рослина	62. Розмінна монета Бґри	63. Житло горців Кавказу	64. Маля корови
65. 45 учнівських хвилині	66. Журавлиний клич	67. Парламент планети	68.	69. Душа в Египті
70. Розчин для нігтів	71. Великий відламок каменю	72. Нота	73. Бик	74. 1/25 гривни