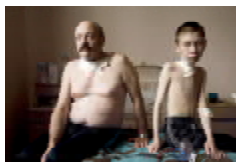


СТОР.

2

ВІДЛУННЯ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ КАТАСТРОФИ



«На-
слідки
Чорно-
бильсь-
кої ката-
строфи

роблять свою чорну справу щодня, щогодини, — каже Олександр Юровська. — Минає 26 років, а ми й досі не знаємо, скільки ще часу потрібно, щоб ліквідувати заподіяну шкоду, яка зачепила своїм чорним крилом понад 17 млн. людей, серед яких — 2,5 млн. дітей віком до 7 років».

СТОР.

4

ЧАС ЗВЕРНУТИСЯ ДО СУРДОЛОГА?



На третьому поверсі консультативної поліклініки університетської лікарні — сурдологічний кабінет. Його двері відчинені для відвідувачів ось уже понад тридцять років. Чотирнадцять з них прийом пацієнтів проводить Олександр Васильович Говда — досвідчений спеціаліст, кандидат медичних наук, лікар-отоларинголог вищої категорії, головний позаштатний спеціаліст управління охорони здоров'я ОДА.

СТОР.

5

ТРИДЦЯТА ВЕСНА ОКСАНИ ЛЕСЕНКО

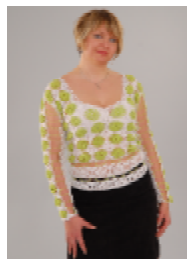


Палатна медсестра отоларингологічного відділення Оксана Лесенко каже, що, мабуть, взагалі не варто шукати рецепт щастя, треба просто жити, займатися улюбленою справою, радіти життю та любити людей. Професія стала для неї чи не найголовнішою справою у житті.

СТОР.

6

СТИЛЬНІ ТА ЕКСКЛЮЗИВНІ РЕЧІ — ВЛАСНИМИ РУКАМИ



Олена Нагаєнко — медична сестра з лікувальної фізкультури. Її ви одразу помітите. Такого светра, як у неї, більше немає ні в кого. Тому що Олена придумала його та зв'язала гачком сама. А ще вона плете ексклюзивні кофтинки, жилетки, сумки.

СТОР.

7

МРІЯМ НЕ ВАРТО ЗРАДЖУВАТИ



Леся Макар — медична сестра нефрологічного відділення університетської лікарні. Працює, відколи закінчила Чортківське медичне училище, ось уже 12 років. На відміну від багатьох своїх колег, її професія не була вимріяна з дитинства. Леся Степанівна хотіла стати, як і мама, бухгалтером.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№8 (52) 26 КВІТНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ІРИНА ГЕРАСИМЕЦЬ: «БЕЗ ЛЮБОВІ ДО ЛЮДЕЙ НЕМОЖЛИВО СТАТИ ЛІКАРЕМ»



Ірина Михайлівна ГЕРАСИМЕЦЬ — заступник головного лікаря університетської лікарні з лікувальної роботи, кандидат медичних наук. Каже, без любові до людей неможливо стати лікарем. Ще коли вступала до медичного інституту, вивела для себе правило: лікар має поєднувати у собі такі риси, як професіоналізм, вміння, знання, бажання допомогти, милосердя і доброту. Ірина Михайлівна належить до тих людей, які вірять у добро. У житті їй таланило. Все, чого вдалося досягти, це завдяки тому, що на її шляху були добрі люди: батьки, шкільні вчителі, викладачі інституту, наставники-лікарі, колеги.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 3

БЛІЦ-ІНТЕРВ'Ю

ДУМКИ ПАЦІЄНТІВ

Ольга ВІВЧАРОВСЬКА,
с. Кип'ячка

Тернопільського району:

— Місяць тому я відчула біль у правому вусі. Відтак біль перейшов у діянку щоки. Звернулася до сільського фельдшера, вона призначила мені пігулки, ін'єкцію. Через деякий час біль втих. Днями відчула сильний біль у горлі з правого боку. Гадала, мине, але біль не стихав, навпаки, ставав дедалі нестерпнішим. Уже й слини ковтати не могла. Температура тіла піднялася до 38-39 С. Подумала, що то ангіна. До лікаря за допомогою не хотіла звертатися, взялася за самолікування. Але де там — нічого не допомагало. Невістка наполягла, що потрібно їхати до лікарні. Наші знайомі порадили одразу прямувати до університетської лікарні. Рекомендували звертатися лише до лікаря Олега Стахіва. Тепер зрозуміла, чому саме до нього. Він — не лише професіонал, а й добра людина. Лікар обстежив мене і встановив діагноз: правобічний паратонзиллярний абсцес. Наступного дня й прооперував. Через кілька годин я відчула полегшення. Вже й почала їсти, бо до того навіть води ковтнути не могла.

Нині — другий день після операції. Збираюся додому. Може, дасть Бог, не доведеться більше звертатися до

лікарів. Але пам'ятатиму одне: завжди вчасно треба звертатися до лікаря.

Андрій ШУСТАК,

с. Хлопівка

Гусятинського району:

— Спершу я проходив лікування у ревматологічному відділенні. Відтак мене скерували у кардіологію — ЕХО виявило перебої в роботі серця. Лікарі сказали, що потрібно підлікуватися. Я — інвалід слуху з дитинства. Крім того, лікарі в дитячому віці діагностували у мене хронічний гайморит і неврит. Отож, як не прикро, доводилося не раз проходити курс лікування у медичних закладах.

На щастя, мені завжди таланти на хороших лікарів — досвідчених фахівців своєї справи. Щоправда, хотілося б, аби медикаменти були дешевшими. Я мешкаю у селі, заробітку великого нема, а пігулки дорого коштують. Ще торік до моїх рук потрапила газета «Університетська лікарня». Захотілося й мені добре слово сказати про лікарів. Тож, користуючись нагодою, хочу висловити вдячність медичному персоналу — лікарям, медичним сестрам, молодшим медсестрам за професіоналізм, чуйність та уважність. Хай у них завжди буде міцне здоров'я, душевний спокій та терпіння!

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: 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	Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського	За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.	Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р., видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області	Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим.	Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1
---	--	--	---	---	---	---	---

НАСЛІДКИ

ВІДЛУННЯ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ КАТАСТРОФИ

Лариса ЛУКАШУК

**КВІТНЕВА НІЧ 1986 РОКУ,
КОЛИ ВИБУХ НА ЧОРНО-
БИЛЬСЬКІЙ АЕС ЗБУРИВ
СВІТ РАДІАЦІЙНИМ
ЛИХОМ ПРОМАЙНУЛА,
ЗДАЄТЬСЯ, ЗОВСІМ НЕ-
ЩОДАВНО. І НАВІТЬ НЕ
ВІРИТЬСЯ, ЩО ВЖЕ 26
РОКІВ ЖИВЕМО В УМО-
ВАХ ТРИВАЛОЇ РАДІА-
ЦІЙНОЇ НАВАЛИ. ДЕСЯТ-
КАМ ТИСЯЧ ЛЮДЕЙ
АТОМНИЙ СМЕРЧ ПЕРЕ-
КРЕСЛИВ НАВПІЛ ЖИТТЯ,
ЗАБРАВШИ НАЙ-
ДОРОЖЧЕ – ЗДОРОВ'Я.**

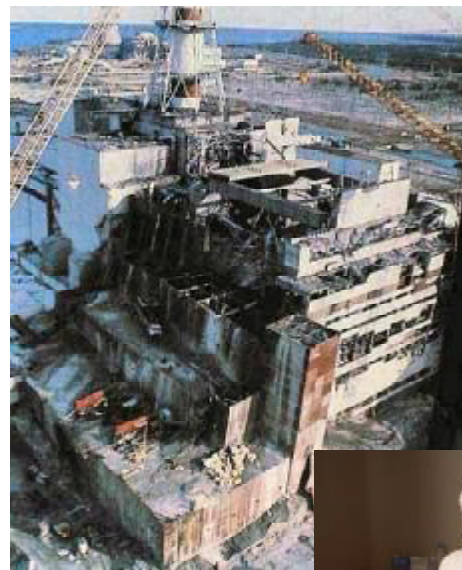
Нині потерпілими від «мирного» атома опікуються медики, лікуючи водночас не лише тіло, а й рани душевні.

Цього року минає 20 річниця з дня створення диспансерного відділення радіаційного захисту населення Тернопільської університетської лікарні. Першим його завідувачем призначили Станіслава Данильчука, згодом його змінив на цій посаді Віталій Яременко, а в квітні 2007 року службу очолила Олександра Юровська. Опікуватися людьми, що потерпіли від Чорнобильської катастрофи, їй допомагають терапевт-диспансеризатор Олег Митник і медсестра Оксана Волошук.

— Чорнобиль — це велике лихо, і не лише вчорашнє чи сьогоднішнє, а потенційно й завтрашнє, адже наслідки катастрофи роблять свою чорну справу щодня, щогодини, — каже Олександра Юровська. — Минає 26 років, а ми й досі не знаємо, скільки ще часу потрібно, щоб ліквідувати заподіяну шкоду, яка за-

чепила своїм чорним крилом понад 17 млн. людей, серед яких — 2,5 млн. дітей віком до 7 років.

З початку 2012 року під наглядом медиків на Тернопільщині перебували 43 305 осіб, які потерпіли внаслідок Чор-



нобильської катастрофи, з них 7 144 — діти. Загалом персональний облік і довготривалий автоматизований моніторинг стану здоров'я потерпілих здійснюють завдяки системі Державного реєстру України, який містить інформацію про 42 538 осіб.

Багато людей, які потерпіли внаслідок аварії на Чорнобильській АЕС, потребували постійної допомоги лікарів, тому й виникла необхідність створити ціле відділення, де б вони отримували високоякісну медичну допомогу. Нині всі потерпілі розподілені на п'ять груп первинного обліку. До першої увійшли особи, які брали участь у ліквідації наслідків аварії на ЧАЕС, дру-

гу становлять евакуйовані із зони відчуження. Третя категорія — люди, які проживають на територіях, що підлягають радіоекологічному нагляду. У нашій області це мешканці Заліщик та Чорткова, а також 10 населених пунктів Чортківського району.

Дві останні групи складають уже діти та внуки тих, хто потерпів від цієї техногенної катастрофи. Усі вони мають можливість отримати висококваліфіковану консультативну допомогу як в поліклінічному відділенні, так і в стаціонарі університетської лікарні, де функціонує 15 спеціалізованих ліжок. Недужих обстежують та



лікують з допомогою апаратури, яку ще 2002-2007рр. придбало Міністерство надзвичайних ситуацій — це багатофункціональний апарат ультразвукового дослідження, рентгенівський комп'ютерний томограф, біохімічний аналізатор, цитоскопічна стійка для трансурентальної резекції простати. Загалом торік у спеціалізованих стаціонарах краю отримали медичну допомогу 4779 потерпілих.

— Люди знають про нас, — каже Олександра Юровська, — інколи й без скерування

районних спеціалістів звертаються, ми ж нікому не відмовляємо, навіть тим, у кого немає документа, що засвідчує статус ліквідатора. Трапляються випадки, коли, скажімо, чоловік брав участь у подальших відновних роботах неподалік зони лиха, але до категорії потерпілих не увійшов, здоров'я втратив, а допомоги від держави так і не отримав. Тому намагаємося (за можливості) розв'язати проблеми цих пацієнтів, адже це люди, в яких чорнобильська трагедія залишила глибокий слід на все життя, і вони потребують особливої турботи та уваги.

Але не лише пацієнти йдуть до лікарів, медики самі часто навідуються до осіб, що потерпіли від наслідків аварії. До прикладу, торік спеціалісти університетської лікарні спільно з фахівцями обласної клінічної психоневрологічної лікарні здійснили 17 виїздів у райони для огляду дорослих мешканців.

— Варто зауважити, — наголошує Олександра Юровська, — що кількість дорослих, які визнані хворими за результатами медичних оглядів, з 1987 р. збільшилася з 37,5 до 81,5%, зокрема, серед учасників ліквідації наслідків аварії (осіб молодого віку, відносно здорових на час ліквідації) — з 21,7 до 90,0%, серед дорослих евакуйованих — з 40,7 до 91,2%, а серед тих, хто проживає на радіаційно забруднених територіях, — з 45,3 до 80,3%. Захворюваність серед потерпілих від Чорнобильської катастрофи щороку зростає. Серед найбільш поширених у дорослих — хво-

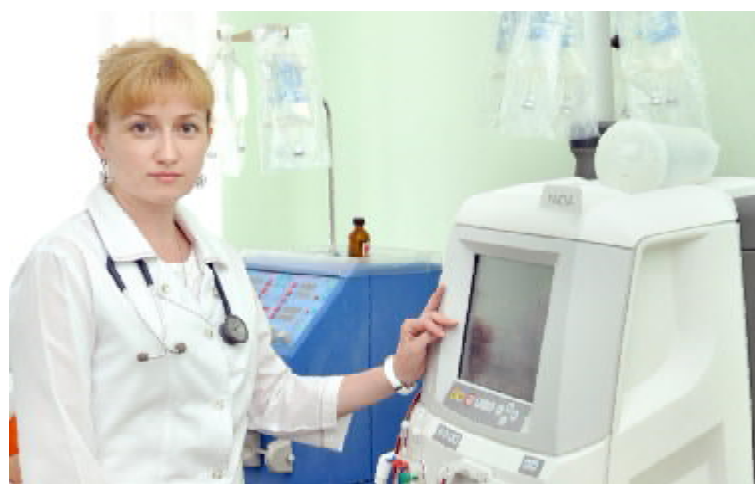
роби системи кровообігу, органів дихання, травної системи, відтак у цьому списку й злоякісні новоутворення, хвороби нервової та ендокринної систем, травми й отруєння. Минулого року медики зареєстрували 964 інваліди-«Чорнобильці». Серед причин інвалідності — новоутворення, більша частка з яких — злоякісні, хвороби системи кровообігу та неврологічні недуги.

Важливими й показовими для аналізу ситуації є показники виходу на інвалідність серед потерпілих дітей. На обліку перебуває 10 дітей-інвалідів. У структурі захворювань — вроджені вади розвитку, онкологічні недуги та хвороби органів дихання. Щодо показників смертності серед потерпілих внаслідок аварії на ЧАЕС, то вони останніми роками стабільно високі. Торік померло 544 особи, серед яких — 46 ліквідаторів.

Примітно, що останніми роками на програму «Комплексне медико-соціальне забезпечення та лікування онкологічних захворювань з використанням медичних технологій громадян, які постраждали внаслідок Чорнобильської катастрофи» з державного бюджету кошти не виділяли, а суми у 53 тисячі гривень, яка надійшла торік, ясна річ, недостатньо.

Тому, вважає Олександра Юровська, держава має на решті повернутися обличчям до проблем людей, що втратили здоров'я через аварію на ЧАЕС, а медики-науковці не згортати цю тематику, а навпаки, поглиблювати її, бо багато ще й тепер не з'ясовано. Чорнобильська катастрофа дала людству головний урок, який полягає в тому, що суспільство виявилось ще недостатньо цивілізованим, інтелектуально та духовно не готовим до поводження з атомною енергією.

РАКУРС



Наталія ФЕДУНЬ,
лікар-нефролог
відділення гемодіалізу
(ліворуч);
Ольга ДЕРЛИЦЯ,
молодша медсестра грязе-
лікувального кабінету
фізіотерапевтичного
відділення (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



ІРИНА ГЕРАСИМЕЦЬ: «БЕЗ ЛЮБОВІ ДО ЛЮДЕЙ НЕМОЖЛИВО СТАТИ ЛІКАРЕМ»

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

«Я – ЛІКАР». ЦЕ З ГОРДИСТЮ МОЖЕ СКАЗАТИ ПРО СЕБЕ ВИПУСКНИК МЕДИЧНОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ЛИШЕ ТОДИ, КОЛИ ПОВЕРНУВ ЗДОРОВ'Я АБО ВРЯТУВАВ ЖИТТЯ ХОЧ ОДНІЙ ЛЮДИНІ. ІРИНА МИХАЙЛІВНА ГЕРАСИМЕЦЬ, ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ З ЛІКУВАЛЬНОЇ РОБОТИ, КАНДИДАТ МЕДИЧНИХ НАУК, ТАК МОГЛА ЗАВІТИ ПРО СЕБЕ ВЖЕ У ПЕРШІ ДНІ ПІСЛЯ ПРИЗНАЧЕННЯ НА ПОСАДУ КАРДІОЛОГА БОРОДЯНКІВСЬКОЇ ЦЕНТРАЛЬНОЇ РАЙОННОЇ ЛІКАРНІ, ЩО НА КИЇВЩИНІ.

Її професія вимріяна зі шкільної лави. Коли хлопці-однокласники бачили себе в майбутньому льотчиками-випробувачами, а дівчата – вчителями та артистами, Ірина Михайлівна в своїй уяві малювала білий лікарський халат. Навчалася у першій Тернопільській школі. Була відмінницею, ученицею наполегливою й працювитою. Перша спроба перетворити свою мрію в реальність не стала успішною. Але у відчай дівчина не впадала. «Все одно буду лікарем! Це моє покликання», – мовила так впевнено, що у долі не було вибору, аніж дати Ірині Михайлівні ще один шанс. І він був успішний.

– Ірино Михайлівно, вважаєте, що все-таки поклик душі зіграв роль у виборі професії?

– Певною мірою, так. Адже це була мрія, внутрішній порух душі. Але сам поклик серця без бажання, наполегливої праці неможливий. Я поставила перед собою мету й вперто йшла до неї. Перший раз не вступила до Тернопільського медичного інституту, пішла працювати на завод. Але бажання зреалізувати свою мрію ні на мить мене не полишало. Тим паче, пообіцяла собі, своїм рідним, що обов'язково буду лікарем. І стала ним. Закінчила медінститут з відзнакою. Разом з чоловіком отримали скерування у Бородянківську районну лікарню, що на Київщині. Юрій Михайлович працював хірургом, я обіймала посаду терапевта. У цьому медичному закладі й гартувався мій характер лікаря. В перші дні ще раз чітко усвідо-

мила, щоб стати справжнім лікарем, потрібно мати високі знання, бажання працювати та бути доброю людиною. Пацієнти, як ніхто, потребують добра. Власне, ця трійця позитивних рис і дає гідний результат лікарської праці.

– Кому завдячуєте своїм успіхам? Хто були Вашими наставниками, вчителями?

– Це, звісно, викладачі Тернопільського медичного інституту, де освоювала фах лікаря. Добру професійну школу пройшла під час навчання в інтернаті на базі міської лікарні в Білій Церкві. Після чотирьох років праці районним кардіологом у Бородянці вступила у клінічну ординатуру при кафедрі кардіології. Керівником моєї наукової роботи був професор Борис Іванович Рудик. Саме йому завдячую своїми успіхами та професійним становленням. Мені дуже пощастило, бо мала в кого вчитися. На кафедрі кардіології працювали знані фахівці-клініцисти – Микола Іванович Швед, Любомир Михайлович Охрімівич, Дмитро Михайлович Виштикалюк. Це люди, які віддали терапії своє життя.

– Чому Ваш вибір зупинився на кардіології?

– Коли отримала скерування у Бородянку, в Київському обласному управлінні охорони здоров'я мені запропонували посаду лікаря-кардіолога. На той час вона була вакантна. Погодилася. Але 1986 року, коли сталася аварія на Чорнобильській АЕС, мене призначили дільничним терапевтом – потрібно було надавати допомогу людям, які залишалися, і тим, кого евакуювали. Відтак працювала районним терапевтом. Тоді зрозуміла, що настає час спеціалізованої медицини. Бути фахівцем широкого профілю для пацієнтів – це замало. Маючи навички роботи з хворими із серцево-судинною патологією, вирішила й надалі працювати у цій царині. Коли вступала у клінічну ординатуру, в Тернопільському медичному інституті саме відкрили кафедру кардіології на факультеті післядипломної освіти, яку очолив професор Борис Рудик. Скажу відверто, що в своєму виборі не помилилася. Дякую долі за те, що обрала саме фах кардіолога. Роботи у лікарів нашого профілю завжди багато, позаяк найбільша кількість недужих – це люди із серцево-судинною патологією.

– Які яскраві миті з професійного життя найбільш запам'яталися?

– Найперше, це призначення на посаду районного кардіолога у Бородянці на Київщині. Пригадую перший день роботи. О дев'ятій годині медична сестра кладе на мій стіл картки пацієнтів з кардіологічними проблемами. Треба було прийняти кожного хворого, опитати, викристалізувати кардіологічний діагноз і головне – інтерпретувати показники обстежень та призначити лікування. Це було незабутньо. Пам'ятаю, пацієнт іде на обстеження, а я розгортаю підручник і читаю. Не відділяла теорію від практики.

Яскравим у моєму професійному житті було й зарахування до

рологічного профілів. Клініка внутрішньої медицини №2, якою завідує Світлана Сміян, відповідає за якість лікувально-діагностичного процесу в ревматологічному, нефрологічному відділеннях і відділенні гемодіалізу. Клінікою №3 за-



23 квітня заступник головного лікаря з лікувальної роботи Ірина Михайлівна ГЕРАСИМЕЦЬ відзначила 55-ліття. Щиро вітаємо її та зичимо міцного здоров'я, радості, добра і всіляких гараздів.

*Хай літа не спадають листом,
Хай квітнуть і плодоносять!
Як сади навесні – щедрим цвітом,
І врожаєм рясним – під осінь!
Хай приносять: у дім – достаток,
В душу – радість, для серця – спокій!
Дай, Вам, Боже, на землі ще багато
Світлих днів і щасливих років.*

З повагою колеги та редакція газети «Університетська лікарня».

клінічної ординатури. Тоді я усвідомила: той рівень знань, який здобула раніше, децим порівняно з тим, що потрібно освоїти. Відтак постало питання займатися науковою роботою. Особливо сторінкою в моєму професійному життєписі стало працевлаштування на посаду кардіолога в Тернопільській обласній лікарні. У кардіологічному відділенні працювала у підрозділі ДКДЦ, де проводили дистанційне розшифрування кардіограм для лікувальних закладів області. Надзвичайно важливим моментом для мене, як лікаря, було призначення на посаду керівника центру внутрішньої медицини Тернопільської університетської лікарні.

– Які відділення терапевтичного профілю входять до його складу?

– У структурі центру внутрішньої медицини – чотири клініки. Фахівці клініки №1, яку очолює доктор медичних наук Надія Ярема, надають спеціалізовану терапевтичну допомогу кардіологічного, ендокринологічного та гастроенте-

відує професор Микола Швед. Її базою є кардіологічне відділення для інфарктних хворих та пульмонологічне відділення. Клініка клінічної імунології, алергології та загального догляду за хворими курує лікувально-діагностичні питання в гематологічному відділенні, імунологічних та алергологічних хворих. Окрім того, до центру внутрішньої медицини входять лабораторне, фізіотерапевтичне, рентген-радіологічне відділення, відділення функціональної діагностики та лікувальної фізкультури.

– Яким Вам вбачаються перспективи нашої медицини?

– Майбутнє галузі охорони здоров'я бачу в поєднанні кількох аспектів. Найперше маєтись на увазі надзвичайно фаховий рівень лікарського та сестринського персоналу. Важливим є високий рівень сучасного діагностичного й лікувального обладнання. Для того, щоб на третьому рівні спеціалізованої допомоги, зокрема, в університетській лікарні, паціє-

нти отримували ефективну допомогу, повинна працювати вся система надання допомоги в області: від первинної ланки – до третинної. Хочу відзначити, що тісна співпраця висококваліфікованих фахівців університетської лікарні та професорсько-викладацького складу Тернопільського державного медичного університету імені І. Горбачевського, застосування новітніх технологій сприяють проведенню лікувально-діагностичного процесу в центрі внутрішньої медицини на високому рівні.

– Кажуть, що справжній лікар – це не той, хто пізнав і глибоко вивчив медицину, а той, хто усвідомлює свій обов'язок перед людьми. Яким, на Ваш погляд, повинен бути справжній лікар?

– Без любові до людей неможливо стати лікарем. Ще коли вступала до медичного інституту, вивела для себе правило: лікар має поєднувати у собі такі риси, як професіоналізм, вміння, знання, бажання допомогти, милосердя і доброту.

– Для деяких лікарів ідеальна сім'я – це коли обидва з подружжя – медики.

– Така думка, мабуть, складалася тому, що медика ніхто так не зрозуміє, як людина цієї ж професії. Наша робота не обмежується певним часом. Недуга не вибирає годин. Тому почасти робочий день лікаря закінчується далеко за 17 годину. Іноді доводиться працювати до пізньої ночі, адже на кону – людське здоров'я. Втім, вважаю, що професія аж ніяк не повинна впливати на стосунки у сім'ї.

– Секрет Вашого сімейного щастя?

– Він простий: любов і взаємодопомога.

– У що вірите?

– Належу до тих людей, які вірять у добро. У житті мені талантило. Все, чого вдалося досягти, це завдяки тому, що на моєму шляху були добрі люди: батьки, шкільні вчителі, викладачі інституту, наставники-лікарі, колеги.

– Видається мені і я в цьому переконана, що Вам пощастило в житті.

– Чи я щаслива? Мабуть, що так. У Бога прошу найперше здоров'я та доброї долі для рідні. А ще наснаги до праці. У сучасному світі без неї не можливо жити. Працюючи, крок за кроком, докладаючи зусилля, досягати-меш результатів, відтак отримуєш задоволення.

ЧАС ЗВЕРНУТИСЯ ДО СУРДОЛОГА?

Лариса ЛУКАЩУК

**НА ТРЕТЬОМУ ПОВЕРСІ
КОНСУЛЬТАТИВНОЇ ПОЛІ-
КЛІНІКИ УНІВЕРСИТЕТСЬ-
КОЇ ЛІКАРНІ – СУРДОЛО-
ГІЧНИЙ КАБІНЕТ. ЙОГО
ДВЕРІ ВІДЧИНЕНІ ДЛЯ
ВІДВІДУВАЧІВ ОСЬ УЖЕ
ПОНАД ТРИДЦЯТЬ РОКІВ.
ЧОТИРНАДЦЯТЬ З НИХ
ПРИЙОМ ПАЦІЄНТІВ
ПРОВОДИТЬ ОЛЕКСАНДР
ВАСИЛЬОВИЧ ГОВДА –
ДОСВІДЧЕНИЙ СПЕ-
ЦІАЛІСТ, КАНДИДАТ
МЕДИЧНИХ НАУК, ЛІКАР-
ОТОЛАРИНГОЛОГ ВИЩОЇ
КАТЕГОРІЇ, ГОЛОВНИЙ
ПОЗАШТАТНИЙ СПЕ-
ЦІАЛІСТ УПРАВЛІННЯ
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОДА.**

Загалом до сурдологічного кабінету звертаються пацієнти з проблемами органу слуху. Це недужі з гострими та хронічними запальними процесами, ті, в кого знизився слух, з проблемами шуму у вухах, запамороченнями тощо. На рік кабінет відвідує понад 3 тисячі пацієнтів з усієї області.

– Як правило, до нас звертаються пацієнти вже за скеруванням лора з поліклініки за місцем проживання, – пояснює Олександр Говда. – Якщо спеціаліст з'ясує, що потрібні додаткові дослідження у сурдологічному кабінеті, робимо додаткові обстеження. Розпитуємо хворого, на що скаржиться, детально вивчаємо історію захворювання та оглядаємо з допомогою інструментальних засобів.

Обов'язково пацієнт має пройти обстеження за допомогою камертонів різних частотних діапазонів. Відтак – дослідження слуху шепітною та розмовною мовами. В ізолюваному приміщенні пацієнтові з відстані шести метрів пропонують повторити названі числівники. Якщо людині одразу важко це зробити, відстань скорочують доти, доки вона не відтворить почуте. Згодом на пацієнта чекає аудіометрія. Її проводять у звукоізольованій кабінеті з допомогою спеціального приладу – аудіометра. Пацієнт одягає навушники, через які до органів слуху надходять звукові сигнали різної частоти та інтенсивності. Дані обстеження, яке проводить медсестра-аудіометристка, занотують на спеціальному бланку – аудіограмі. За її результатами лікар робить висновок про ступінь зниження слуху та ставить клінічний діагноз. Відтак приймає рішення про призначення адекватного лікування. Воно може бути консерватив-

ним або ж оперативним. Коли лікувальний процес завершено, пацієнт повинен обов'язково знову пройти процедуру аудіометрії, аби перевірити, наскільки ефективно «запрацював» орган слуху.

ЧОМУ ВТРАЧАЄМО СЛУХ?

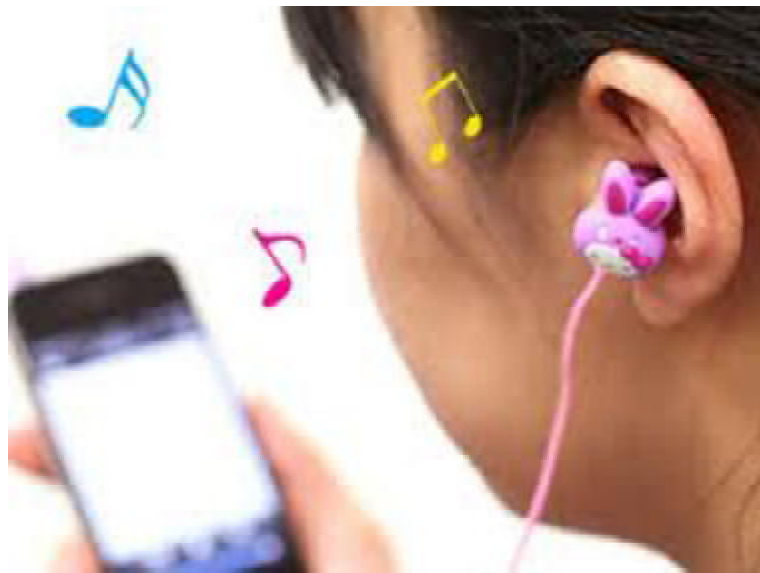
За оцінками спеціалістів, порушення слухової функції помічено нині в 600 мільйонів мешканців планети. Прикро, що тенденція до підвищення кількості осіб, які страждають від зниження слуху, зберігається. На цей стан впливає чимало чинників, серед яких: судинні порушення, екологія, застосування ототоксичних ліків, рівень оточуючих шумів. Та й люди не завжди самі турбуються про свій слух, мало усвідомлюючи його значення задля власного здоров'я.

– Сурдологи постійно намагаються привернути увагу суспільства до цієї проблеми, яка, крім медичної, стала ще й соціальною, – наголошує Олександр Говда. – З огляду на мій шістнадцятилітній досвід роботи у сфері проблем слуху, насторожує той

факт, що й захворювання органів слуху також «молодшають». Найбільше непокоїть молоде покоління, яке через захоплення плеєрами, гучними дискотеками потрапляє до групи звукового ризику.

стувати проблему на ранніх стадіях досить складно. Шум не лише викликає погіршення слуху, а й негативно впливає на психіку. Людина швидше втомлюється, знижується її працездатність, почасти погіршується пам'ять, з'являється безпричинна дратівливість, головний біль тощо. Тож слід добре подумати перед тим, як посилювати звук плеєра чи телевізора.

З цього приводу Олександр Васильович розповів про один з багатьох красномовних випадків. Якоюсь допомогою звернувся діджей одного з тернопільських нічних клубів. Скаржився на шум у голові, вухах, порушення розбірливості мови. У такому стані хлопчина перебував упродовж 2 місяців. Коли його обстежили, виявили стійке зниження слуху на високі частоти. Це свідчило про одну з ознак шкідливого та тривалого перебування в приміщенні з інтенсивним звуковим навантаженням. Пацієнтові призначили курс протиневротичної терапії в комплексі



із сеансами «барокамери». На щастя, все обійшлося, лікування в стаціонарі дало позитивний результат, але про гучну музику хлопцеві надовго доведеться забути, та й роботу діджея змінити на іншу.

Особливо хотіли б насторожити батьків, які помітили, що дитина недочуває або має проблеми з мовленням. Не гайте часу, зверніться до спеціаліста, аби з'ясувати причину такого стану. Саме ці симптоми можуть бути першими сигналами, які й допоможуть вчасно розпочати лікування.

– Трапляються випадки, – каже Олександр Говда, – коли людина звертається за допомогою до сурдолога надто пізно – минають роки чи навіть десятиліття відтоді, як

вона вперше відчула, що недочуває. Але зниження слуху проблемою не вважає, тому й до фахівця не поспішає. Отож блискавкою серед блакитного неба для таких пацієнтів звучить діагноз – глухота. І тоді чи не єдиною розрадою та допомогою для них є слуховий апарат. «Штучне вухо» допоможе вибрати лікар-сурдолог. Сучасні технології слухопротезування пропонують розмаїті варіанти слухових апаратів – їх можна носити, прикріпивши за вухом, або ж у вушній раковині, є внутрішньоканальні та заховані в оправу для окулярів, кишенькові. Вони різняться за розміром, якістю обробки звуку (аналогові та цифрові).

Щоправда, жодний, навіть найдосконаліший апарат не подарує вам тих звукових відчуттів, які ви не помічали раніше. Шум дощу та подихи вітру, клекіт чайок на морському узбережжі, шурхотіння падолиста, радісні дитячі голоси... Слух – одне з найбільших багатств, подарованих нашому організму. Шкода, що усвідомлюємо це лише з його втратою. Потурбуйтеся про свій орган слуху вже зараз. І тоді він й надалі буде найбільшим благом, яке прикрашатиме та наповнюватиме барвами ваше життя.

МЕДИЧНИЙ ЛІКНЕП
Сурдологія (аудіологія) – це розділ отоларингології, який вивчає патології слуху та лікування різних форм порушення слуху.

**ПЛЕЄР: МІЙ ДРУГ
АБО ВОРОГ?**
Нові наукові дослідження твердять, що майже чверть молодих осіб мають проблем зі слухом, що пов'язані з його ранньою втратою. Обстежували студентів без патологій слуху. З'ясували дію музичного плеєра.

– Тести виявили певні проблеми зі слухом. Чверть з обстежуваних 56 осіб мали слух нижче за норму – майже 15 дБ. Найвищий рівень втрати слуху мали студенти чоловічої статі, що часто використовували музичний плеєр. Дослідники не радять слухати музику через навушники з великою гучністю та рекомендують проходити обстеження слуху щорічно.

Людина, в якій проблеми зі слухом, часто не визнає, що погано чує. Врешті-решт, вона сама себе переконає, що у неї все гаразд – це просто тихо й невиразно розмовляють ті, хто оточує її.

Чи є у Вас проблеми зі слухом? З'ясувати це допоможе простий тест:
– Чи доводилось вам у товаристві просити повторити щойно сказане?
– Вам важко розібрати шепіт?
– Домашні скаржаться на те, що ви занадто голосно вмикаєте телевізор?
– Чи траплялося вам не розчути дзвінок у двері або коли телефонують?
– Буває, що вас просять говорити тихіше або голосніше?
– На нарадах, доповідях, у гостях, театрі ви напружуєте свій слух і при цьому відчуваєте, що пропускаєте певні слова, навіть іноді втрачаєте сенс деяких фраз?
– Вам хочеться, щоб з вами розмовляли повільніше, бо вам важко зрозуміти зміст розмови?
– Траплялися з вами непорозуміння через те, що ви неправильно розібрали сказані слова?
– Ви не любите розмовляти по телефону, бо не розумієте деяких слів?
– Оплачуючи рахунки в банку, повертаєте голову вухом до операціоніста?
– Розмовляючи з жінками чи дітьми, розбираєте їх мову гірше, ніж чоловічу?
– Чи буває у вас відчуття, особливо холодної пори року, що вухо нібито заткнуте корком?
– Чи траплялося вам у крамниці просити касира повторити суму покупки?
– Чи виникає у вас відчуття, що більшість людей розмовляють нечітко, «бурмочуть»?
Самостійно оцініть стан слуху, виявіть ознаки погіршення слуху:
* Якщо на 2-3 запитання відповіли «так», – не варто особливо турбуватися, але показатися спеціалісту не завадило б. Часто звичайний сірчаний корок може стати причиною тимчасового погіршення слуху.
* Якщо відповіли «так» на більше, ніж 4 питання, зверніться до фахівця – ваш слух вимагає ретельного обстеження. Проконсультуйтеся з лікарем-отоларингологом або сурдологом. Він проведе тональну аудіометрію – безболісну та нешкідливу процедуру, під час якої попросить розпізнати звуки різної частоти й гучності. Результат обстеження – тональна аудіограма. За нею лікар визначить вид і ступінь зниження слуху.
* По суті, будь-яку проблему зі слухом можна розв'язати, якщо зауважили її вчасно!

ТРИДЦЯТА ВЕСНА ОКСАНИ ЛЕСЕНКО

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЩО РОБИТЬ ЛЮДИНУ ЩАСЛИВОЮ. ВІДПОВІДЬ НА ЦЕ ЗАПИТАННЯ ЛЮДСТВО ШУКАЄ ЗДАВНА, АЛЕ, СХОЖЕ, ЄДИНОЇ ОДНОЗНАЧНОЇ ВІДПОВІДІ ТАК І НЕ ЗНАЙШЛО. ПРИНАЙМНІ КОЖЕН ВІДПОВІДАЄ НА ЦЕ ЗАПИТАННЯ ПО-РІЗНОМУ. ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОКСАНА ЛЕСЕНКО КАЖЕ, ЩО, МАБУТЬ, ВЗАГАЛІ НЕ ВАРТО ШУКАТИ РЕЦЕПТ ЩАСТЯ, ТРЕБА ПРОСТО ЖИТИ, ЗАЙМАТИСЯ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ, РАДІТИ ЖИТТЮ ТА ЛЮБИТИ ЛЮДЕЙ.

Шлях у медицину їй простелила мама, яка навіть уві сні бачила доньку медиком — у білому халаті, готовою прийти кожної хвилини на поміч недужому. Вважала, що для дівчини кращої роботи й годі шукати. Проте сама Оксана мріяла про юриспруденцію, навіть приготувала документи для вступу на юридичний факультет інституту. Але мамина думка все ж взяла гору. Професія медика завж-

ди і скрізь знадобиться, та й собі і рідним у змозі допомогти, стояла на своєму, перераховуючи усі «плюси», ненька.

— Десь глибоко в душі і я відчувала, що не байдужа мені ця професія, тому й подала документи на тоді ще медсестринський факультет Тернопільської медичної академії, — каже пані Оксана. — 2000 року закінчила навчання та прийшла на місце праці у лор-відділення обласної лікарні. Нині скажу: мама мала рацію, бо саме ця професія стала для мене чи не найголовнішою справою у житті. З допомогою медсестринського колективу швидко освоїлася у відділенні, вивчила специфіку роботи палатної медсестри, багато добрих і слушних порад отримала від старшої медсестри Дарії Павлівни. Уже навіть не уявляю себе в іншій професії.

Аби підвищити свій кваліфікаційний рівень, Оксана Лесенко продовжила навчання у ННІ медсестринства ТДМУ та отримала ступінь бакалавра медсестринської справи. Каже, що жодного разу не пошкодувала про цей вибір. Навпаки, переконана,

що займається своєю справою, в неї легка рука, швидко знаходить контакт з пацієнтами. Десять років досвіду — що може бути більш переконливим. Напевно, лише другі призові місця, які нео-



дноразово займала на конкурсах професійної майстерності. Хоча не сприймає ці перемоги, як власні, а вважає їх досягненнями колег, адже готувалися допомагали усім колективом. Для неї головне у житті — не кар'єра, а гармонія із собою та світом. Так важливо помічати ті маленькі дрібниці, з яких, влас-

не, й складаються наші будні. А у прикрих ситуаціях варто просто покластися на віру у Бога, бо, як підказують життєві ситуації, все одно буде так, як має бути, а не як нам того хочеться. Цю філософію людського буття треба лише зрозуміти й прийняти. Питання ж вибору — як жити і для чого — завжди стоять перед людьми. І в кожного є шанс обрати чесний, правдивий шлях. Принаймні у такому настрої виховували свою доньку батьки. Тому й вдячна вона своїй родині, колективу, друзям, які завжди поруч і готові прийти будь-якої хвилини, аби щось порадили, погмоніти по душам, розділити радість чи розвіяти сумніви.

— Навколо так багато захоплюючих справ, варто лише озирнутися, — каже пані Оксана. — Або ж самому влаштувати собі маленькі свята серед буднів, до прикладу, прогулятися парком чи взяти до рук книжку, або ж послухати гарну музику. Коли починаю у світ героїв новел О'Генрі, у душі виринають такі пристрасті. Справжню насолоду приносить поезія Ліни Костенко. Частенько заходжу до книгарні, аби погортати нові видані примірники сучасної літератури. Ще одна при-

страсть — театр, його відвідую з друзями. Вечорами ж люблю й голку для вишиття до рук взяти. Найкраще вдаються картини з квітами на полотні — у моїй кімнаті у кошину на стіні грають різнокольоровими барвами польові квіти, а незабаром з'явиться букет бузкових ірисів.

— У житті так багато приємних миттєвостей — посміхається Оксана Лесенко, — але й труднощів вистачає, варто лише не спасувати перед черговим випробуванням, і пройти його з гідністю, без страху, не сумніваючись. І тоді новий день подарує нову радісну посмішку, а весна обов'язково відчинить вікна для свіжих вражень і приємних емоцій!

27 квітня Оксана Лесенко святкує свій тридцятирічний ювілей. Щиросердечно колектив редакції вітає іменинницю:

*Летять роки і їм немає
спину,
За ними мудрості великий
зміст.
Сьогодні вже тридцять
верховину
Здолали Ви, мов
справжній альпініст.
За пройденим не варто
сумувати,
Попереду гряде весни
пора.
Хай щедрим буде ювілей-
не свято!
Здоров'я Вам, любові
і добра!*

КОНСУЛЬТУЄ ПРОФЕСОР

ЗАУВАЖТЕ

РАННЯ ПІСЛЯІНФАРКТНА СТЕНОКАРДІЯ

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

СЕРЕД НЕСТАБІЛЬНИХ СТЕНОКАРДІЙ РАННЯ ПІСЛЯІНФАРКТНА СТЕНОКАРДІЯ (РПС) ПОСІДАЄ ОСОБЛИВЕ МІСЦЕ В ЗВ'ЯЗКУ З ЇЇ СУТТЄВИМ ВПЛИВОМ НА ПРОГНОЗ ХВОРОГО З ІНФАРКТОМ МІОКАРДА (ІМ). ЗГІДНО З ДАНИМИ РІЗНИХ АВТОРІВ ЇЇ ДІАГНОСТУЮТЬ У 15-25 % ВИПАДКІВ У ХВОРИХ З ГОСТРИМ ІМ.

При РПС напади ангінозного болю за грудиною з вегетативними розладами відновлюються від 3 до 28 днів з дня розвитку гострого ІМ. В основі патогенезу РПС лежить атеросклероз вінцевих судин серця з утворенням локальних стенозів, що призводить до появи гострої ішемії в різних ділянках міокарда. Морфологічним субстратом є нестабільна атеросклеротична бляшка з її імунним запаленням і розпадом. Як правило, мають місце порушення структури інтими вінцевих артерій з у-

воренням виразок, нерівних контурів, нагромадження тромботичних мас на нестабільній бляшці. Ці зміни зустрічаються і в інфаркт-незалежних судинах.

Наявність згаданих патологічних змін в інтимі та нестабільній бляшці при РПС у 15-19 % хворих протягом року провокують появу повторних ІМ зі збільшенням смертності в кілька разів порівняно з хворими на ІМ без РПС. Почасті за наявності РПС розвиваються серцева недостатність (33 %), фібриляція шлуночків (9,4 %), рецидив гострого ІМ (6,6 %).

За останніми рекомендаціями кардіологічних товариств програма лікування хворих на ІМ з РПС має містити такі заходи:

1) Коронаграфія та реваскуляризація міокарда протягом найближчих 3 днів з часу появи РПС. Вони показані хворим, у яких рефрактерність до антиангіональних засобів, а також за наявності таких ускладнень, як серцева недостатність, шлуночкові розлади ритму зі змінами на ЕКГ.

2) Хворі з РПС мають отримувати подвійну антиагрегантну терапію, а саме аспірин з клопидогрелем. Ацетилсаліцилову кислоту в перші дні призначають в дозі 150-300 мг/добу, пізніше підтримуючі дози — 75-100 мг/добу. Клопидогрель першого дня — 300 мг/добу, а потім по 75 мг/добу. Останнім часом замість клопидогрелю дедалі частіше застосовують тикагрелор у початковій дозі 180 мг/добу з переходом на підтримуючу дозу 90 мг/добу.

3) Гепаринотерапія. Чимало існує гепаринів, справа хіба в тому, якому з них віддавати перевагу. Перевага за клексаном в дозі 0,4-0,8 мг двічі на добу і арикстрою 2,5 мг/добу.

Особливої уваги заслуговують статини. Вони пригнічують окислення ліпопротеїдів низької щільності та запалення в нестабільній атеросклеротичній бляшці. Статини викликають стабілізацію ендотеліальної дисфункції, пригнічують тромбоутворення, зменшують продукцію тромбоксану та агрегацію тром-

боцитів. З різних підгруп статинів перевага за ефективністю — за аторвастатином: ліпримар (бренд), аторіс, аторвастатин-ратіофарм, туліп. У хворих з ІМ без зубця Q вони запобігають виникненню РПС протягом найближчих місяців зі зниженням частоти нефатальних ІМ і смерті. Основний недолік частини лікарів, які беруться до лікування хворих на ІМ — це призначення аторвастатину чи сімвастатину в дозі 40 мг/добу. Кращі результати лікування при дозі 80 мг/добу.

Принадгідно зазначити, що прогноз за наявності РПС у хворих на ІМ менш сприятливий, як без цієї форми нестабільної стенокардії. У таких хворих — високий ризик повторних ІМ, раптової коронарної смерті. Для покращення прогнозу в програмі лікування хворих з РПС слід передбачити ранні інвазивні втручання, призначення відповідних доз гепарину, подвійної антиагрегаційної терапії, бета-блокаторів.

ЗАМІСТЬ ПІГУЛОК — ЯГОДИ

Як засвідчили дослідження німецьких учених, треба, аби ягоди були у вашому меню щодня.

Науковці з Німеччини провели чимало експериментів, під час яких хотіли з'ясувати, як вживання тих чи інших ягід впливає на організм людини. Так, лісова ожина і чорний виноград є чудовими засобами захисту клітин організму від хвороботворних бактерій та отруйних речовин. Той самий виноград є незамінним природним засобом для боротьби зі злоякісними пухлинами. Для профілактики раку можна застосовувати ожину та порічки.

Вчені дійшли висновку, що всі ягоди без винятку, а тим більше — лісові, здатні підтримувати обмінні процеси в організмі та сприяти очищенню від шкідливих речовин.



СТИЛЬНІ ТА ЕКСКЛЮЗИВНІ РЕЧІ – ВЛАСНИМИ РУКАМИ

Олеся БОЙКО

СПРАВЖНЯ ЖІНКА ЗАВЖДИ ХОЧЕ БУТИ КРАСИВОЮ Й СТИЛЬНОЮ. АДЖЕ ГАРНО ОДЯГНЕНА ЛЮДИНА – ЦЕ ЗАДОВОЛЕНА ЛЮДИНА. ТОМУ БІЛЬШІСТЬ ЖІНОК ЛАМАЄ ГОЛОВИ ТА ЗБИВАЄ ПІДБОРИ У ПРОГУЛЯНКАХ КРАМНИЦЯМИ. ВОНИ ШУКАЮТЬ ЕКСКЛЮЗИВНІ ВБРАННЯ ТА ВИТРАЧАЮТЬ КУПУ ГРОШЕЙ. АЛЕ НІХТО НЕ ЗАСТРАХОВАНИЙ ВІД ТОГО, ЩО В КОГОСЬ БУДЕ ТАКЕ САМЕ. А ОТ ТАКИХ КОФТ, ЯК В ОЛЕНИ НАГАЄНКО, НЕМАЄ НІ В КОГО. ВОНИ У НЕЇ СТИЛЬНІ ТА ЕКСКЛЮЗИВНІ, БО В'ЯЖЕ ЇХ САМА.

Олена Нагаєнко – медична сестра з лікувальної фізкультури університетської



Олена НАГАЄНКО – у кофтинах, які вив'язала сама

лікарні. Її ви одразу помітите. Такого светра, як у неї, більше немає ні в кого не те, що в Тернополі, а й у цілій країні. Чому? Тому що Олена придумала його та

зв'язала гачком сама. А ще вона плете ексклюзивні кофтинки, жилетки, сумки. Словом, індивідуальність для неї – понад усе.

– Під час роботи у Чорт-

ківській центральній районній поліклініці мої колеги захоплювалися в'язанням спицями, – розповідає Олена Петрівна. – От і я вирішила спробувати. Ази засвоїла дуже швидко. Вдалими були й перші роботи. Але хотілося чогось більшого. Вирішила, що повинна навчитися в'язати гачком. Дала собі слово й дотримала його. Не минуло й кілька днів, як я уміло тримала у руках гачок. Спершу зв'язала кілька серветок. Переглядаючи журнал для тих, хто любить в'язати, кинула оком на кофтинку. Подумала: а чому б і мені таку не зв'язати. Коли взялася до праці, почала фантазувати, придумала свої взірці.

Для того, аби вив'язати одну кофту, Олені потрібно два тижні. Жінка надає перевагу акриловим ниткам червоного, чорного та білого кольорів. В'язання для

О. Нагаєнко – це відпочинок для душі. Нічого складного в цій справі, каже, нема. Потрібні лише терпіння й бажання. Олена пробувала навчати цьому ремеслу своїх друзів, однак вони дуже скоро залишали цю справу. «Будь-яку роботу треба любити, тоді вона принесе задоволення», – мовить медсестра.

У гардеробі Олени Нагаєнко вже понад 20 власноруч вив'язаних кофтин. Також є сукні, жилетки, купальники та сумки. Жінка постійно стежить за віянням моди, передплачує журнали зі схемами для в'язання гачком, але завжди намагається внести свою родзинку, аби річ була ексклюзивною.

– На в'язання часу мало, – розповідає Олена. – Більше присвячую роботі, пацієнтам. Тепер навчаюся на курсах підвищення кваліфікації з лікувальної фізкультури. Отож, в'язу переважно на вихідних або ж увечері. Головне, аби було бажання. Інакше – річ ніколи не вдасться гарною, а справа не принесе задоволення.

ПОДБАЙ ПРО СЕБЕ

ВЕСНЯНІ МАСКИ КРАСИ

Підготувала
Лариса ЛУКАЩУК

КОСМЕТИЧНІ МАСКИ ДЛЯ ОБЛИЧЧЯ Є ДОДАТКОВИМ ЗАСОБОМ ДОГЛЯДУ ЗА ШКІРОЮ. ЗА ДІЄЮ, ЯКУ НАДАЮТЬ ОБЛИЧЧЮ, ВОНИ МОЖУТЬ БУТИ ПОМ'ЯКШУВАЛЬНИМИ, ЖИВИЛЬНИМИ, ПІДСУШУЮЧИМИ, ЛІКУВАЛЬНИМИ ТА ІНШИМИ. ПІСЛЯ МАСКИ ОБЛИЧЧЯ ВИГЛЯДАЄ ОМОЛОДЖЕНИМ.

Особливо ефективні маски після теплих компресів або масажу.

Маска складається з одного або суміші декількох речовин і готуються безпосередньо перед застосуванням. Наносяться на 15-20 хвилин по лініях найменшого розтягування шкіри низу догори. Густі маски слід наносити на обличчя і шию пензликом або ватяним тампоном. Ділянку навколо очей треба залишити вільною або нанести на неї живильний крем. «Скувавши» обличчя та шию, такі маски чинять послаблювальну дію на їх м'язи. Для виконання рідкої маски, просочену вату або марлю з отворами для рота, ніздрів

і очей накладають на шкіру обличчя.

Скористайтеся рецептами масок для обличчя, які запропонувала лікар-дерматолог університетської лікарні **Наталія ФАРЕНЮК**.

Візьміть 15-20 г дріжджів, ретельно розмішайте з 1 чайною ложкою лимонного або грейпфрутового соку. Злегка нагрійте маску на водяній бані та в теплом вигляді нанесіть на обличчя хвилин на 15 хв.

Процідіть сік одного лимона через марлю, змішайте з 2 столовими ложками рідкого меду. Наносьте маску з інтервалом у кілька днів (вона зберігається в холодильнику приблизно тиждень). Курс складається з 15-20 процедур.

Для сухої шкіри згодяться такі маски:

Нарізати сиру картоплю кружальцями, на 10-15 хвилин замочити в молоці, а потім покласти на обличчя. Або так: натерти свіжу картоплю на терці або перемолоти в млинку для м'яса, змішати отриману кашку з молоком (2 чайних ложки молока на 100 г картопляної маси). Така ж маска добра для догляду за шкірою навколо очей, особливо добре знімає набряки.

Змішати один яєчний жовток, одну чайну ложку меду,

0,5 чайної ложки олії. Потім додати трошки крохмалю або подрібнених у млинку для кави вівсяних пластівців. Отриману масу (за консистенцією вона повинна бути схожою на густу сметану) нанести на шкіру обличчя,



унікаючи ділянки навколо очей.

Особливо актуальні весняної пори **вибілюючі маски**.

Якщо веснянки стали вашою проблемою, допоможіть шкірі фотозахисними кремами, вибілюючими масками з огірка, морквяного соку, яєчного білка з лимоном. Або спробуйте такі засоби власного приготування:

1/4 склянки кисляку та 1 столову ложку вівсяної муки

змішати до утворення пасти, яку потрібно нанести на обличчя на 15 хвилин.

Збити в піну 2-3 чайних ложки яєчного білка й додати 1 чайну ложку 3% перекису водню. Добре розмішувати, додати 0,5 чайної ложки сиру. На жирну та пористу шкіру маску наносити без сиру.

Самостійно зроблені маски

що містять екстракт ромашки, але слід знати, як саме масажувати шкіру, щоб не завдати їй ще більшої шкоди.

– Якщо взимку рекомендують використовувати пудру та тональний крем для захисту від морозу, то навесні краще менше вдаватися до них або взагалі відмовитися, тому що шкірі потрібно дихати, а пудра і крем перешкоджають цьому. Весняне сонце корисне для шкіри, воно не таке активне, як літнє, і дає рівну засмагу та вітамін D, такий необхідний організму.

Шкіра навколо очей дуже ніжна та вимагає особливо дбайливого догляду. Тому косметичні засоби, які використовують для догляду за шкірою навколо очей повинні зволожувати та живити шкіру, володіти гіпоалергенними властивостями та добре всотуватися у шкіру повік.

Дуже ефективні **маски для очей і шкіри повік**, прирізом, липова маска.

Столову ложку липового цвіту залийте 100 мл окропу. Дайте відвару настоятися 30 хвилин. Потім все це процідіть, додайте столову ложку крохмалю та чайну ложку вершків. Ретельно перемішайте всі компоненти. Помістіть масу між двома шарами марлі й залиште на обличчі на 20 хвилин. Сполосніть обличчя теплою чи холодною водою.

потрібно наносити відразу після приготування на заздалегідь очищену шкіру, а змивати теплою водою через 10-15 хвилин. До речі, не забувайте про шию і ділянку декольте!

Ще кілька порад:

– Перед сном потрібно обов'язково помасажувати обличчя, попередньо зм'якшивши живильним кремом, до складу якого входить плацентина або косметичні верш-

ВІТАЄМО!

МРІЯМ НЕ ВАРТО ЗРАДЖУВАТИ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЛЕСЯ МАКАР – МЕДИЧНА СЕСТРА НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. ПРАЦЮЄ, ВІДКОЛИ ЗАКІНЧИЛА ЧОРТКІВСЬКЕ МЕДИЧНЕ УЧИЛИЩЕ, ОСЬ УЖЕ 12 РОКІВ.

На відміну від багатьох своїх колег, її професія не була вимріяна з дитинства. Леся Степанівна хотіла стати, як і мама, бухгалтером. Бувало, пригадує, матір приходив з роботи, а донька вже з порога просить дозволити взяти рахівницю. «Наш маленький бухгалтер», – жартома називали Леся рідні. Та її дитяча мрія не здійснилася. І Леся анітрохи не шкодує про це. Своїм вибором медичного фаху завдячує дядькові Ярославові, який улюбленій племінниці завжди твердив, що кращої професії, ніж медик, немає.

– Дядько Ярослав, брат мого тата, при кожній зустрічі не забував нагадати мені про це, – мовить Леся. – Я ж про цю професію і не мріяла – крові боялася. «Який з мене медик?» – запитувала. Дядько все ж наполягав на своєму. «А ти уяви себе в білому халаті, – казав. – Він же – уособлення чистоти й милосердя». Звісно, не погодитися з цим було дуже важко. Коли після 9 класу вступила до Чортківського медичного училища, зрозуміла, медицина – то моє. Із захопленням вивчала анатомію, невідкладні стани та педіатрію. Поставила за мету бути такою медсестрою, як бажав мій дядько. Це ж його мрія. А чужим мріям не можна зраджувати.

Коли Леся Макар прийшла працювати у нефрологічне відділення, була наймолодшою у колективі. Однак старалася не відставати від досвідчених колег. Відчувала постійну підтримку старшої медсестри Надії Шевчук, маніпуляційної медсестри Галини Цимбали.

– Мені допомагали і лікарі, і медсестри, – розповідає. – Завжди пам'ятати їхню пораду: якщо не знаєш, не бійся запитати. І я запитувала, цікавилася, навчалася.

Леся Макар зізнається, що

дуже любить свою роботу, і вважає, що медицина – це її справжнє покликання. Не сумніваються у цьому і її колеги та пацієнти. Вони люблять і поважають пані Леся за щирість і відкритість, добру та легку вдачу, відповідальне ставлення до роботи. Леся Степанівна вважає, що хороша медсестра повинна бути доброзичливою та чуйною до хворих і щиро бажати їм допомогти. А ще, на її думку, треба ставитися до людей так, як хотів би, щоб вони ставилися до тебе, тоді й у колективі «житиметься» добре, і робота завжди ладитиметься.

Бути добрими й милосердними Леся Макар навчає своїх донечок. Молодша Настя, як і мама, також бажає у майбутньому одягнути білий



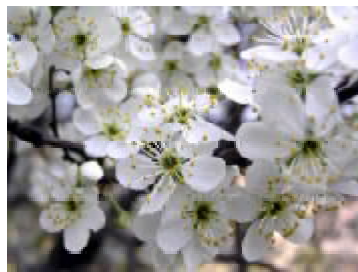
халат. Їй лише чотири, але вона вже впевнено мовить, що хоче бути лікарем. Семирічна Юля після закінчення школи мріє стати правоохоронцем. Їй дуже подобаються люди у формі та погонях.

– Можливо, доньчині бажання ще зміняться, але я тішуся, що у дівчаток вже змалку є потяг до милосердя, любові, добра, – каже пані Леся. – Хотілося б, аби ці риси діти втілили у добрі справи. Тому й підтримую їхні бажання. Мрії здійснюються, якщо дуже цього захотіти. Мій професійний вибір є прикладом цього. Варто лише забажати та докласти зусилля.

Медичній сестрі нефрологічного відділення Лесі Макару 25 квітня виповнилося 30 років. Колеги вітають іменинницю і зичать світлої та доброї долі. Нехай збувають усі мрії та побажання!

Галина КУЗЬМА,
буфетниця
стоматологічного
відділення

ВЕСНА ЗЕМЛЮ ВЛАДАРЮЄ



Земля прийшла і владарює,
Усім дарунки роздає.
Куди вона не помандрує,
Там скрізь життя нове встає.
Спочатку тихо і несміло
Уста торкнулися землі.
Земля здригнулась, відповіла
На ніжні дотики її.
Росою вмилася, прибралась
Вона в зелений свій вінець.
Весна зраділа, засміялась
Й пішла із нею у танець.
І тут вона торкнулась вишні –
І вбралась вишня в білий цвіт.
Весна і їй також послала
Свій ніжний і палкий привіт.

НА СТРУНАХ СЕРЦЯ

Торкнулася весна
й берізки,
Немов сестрицю обняла.
Берізка ніжно пригорнулась,
Сльозами вдячності відповіла.
На крилах радості піднялась
Весна в небесну голубінь.
І з висоти землі послала
Від сонця ласку і теплінь.
Ой весно, милая сестрице,
Пошли й мені палкий привіт,
Щоби в моїй душі кохання
Засяяло, мов самоцвіт.

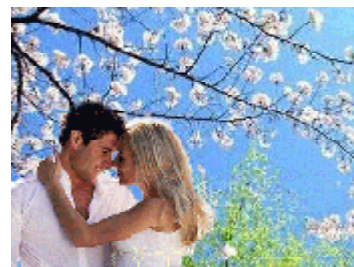
злегенька,
Немов боїться понівечить
ніжний цвіт.
І вітру він шепоче:
«Вій тихенько І не тривож
її ласкавих віт».
А прийде час й від
ніжності природи,
Яка її вінчала навесні,
Вона породить яблука
любові –
Такі духмяні і такі смачні.

НЕЗАБУДКИ



Під блакитним небом
є ставок маленький,
А водиця в ньому чиста,
як кришталь.
Там цвітуть чарівні квіти
незабудки,
А у них відбилась
голубая даль.
Ох, які тендітні квіточки
маленькі!
Ніжні і прекрасні, як сама
весна.
Дивляться так щиро,
наче очі ньеньки.
Тиха й непримітна, дивна
їх краса.

ВІД ЛЮБОВІ



Весна настала і яблуна
ожила,
Мов наречена, вбралась
у фату.
І стрепенулась, і росою
вмилася,
І в сонця задивилась
висоту.
А дощик накрапає так

ЦІКАВО

ЛІКУЮТЬ РАК ПРОСТАТИ УЛЬТРАЗВУКОМ

БРИТАНЦІ ВИПРОБУВАЛИ НОВИЙ УЛЬТРАЗВУКОВИЙ МЕТОД ЛІКУВАННЯ НАЙПОШИРЕНІШОГО СЕРЕД ЧОЛОВІКІВ ВИДУ РАКУ – РАКУ ПРОСТАТИ. ПОПЕРЕДНІ МЕТОДИ – ХІРУРГІЧНІ ОПЕРАЦІЇ ТА ПРОМЕНЕВА ТЕРАПІЯ – ЧАСТО ВИКЛИКАЛИ ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ, ЗОКРЕМА НЕТРИМАННЯ СЕЧІ ТА ІМПОТЕНЦІЮ. НОВИЙ МЕТОД, ТВЕРДЯТЬ ЛІКАРІ, МІНІМІЗУЄ ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ.

Доктор Ахмед Хашим, який очолював дослідження у клініці University College у Лондоні: «Новим методом лікували 41 пацієнта. Ми зосереджувалися на певних точках враженої раком простати, а не на всій залозі. І, таким чином, обмежували побічний негативний вплив на чутливі тканини навколо простати».

Як підтверджує один з пацієнтів Роберт Лот, побічних ефектів після лікування практично немає: «Процес лікування відбувався дуже швидко. Я потрапив до лікарні в листопаді. Прийшов туди о сьомій ранку, а о другій дня вже вийшов,

відправився після цього за покупками і провів день у Стратфорд. Це фантастичне лікування, у мене не було побічних ефектів».

Перші відгуки дуже оптимістичні, але для того, щоб остаточно переконатися в ефективності нового способу лікування, мають бути проведені масштабніші дослідження.

ОФІСНА РОБОТА ШКОДИТЬ ЗДОРОВ'Ю

АВСТРАЛІЙСЬКІ ВЧЕНІ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО РОБОТА В ОФІСІ ПІДВИЩУЄ РИЗИК ПЕРЕДЧАСНОЇ СМЕРТІ. НЕ ВРЯТУЄ НАВІТЬ ЩОДЕННЕ ВІДВІДУВАННЯ СПОРТИВНОЇ ЗАЛИ.

Щоб знизити ризик передчасної смерті від сидячої роботи, необхідно регулярно вставати та рухатися.

Ті, хто сидить понад 11 годин на день, мають на 40% більше шансів померти наступні три роки.

8-годинне сидіння збільшує ризик на 30% порівняно з тими, хто проводить на кріслі менше 4 годин на день.

В опитуванні взяли участь 222 тисячі людей у віці 45 років і старші. З них 62% страждали від зайвої ваги, 87% не скаржилися на здо-

ров'я. Четверть проводила щонайменше 8 годин на день, сидючи на одному місці.

У середньому дорослі проводять майже 90% свого вільного часу сидючи, менше ж половини віддають активності 150 хвилин на тиждень, як рекомендують експерти.

Щоб якість компенсувати необхідність постійно сидіти, офісним працівникам варто періодично вставати й розминатися. Вільний же час проводити не лежачи на дивані, а присвячуючи його активнішим заняттям.

СТИМУЛЮЄ ІМУННУ СИСТЕМУ УЧЕНИМ З ЛУНДСЬКОГО (ШВЕЦІЯ) УНІВЕРСИТЕТУ ВДАЛОСЯ РОЗРОБИТИ ХІМІЧНУ СПОЛУКУ, ЯКА СТИМУЛЮЄ ІМУННУ СИСТЕМУ ЛЮДСЬКОГО ОРГАНІЗМУ.

Ця вакцина запобігає причинам розвитку серцево-судинних захворювань. Вона має здатність не допускати відкладення на стінках судин холестерину. В результаті не відбувається їх звуження, яке є головною причиною інфаркту.

Разом з вакциною зараз розробляють і ліки у вигляді аерозолі. Очікується, що протягом найближчих п'яти років «щеплення від інфаркту» надійде в аптеки.

ОТЕЦЬ-ДОКТОР АНДРІЙ ЛОГІН: «АЛКОГОЛЬНА ЗАЛЕЖНІСТЬ ДЛЯ ЛЮДИНИ ПОЧИНАЄТЬСЯ НЕ З КРИЗИ ЖИТТЄВОЇ, ПСИХОЛОГІЧНОЇ, ЕМОЦІЙНОЇ ЧИ ФІЗИЧНОЇ, А САМЕ З ДУХОВНИХ ПРОБЛЕМ»

Микола ШОТ

ПИЯЦТВО ТА АЛКОГОЛІЗМ — НЕГАТИВНЕ ЯВИЩЕ, СОЦІАЛЬНО-КУЛЬТУРНА ПРОБЛЕМА, ЯКУ СТО- ЛІТТЯМИ РОЗВ'ЯЗУЮТЬ І ДЕРЖАВА, І ЦЕРКВА.

Ще князь Володимир Мономах застерігав: «Лжі березися і пияцтва, і блуду, бо в сьому душа помирає і тіло». Якщо заглибитися в історію, то випливає, що Українська греко-католицька церква взялася до боротьби із зеленим змієм принаймні у другій половині XVIII ст. У цей час вийшла книга повчань та інструкцій про шкідливість вживання спиртного. Ще живі перекази на Тернопіллі про боротьбу з пияцтвом наприкінці XIX- на початку XX ст. Митрополит Йосиф Сембратович тоді звернувся до своєї пастви з посланням «Про високу гідність людини». Почали створювати Братства тверезості (або стриманості), а багато вірних складала присягу про відречення від горілки. У деяких селах і донині стоять пам'ятники тверезості, що по-стали сто і більше років тому.

Заробітчанство, безробіття, інші соціальні виразки в новому столітті знову тисячі й тисячі людей спонукають заглядати у чарку. 2006 року УГКЦ узялася за відновлення перевіреного часом методу в боротьбі з пияцтвом та алкоголізмом й започаткувала ведення «Золотих книг тверезості». Подобиці — у розмові з головою Комісії УГКЦ у справах душпастирства охорони здоров'я, отцем-доктором Андрієм ЛОГІНОМ.

СЛУШНА НАГОДА ПРОЯВИТИ ВЛАСНУ ХРИСТІАНСЬКУ МУЖНІСТЬ

— Отче Андрію, нашу розмову почну з Біблійної фрази: «І не впивайтеся вином, але краще наповнюйтеся Духом». Це, мабуть, є і сенсом боротьби, яку церква почала з пияцтвом?

— Маємо завжди реагувати на ті небезпеки, які з'являються для вірних з огляду на спасіння душі. Проблема узалежнення від алкоголю набула нині таких масштабів, що церква вирішила не лише проводити певні заходи, спрямовані на боротьбу з цим негативним явищем, а й розпочати системну профілактичну душпастирську працю, щоб утверджувати людей у тверезості. 2006 року згідно з рішенням синоду створили підкомісію «За тверезість життя», яка надає як духовно-просвітницьку, так і

практичну (реабілітаційну) допомогу тим, хто потрапив у тенета пияцтва та алкоголізму, а також співзалежним — їхнім рідним і близьким. Ділимося знаннями й практичними порадами зі священниками, як духовно опікуватися алкозалежними та їхніми сім'ями.

— Здається, церква ніколи не зобов'язувала до цілковитого утримання від вживання спиртного?

— Так, але завжди зобов'язує до тверезого способу життя. Кажучи інакше, християнин ніколи не повинен напиватися. Людина є образом і подобою Божою, а отже, має робити все, як-то кажуть, з розумом, прагнути творити добро, дотримуватися християнських і загальнолюдських цінностей. Пияк усе це втрачає. З погляду духовного це означає, що диявол тоді має доступ до людини, спокушає її до зла, до впадання у гріх. У суспільному житті такий гріх виливається у протиправне. Це підтверджує, зрештою, і кримінальна хроніка, та й на побутовому рівні у стані сп'яніння чинять багато поганого.

— І одним з ефективних чинників залучення людей до активного способу життя вважаєте «Золоту книгу тверезості»?

— Зазвичай, розпочинаючи вести в тому чи іншому храмі «Золоту книгу тверезості», проводимо місії тверезості або реколекції (духовні заняття), де мотивуємо тверезий спосіб життя не наказами, а роз'ясненнями, Святим Писанням.

— Як збираєте на реколекції слухачів?

— Організатором таких заходів виступають священники, які служать у цьому населеному пункті, а отже, знають своїх парафіян. Духовні особи також активно в цьому напрямку співпрацюють з державними структурами, громадськими організаціями. Щоправда, такі духовні заняття призначені передовсім для людей здорових, а ті, хто має пристрасть до алкоголю, приходять за бажанням.

— Роз'яснивши слухачам таких занять, чому християнин покликаний жити тверезим життям, пропонуєте їм зробити запис у «Золотій книзі тверезості»?

— «Золоту книгу тверезості» розміщуємо зазвичай перед основною іконою в храмі. Людина молиться, відтак промовляє саму присягу, яка відкриває цю книгу, а відтак засвідчує її своїм записом.

— До чого зобов'язує присяга того, хто її прийняв?

— Передовсім той, хто прийняв цю присягу, свідомо перед Богом, церквою, своєю рідними та знайомими визнає, що пияцтво є ворогом людського роду, яке, зокрема, знищує здоров'я й позбавляє людину її високої гідності. Тож зобов'язується надалі не вживати спиртного, не змушувати й не заохочувати інших до вживання алкогольних напоїв, а навпаки, застерігати їх від цього зла.

— Чому в «Золотій книзі тверезості» записують прізвище, ім'я та по батькові того, хто відважився прийняти присягу?



«Золота книга тверезості» — в руках отця-доктора Андрія ЛОГІНА

— Це — слухна нагода проявити власну християнську хоробрість у час, коли суспільство, по суті, поглинутою алкогольною ментальністю. Нині треба й справді бути мужнім, аби, прийшовши в гості, сказати іменинникові, що не підніму чарку за його здоров'я, а лише склянку соку чи мінеральної води. Одразу затаврують, докорятимуть або почнуть піднімати на кпини, знаю це з власного досвіду.

Варто також зазначити, що ім'я особи, яка склала присягу, згадує священнослужитель щоразу на Богослужінні, коли молитися за зцілення залежних, вимолюючи в Бога благословення та благодаті, щоб людина змогла дотриматися даного слова.

— У самій назві присяги мовиться «про повне або тимчасове зречення від вживання алкоголю». Про які конкретно терміни йдеться?

— Від вживання спиртного можна відмовитися на тиждень, місяць, півроку, а можна

й на тривалий час. Є люди, які відрікаються від алкоголю на все життя. Відверто скажу, що не заохочуємо з першого разу присягати на чималий час. Адже людина повинна спочатку випробувати себе у новій справі, щоб потім не було слово, дане Богу й рідні, непосильною ношею, тягарем.

— Особливо у селі всі знають один одного. Можливо, людина б і готова була вивірити себе у прийнятті присяги, але боїться, щоб про це не дізналися односельці. Анонімно присягу можна прийняти?

— Над таким питанням теж роздумували. І справді, є випадки, коли люди соромляться, не знаходять у собі мужності відкрито засвідчити присягу власним записом. Але зазвичай у селі всі знають, хто залежний від алкоголю, яка родина має потребу через присягу змінити стиль свого життя.

— Підкомісія УГКЦ веде реєстр «Золотих книг тверезості»?

— Певна річ. Кожен бажачий скласти присягу може дізнатися, в якому найближчому храмі є така книга, зайшовши на наш сайт. Зацікавленість «Золотою книгою тверезості» стрімко зростає. Скажімо, торік започаткували 75 таких книг, де внесли понад 8030 присяг (для порівняння: 2010 року — 1122 присяги). Принагідно зазначу, що 29 квітня вперше зорганізуємо прощу «Дорогою до зцілення» до Унівської Свято-успенської лаври, що на Львівщині. Це богомілля, паломництво присвятому, власне, утвердженню нашого народу в чесноті тверезості.

І КОНСУЛЬТАЦІЯ, І ПРОСВІТНИЦТВО, І РЕАБІЛІТАЦІЯ

— 2008 року УГКЦ відкрила в Тернополі перший консультативно-просвітницький центр. Тепер, знаю, вони діють також і у Львові, Стрию. Яку допомогу надаєте?

— Цього року, до слова, подбаємо про розвиток такого центру в Івано-Франківську, підготуємо фахівців для праці із залежними та співзалежними у Києві, Донецьку та в Сумах.

У таких центрах, серед іншого, індивідуально консультуємо анонімно залежних від алкоголю та членів їхніх родин, проводимо духовну та психотерапію для тих, хто потрапив у пастку пияцтва, скеровуємо

на дезінтоксикацію в наркологічний диспансер, а також до груп взаємодопомоги, на терапію в реабілітаційні центри. Є програми допомоги й сім'ям. Ведемо також просвітницьку діяльність, зокрема, зорганізуємо тренінги та семінари для різних вікових груп, йдемо в школи до старшокласників, у ВНЗ — до студентів, у молодіжне середовище, до посадовців і правоохоронців... Мотивуємо їх до переосмислення власного ставлення до міцних напоїв, просимо зробити свій внесок у допомогу тим, хто тоне в алкогольному вирі.

— Кажете, що саме через консультативно-просвітницькі центри провадять набір у групи терапевтичної реабілітації залежних від алкоголю. Як часто проводите таке лікування, хто Ваші, так би мовити, пацієнти?

— З усієї країни приїжджають до нас на лікування як чоловіки, так і жінки віком від 22 до 62 років. Кожні три місяці впродовж десяти днів проводимо реабілітацію алкозалежних. Збираємося у реколекційному будинку у с. Заздрість Тербовлянського району на Тернопіллі.

— Хто розробив програму реабілітації? У чому її суть? Чи використовуєте якісь медпрепарати?

— Програма реабілітації ґрунтується на методі духовної терапії, яку розробили працівники підкомісії. Вона містить три складові: церковну науку, найновіші знання з психотерапії та програму «12 кроків» (її застосовують анонімно алкоголіки), яку узгодили з думкою церкви. Тут немає медикаментозного оздоровлення, а лише духовно-психологічна праця над поверненням людини до здорового глузду та примиренням з Богом, близькими й собою. Із алкозалежними постійно перебувають священник, психолог чи терапевт узалежнень. Спількуємося з ними, аналізуємо їхнє життя, поведінку, мотивацію. Не всі, але багато з них не лише відтак перестають дружити із зеленим змієм, а й пізнають радість здорового та радісного життя. Можу сказати, що духовна терапія перевищує будь-які результати психотерапії чи праці наркологів. Бо ж ми працюємо над першопричиною узалежнення. І переконані, що воно починається для людини не з кризи життєвої, психологічної, емоційної чи фізичної, а саме з духовних проблем.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВАЖЛИВИЙ ЗАХІД

VII МІЖНАРОДНИЙ ІНВЕСТИЦІЙНИЙ ФОРУМ

Про підготовку до проведення 27-28 квітня у Тернополі VII Міжнародного інвестиційного форуму йшлося на прес-конференції за участю заступника голови облдержадміністрації Василя Гецька та начальника управління зовнішніх зносин, зовнішньоекономічної та інвестиційної діяльності ОДА Василя Кравця.

Василь Гецько, як повідомляє прес-служба ОДА, зазначив, що у рамках роботи форуму, 27 квітня, діятиме «Єдиний інформаційно-консультаційний центр» за участю фахівців Тернопільської митниці, Державної податкової служби в Тернопільській області, головного управління Держкомзему у Тернопіль-

ській області, державного реєстратора Тернопільської міської ради, де всі бажаючі зможуть отримати фахові консультації щодо умов інвестування.

Учасники форуму матимуть нагоду ознайомитися з презентацією економічного потенціалу Тернопільщини, стендовими експозиціями краю, га-

лузей, районів і міста Тернополя. Діятимуть також виставки товарів промислових і підприємств агропромислового комплексу області, інноваційно-інвестиційної продукції.

Заплановане також підписання угоди про співпрацю між Тернопільською обласною державною адміністрацією, Тернопільською обласною

радою та Державним агентством з інвестицій та управління національними проектами України.

Після завершення пленарної частини розпочнуться секційні засідання на теми: «Залучення міжнародної технічної (зовнішньої) допомоги», «Енергозбереження. Розвиток інфраструктури», «Розвиток агропромислового комплексу». Репрезентуватимуть також інвестиційні проекти м. Тернополя.

ПОДОРОЖУЙМО!

І ПРО ДОВІДКУ ПОДБАЛИ, І ПРО ЕКСКУРСОВОДІВ

З початком травня на Тернопільщині настане й новий туристичний сезон. Урочисто його відкриють у місті Збараж під час обласного фестивалю «Мандруємо замками Тернопілля». Взагалі цьогорічний туристично-фестивальний календар насичений багатьма цікавими заходами, що мали б зацікавити всіх. Скажімо, крім святкування у Збаразькому замковому комплексі, забави влітку відбудуться і в Бережанській твердині, а також у княжій Теревовлі. Запропонують і кілька кулінарних заходів. У тому ж Збаражі вже б травня відбудеться «Вареник-фест», у липні запросять у селище Коропець Монастирського району на «Короп-фест», а у вересні – по смакувати національною стравою «Борщів» у райцентрі Борщів. Шанувальникам пісні, народних традицій теж готують кілька фестивалів.

Наразі ж туристичні відомства області сприяють підвищенню майстерності екскурсоводів. Обласний інформаційно-туристичний краєзнавчий центр, до складу, щойно провів для них навчальну турпоїздку за надзвичайно популярним серед

мандрівників маршрутом Тернопіль-Рукомиш-Бучач-Язлівець-Чортків. За словами директора цього центру Лариси Римар, у подальшому тематичний наголос таких курсів ставитимуть «на мовному питанні ведення екскурсій, адже частка іноземних туристів, які бажають відвідати Тернопілля, щороку зростає».

Тим часом в обласному інформаційно-туристичному краєзнавчому центрі перейнялися і тими, хто прагне подорожувати Тернопільщиною, але не володіє необхідною для мандрівок інформацією. Задля цього тут запроваджують пілотний проект з організації телефонної туристичної довідки. За приклад обрали європейську, зокрема польську, систему допомоги туристові. Отож з 1 травня, у будень і в свято чи у вихідні, набравши номер телефону 52-89-89 у Тернополі, подорожувальники отримають вичерпну відповідь не лише про місцеві мистецькі, культурні та спортивні події, а й комплексну турінформацію про місто над Серетом та область, зможуть забронювати місця у готелях, хостелах і садибах.

У державному архіві Тернопільської області організували виставку «З глибини віків». Тут, як повідомляє прес-служба ОДА, представили світлини збережених сакральних та історичних пам'яток архітектури Тернопільського краю та історичні документи.

У відкритті експозиції взяв участь заступник голови-керівник апарату облдержадміністрації Юрій Желіховський. Він, зокрема, зазначив, що архітектура краю значно помялася, тому важливо берегти пам'ять про старовину.

«В місті та області є чимало архітектурних пам'яток, які необхідно зберегти для нащадків, – зазначив Юрій Желіховський. – Завдяки впровадженню державно-приватного партнерства з відновлення історичних споруд і пам'яток вдалося

«З ГЛИБИНИ ВІКІВ»



Сучасний вид на частину Вишнівецького палацу із залишками замкових стін та призамкову Вознесенську церкву 1530 року

зберегти та відродити деякі споруди краю. Серед них – Збаразький та Скалатський

замки, реконструюють Вишнівецький палац. Ця робота триватиме й надалі».

ФЕСТИВАЛЬ-КОНКУРС

«Я ТАМ, ДЕ Є БЛАГОСЛОВІННЯ!»

27-29 квітня за підтримки міського голови Сергія Надала та Міністерства культури України у Тернополі відбудеться II-й відкритий Європейський фестиваль-конкурс духовної пісні «Я там, де є благословіння» за участю професійних і творчих аматорських колективів та окремих виконавців з різних куточків України, а також з

Польщі, Грузії, Молдови, Румунії.

За повідомленням прес-служби міської ради, урочисте відкриття фестивалю відбудеться 28 квітня в палаці культури «Березіль» ім. Леся Курбаса о 10 год. Конкурсні прослуховування хороших і вокально-інструментальних колективів розпочнуть об 11 год. А от конкурсні прослу-

ховування малих вокальних форм і соловокалістів триватимуть з 11 год. в Українському Домі «Перемога».

У неділю, 29 квітня, о 15 год. в палаці культури «Березіль» ім. Леся Курбаса відбудеться урочисте нагородження та гала-концерт переможців фестивалю-конкурсу духовної пісні «Я там, де є благословіння».

ОЗЕЛЕНЕННЯ

СТАРІ ПНІ ПРИСЛУЖАТЬСЯ МОЛОДИМ ДЕРЕВЦЯМ

Більшість дерев у Тернополі посадили в 60-х роках минулого століття й нині чимало з них через аварійність потребують, аби їх спиляли. Від деяких уже залишилися пні. «Що робити з ними?», – задумалися і комунальники, і екологи, і дендрологи міста. Адже викорчувати їх, по суті, неможливо, бо мають глибоку ко-

рениву систему, а отже, можуть понівечити чи зруйнувати міські комунікації, тротуарну плитку, асфальтвікву. Вирішили скористатися методом, який відомий давно, але ніхто його не застосовує у нашій країні, бо немає відповідної техніки. За словами заступника начальника управління житлово-комунального господарства, бла-

гоустрою та екології міськради Олега Соколовського, в Тернополі цей метод, можна сказати, повернули у сучасність, заради цього навіть придбали спеціальний бур. Ним і просвердлюють пні, роблять широкі лунки, засипають свіжим ґрунтом, а відтак у такий «горщик» висаджують молоде деревце.

На вул. Листопадовій, на

якій розміщена будівля міськради, ще десть років де-сять тому висадили алею рідкісного, мабуть, не лише для Тернополя багрянника японського. Кілька дерев за-сохли й залишили по собі хіба пні. Тепер спеціальною технікою зруйнували основу цих пенеків. Садити у них багрянник перед Архікатедральним собором УГКЦ вий-

шов і міський голова Сергій Надал. Треба зазначити, що у старих пнях на вулицях обласного центру приживлюватимуться й підніматимуться увись не лише унікальні дерева, а й не менш любі кожному тернополянину каштани та липи.

Тим часом «антипенковою» практикою тернопільських комунальників уже зацікавилися колеги зі Львова, Івано-Франківська та деяких інших українських міст.

ДУХОВНІ РОЗДУМИ

РАКУРС

ШУКАЙМО НА ЗЕМЛІ НЕБЕСНОГО

О. Орест ГЛУБИШ

Усякі речі втомлюють людину, а чому — ніхто не каже. Око не насититься баченням, вухо не наповниться слуханням...

Проп. 1,8

Ці глибоко філософські слова зі Святого Письма, зокрема з книги Проповідника, на перший погляд здаються дивними, навіть парадоксальними. Бо й справді, як можна жити в цьому прекрасному та дивовижному світі, де все вирує й милує око чи вухо незбагненною красою природи: чарами лісів і полів, блакиттю неба і сонячного світла, буйноквітням весняного саду чи стиглістю й спокоєм «золотої» осені, сніжно-білим килимом і таємничим завиванням зимової і хурделиці, і раптом зробити такий песимістичний висновок.

Але, дорогі читачі, не поспішаймо зі своїми суто людськими висновками. Для того, щоб по-справжньому збагнути, чому «око не насититься баченням і вухо не наповниться слуханням», потрібно добре придивитися до всього, що відбувається у цьому світі, на цій земній «долині сліз». І головне — придивитися-прислухатися не зовнішнім, а внутрішнім зором чи слухом. Певна річ, що біблійний проповідник Еклезіаст, вивчаючи феномен людського життя, вважає, що у світі, де все швидко минає, ніщо не може цілковито задовольнити людину.

Як пише у своїй статті «Магія часу або гонитва за вітряком» владики Станіслав Падєвський, «Еклезіаст нагадує нам, що є час світла й час темряви, година віри й період сумнівів. Він постійно по-

вторює, що все — марнота, що ми — гості на дуже короткий час у цьому світі: прийшли з таїни і йдемо в таїну. Поміж вічністю перед твоїм народженням та вічністю після твоєї смерті є маленький проміжок, немов одна хвилина на нашій планеті». Саме про ці дуже серйозні й важливі речі ми повинні роздумати тепер, у час Великого посту.

Щодо речей, які втомлюють людину в цьому світі, то, звісно, не йдеться про втому фізичну, хоч і вона теж може мати місце. Біблійний мудрець має на увазі втому духовну чи радше — душевну. Люди, просвітлені Божою благодаттю Святого Духа, й справді відчуватимуть втому від усього земного. На відміну від загалу, тобто тих, які втішаються усіма земними благами, своїми здобутками, матеріальними цінностями, вони не бачать у цьому чогось вартого їх уваги. Такі люди стоять вище від цього і зовсім не переймаються наявністю чи відсутністю цих непотрібних речей.

Очевидно, саме це мав на увазі святий Августин, коли мовив, що лише в Тобі, Господи, спочине моє серце й знайде правдиву радість і щастя. Давньогрецький філософ Сократ, коли його знайомі й приятелі, побачивши, що мудрець ходить ринком й уважно розглядає різні товари, запитали, для чого він це робить, відповідь: «Просто дивлюся, скільки в цьому світі є речей, які мені не потрібні».

Саме тому той, хто має в серці Божого Духа, буде втомлюватися від земного гамору й суети, гонитви за матеріальним добром, грішми, славою чи владою. На тих, які захоплюються цими «цінними» для них здобутка-

ми, вони дивляться, як батьки на своїх маленьких дітей, які радіють будь-якій дрібничці. Лише з цієї причини люди, які живуть за властивою лише їм високою шкалою духовних потреб, уже тут, на землі, несуть у своєму серці, як пише один молодий поет, «видіння раю». І тільки через те їхні очі «не наситяться баченням», а вуха — «не наповняться слуханням».

Власне, цю закономірність бачив і розумів святий апостол Павло, коли в посланні до Колосян писав: «А коли ви з Христом воскресли, то шукайте того горішнього». З приводу цієї Павлової тези Святіший Отець Венедикт XVI в одній зі своїх проповідей сказав: «Слова, що ми їх щойно почули у другому читанні (Кол. 3,1-4), закликають нас звернути погляд до небесного».

Розвиваючи це повчання, Папа пише: «Апостол говорить про «земне», підкреслюючи таким чином, що життя в Христі тягне за собою радикальну відмову від усього того, що, як баласт, підтримує в людині прихильність до земного, й тим самим губить її душу. Однак прагнення до «горішнього» не означає, що християнин має нехтувати своїми земними обов'язками і завданнями: він лише має не загрузнути в них так, начебто вони мають вирішальне значення». Заклик шукати горішнього — це заклик визнати відносність скороминущого, адже є цінності, що залишаються незмінними. Маємо працювати, робити свою справу, дозволяти собі відпочинок, але зі спокійною відстороненістю особи, яка знає, що вона — лише подорожній, який мандрує до своєї Небесної Вітчизни.

внутрішніх органів: серця, печінки, нирок, шлунково-кишкового тракту та органів дихання.

Якщо ж вам необхідно зняти втому, зробіть масаж мочок і козелків вух, козелками називають виступи над входом у вушний канал.

Якщо ж до вечора у вас набряки на втомлених ногах, то вам слід при уранішньому масажі помасажувати верхній край вуха. Це допоможе вам впоратися з подальшими перевантаженнями. Можна провести і масаж пальців рук, який слід почати з мизинця лівої руки. По черзі по два рази стисніть нігтьову фалангу зверху вниз, а потім теж саме зробіть по її боками. Тим самим ви ще доб'єтеся профілактичного ефекту проти хвороб внутрішніх органів.

МАСАЖ

ЯК ПІДНЯТИ НАСТРІЙ І БУТИ БАДЬОРИМ НА РОБОТІ

Адже, напевно, траплялося і з вами таке, коли ви прокидаєтеся вранці абсолютно без настрою, і такий стан зберігається впродовж всього дня?

І не завжди причина цього криється в якихось прихованих хворобах. Хочемо дати вам кілька рекомендацій індійських лікарів.

За їх допомогою зможете швидко прокинутися і підняти свій настрій до потрібного рівня навіть найпохмурішим ранком, а також допомогти організму підбадьоритися, перебуваючи на роботі.

Для цього вам слід скористатися масажем вух, проста їх розминка за годинниковою стрілкою

значно вас підбадьорить, якщо ж масаж робити у зворотному напрямі, то ці дії заспокоять вас. Руки ваші при цьому повинні бути теплими. Почніть масажувати центральну і верхню ділянку вуха подушечками вказівних і великих пальців. Потім почніть всіма пальцями масаж мочок і поверхні в глибині вушної раковини великим пальцем.

При масажуванні центру вушної мочки ви зніміте втому з очей, якщо ж почнете пересування у бік обличчя, то позбавитеся зубного болю. При розминці поглибленої частини вушної раковини нормалізується робота всіх



Ольга БІГУРАЙ, молодша медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії (ліворуч);
Надія ШАФРАН, фельдшер-лаборант клінічної лабораторії (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



ПСИХОЛОГІЯ

ЧЕРЕЗ ЯКІ ЕМОЦІЇ НАБИРАЄМО НАДМІРНУ МАСУ ТІЛА

ЯКЩО ВИ НАЛЕЖИТЕ ДО ТИПУ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВИКОРИСТОВУЮТЬ БУДЬ-ЯКИЙ ПРИВІД ДЛЯ ТОГО, ЩОБ ПОПОЇСТИ, ТО ВАМ СЛІД ТРОХИ КРАЩЕ КОНТРОЛЮВАТИ СВОЇ ЕМОЦІЇ. ЛЮТЬ, ТРИВОГА, СМУТОК, ТУГА, НЕЗАДОВОЛЕНІСТЬ СОБЮЮ, НЕРВОЗНІСТЬ І НАВІТЬ РАДІСТЬ — ВСЕ ЦЕ МОЖЕ БУТИ ПРИЧИНОЮ ДЛЯ АТАКИ НА ХОЛОДИЛЬНИК.

З'їдена шоколадка заглушує негативні емоції, неспокій проходить, але неминуче призводить до проблем з фігурою.

Звичка «заїдати» емоції може перерости в стійку залежність, і ви налягатимете на їжу навіть тоді, коли перебуваєте у доброму настрої. А це пряма дорога до ожиріння. Після напруженого дня шматок пирога замінює таким людям дозу спиртного. Річ у тому, що сахароза підвищує рівень гормону серотоніну, який відповідає за задоволення і гарний настрій, знижує тугу, нервозність і т.д.

«Солодкоголікам» психолог і психотерапевт Ольга Тессарі рекомендує насамперед налагодити регулярні фізичні вправи, оскільки вони, крім спалювання калорій, теж виробляють серотонін. Проте не треба забувати і про емоційну сферу. Зверніться до психотерапевта, щоб з'ясувати, які саме емоції викликають у вас бажання поїсти, цілком імовірно, що їх коло вельми обмежений. Якщо ви вже набрали надмірну вагу, проконсультуйтеся з ендокринологом

або дієтологом. Дієти, які обіцяють чудеса схуднення, можуть провокувати негативні емоції і, як наслідок, набір ваги.

Ось емоції, які найчастіше викликають бажання побігти до холодильника:

- труднощі в спілкуванні з іншими людьми;
- відчуття, вас не люблять;
- фінансові проблеми;
- відсутність побутового комфорту;
- незадоволення;
- розставання;
- крах планів;
- страх;
- туга;
- низька самооцінка;
- смуток;
- самота;
- невпевненість;
- песимізм;
- бідність.

Як з цим боротися?
— Вчіться контролювати себе. Ви нещодавно вже їли і подумаете знову перекусити, наприклад, шоколадом? Відверніться, зробіть 10-ти хвилинну зарядку, спрямовану на проблемні зони. Бажання поїсти може зникнути, якщо замість солодкого полакуєте фруктом.

— Спробуйте їсти у певний час, ретельно прожовувавши їжу.

— Займіться спортом. Запишіться в групу аеробіки, в басейн і т.д. Крім розв'язання проблем з вагою, заняття спортом у групі змінить ваш психологічний стан, з'являться позитивні емоції, нові друзі.

— Не ходіть в магазин, переживаючи почуття голоду, інакше купите набагато більше продуктів, аніж потрібно.

ГОРІХИ – НЕЗАМІННА ЇЖА

НИНИ У БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ У РАЦІОНІ ВІДСУТНІ М'ЯСНІ ТА МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ, ЯЙЦЯ. ВІДТАК ДО ОРГАНІЗМУ ЗНАЧНО ОБМЕЖУЄТЬСЯ НАДХОДЖЕННЯ БІЛКІВ. ТОЖ ПОСТАЄ НАГАЛЬНА ПОТРЕБА ЗНАЙТИ ІНШІ ДЖЕРЕЛА ПОСТАЧАННЯ ЦИХ НАДВАЖЛИВИХ РЕЧОВИН, АБИ НЕ ЗАШКОДИТИ ФУНКЦІОНУВАННЮ РІЗНИХ ОРГАНІВ І СИСТЕМ. І ТУТ НАЙПРИДАТНІШИМИ ВИЯВЛЯЮТЬСЯ ГОРІХИ, ЗВИЧАЙНІ ВОЛОСЬКІ ГОРІХИ, ЯКІ ТАК ЩЕДРО РОДЯТЬ НА НАШІЙ БЛАГОДАТНІЙ ЗЕМЛІ.

Адже в ядрах міститься до 20% білка з усіма незамінними амінокислотами. Окрім того, вітаміни Е та F, С, Р, токоферолі, багатий мінеральний комплекс, зокрема, залізо, кобальт, фосфор, фтор, мідь. З огляду на це горіхи мають не лише неабияку харчову, а й лікувальну цінність: гартують захисні сили організму, стимулюють діяльність головного мозку, активізують м'язовий апарат, слугують захистом від застуд, раку, тромбоемболії, атеросклерозу, хвороб травного тракту, старіння тощо.

Фітотерапевти зауважують: «Якщо порівняти кілограм горіха з іншими продуктами, то з'ясується, що за поживністю він рівнозначний кілограму м'яса,

літру молока, кілограму хліба, картоплі та груш, разом узятих. Ядро горіха за калорійністю поживніше від пшеничного хліба втричі, картоплі – в сім, молока – в одинадцять, а від плодів різних садових культур – приблизно в п'ятнадцять разів». Горіхи вводять у раціон космонавтів і спортсменів.

Квасоля з горіховою підливою

Відварену квасолю (2 склянки) викласти в полумисок і полити підливою: ядра 5 горіхів ошпарити, зняти шкірку, підсушити на сковорідці і подрібнити (потерти качалкою); 25 г гірчиці з'єднати з цукром (35 г), додати 1 ст. л. яблучного оцту, добре вимішати, додати горіхи. Подаючи на стіл, посипати зеленню петрушки.

Салат з моркви

2 моркви натерти на тертці з великими вічками, 2 яблука нарізати шматочками, усе змішати з медом (1 ст. л.), лимонною цедрою та соком половини лимона, викласти в салатницю й посипати підсмаженими ядрами горіхів (2-3 ст. л.).

Салат зимовий

До натертої на тертці з грубими вічками моркви додати 3 ст. л. квашеної капусти, 1 ст. л. розсолу капусти, 1 ст. л. тертої редьки, по 2 ст. л. олії та журавлинного соку, подрібнені ядра 5 горіхів.

Салат з буряків

Зварені на парі буряки



(200 г) потерти на тертці з грубими вічками, додати подрібнені ядра горіхів (2 ст. л.), заправити олією (1 ст. л.) та тертим часником (2 зубки).

Салат з буряків з чорносливом

Печені чи зварені на парі буряки (500 г) натерти на тертці з великими вічками й скропити оцтом. Додати посічений попередньо запарений чорнослив (140 г) і подрібнені підсмажені горіхи (8 шт.). Заправити олією, сіллю, цукром.

Салат з печерицями

Три листки зеленого салату порізати тонкими смужками, варені печериці (100 г) – тонкими скибочками, горіхи (60 г) потовкти, все змішати, поливши олією, в якій розведено сіль та перець, охолодити.

Гарбузи з горіхами

Нарізані кубиками гарбузи

(1 кг) злегка підсмажити в олії (50 мл), накривши, довести до м'якості, охолодити. Подаючи, полити підливою: ядра волоських горіхів (175 г) потовкти та розтерти із сіллю, додати оцет (3 ст. л.), товчений часник (2 зубки), прянощі.

Горіховий майонез

Потовкти горіхи з невеликою кількістю олії до однорідного стану. Додавши ще олії (на 1 ст. л. маси 2 ст. л. олії), добре збити, додати сік лимона, вимішати.



Вживати відразу після приготування.

Горіховий пиріг з повидлом

Розвести 1 склянку повидла 1 склянкою теплої води, додати половину склянки олії, 1 склянку цукру, по 1 ч. л. соди та кориці, трішки товченої гвоздики і все добре розмішати. Додати 1 склянку мелених горіхів і 2 склянки борошна. Випечений пиріг охолодити, нарізати шматочками та посипати цукровою пудрою.

РЕЦЕПТИ СТРАВ ДЛЯ ЗВИЧАЙНОГО СТОЛУ

Горіхове молоко

Ядра 2 горіхів потовкти в ступці, кип'ятити в молоці (200 мл) впродовж 10 хв., перецідити, додати 10 г цукру, пити напівгарячим.

Салатна заправка

Змішати 1 склянку сметани з 1 склянкою мелених горіхів та 3-4 зубками часнику, 1 ст. л. зелені петрушки, кропу, 2 ст. л. олії та сіллю. Заправляти овочеві салати.

Канапки з горіховою пастою

З батона (бажано вчорашнього) зрізати скоринку, надати йому форму прямокутника, розрізати впродовж на 4 шматки. Два з них намастити маслом (100 г) і покрити пастою: змолоти 2 склянки горіхів і 5 зубків часнику, змішати з розтертим з 2 ст. л. майонезу плавленим сирком, накрити 2 ненамащеними куснями, вкласти в поліетиленовий мішечок і 1-2 години потримати в холодильнику. Перед вживанням порізати на однакові канапки, можна проколоти шпажкою.

Дрібне печиво

У мисці 200 г м'якого масла, 1 склянку просіяної цукрової пудри та 2 г ванільного цукру збивати впродовж 5-10 хв., поступово додаючи яйця (3 шт.), тоді додати 2 склянки кукурудзяного борошна і 10 мелених горіхів, готове тісто збивати ще 3-5 хв. З допомогою чайної ложки чи корнета викласти тісто на сухе деко, випікати 8-10 хв. за температури 200-220°C.

корицю (2 г), ретельно перемішати й процідити. Втирати у скроні за перших ознак мігрени. Зберігати в холодильнику.

Смородина. Препарати з бруньок і листя смородини – потужні ліки, які застосовують у разі алергійних ринітів, екземи, ревматизму. Інколи поєднують разом із шипшиною та калиною. З гілочок з бруньками готують чай, корисний від хронічної втоми, після перенесених важких хвороб, для поліпшення зору: 2 ст. л. подрібненої сировини заварюють у 0,5 л води, настоюють 30 хв. П'ють за один раз по 0,5-1 склянці.

Малина. Малинові гілочки з бруньками сприятливо впливають на менструальний цикл у жінок, лікують кисти яєчників. Корисні при грипі, застуді, запальних хворобах жіночих статевих органів.

Подрібнені молоді гілочки малини з бруньками (50 г), гілочки ожини (30 г), сухі квіти календули (10 г), софору японську (5 г), траву чистотілу (5 г) і конюшини (5 г) залити білим вином (2 л). Настояти 10 годин. Відтак поварити протягом 5 хв. Процідити. Пити тричі на день за 30 хв. до їди. Курс лікування – 2 місяці.

РЕЦЕПТИ ЕЛІКСИРІВ ЗДОРОВ'Я

Весна – благодатний час, природа, розпочинається новий життєвий цикл, відбувається сокорух і на деревах, кущах життєдайною силою наливається кожна гілочка, кожна брунька.

Для приготування ліків збирають бруньки, які ось-ось мають розпускатися. Зривають акуратно, не всі загалом, а мов би проріджуючи. Можна взяти їх з обрізаних гілочок після формування крони. Також гарну лікувальну дію мають молоді листочки.

Бруньки перед вживанням треба подрібнити. А тепер ознайомимося з цілющими властивостями бруньок деяких дерев і кущів.

Груша звичайна. Бруньки груші (особливо дички) багаті на біологічно активні речовини, біофлавоноїди, вітаміни. Здавна в народній медицині бруньки груші застосовували для очищення організму від солей та слизу. Гарний ефект дає настоянка бруньок у лікуванні чоловічих хвороб, зокрема простатиту. Вживання настоянки сприяє

підвищенню потенції та очищенню від солей сечостатевої системи.

100 г бруньок залити 1 л горілки. Настояти 14 днів, процідити. Підібрати період, коли місяць починає рости, приймати по 3 краплі під язик двічі на день між прийомами їжі.

Каштан кінський. Про цілющі властивості каштана в давнину ходили легенди. Вважали: хто навесні питиме вино з каштанових бруньок, залишиться вічно молодим.



Ось рецепт цього еліксиру молодості, який чудово чистить судини: 200 г бруньок каштана покласти у каструлю з розігрітим червоним вином (2,5 л), варити 30 хв. Додати

за смаком мед і ваніль. Коли охолоне, процідити. Вживати по 50 мл тричі на день до їди.

Ліки з каштанових бруньок поліпшують травлення, очищують лімфатичну систему як у літніх, так і в молодих людей. Якщо вранці не можете відкашлятися, у вас частий нежить чи набрякають ноги і збільшуються лімфатичні вузли, приготуйте такий напій.

У велику скляну ємність всипати 200 г бруньок каштана, додати 2 склянки сметани, 3 л

підігрітої молочної сироватки, 1 ст. л. подрібненого чистотілу та 100 г меду. Все ретельно перемішати, прикрити марлею та поставити на підвіконня, на сонці, або в тепле місце на 3 дні для бродіння. Потім процідити, розлити в пляшки й зберігати в холодильнику. Вживати такий квас по 100 мл двічі-тричі на день протягом 2 місяців.

