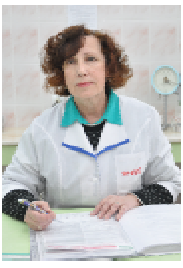


СТОП.

2

ЛЮБОВ ВАЦИК: «УДОМА В НАС ЗАВЖДИ БУВ КУЛЬТ ВЕЛИКОГО КОБЗАРЯ»

У домашній бібліотеці лікаря-лаборанта ендокринолога диспансерного відділення Люби Михайлівни Вацик є кілька примірників «Кобзаря». Вона завше захоплювалася творчістю великого українського генія.



СТОП.

3

ТЕТЯНА МИЛЬНИКОВА: «НЕ УЯВЛЯЮ СЕБЕ БЕЗ ЛЮДЕЙ, ЯКІ МЕНЕ ОТОЧУЮТЬ»

«Професія лікаря – це подвиг, вона вимагає самовідданості, чистоти душі й чистоти помислів» – писав Антон Чехов. Через те, напевно, випадкових людей у цій професії немає. Для лікаря-нефролога Тетяни Мильникової її робота – це радше стан душі.



СТОП.

4

ТЕТЯНА МАЙСТРУК 8 БЕРЕЗНЯ МАЄ ДВА СВЯТА

8 березня прекрасна половина людства відзначає своє свято. Для медичної сестри обласної консультативної поліклініки університетської лікарні Тетяни Майструк воно – подвійне, адже саме цього дня вона народилася. Мабуть, тому в її характері й поєднуються жіноча чарівність, краса та особливий шарм.



СТОП.

5

ДОБРИЙ НАСТРІЙ – ШЛЯХ ДО ВИДУЖАННЯ ТА ДОВГОЛІТТЯ

Здоров'я й тривалість життя людини залежать від багатьох чинників. Два з них головні – це генетичний код і спосіб життя. Здоров'я на 15-20 відсотків залежить від генетики організму, яку отримуємо від попередніх рідних поколінь. Суттєво змінити генетичний код наразі неможливо.



СТОП.

6

ПОРАНЕНИМ МАЙДАНІВЦЯМ НАДАЮТЬ МЕДДОПОМОГУ В НАШІЙ ЛІКАРНІ

Нині в університетській лікуються 10 євромайданівців. Як повідомив головний лікар лікувального закладу Василь Бліхар, дехто з них – мешканці Східної України, які боялися звертатися до лікарів за місцем проживання, є і наші країни.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№5 (97) 7 БЕРЕЗНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ПІДТРИМКА

ПИШАЄМОСЯ ВИТРИМКОЮ ТА СТІЙКІСТЮ ОСОБОВОГО СКЛАДУ КОРВЕТУ «ТЕРНОПІЛЬ»

Шановні та мужні наші захисники Вітчизни!

Викладацький та студентський колектив Тернопільського державного медичного університету звертається до капітана й усього особового складу корвету «Тернопіль» зі словами підтримки й гордості за вашу стійкість та вірність українському народу, а також відданість військовій присязі.

Пишаємося вашою витримкою у таких складних умовах. Ви є гідним прикладом для всіх нас, а особливо медиків, які повинні в будь-яких умовах виконувати свої професійні обов'язки. Щодня моніторимо ситуацію щодо корвету «Тернопіль» і співпереживаємо разом з вами.

Як і вся прогресивна українська громадськість, ми глибоко стурбовані введенням збройних сил Російської Федерації на територію нашої суверенної держави. Дії російського війська у Криму нині фактично означають початок озброєного вторгнення до України.

Сподіваємося, що цей конфлікт вдасться вирішити мирно й усі ви зможете спокійно повернутися на базу, заспокоїти своїх рідних і близьких.

Хочемо підтримати медичну службу корвету «Тернопіль», перерахувавши одиноденний заробіток працівників нашого університету. Сподіваємося, що наша допомога та моральна підтримка надихне вас у цьому протистоянні й додасть вам сили витримати всі випробування. Ви можете й надалі розраховувати на нашу підтримку.

Також звертаємося і до інших українських військовослужбовців у Криму. Схиляємо низько голову перед вашою стійкістю. Ви також можете сподіватися на нашу допомогу. У разі потреби готові прийняти у себе членів ваших сімей. Віримо у вас!

Тернопільський державний медичний університет імені І.Горбачевського

АФОРИЗМ

**КРИМ СПРАВЖНИХ ХВОРОБ,
МИ СХИЛЬНІ ДО ЧИСЛЕННИХ
ВИГАДАНИХ ХВОРОБ.**

Д. СВІФТ

200 РОКІВ ВІД ДНЯ НАРОДЖЕННЯ
ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

ТИ – КРАЮ РІДНОГО МОЙСЕЙ І ПЛОТЬ, І ДУХ, Й ДУША НАРОДУ, ТИ ЗАСІВАВ ПОМІЖ ЛЮДЕЙ БРАТЕРСТВО, РІВНІСТЬ І СВОБОДУ

**Валерій ДІДУХ,
доцент медуніверситету**

Тарасе, гніватись
й тепер
На нас ти маєш всі підстави,
Бо не змогли ми й дотепер
Сягнути наших предків
слави.

Не стерли з душ ще «грязь
Москви»,
Й сліди холуйства,
яничарства,
Чужі нас зваблюють церкви,
Не воскресив час духу
братства.

Зі злом одвіку був у герці
Й себе питаю знову й знов:
«Як уміщалася у серці
Вселенська до краян
любов?»

Ми збудували лиш каркас
Будівлі – храму України,
Повинні ж об'єднати нас
Твої двохсоті роковини.
Ти – краю рідного Мойсей
І плоть, і дух, й душа
народу,
Ти засівав поміж людей
Братерство, рівність
і свободу.

До тебе йдуть з усіх доріг,
Приносять в дар пісні і вірші,
Кладуть вінки до твоїх ніг...
Таких, як Ти, не буде більше...
Та знай, згуртуються
навколо
Тебе твої і доньки, і сини,



І розірветься ворожечі
коло,
І забувають знов духовності
лани.
«Кобзар» – душі

дороговказ,
Духовний хліб й для
сущих нині,
Носив його й сліпий кобзар
Разом з бандурою в торбині.

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
М. СУСІДКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
gazeta.univer@gmail.com

Засновник:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.,
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,
віддруковано у
Тернопільському
держмедуніверситеті
ім. І.Я. Горбачевського
46001, м. Тернопіль,
майдан Волі, 1

3 ШЕВЧЕНКОМ – У СЕРЦІ

ЛЮБОВ ВАЦИК: «УДОМА В НАС ЗАВЖДИ БУВ КУЛЬТ ВЕЛИКОГО КОБЗАРЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

У ДОМАШНІЙ БІБЛІОТЕЦІ ЛІКАРЯ-ЛАБОРАНТА ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮБИ МИХАЙЛІВНИ ВАЦИК Є КІЛЬКА ПРИМІРНИКІВ «КОБЗАРЯ». ВОНА ЗАВШЕ ЗАХОПЛЮВАЛАСЯ ТВОРЧІСТЮ ВЕЛИКОГО УКРАЇНСЬКОГО ГЕНІЯ.

Тараса Шевченка глибоко шанували й у родині пані Люби. Її батьки часто повторювали, що «Кобзар» – це друга Біблія, яка повинна бути у хаті кожного українця.

Тож удома був своєрідний культ Тараса Шевченка. У неділю збиралися усією сім'єю і по черзі читали вірші Великого Кобзаря.

– Мені пригадався епізод, коли на курсах з підвищення кваліфікації у Харкові я запропонувала всім курсантам і працівникам лабораторної діагностики взяти участь у всесоюзному Шевченківському святі «В сім'ї вольній,



новій», – згадує Люба Михайлівна. – Мене більшість підтримало, навіть курсанти із Сибіру, Ленінграда. Ми збралися біля пам'ятника Кобзарю і з величезним захопленням читали його вірші.

Творчість Шевченка Люба Михайлівна несе крізь усе своє життя і при будь-якій нагоді намагається популяризувати слово Великого поета.

– Тарас Григорович – найсучасніший, найулюбленіший,

– зауважує лікар. – Тому ми повинні плекати й ширити його слова. Тепер, коли відбуваються такі історичні події на теренах нашої держави, ми повинні пам'ятати його невмируще: «Коли ми діждемося Вашингтона з новим і праведним законом? А діждемося-таки колись».

9 березня відзначатимемо дев'яності роки від дня народження діаманта України, яку він щиро любив, прагнув незалежності, вірив, що вона буде великою, могутньою державою. Все його творче надбання дійшло до наших днів, і ми знайомимо з Шевченком інші народи, щоб вони отримали частинку нашої душі, нашої Батьківщини.

– Греки напам'ять вчать «Одісею», а ми повинні так вивчати «Кобзар» Шевченка, – каже Люба Михайлівна.

«Будеш, батьку, панувати, поки живуть люди, поки сонце в небі сяє тебе не забути». Кобзар і Україна – нероздільні одне від одного, як мати й дитина, нехай вічно святиться його ім'я!

«СВОЮ УКРАЇНУ ЛЮБІТЬ, ЛЮБІТЬ ЇЇ...»

Олег GERMAN,
член Національної спілки
письменників України,
професор, заслужений
діяч мистецтв України

Почнімо наше причастя Шевченковим словом від послання «І мертвим, і живим, і ненародженим», де відкриваються дві грані людських діянь – лицедійних і праведних. Як не піддатися на оману, як зостатися Людиною поміж фарисеями, що «оглухли, не чуять, кайданами міняються правдою торгують»? Чи не надцією кривдою «і день і ніч» плачемо «на нашій – не своїй землі». Перемовляємо, передаємо один одному. «Ну що б, здавалося, слова... Слова та голос – більш нічого. А серце б'ється-ожива, як їх почує», бо кожне – постріл у «десятку». Це ж про нас, грішних, написано. Читаймо Шевченкову молитву.

Згадаймо вечірній Майдан у столиці, коли десятки тисяч людей, у час звучання національного Славня запалили ліхтарики. Згори це нагадувало хвилі зоряного неба, що припало до землі. Господь споглядав Майдан, мов величезне вогниво обурень й відчаю, борню добра й зла, протистояння п'їми й світла, вінок життя й смерті. Згадалася оповідь, як далеко за північ молода киянка повернулася з барикад, а її донечка заспанним голоском перепитує: «Як там, на Майдані?» «Усе добре, – відповіла збентежена мама, – хочеш послухати коліскову?» «Ні, мамо. Краще тихенько заспівай Гімн України». За шибою шаленіла заграва, а на них дивилися з ікони Ісус Христос, а з портрета Тарас Шевченко. Вони були разом на святій землі.

Усяк, хто пройшов освячення Майданом Незалежності, відкрив інший світ. «Минають дні, минає літо, а Україна, знай, горить»... Вибух народного протесту одвічно подібний виверженню вулкана: і дим, і вогонь, і зруйновані будівлі, і людські жертви. Неможливо стримати чи скерувати силу магматичного кипіння, при якому не завше панує увага, шляхетність та вишукані манери. Згадайте розбурхані весняні потоки... Природа вирує, як на уманському майдані ватаги Гонти й Кривоноса. «Покотились по базару конні народів; покотились малі діти і калічки хворі. Гвалт і галас». А

тим часом «на апостольським престолі чернець годований сидить. Людською кровію торгує та рай у найми оддає!». Читаєш й бачиш перед очима сучасних «героїв». Шевченковими словами можна кожному дати праведну оцінку та підпис на світліні.

Кара Господня завше чекає зрадників, бо від неї «не втече і не сховається, встуди вас найде правда-мста; а люде підстерезуть вас на тотеж, уловлять і судить не будуть, в кайдани туго окують, в село на зрище приведуть, і на хресті отім без ката і без царя вас, біснுவатих, розпнуть...».

А ще Великий Кобзар поєднав два виклики часу. Перший – захистити честь свою й народу від наруги та відстояти волю навіть ціною власного життя. «Поховайте та вставайте, кайдани порвіте!», аби не постала інша крайність – «погибнеш, згинеш, Україно, не стане знаку на землі». А другий – вічна і незнищенна тема милосердя Божого й людського, до ближнього та отчої землі. «Свою Україну любіть, любіть її... Во время люте, в останню тяжкую минуту за неї Господа моліть» та «обніміться ж, брати мої, молю вас, благаю!».

Кілька тижнів тому на телеекрані побачив вражаючі кадри: в обіймах вогню, що вирував на Майдані, опинився портрет молодого Шевченка з цифрою «200». Він був прикріплений на рекламному щиті, що стояв поміж протистоячими. Язика полум'я вже зачепили ювілейний плакат і... хлопцеві, перестрибнувши через барикаду, побіг до нього. Всі по обидва боки завмерли. Юнак, скинувши куртку, намагався збити полум'я. Тим часом, розсунувши металеві щити, вийшов один із силовиків та взявся допомагати майданівцю. Вогонь відступив. З портрета на двох молодих українців дивився Тарас. Вони втрюх були, як однолітки, а крізь чорну завісу диму до них несподівано прорвалися сонячні промені. На цьому сюжет обірвався. Куди вони підуть далі? Що їх чекає? Хочете знати? Я теж. Тому читайте Шевченка – там знайдемо відповіді. «Та читайте од слова до слова, не минайте ані титли, ніжє тії коми – все розберіть... Та й спитайте тоді себе: що ми?..».

У ВІНОК ТАРАСУ

ІМ'Я ТВОЄ –
СТЯГ ДЛЯ НАРОДУ!

Ти відчував українську
душу,
Ти долю нам пророкував,
Не раз давав пораду
слушну,
Пером та словом воював.

Вказав ти нашу нам
дорогу,
Ти вів народ до боротьби.
Немов до отчого порогу,
До тебе йдемо в дні
журби.

Пробач, що ювілейну дату
Не відсвяткуємо, як слід,
Та не забудемо згадати

В бою твій славний заповіт.

Не бути згарищем Вкраїні,
Не віддамо свою свободу,
В новій державі, не в
руїні,

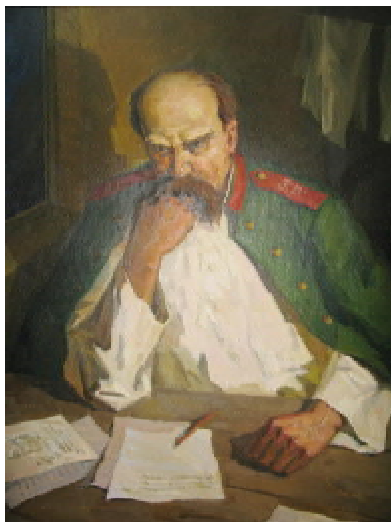
Ім'я твоє – стяг для народу!

**Зоряна ВІВЧАР,
студентка медуніверситету**

ШЕВЧЕНКІАНА



Олекса ШАТКІВСЬКИЙ. «Шевченко їде до Почаєва»



Ігор БОРТНИК. «Тарас Шевченко. Думи, мої думи»

ТЕТЯНА МИЛЬНІКОВА: «НЕ УЯВЛЯЮ СЕБЕ БЕЗ ЛЮДЕЙ, ЯКІ МЕНЕ ОТОЧУЮТЬ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

«ПРОФЕСІЯ ЛІКАРЯ – ЦЕ ПОДВИГ, ВОНА ВИМАГАЄ САМОВІДДАНОСТІ, ЧИСТОТИ ДУШІ Й ЧИСТОТИ ПОМИСЛІВ» – ПИСАВ АНТОН ЧЕХОВ. ЧЕРЕЗ ТЕ, НАПЕВНО, ВИПАДКОВИХ ЛЮДЕЙ У ЦІЙ ПРОФЕСІЇ НЕМАЄ. ДЛЯ ЛІКАРЯ-НЕФРОЛОГА ТЕТЯНИ МИЛЬНІКОВОЇ ЇЇ РОБОТА – ЦЕ РАДШЕ СТАН ДУШІ.

– Тетяно Олександрівно, хто вплинув на ваш вибір стати лікарем?

– Гадаю, що на мене вплинули-таки батьки. У мене було з кого брати приклад, зокрема, мати багато років пропрацювала ЛОРом у другій міській поліклініці, а бабуся по татовій лінії – стоматологом у стоматполіклініці. Частенько я бувала у мами на роботі та бачила, як вона щиро віддається цій справі. Хотілося бути схожою на неї.

– Які у вас залишилися найяскравіші спогади зі студентських років?

– У нас була яскрава, цілком неординарна, прямо скажу, не дуже дисциплінована група. Але, незважаючи на різні суперечності всередині та часті осудження ззовні, ми були дуже щирі, стояли горюю один за одного – нас ніяк не могли розформувати. Були яскраві, радше сумні моменти, які є моїми таємницями, тому розповідати про це не буду.

– Хто з викладачів був для вас взірцем? Чи маєте досі наставників?

– Нині моїм наставником є завідувач кафедри внутрішньої медицини №3, професор Ліля Петрівна Мартинюк – справжній фахівець своєї справи. Варто згадати й Олега Йосиповича Бакалюка – дуже цікава особистість, глибока та чиста людина,

прекрасний лікар і викладач; професора Анатолія Миколайовича Дорогого – невропатолога, нині він уже не працює, досконалий спеціаліст, людина завжди думаюча, така, що не стоїть на місці, знаходиться в пошуку (в доброму розумінні слова). Дякую й Богданові Григоровичу Насалику – чудовому кардіологу, вмілому викладачу. Звичайно, цих людей дуже багато, яким щиро вдячна за свою освіту та виховання як медика і як людини.

– Пригадуєте свого першого пацієнта, чи не лячно було Траплялося, що пошкодували за обраний лікарський шлях?

– Першого пацієнта не пригадую, але лячно було, інколи й зараз буває. До кожної людини треба знайти підхід та отримати її довіру, інакше нічого не вийде з лікувально-діагностичним процесом. Одразу після інституту все здавалося доволі просто та було «розкладено по полчках», а чим далі, тим більше розумію, що багато чого ще треба дізнатися, а потім зуміти це побачити у хворого.

– На кого б хотіли рівнятися у медицині?

– Рівнятися в медицині хотіла б на розумних людей, які не перестають працювати над собою, які не бояться запитати поради у колег і думають насамперед про благо пацієнта. На щастя, таких багато й серед випускників нашого університету, які нині працюють у всіх куточках України.

– Найяскравіші випадки з вашої лікарської практики.

– Після інтернатури отри-



мала скерування в село Залісці Збарзького району. Цей період мого життя – суцільний цікавий випадок. Залісці – село загальною протяжністю 15(!) км з хуторами. На амбулаторії, звісно, нічого не було тоді – ні лабораторії, ні невідкладної допомоги, ні транспорту... Однак треба було надавати хоча б якусь допомогу. Прихистила мене у себе бабуся, в якій перед тим знімали кімнату медици, які періодично отримували скерування в цей населений пункт. У Залісцях навіть побувала легенда: хто у неї оселиться – незабаром вийде заміж і залишиться у селі назавжди. А приклади такі були! Траплялося, що залицяльники тих, хто винаймав куток, і вікна в хаті били, і безлад вчиняли, і зі скандалами з'ясовували стосунки. Навчена гірким досвідом, бабуся спершу поставилася до мене дуже насторожено і з великою недовірою. Однак я змогла знайти з нею спільну мову. Згодом ми й картоплю копали разом, і квіти пололи, і до церкви ходили. Словом,

потоваришували. Після того, як мені довелося поїхати із Залісців, я ще не раз приїздила до неї в гості. Невдовзі ж і справді вийшла заміж.

Було в цьому селі багато простих цікавих людських історій, у мене там залишилися справжні друзі, з якими дотепер періодично спілкуюся, за нагоди одне одному чимось допомагаємо.

– Чи маєте власний рецепт здоров'я?

– Намагаюся ніколи не сидіти на місці, частіше дихати свіжим повітрям, багато рухатися й не лінуватися виконувати роботу, яка не дуже подобається. Не забуваю і про душевне збагачення – багато читаю та стараюся радіти кожному дню. Які були б непередбачувані життєві ситуації, за можливості намагаюся не впадати в апатію, нудьгу чи у розпач.

– Які три речі є найдорожчими для вас у житті?

– Здоров'я дітей та близьких, а ще – спокій удома.

– Відчували коли-небудь прихильність долі?

– Такі миті, мабуть, бувають у всіх. Питання, хто як їх трактує. Зараз намагаюся в ключових, знакових для мене подіях розглядіти Божий промисел. Ці події не завжди бувають приємними. Але, гадаю, вони відбуваються на користь становлення мене як людини.

– Якими внутрішніми якостями повинна володіти людина, щоб добре впровадитися з лікарською практикою?

– Повторюю: здатністю бачити, шукати в пацієнті «ближнього». Від цього будуть і порядність, і відданість медичній справі. І звичайно, не лінуватися постійно вдосконалюватися, набувати знання і переїмати досвід.

– Що надихає вас у житті?

– Багато справжніх людей

навколо мене, яким довіряю, на яких можу покластися. І звичайно, сім'я.

– Лікар це...

– ... грамотна допомога, розуміння, співчуття.

– З пацієнтами треба...

– ... бути людяним.

– У лікарні я...

– ... рада, що працюю в нефрології, дуже подобається колектив і наш, і гемодіалізу.

– У дитинстві мріяла...

– ... бути дорослою.

– Найбільше боюся...

– ... зіпсувати розпочату справу.

– Ваш день розпочинається з...

– ... хороших думок.

– Дружба у вашому житті?

– Мені подобається вислів: «якщо хочеш мати друга, треба вести за нього війну, а щоб вести війну – треба бути воюючим».

– Не уявляю себе без...

– ... людей, які мене оточують.

– Зрада для вас...

– ... як і для кожного, – біль.

– У житті стараетесь керуватися...

– ... принципом «не нашкодь», але не завжди виходить.

– Не можу обійтися без...

– ... збадьорюючих кави та чаю.

– Востаннє прочитала...

– ... «Марусю» Марка Вовчка та «Диво» Павла Загребельного. Улюбленою книжкою, прочитаною останніми роками, стала «Жан-Крістоф» Романа Роллана. Зараз читаю «Брати Карамазови» Федора Достоєвського.

– Шкодою, що...

– ... іноді не можу стримати емоцій.

– Найулюбленіше місце на землі...

– ...там, де є рідні люди.

– Щастя для людини...

– ... залежить від її внутрішнього стану.

ПОХМІЛЛЯ НЕ СТИМУЛЮЄ ЛЮДИНУ ВІДМОВИТИСЯ ВІД АЛКОГОЛЮ

Американські вчені з'ясували, що похмілля не стимулює людину відмовитися від вживання алкоголю.

В експерименті, який тривав протягом шести місяців, взяли участь майже 400 добровольців – чоловіків і жінок.

Наступного дня після вживання алкоголю учасники дослідження не відмовлялися від планів знову провести весело час. Вони могли почуватися погано, проте не мали наміру більше не пити.

Таким чином, похмілля не має ніякого психологічного ефекту. Відмовитися від алкоголю можна через зовнішні фактори або через погане самопочуття в день, коли треба відправитися на вечірку.

НАЙКРАЩІ РОСЛИНИ ДЛЯ ДОМУ, ДЕ КУРЯТЬ

Якщо у вас вдома є курці, але ви не палите та хочете вберегти власне здоров'я, тоді звернуть увагу на кімнатні рослини, які утилізують тютюновий дим.

Хлорофітум ефективно очищує повітря від токсинів. Окрім того, він є одним з лідерів серед рослин, які здатні очистити повітря від формальдегіду.



Гербера дозволить покращити ваш сон та очистити по-

вітря від тютюнового диму. Ця рослина чудово виробляє кисень. Особливо активно ця здатність проявляється вночі.

Спатіфілум – це універсальний очисник повітря. Цю рослину можна розмістити і у ванній кімнаті. Адаже спатіфілум відомий своїм умінням очищувати приміщення від плісняви.

Бетелева пальма також є універсальним очисником повітря. А бамбукова пальма очищує та зволожує повітря.

ТЕТЯНА МАЙСТРУК 8 БЕРЕЗНЯ МАЄ ДВА СВЯТА

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**8 БЕРЕЗНЯ ПРЕКРАСНА
ПОЛОВИНА ЛЮДСТВА
ВІДЗНАЧАЄ СВОЄ СВЯТО.
ДЛЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ
ОБЛАСНОЇ КОНСУЛЬТА-
ТИВНОЇ ПОЛІКЛІНІКИ
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ
ЛІКАРНІ ТЕТЯНИ МАЙСТ-
РУК ВОНО – ПОДВІЙНЕ,
АДЖЕ САМЕ ЦЬОГО ДНЯ
ВОНА НАРОДИЛАСЯ.
МАБУТЬ, ТОМУ В ЇЇ
ХАРАКТЕРІ Й ПОЄДНУ-
ЮТЬСЯ ЖІНОЧА
ЧАРІВНІСТЬ, КРАСА ТА
ОСОБЛИВИЙ ШАРМ.**

– Ваш день народження збігається з Міжнародним жіночим днем. Це, на вашу думку, перевага чи, навпаки, ви залишаєтеся без свята, бо вітають не лише вас, а й усіх представниць прекрасної половини?

– Так, мій день народження збігається з Міжнародним жіночим днем. Гадаю, що для мене це перевага, адже у мене подвійне свято, якщо б мене забули привітати з днем народження, то з 8 Березня прийматиму вітання точно.

– Як зазвичай святкуєте день народження?

– Святкую вдома із сім'єю, рідними та друзями, адже це вихідний день, то є нагода всім зібратися.

– Який подарунок вам запам'ятався найбільше?

– Подарунки завжди різні й цікаві, часом бувають і подвійні, оскільки свято ж подвійне! Але найбільше любі серцю ті даруночки, які своїми руками робить мій синочок Владислав, якому 19 лютого виповнилося 10 років. Узагалі найбільшим дарунком



долі вважаю народження сина.

– Чому пішли у медицину?

– Хотіла допомагати своїм рідним, коли вони хворіли завжди бралася їх лікувати. У мене є молодший брат, так він і відчував на собі всі мої «старання». Тепер часто згадує мені, як я малою в білому халаті бігала по подвір'ї й пропонувала свою допомогу.

– Чи не пошкодували, що обрали такий фах?

– Не шкодую ані трішечки. Медицина цікава, корисна наука, а головне – від неї залежить людське життя. Окрім того, мені завжди приємно комусь допомогти.

– Ким мріяли стати у дитинстві?

– У дитинстві мріяла працювати й вихователем у дитячому садочку, і дизайнером модного жіночого одягу, навіть малювала ескізи. Але лікувати та допомагати людям хотілося найбільше. Це і стало вирішальним у подальшому виборі професії. Закінчивши Тернопільський медичний уні-

верситет ім. І.Я. Горбачевського за спеціальністю «Сестринська справа», отримала кваліфікацію «медична сестра». Так я здобула професію, про яку мріяла із самого дитинства. Але на цьому мої досягнення не зупинилися, і цього року у мене буде подвійне свято, бо я закінчила Європейський університет і отримую диплом європейського зразка за спеціальністю «Менеджмент організації та адміністрування в органах охорони здоров'я», тож мрії збуваються!

– Чи вважаєте себе улюбленицею долі?

– Так, вважаю.

– Що допомагає вистояти у важких життєвих ситуаціях?

– Щира молитва до Господа Бога, а також підтримка рідних людей.

– Коли втомлюєтеся від сірої буденності, то...

– ... виїжджаємо сім'єю за місто, ближче до природи або ж їдемо на екскурсію в інші міста України, в яких ще не бували.

– Ваш рецепт щастя?

– Я б хотіла сказати словами великого українського поета Василя Стуса: «Це щастя: мати таку долю, як у мене... Чуюся добре, бо нікому не зробив зла, бо дбав не тільки про себе. І від того мені світло на душі».

– Що б хотіли побажати жінкам на 8 Березня?

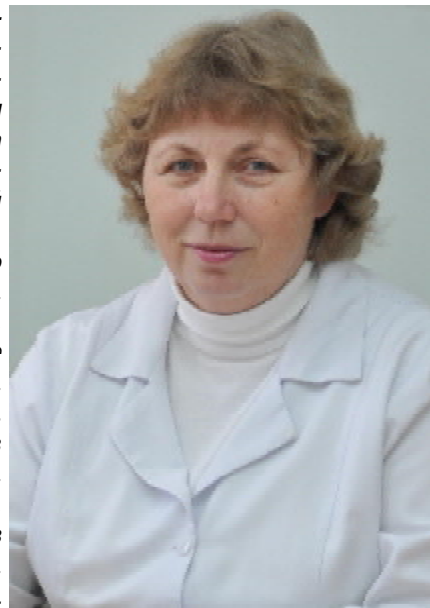
– Люби жінки! Вітаю вас зі святом весни та молодості. Бажаю Вам бути завжди юними, красивими, ніжними та чуйними, і не лише цього святкового дня.

ЗДОРОВ'Я МІЦНОГО ТА ЩИРОЇ ДОЛІ!

12 березня свій 50-річний ювілей святкуватиме медсестра приймального відділення Олександра Григорівна ЗВАРИЧ. Друзі та колеги вітають ювілярку й бажають:

Літа цвіли не просто
цвітом,
А проростали у труді,
Дорослими вже
стали діти,
А ви душею молоді.
Пливуть літа, мов
тихі води,
І вже минає 50,
Хоч як прожитих років
шкода,
Та не вернути їх назад.

Хай щастя панує у
Вашому домі
І радість у ньому живе,
Здоров'я міцного і щирої
долі
Хай Бог посилає і Вас



береже!
Бажаєм прожити у силі й
здоров'ї
Вам багатьох літ. Щедрої
долі!

ХАЙ ПОСТІЙНИЙ УСПІХ, РАДІСТЬ І ДОСТАТОК, СИПЛЮТЬСЯ ДО ВАС!

З 55-річчям колеги вітають молодшу медсестру нефрологічного відділення Ганну Григорівну ГРЕСЬКО та шлють їй такі слова:

Нехай цвітуть під
небом синьооким
Ще довго-довго дні й
літа,
А тиха радість чиста і
висока,
Щоденно хай до хати
заверта!
Бажаємо здоров'я,
сонця у зеніті,
Любові, доброти і
щастя повен дім,
Нехай у серці розко-



шує літо
І соняхом квітує золотим.
Хай постійний успіх, радість і
достаток,
Сиплються до Вас, немов

вишневий цвіт.
Хай життєвий досвід тво-
рить з буднів свята,
А Господь дарує довгих-
довгих літ!

ХАЙ БУДЕ ЩАСТЯ ЗАВЖДИ З ВАМИ!

6 березня свій ювілей відсвяткувала молодша медсестра центральної стерилізаційної Марія Іванівна ОСТАФІЙЧУК. Друзі та колеги через нашу газету просять привітати іменинницю й дарують їй такі рядки:

Ще небо хмарами
не вкрите,
Ще так прозора сяють
роси,
А вже по ліву руку – літо,
А вже по праву руку –
осінь.
Ще очі блиску
не позбулись,
Ще серце жити



не стомилось,
А вже по ліву руку –
юність,
А вже по праву руку
– зрілість.
А час летить не-
стримно далі
Й душа немовби
молодіє,
По ліву руку – всі
печалі,
По праву руку – всі
надії.
Життя не зміряти
літами,
А щастя – то важка
наука,
Хай буде щастя
завжди з вами,
По ліву й праву руку.



РАДИ-ПОРАДИ

КОЛИ ВАМ ЗА СОРОК

Після тривалих спостережень шведські лікарі дійшли висновку, що людина після сорока років не повинна: надто прагнути розбагатіти; обмежувати сон; засиджуватися біля телевізора; палити понад розумну норму; пити забагато кави чи тим більше – спиртного; зловживати транспортом, коли можна пройтися пішки.

А ось рекомендації:
Більше спить.
Їжте більше овочів і фруктів, менше м'яса та супів.

Більше рухайтесь, менше уваги картам та шахам, зведіть куріння до мінімуму, якщо не можете покинути зовсім.

Заведіть собаку та частіше гуляйте з ним.

Постарайтеся, щоб робота приносила задоволення або ж зорганізуйте її так, щоб вона принаймні не псувала нерви. Якомога більше працюйте в саду чи на городі.

Пийте більше мінеральної води, менше – горілки.

Економніше витрачайте гроші.

Банально? Ви ці поради сто разів чули? Можливо, й так. То перевірте себе, яких із перерахованих порад і заборон ви дотримуетесь?

ГРИП І ЗАСТУДА: ЯК ВІДРІЗНИТИ?

Мар'яна СУСІДКО

З ПОТЕПЛІННЯМ КІЛЬКІСТЬ ХВОРИХ НА ГОСТРИ РЕСПІРАТОРНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ЗБІЛЬШИЛАСЯ. ЗА ДАНИМИ ДЕРЖСАНЕПІДСЛУЖБИ У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ ЗА ОСТАННІЙ ТИЖДЕНЬ НА ГРВІ ЗАХВОРИЛИ 4 485 ОСІБ, А ЦЕ 41,8 ВИПАДКИ НА 10 ТИСЯЧ НАСЕЛЕННЯ. ЕПІДЕМІЧНИЙ ПОРІГ СКЛАДАЄ 52,2 ВИПАДКИ НА 10 ТИСЯЧ НАСЕЛЕННЯ. ЗА СЛОВАМИ ГОЛОВНОГО СПЕЦІАЛІСТА ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ ДЕРЖСАНЕПІДСЛУЖБИ У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ СВІТЛАНИ МАЦІПУРИ, НИНІ ВИПАДКИ ЗАХВОРЮВАННЯ НА ГРИП ЗУСТРІЧАЮТЬСЯ РІДКО. ОДНАК, ЗАСТЕРІГАЄ, ЩО СЛІД БУТИ ДУЖЕ ОБАЧНИМИ, АДЖЕ ЧАСТО ГРИП МОЖЕ МАСКУВАТИСЯ ПІД ЗВИЧАЙНУ ЗАСТУДУ Й ПОТІМ ДАЄ НЕБЕЗПЕЧНІ УСКЛАДНЕННЯ.

– Світлано Вікторівно, як

відрізнити звичайну застуду від грипу?

– Застуда або гостра респіраторна вірусна інфекція зазвичай починається з легкого нездужання, нежитю, болю та першіння в горлі. Температу-



ра тіла не піднімається вище 38-38,5 градуса. Грип, як правило, виникає дуже різко. При захворюванні середнього ступеня важкості у людини в лічені години підвищується температура, іноді до 40 градусів і більше, зберігається на цьому рівні впродовж кількох днів. Слизові оболон-

ки очей червоніють, хворому важко дивитися на світло, з'являються слабкість і сонливість, головний біль, ломота в суглобах і м'язах. Грип від ГРВІ відрізняється тим, що кашель і нежить з'являються не відразу, а на другий-третій день після того, як самопочуття хворого погіршилося. Грипу властивий досить тривалий період відновлення після хвороби – до двох тижнів.

– Які ускладнення може спричинити грип?

– Після перенесеного грипу можуть виникнути ускладнення верхніх дихальних шляхів, серцево-судинної та нервової систем.

Окрім того, грип часто супроводжується загостренням хронічних захворювань, особливо серед груп ризику – діти та особи похилого віку. Найбільша смертність від грипу, коли ускладнення супроводжує пневмонія.

– Як відбувається зараження грипом?

– Джерелом інфекції є хвора людина, а передається недуга повітряно-крапельним шляхом. Масовому розповсюдженню грипу сприяють хворі на легкі форми, особливо ті, хто недбало ставиться до власного здоров'я й до небезпеки зараження оточуючих. З краплями слизу з дихальних шляхів під час кашлю, чхання й розмови вірус розсіюється на кілька метрів від хворого. За короткий проміжок часу навколо хворого утворюється заражена зона з радіусом 2-3 метри. Віруси розмножуються надзвичайно швидко, цим пояснюється короткий інкубаційний період при грипі – 1-2 доби.

– Чи можна себе якось уберегти від зараження грипом?

– Основним та ефективним заходом профілактики грипу є вакцинація. Її здійснюють протигрипозною вакциною, що відповідає прогнозованому штаму та містить антигени (білок) одразу трьох штамів вірусу грипу, які відбирають на основі рекомендацій

ВООЗ. Імунна система осіб, які були щеплені, виробляє власні антитіла для захисту від хвороби. Імунітет утворюється через 2-3 тижні після вакцинації. Тривалість захисту залежить від індивідуальних особливостей та складає не менше 6-12 місяців. Медики рекомендують щепитися усім, хто належить до групи ризику, дітям, людям похилого віку, з хронічними захворюваннями, персоналу медичних, навчальних закладів, працівникам сфери послуг, торгівлі, транспорту, а також особам, які спілкуються з великою кількістю людей.

– Якщо вже з'явилися перші ознаки хвороби?

– Залишайтеся вдома. Не йдіть на роботу, а якщо захворіла дитина, не ведіть її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення стану та не наражати оточуючих на небезпеку. Викличіть додому лікаря, суворо дотримуйтеся його рекомендацій, щоб уникнути ускладнень. Оскільки грип передається повітряно-крапельним шляхом, подбайте про окрему кімнату та посуд. Щоб не захворіли рідні та близькі, слід триматися від них на відстані не менше двох метрів.

ЗАУВАЖТЕ

ДОБРИЙ НАСТРІЙ – ШЛЯХ ДО ВИДУЖАННЯ ТА ДОВГОЛІТТЯ

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

ЗДОРОВ'Я Й ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ЛЮДИНИ ЗАЛЕЖАТЬ ВІД БАГАТЬОХ ЧИННИКІВ. ДВА З НИХ ГОЛОВНІ – ЦЕ ГЕНЕТИЧНИЙ КОД І СПОСІБ ЖИТТЯ. ЗДОРОВ'Я НА 15-20 ВІДСОТКІВ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ГЕНЕТИКИ ОРГАНІЗМУ, ЯКУ ОТРИМУЄМО ВІД ПОПЕРЕДНІХ РІДНИХ ПОКОЛІНЬ. СУТТЄВО ЗМІНИТИ ГЕНЕТИЧНИЙ КОД НАРАЗІ НЕМОЖЛИВО, ХОЧА НАУКОВІ ДОСЛІДЖЕННЯ В ЦЬОМУ НАПРЯМКУ ПРОВОДЯТЬ.

На 50-60 відсотків здоров'я залежить від способу життя, який веде конкретна особа. До способу життя належать кілька чинників, за значимістю вони мають неоднакову цінність. Позитивно впливають на збереження та зміцнення здоров'я дозована фізична активність, тип харчування, психічний стан і настрої, корисні звички. Існують також шкідливі фактори, які руйнують здоров'я, викликають хвороби, скорочують життя.

Тютюнопаління з шкільних років і довготривале скорочує життя в середньому на 10 років (рак легень, інфаркт міокарда тощо). Це ж стосується також довготривалого зловживання алкоголем (пияцтво). Останніми десятиріччями дедалі більше з'являється повідомлень про метаболічний синдром (абдомінальне ожиріння). Згаданий синдром провокує виникнення артеріальної гіпертензії, цукрового діабету II типу, скорочує життя на 6 років. На вулицях і в транспорті зустрічаємо багато товстих людей. Не надто приємно бачити, як дівчата й молоді жінки палять цигарки.

Добре, якщо людина проживе своє життя з індексом Кетле 21-26 одиниць, ні в якому разі не більше 30 (оцінка ваги тіла). Сповільнюють старіння такі харчові продукти, як овочі і фрукти, морська риба. Доцільно обмежити кухонну сіль до 4-6 г/добу, вживати за день 1,5-2 л джерельної води. Позитивно впливає на збереження здоров'я фізична активність, саме

вона, а не спорт у віці за 40 років. Достатньо щоденних фізичних (гімнастичних) вправ протягом 30 хвилин або ходьба до 5 км. Пенсіонерів з роками буде більше, бо тривалість життя у більшості країн продовжується. Їм бракує фізичної активності, турпоходів,



бадьорого настрою, закоханості.

Щодо бадьорого настрою та його впливу на здоров'я, то слід починати з емоційної стабільності людини. Варто не піддаватися впливу чужих емоцій, різних думок, стресових соціальних ситуацій, яких за останні роки забагато. Активна розумова діяльність допомагає зберігати здоров'я

та сповільнює старіння. Її необхідно постійно тренувати. Як свідчать проведені дослідження, люди з вищою освітою живуть на 5-6 років довше порівняно з особами фізичної праці. Навіть дружини чоловіків, які мають вищу освіту й працюють розумово, живуть довше і тоді, коли самі не мають вищої освіти. Саме такі сім'ї у більшості ведуть здоровий спосіб життя, менше вживають спиртних напоїв. До того ж сімейне життя в злагоді впливають на здоров'я та зберігає добрий настрій. При цьому важливо самому собі відповісти на таке запитання: «Для чого я живу?».

Прожити життя без стресів, невдач і неприємностей, як і без хвороб, неможливо. Завжди будуть невдачі, смерть близьких і рідних людей, аварії, що може породжувати пригнічений настрій, депресію. Ось чому вже дітей треба вчити правильно реагувати на стреси за принципом «знайшов – не радій, загубив – не сумуй». Злість, тривалі переживання, депресія скорочують життя й провокують хвороби. Тому в таких ситуаціях треба вміти зберігати спокій та погідний настрій.

Важливу роль у видужанні

від не смертельних хвороб, у тому числі від вегето-судинної дистонії, депресії, неврозів належить позитивному настрою хворих. Мені доводилося роками спостерігати за хворими на інфаркт міокарда. При позитивному, добродушному настрої хвороба перебігала легше, рідше мали місце ускладнення. Дітей та молодих людей треба вчити жити із задоволенням незалежно від конкретної ситуації, яка частіше має тимчасовий характер. Як приклад, наведу бізнес-ланч, який останніми роками став популярним. Під час прийому їжі обговорюють виробничі проблеми, і це погіршує настрій. Краще обідати в спокійній атмосфері без обговорення проблем і тоді настрій буде кращим, погідним.

Якщо чоловік споглядає гарні жіночі тіла, тим більше напівголені, то це продовжує його життя. Гарний настрій буває, коли є цікава робота, яка до того ж і добре оплачується. При погідному настрої виділяються ендорфіни, які притуплюють депресію, нудьгу. Навіть довше живуть ті люди, в яких вікна їхніх квартир виходять на ліс або у парк, порівняно з тими, в кого перед вікнами постійно купі сміття чи автодорога перервантажена транспортом. Треба вміти радіти дрібницям життя, тоді й настрій добрий буде.

ПОРАНЕНИМ МАЙДАНІВЦЯМ НАДАЮТЬ МЕДДОПОМОГУ В НАШІЙ ЛІКАРНІ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

**НИНІ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ
УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКУ-
ЮТЬСЯ 10 ЄВРОМАЙ-
ДАНІВЦІВ. ЯК ПОВІДОМИВ
ГОЛОВНИЙ ЛІКАР ЛІКУ-
ВАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ
ВАСИЛЬ БЛІХАР, ДЕХТО З
НИХ – МЕШКАНЦІ
СХІДНОЇ УКРАЇНИ, ЯКІ
БОЯЛИСЯ ЗВЕРТАТИСЯ ДО
ЛІКАРІВ ЗА МІСЦЕМ
ПРОЖИВАННЯ, Є І НАШІ
КРАЯНИ. ПЕРЕВАЖНО ЦЕ
ПАЦІЄНТИ З КУЛЬОВИМИ
ТА ОСКОЛКОВИМИ ВОГ-
НЕПАЛЬНИМИ ПОРАНЕН-
НЯМИ АБО ТРАВМОВАНИ
ВАЖКИМИ ПРЕДМЕТАМИ
ПІД ЧАС РОЗГОНУ ЄВРО-
МАЙДАНУ. УСІМ ПОСТ-
РАЖДАЛИМ НАДАЛИ
КВАЛІФІКОВАНУ СПЕЦІАЛІ-
ЗОВАНУ МЕДИЧНУ ДОПО-
МОГУ, А ТАКОЖ ПРОВЕЛИ
НЕОБХІДНІ ОПЕРАТИВНІ
ВТРУЧАННЯ. У ВЕЛИКІЙ
ПІДМОЗІ МЕДИКАМ
СТАЛИ ПРОСТІ ТЕРНОПО-
ЛЯНИ, ДОБРОВОЛЬЦІ, ЯКІ
ВІДГУКНУЛИСЯ ТА ВИЯВИ-
ЛИ БАЖАННЯ ВНЕСТИ
ЧАСТОЧКУ СВОЄЇ ПРАЦІ –
ДОГЛЯДАТИ ЗА ПОТЕРПІ-
ЛИМИ, КУПУВАЛИ МЕДП-
РЕПАРАТИ, ПРИНОСИЛИ
ДОМАШНЮ ЇЖУ.**

Щодо власної позиції з приводу трагічних подій на Євромайдані, то Василь Бліхар вважає це варварством 21 століття та злочином перед людяністю і стверджує, що усі винні у цій кривавій розправі над власним народом повинні понести справедливе покарання.

— Нині в Україні діє мораторій на смертну кару, але хто, скажіть, поверне нам друзів, батькам синів, дружинам чоловіків, тих, хто віддав своє життя за справедливість. На моє переконання, усі нелюди, які віддавали та здійснювали накази розстрілювати й знущатися над мирними протестувальниками, мають бути покарані відповідно до чинного законодавства. Немає жодного виправдання тим, хто вчинив розправу над мирними людьми тільки за те, що боявся втратити посадове крісло чи власні статки.

... Їхні ліжка в одній з палат університетської лікарні — поруч. В'ячеслав Масний — студент історичного факультету Національного університету ім. Т. Г. Шевченка, родом з Літинського району, що на Вінниччині, з першого дня —

на Євромайдані. Ім'я тернополянина Василя Бойцуна вже облетіло усі ЗМІ — його захопили та жорстоко побили під час кривавого розгону Майдану 18 лютого «тітушки».

«МАЄМО ЗРОБИТИ УКРАЇНУ ГІДНОЮ СВОЇХ ГЕРОЇВ»

— Лише трохи одужаю, знову повернуся на Майдан, бо маю разом зі своїми побратимами відстояти права, які були написані лише на папері, забезпечені нам Конституцією, але насправді у житті ніколи не діяли. Це: право чесно обирати та бути обраним, відчувати себе частинкою справжньої нації, жити в демократичній країні, — каже В'ячеслав Масний. — А ще на Майдан привела й моя освіта, яка уже дещо в іншому вимірі передбачає усвідомлення ситуації та конкретних дій. Я на Майдані ще з 21 листопада минулого року разом з першими протестувальниками, з часів, коли не підписали угоду про асоціацію з ЄС.

Разом з однодумцями сотні бойового козацького звичаю «Спас» щодня приходив на Майдан, гуртувалися з однокурсниками, друзями з університету та записувалися в охорону Майдану.

В'ячеслав розповідає, що разом з правим сектором був у військових протистояннях 11 грудня під час спроби розгону Майдану. Зі своїм спорядженням він разом зі студентами університету брав участь у боях в урядовому кварталі. А ще хлопці проводили пропагандистську роботу — готували та розповсюджували листівки, поширювали через Інтернет інформацію, щоб усі знали правду про події. Як майбутні фахівці-історики вони знали, що це дуже важливо. Ночувати ж поверталися до гуртожитку, аби не займати ліжко-місце, навіть нічого не їли на Майдані, бо переживали, щоб вистачило всім. Якщо надходили якісь повідомлення про можливі сутички чи штурм Майдану, зорганізовувалися в групи та на таксі або ж іншим транспортом вирушали на допомогу.

Поранення В'ячеслав отримав під час сутичок під стінами Верховної Ради 18 лютого.

— Із самого ранку з хлопцями тримали оборону на розі вулиць Інститутської та Шовковичної у протистояннях з внутрішніми військами та «Беркутом», — мовить юнак, — але коли вони пішли у на-

ступ нам довелося відступити до барикад на Майдані. Відтак почали зміцнювати позиції, готуючись до нічного штурму. Коли ж почався штурм Майдану, це було між 20 та 21 годиною, наді мною розірвалася дуже потужна граната, навіть усіх, хто стояв поруч, пригнуло до землі. Я відчув сильний удар, як потім з'ясувалося, ця граната була зі шрапнеллю, з невеликими свинцевими кулями, які врізалися мені у ліве та праве плече, але удар пом'яшили паски наплічника. Також допоміг мені сталевий нагрудник з двоміліметрової сталі, який мав ще з часів, коли займався історичним фехтуванням, він слугував замість бронезилета. Куля, що прямувала до грудей, від нього відскочила, залишилася лише вм'ятина. Кілька вм'ятин залишилися на касці, а одна з куль ввійшла у ліве передпліччя.

Як потім хлопцеві розповіли лікарі, ця куля була кимось надпилена, аби потім у рані розділятися на частини, як це й сталося. У його руці вона розділилася на три великих осколки й кілька десятків малих. Два великих з них залягли дуже глибоко та несли навіть небезпеку для життя. Спочатку В'ячеслав нічого не відчував, його сильно оглушило вибухом, лише помітив, як від крові вся рука стала мокрою та почала за-терпати. Першу допомогу надали медики у Будинку профспілок, оглянули рану, перебинтували руку й сказали, що потрібне хірургічне втручання. До столичних лікарів він не наважився звернутися, його забрали друзі, які мешкали неподалік Майдану, а згодом поїхав до батьків на Вінниччину, в Літинську районну лікарню. Там одразу попередили, що потрібне серйозне оперативне втручання під загальним знеболенням, з перебуванням у стаціонарі, але до лікарні тоді частенько навідувалися міліціонери та розшукували хворих з вогнепальними пораненнями. Брат порадив звернутися за меддопомогою до лікарів Тернопільської університетської лікарні й В'ячеслав з батьком на автомобілі прибули до файного міста.

СИЛА БОЖА ДОПОМОГЛА ЙОМУ ВИЖИТИ ПІСЛЯ ЗНУЩАНЬ «ТІТУШОК»

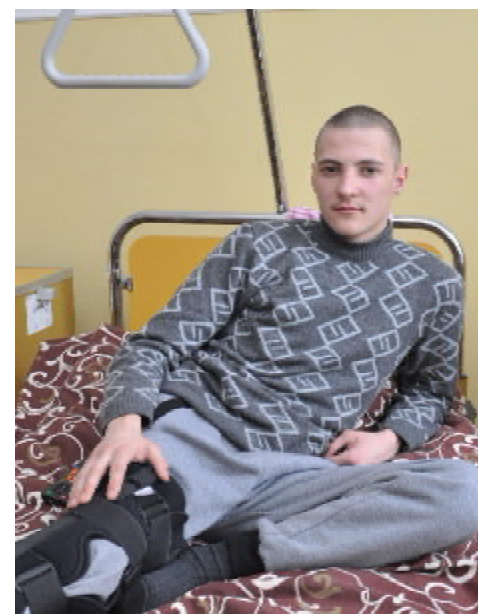
— Я й не сподівався, що тут мене так гарно приймуть і головний лікар, і весь медперсонал надзвичайно тепло зустріли мене, одразу прооперували, зараз рани вже гояться, — каже майданівець. — Кожен намагався

чимось допомогти, приходили навіть незнайомі тернополяни, пропонували допомогу, несли медпрепарати, продукти, з ідальні медуніверситету також приносять різні наїдки. Щиро вдячний усім, хто подбав про мене.

— Як гадаєте, В'ячеславе, якою має бути нова Україна після такої ціни?

— У протистояннях на Майдані ми відстоювали кращу долю для нашого народу та усієї країни. Те, що могло статися зі мною, усвідомив уже тут, у лікарні, коли мені розповіли, де були ті осколки, але страху за власне життя не маю. Навпаки, мене гнітить думка про тих хлопців, що не повернулися з бою, не хочу бути красномовним, але відчуваю дуже велику провину та відповідальність перед соратниками тої Небесної Сотні. І напевно, і мій обов'язок, і обов'язок кожного з нас, хто залишився живим, зробити нашу країну гідною своїх героїв, щоб їхня життя не були віддані даремно. Найкраща ж пам'ять про них — це здійснення їхніх мрій, щоб та Україна, за яку вони полягли, постала незалежною, вільною, демократичною державою.

СИЛА БОЖА ДОПОМОГЛА ЙОМУ ВИЖИТИ ПІСЛЯ ЗНУЩАНЬ «ТІТУШОК»



Василь БОЙЦУН

Сльози навертаються на очі, коли слухаєш історію Василя Бойцуна, якого під час штурму урядового кварталу викрали «тітушки».

Жорстоко побитий, зраний та закривавлений, без документів і стільникового зв'язку, він протримався в засніженому полі на Херсонщині цілу ніч. Те, що вижив, його

дружина Оксана називає «дивом Господнім». Від його ліжка в університетській лікарні вона ні на мить не відходить, а вдома їх чекає восьмимісячний син Василько. Сила духу тернополянина, його віра в краще майбутнє України просто вражають, переконливо стверджуючи, наша молодь — гідна подвигів усіх поколінь нескорених українців.

Разом з іншими тернополянами і братом-двійником Василем Бойцуном поїхав на Євромайдан 8 лютого, і це була не перша їхня поїздка. У Києві брати активно долучилися до майданівських справ, виконували доручення командирів у загоні самооборони.

У ніч з 18 на 19 лютого братам Бойцунам, як і багатьом іншим, наказали готуватися до можливого штурму, одягнути спеціальні обладунки та доручили утримувати оборону 4 поста на висоті вулиці Грушевського, неподалік Верховної Ради.

— У нашій команді переважали хлопці з Тернополя, а неподалік контролювали Міст закоханих мешканці Коломиї. Мені доручили кидати «коктейлі Молотова», до речі, у школі я домагався непоганих результатів з метання ядра, — розповідає Василь.

Але здійснити цей наказ він так і не встиг.

— Спочатку беркутівці почали обстріл, а потім пішли в атаку, — згадує Василь. — Багато наших розбіглися хто куди. Але більшість залишилася на передовій, бо пролунала команда укріплювати барикаду. Однак сили були нерівні, дим застилав очі, я поглядом почав шукати брата, але марно, втратив з поля зору й нашого керівника з «Батьківщини». Скрізь лунав страшений гуркіт, беркутівці стріляли, поруч розривалися гранати, ми кинулися різнобіч, я почав бігти разом з натовпом, спускаючись додолу, вже ніхто й не збирався облаштовувати барикади. Раптом побачив перед собою міліцію, хотів повернутися, аби з іншого боку їх обійти, та наштовхнувся на невідомих. Хтось з них запитав: «Ти звідки?» Відповів, що з Тернополя. «От і спіймали», — закричав один з них, а інші почали мене бити.

(Продовження на стор. 7)

ГЕРОЇ

КОНСУЛЬТАЦІЯ

ПОРАНЕНИМ МАЙДАНІВЦЯМ НАДАЮТЬ МЕДДОПОМОГУ В НАШІЙ ЛІКАРНІ

(Закінчення. Поч. на стор. 6)

Тоді Василь і не здогадувався, що поруч з ним були переодягнені «тітушки», які ввійшли у довіру до майданівців. Брату Василя вдалося втекти, а його вже побитого кинули до автобуса, відібравши паспорти (громадянина України та закордонний), довідку з індивікаційним кодом і посвідчення ВГО «Майдан».

— Не повірив власним очам, коли зустрів там дівчат і жінок, яких бачив на Майдані, вони розносили їжу нашим, — продовжує розповідь тернополянин. — А ще більше здивувався, коли розгледів в одному з «пасажирів» чи то керівника, чи когось зі «старших» загону самооборони. В автобусі було багато молоді, вони сперечалися — одні поривалися мене бити, інші захищали, дехто робив ставки, що зі мною можуть вчинити — повішати, зарізати чи ще щось. Але коли вже були у дорозі, я почув, що мене везуть до Криму, і хтось телефоном дав вказівку, щоб мене не чіпали, а привезли неушкодженим, аби я розповів на камеру журналістам, скільки грошей платять на Майдані та про інше.

Дорогою до Криму автобус іноді зупинявся і Василеві нападники купували ласощі у ятках, цигарки, навіть його пригощали, в їхніх кишнях було багато банкнот, а ще табельна зброя майже у кожного. Коли він запитав одного: «За що ж ви, хлопці, воюєте?», почув у відповідь, що за посвідчення Партії регіонів. Вони показували посвідчення цієї партії, мали й посвідчення ГО «Майдан», а один сказав, що він з «Беркуту» й завтра одягне форму та буде громити майданівців.

Пізно ввечері пролунав черговий телефонний дзвінок, а згодом, підслухавши розмову двох хлопців, Василь почув, що вбили кількох міліціо-

нерів, і вони хочуть повертатися до Києва, аби за них помститися.

Відтак, отримавши нову команду, він виявився їм потрібним. Василя вивели з автобуса, жорстоко побили, поранивши голову, проштрикнувши ножем сідницю і напівпритомного пересадили в інший автобус.

— Вже з іншого автобуса Василя просто викинули на узбіччя, — підтримує розмову дружина Оксана, — гадали, він не виживе.

Але хлопець вижив. Спочатку заховався за кущем, а зібравши останні сили, вирушив у дорогу.

— Спочатку йшов полем, була ніч, вдалечині побачив вогні, але виходити на автобусну трасу боявся, бо гадав, що «тітушки» за мною повернуться. Ноги практично не відчув, вона затерпла, йти було важко, я шпортився за якісь дроти й падав. Потім зовсім не міг йти і просто повз... Заснув, обпершись на пні, а коли прокинувся надворі світало, — пригадує Василь.

Вибрався вже на асфальт, сляк-так ступаючи, добрався до будки шиномонтажу, закріпив там світло від телевізора, але коли постукав і попросив пити в «охоронця», сторож вилаявся й вигнав мене, проте показав шлях до крамниці. Я рушив в тому керунку, але, напевно, було дуже рано і скрізь всі ще спали, йшов повз приватні будинки, людські обійстя, але нікого не бачив. Страшно хотів пити, заглядав за паркани, чи немає там людей. За одним високим парканом побачив чоловіка, в нього попросив пити, він виніс мені води. Мої руки були в крові, бо я мусив кожної хвилини витирати чоло від потоків крові, тому рука з кров'ю аж прилипла до горнятка. Я випив все і пішов далі.

Хлопець не знав, де перебуває, але зрозумів, що далеко від дому — всі довкола розмовляли російською.

Повз нього проходило багато людей, але всім не було до нього справи, весь у крові, яка текла з голови, ноги, спини... Василь присів біля якогось каменя, щоб відпочити. До нього підійшли дві жінки. Одна з них запитала, звідки він, а коли почула у відповідь, що з Євромайдану, то дала 10 гривень, мовивши, що це все, що має, і допомогла сісти у «маршрутку».

— На одній із зупинок ще одна попутниця викликала швидку, і попросила якогось чоловіка, щоб ми разом дочекалися медиків, але він не став мною опікуватися, сів на велосипед і поїхав, — каже Василь. — За кілька хвилин, і справді, прибула швидка, мене покляли на носі та доправили до лікарні.

Саме там Василь дізнався, що він дуже далеко від дому — на Херсонщині, у місті Цюрюпинську, йому надали першу меддопомогу, а за кілька годин до палати навідалися місцеві правоохоронці, аби взяти свідчення. Обіцяли, що розпитають про все і навіть дадуть транспорт, аби доправити додому, але лікар, який тоді був поруч, попросив їх прийти через день, мовляв, Василь ще дуже кволий. А сам у той час допоміг йому сконтактувати з братом, розповів, що він з Івано-Франківщини. У лікарню за Василем на автівці приїхала дружина Оксана, лікар зробив усе можливе, аби за півгодини вони були вже в дорозі, а дістатися рідного помешкання їм допоміг сам Господь, бо ж вочевидь, можна лише уявити, що могло з ними трапитися.

Зараз, коли всі страхіття тих днів уже минулися, подружжя радіє одне одному, своєму маленькому синочку та щиро дякує тим людям, які допомогли врятуватися, особливо своєму «ангелу-охоронцю» — сміливцю-лікарею з Херсонщини.

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТРАЖДАЛИМ

Лариса ЛУКАЩУК

**ФАХІВЦІ З ПСИХОТЕРАПІЇ
ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ОБ-
ЛАСНОГО НАРКОЛОГІЧ-
НОГО ДИСПАНСЕРУ НА-
ДАВАТИМУТЬ КВАЛІФІ-
КОВАНУ БЕЗКОШТОВНУ
ПСИХОЛОГІЧНУ ДОПО-
МОГУ ОСОБАМ, ЯКІ
ПОСТРАЖДАЛИ НА ЄВРО-
МАЙДАНІ.**

Як розповів головний лікар медичного закладу Василь Галанов, багато з учасників протистоянь у Києві отримали психологічну травму — посттравматичний стресовий розлад.

— Наш заклад нині готовий надавати цілодобову психологічну допомогу учасникам тих подій, які постраждали фізично, були покалічені, зранені кулями. А також тим, які стали очевидцями цих подій,

Євромайдану, які цього потребуватимуть.

Консультації за адресою:
м. Тернопіль,
вул. Тролейбусна, 14.
Запис на консультацію ціло-
добово за телефонами
43-61-47; 53-51-47,
моб. тел. 0968578172;
0984633295; 0983764680.

**ХТО ПОТРЕБУЄ ОГЛЯДУ
СПЕЦІАЛІСТА ТА ЛІКУВАННЯ**

На жаль, психологічна травма (наприклад, природні та інші лиха або насильство) зустрічається достатньо часто. Такий досвід може викликати численні та іноді цілком різні реакції у різних людей.

Більшості людей може бути корисна початкова оцінка спеціаліста, яка допомагає їм зрозуміти їхні реакції на стрес. Вони також можуть навчитися порівняно простих способів



на очах яких вбивали, калічили, знущалися, завдавали фізичного та морального приниження. Є велика ймовірність того, що вони отримали посттравматичний стресовий розлад. Це нормальна реакція організму на екстраординарну ситуацію. Однак для того, щоб вийти з цього стану, їм потрібна фахова допомога медиків, які пройшли спеціалізоване навчання. Психологічну підтримку у нашому медичному закладі надаватимуть за спеціальними програмами, що допоможуть постраждалим вийти із стану стресу. Вивчили досвід та застосуємо методичні рекомендації фахівців, які працювали з постраждалими під час Сквилиської трагедії.

Відтак у Тернопільському обласному наркологічному диспансері безкоштовно надаватимуть індивідуальні консультації психолога, спеціалізовану психотерапевтичну допомогу, а також групові психологічні підтримки та допомогу для постраждалих осіб, членів їхніх родин та для тих учасників

зменшення симптомів і прискорення повернення до більш нормального життя.

Тим не менше, у деякого реакція може бути настільки сильною, що вона спричиняє проблеми в особистому житті й на роботі та викликає значні негативні почуття. Хоча більшість людей може подолати травму за кілька тижнів або місяців, у деякого з часом не відбувається покращання, а може бути навіть погіршення самопочуття. Якщо у вас або ваших знайомих не спостерігається покращення після травми, вам або їм, напевно, допоможе лікування.

З різних причин люди можуть не звертатися за допомогою з приводу емоційних та психічних проблем, навіть якщо необхідність у цьому є очевидною.

Найтипівшими перешкодами є:

— небажання розмовляти про травму через страх, що це може викликати болісні відчуття;

(Продовження на стор. 8)

ПРОБАЧ МЕНІ...

(Героям України
на Майдані)

Пробач мені, моя мамко,
Що тебе я засмутив.
За Україну, моя ненько,
Голівоньку положив.

Ви пробачте, мої друзі,
Що я з вами не пожив.
Що калину там, у лузі,
Доглядав та залишив.

Пробач мені, дівчинонько,
Що тебе не долюбив.
Понад все, моє серденько,
Я Україну любив.

Ви пробачте, мої діти,
Що я вас не народив.
Над усе на цілім світі,
Я свободов дорожив.

Ви пробачте, побратими,
Що не з вами я тепер.
Що під кулями стальними

За свободу я помер.

Пробач, кате-президенте,
Що достукатись не зміг.
Що тебе я, супостате,
Лише смертю переміг.

Ви пробачте, мої друзі,
Що я з вами не пожив.
Що калину там, у лузі,
Сиротою залишив...

Іван ЧОНКА,
доцент ТДМУ

КОНСУЛЬТАЦІЯ

РАКУРС

ПСИХОЛОГІЧНА ДОПОМОГА ПОСТТРАВМАТИЧНИМ

(Закінчення. Поч. на стор. 7)

— боязнь неконтрольованих нападів тривоги під час терапії;

— відчуття сорому або незручності від того, що трапилося;

— страх неправильного розуміння або негативної оцінки інших людей;

— страх довіритися сторонній людині або бути нездатним захистити дорогих нам людей від жадливої правди;

— неспроможність знайти у собі сили, необхідні для терапії;

— переконання, що терапія не допоможе, а лише забере час.

ПІДТРИМУВАЛЬНА ТЕРАПІЯ

Психотерапія має багато різних видів. Одним з найбільш простих та універсальних є ознайомлення з тим, якими бувають типові реакції на травму. Знання можуть допомогти зрозуміти реакцію людини та зменшити страх, що він/вона «божеволіє» чи має «неадекватну» або «неправильну» реакцію.

Для лікування людей, які пережили травму, були розроблені спеціальні терапевтичні методики, й була доведена їх ефективність. Для людей із симптомами, пов'язаними з травмою, дуже помічними були загальні підходи експозиційної та когнітивної терапії.

Експозиційна терапія полягає в інтегруванні емоційної реакції на травму із словесним описом того, що трапилося.

Це дає можливість поступово «знайти для травми відповідне місце», щоб вона могла стати минулим, а не чимось постійно присутнім, чимось, що не дає спокою. Вправи на розслаблення та на контроль відповіді на стрес, з поступовим поверненням до місць та речей, яких раніше уникали полегшують процес видужання.

Мета когнітивної терапії — допомогти людям, що пережили травму, змінити викривлені уявлення про себе чи світ, сформовані після травматичних подій. Найтипівіші з цих уявлень:

— я погана людина, бо радю, що вижив, в той час як інші загинули;

— світ такий небезпечний, що краще взагалі не виходити з дому;

— я сам в усьому винен.

Підтримувальна терапія допомагає людині у природно-



му бажанні розумово пропрацювати усе, що з нею сталося. Терапевт, як об'єктивна та стабільна особистість, може вислухати розповідь травмованої людини, допомогти їй дослідити важливі питання, які вона може мати, та заохотити до конструктивних способів мислення й поведінки. Важливим симптомом, який може супроводжувати перебіг ПТСР, є вина тих, що вижили. Люди, які вижили у катастрофах, часто мають надмірно сильне почуття вини за те, що вони залишилися живі, особливо коли інші — родина, друзі або просто ті, які були поруч, — загинули. Таке почуття вини виявляється у думках «Я також повинен був загинути».

Усі ці симптоми вважають проявами посттравматичного стресового розладу, якщо вони тривають понад місяць, викликають у людини значний дискомфорт і суттєво впливають на її життя. Але встановити діагноз посттравматичного стресового розладу може лише лікар.

ЧАСТОТА ПТСР

Частота ПТСР серед населення достовірно невідома; у середньому вона оцінюється у межах одного відсотка. Тим не менше, у певних категоріях суспільства частота ПТСР може бути набагато вищою. У працівників служб швидкого реагування (пожежних частин, міліції, швидкої медичної допомоги) та збройних сил вона може досягати 15% відсотків.

Ризик виникнення посттравматичного стресового розладу, як наслідку масивної травматичної події є вищим за умов:

— недостатнього відреагування надзвичайно сильних емоцій, що виникають одразу після травми, — почуттів страху, горя, безпорадності, вини, агресії тощо;

— браку необхідної психологічної підтримки у період найбільш інтенсивних переживань;

— повторного виникнен-

ня болісних відчуттів у відповідь на нові, навіть менш значні травматичні ситуації.

Що робити?

Посттравматичний стресовий розлад небезпечний тим, що без необхідного лікування може тривати

роками, виснажуючи психічні та фізичні сили організму; він може навіть призвести до нервового зриву. Якщо Ви зауважили у себе чи близьких Вам людей згадані симптоми ПТСР, обов'язково зверніться за лікарською допомогою.

ДОДАТОК-ОПИТУВАЛЬНИК ДЛЯ ДІАГНОСТИКИ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СТРЕСОВОГО РОЗЛАДУ

Відповіді на наведені нижче запитання допоможуть вашому лікарю чи іншому медичному працівнику зрозуміти, чи наявні у Вас симптоми ПТСР*.

Після події, що спричинила у вас психологічну травму:

— Чи уникали ви спогадів про цю подію, намагаючись залишатися подалі від певних місць, людей або не займатися певною діяльністю?

Так Ні

— Чи втратили ви зацікавлення у діяльності, яка раніше була для вас важливою або приносила задоволення?

Так Ні

— Чи стали ви більш ізольованими від інших людей або віддаленими від них?

Так Ні

— Чи відчули ви, що вам важко закохатися або захопитися іншими людьми?

Так Ні

— Чи відчули ви, що вам стало важче планувати майбутнє?

Так Ні

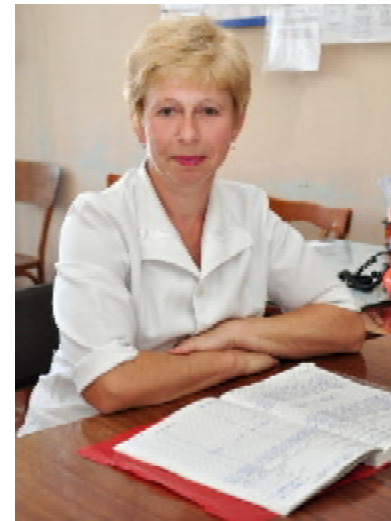
— Чи з'явилися у вас проблеми із засинанням чи сном?

Так Ні

— Чи стали вас дратувати або лякати звичні звуки чи рухи?

Так Ні

Якщо ви або людина, про яку дбаєте, відповіли «Так» щонайменше на чотири питання, зверніться до лікаря чи іншого медичного працівника, щоб разом з ним обговорити відповіді на ці запитання. Встановити діагноз ПТСР може лише лікар або інший кваліфікований медичний працівник.



Марія ШЛЯХТА, молодша медсестра кардіологічного відділення (вгорі);
Оксана МАСАРОВИЧ, молодша медсестра гастроентерологічного відділення (ліворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

ВАРТО ЗНАТИ

НАЙКРАЩІ СПОСОБИ ШВИДКО ЗАСПОКОЇТИСЯ

Бувають ситуації, які надто нас дратують. Не в кожному випадку можемо дозволити собі таку розкіш — нервуватися.

Якщо вам дозволяє час і ситуація влаштуйте собі невеличку прогулянку. Для того, щоб заспокоїтися достатньо походити лише десять хвилин.

Якщо у вас є із собою плеєр, увімкніть улюблену музику. Пісня, яка подобається, швидко вас заспокоїть.

Спробуйте сповільнити своє дихання, глибоко вдихайте та видихайте. Це допоможе повністю або частково зняти напруження.

Якщо ви відчуваєте, що можете наговорити зайвого, то спробуйте порахувати до десяти і назад. Це допоможе сконцентрувати свою увагу на чомусь іншому, а не на подразнику.

Уникайте вживання кави. Цей напій лише більше вас роздратує, адже він активізує організм.

Спробуйте відволіктися на щось веселе. Гумор допоможе швидше заспокоїтися.

ЗДОРОВІ ЗВИЧКИ, ЯКІ ШКОДЯТЬ

Після детального аналізу британські вчені виявили найбільш поширені корисні звички, які не такі вже й корисні.

Насамперед серед шкідливих звичок надмірно тривалий сон. Восьмигодинний сон виявився не таким вже й ко-

рисним, як вважали раніше. Ще більше шкодить здоров'ю, якщо змушувати себе засинати. Це може призвести до виникнення хронічної втоми.

Полоскання рота виявилось також не такою вже й корисною звичкою. Часте полоскання сприяє вимиванню фтору, який був нанесений разом із зубною пастою.

Відпочинок після їжі також не надто корисна звичка. Зазвичай та вага, яку ми наїли під час обіду, відкладеться на талії під час післяобіднього відпочинку.

Щоденний прийом душі позбавляє нас нашого природного імунітету та псує шкіру. Якщо ви любите часто приймати душ, то постарайтеся обійтися без мила.

ЯКЩО РОЗБИВСЯ ГРАДУСНИК...

Мабуть, у багатьох траплялось так, що розбивався ртутний градусник. Як позбутися наслідків цієї маленької аварії, щоб не нашкодити своєму здоров'ю?

Перед тим, як почати збирати ртуть з градусника, краще надягнути рукавички. Прибирати варто одній людині, адже на підшві взуття ртуть може рознестися всім помешканням.

Усі осколки і ртуть слід помістити у склянку, наповнену холодною водою, та щільно закрити кришкою. Дрібні краплини ртуті можна зібрати за допомогою підручних засобів, наприклад, шприца або скотчу.

Після прибирання слід добре провітрити приміщення, а місце, де розбився градусник, обробити хлоркою або мильно-содовим розчином.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВШАНУВАННЯ

У ТЕРНОПОЛІ ВЖЕ Є ПЛОЩА ГЕРОЇВ ЄВРОМАЙДАНУ, БУДЕ Й ПАМ'ЯТНИК

Депутати Тернопільської міської ради першими в Україні одразу ж після кривавих подій в Києві 21 та 22 січня прийняли рішення про перейменування майдану Мистецтв на площу Героїв Євромайдану. Зрозуміло, представник пшонівської прокуратури в місті не міг допустити такого

факту. Тож оскаржив це рішення й водночас звернувся з позовною заявою в Тернопільський окружний адміністративний суд про визнання протиправним і скасування цього рішення сесії міськради. 30 січня суд ухвалив рішення про відкриття провадження у цій справі. Тоді міський голова Сергій Надал відповів проку-

ророві, що його відомство має займатися інтенсивніше боротьбою із злочинністю, а не «суспільно значущими рішеннями міської влади та громади». Заодно очільник файного міста нагадав: міськрада має практику з перейменування вулиць і майданів, 2010 року вулиця генерала Черняховського отримала нове найме-

нування на честь Героїв Крут, це рішення також прокуратура оскаржила, але навіть тоді орган місцевого самоврядування всі суди виграв, у тому числі й найвищої інстанції.

Минулого понеділка тисячі тернополян зібралися у надвечір'я на відкриття площі Героїв Євромайдану. З лампадок виклали великий хрест. Свічки запалили й на східцях, що ведуть до імпровізованої сцени. Звідси під лемківську народну пісню «Пливе кача по тисині», що у виконанні «Пікардійської терції» стала своєрідним реквієм за убієнними майданівця-

ми, звучать імена загиблих Героїв Небесної Сотні. Священнослужителі відправили панахиду.

Міський очільник також зініціював спорудження пам'ятника Героям Євромайдану. Будуватимуть цю скульптурну композицію на пожертви громади. Спочатку ж оголосять конкурс на кращий її проект. Відтак за народним голосуванням виберуть той ескіз пам'ятника, який і втілять у бронзі. На думку Сергія Надала, на місці, де постане пам'ятник, мають присягати на вірність народу України всі правоохоронці, військові, а також посадовці.

БЕРНІСАЖ

ПОЛОТНА З «КОБЗАРЕМ» І ПАМ'ЯТНИКАМИ

Масштабну виставку творів з власних фондів запропонував Тернопільський обласний краєзнавчий музей. Але всі вони стосуються однієї теми: висвітлення життя та творчості Тараса Шевченка.

Чи не найширша — експозиція образотворчої Шевченкіани. Завідувач відділу закладу, мистецтвознавець Віра Стецько зазначає, що в музейному зібранні є майже 170 творів живопису, графіки й скульптури тернопільських митців та авторів з інших областей країни. Виставили ж, щоправда, на огляд 114 художніх робіт. Треба одразу зазначити, що їх музей придбав чи йому подарували впродовж останніх понад 60 років. Час ніби історично й малий, проте вагомий, бо йдеться про різні навіть соціально-політичні формації, про різну мистецьку мову, а отже, й індивідуальне авторське сприйняття, бачення й оригінальність Шевченка. Зрештою, шанувальники мистецтва можуть відчутно розуміти творчі спадщини Великого Кобзаря неовізантисмом Андрієм Наконечним. Полотно «За байраком байрак» він написав ще у тридцятих роках минулого століття. Інша справа, що лише торік цей твір подарував краєзнавчому музею син художника.

Графічним листам, які створила в техніці кольорової ліногравюри львівська художниця Софія Караф-

фа-Корбут, як твердили фахівці, не було рівних в українському мистецтві 1960-х років. Тернопільському краєзнавчому вона подарувала з десяток робіт. На виставці демонструють цикл її ілюстрацій до «Кобзаря». Заповітною мрією зобразити, розкрити, відтворити зміст Тарасових творів було й для відомого українського художника Василя Лопати. Чимало років свого творчого життя він присвятив ілюструванню «Кобзаря», за цю роботу удостоївся звання лауреата Національної премії ім. Т. Шевченка. 11 ліногравюр Василя Лопати є і у фондах музею, серед яких ілюстрації до поем «Гайдамаки», «Причинна», «Утоплена».

Тернопільською землею ходив Великий Тарас. Як відомо, восени 1846 року він побував у краї за завданням Археографічної комісії. Серед іншого, відвідав міста Кременець, Почаїв, селище Вишнівець. Записав народні пісні та легенди, виконав й сам кілька малюнків. Враження від поїзди знайшли відображення також у деяких літературних творах Кобзаря. Спогади про зустріч з Тарасом Григоровичем передають місцеві мешканці з покоління в покоління. З дитинства їх слухав і ху-



Мистецтвознавець Віра СТЕЦЬКО демонструє картину Миколи Шевченка «Український хутір біля Дніпра»

дожник Олекса Шатківський. Уродженець Почаєва він просто не міг не долучитися до відтворення цих споминок на полотні. На виставці, зокрема, можна ознайомитися з його роботою «Шевченко їде до Почаєва», яку написав 1964 року. А от інший тернопільський митець — Ярослав Омелян зосередив свою творчу увагу на Тарасових відвідинках старовинного Кременця. Автор створив і чимало ескібрисів на тему Шевченкіани.

Окреме місце на виставці відвели Миколі Шевченку. Він — праправнук по лінії молодшого Тарасового брата Йосипа. Пан Микола народився у

Вербівці на Черкащині. З дитинства мріяв стати художником, але його молодість випала на страшні воєнні роки Другої світової. Тож закінчив піхотне училище й військова служба стала змістом його життя. Проте завжди пам'ятав, що із Шевченкового роду. До Тернополя просто не міг не навідуватися, бо тут знайшли вічний спочинок його батьки. Мав добрі стосунки з краєзнавчим музеєм, якому подарував певні особисті предмети, книгу спогадів «Мої дороги», видану у Вільносі 1999 року. Деякі з цих речей вдало доповнили представлену експозицію. Цікаво, що можна побачити, так би мовити, й художній почерк Миколи Шевченка. Майже десять років тому у дарунок музею він залишив пейзаж власної роботи «Український хутір біля Дніпра».

Про всі твори станкової графіки, книжкової ілюстрації, ескібрису, виконані у техніці офорту, ліногравюри, літографії, а також скульптурні, які зібрали на виставці до 200-річчя Тараса Шевченка, й не розповідати. Авторами їх є майже

50 митців. Серед них і славетні імена Василя Касіяна, Олександра Івахненка, Михайла Деревгуса, Івана Марчука, інших. За змістовим планом експозиція не менш захоплююча. Адже представлені портрети Генія українського народу, композиції на теми життя й творчості Великого Кобзаря, художні роботи за мотивами Шевченкових творів, пейзажі, що пов'язані з вшануванням його імені.

Окрім великої виставки образотворчої Шевченкіани, в краєзнавчому музеї розгорнули й філателістичну експозицію. Можна ознайомитися також з медальєрним мистецтвом. Захоплення неодмінно викличуть представлені видання різних років «Кобзаря», рідкісні документи. Шевченкова тема значимо звучить і у виставлених зразках декоративно-ужиткового мистецтва. Не могли, звісно, працівники музею обійти й той факт, що Тернопільщина належить до тих областей, де чи не найбільше спорудили пам'ятників Тарасові Шевченку. Тож ці скульптурні композиції постають з фотовиставки. Варто зауважити, що перший такий пам'ятник з'явився 1911 року в с. Бурджаківці Заліщицького району.

Образно, портретно, ілюстраційно, скульптурно, а разом — емоційно, пізнавально творять-показують виставки в Тернопільському обласному краєзнавчому музеї сторінки життя та творчості Т. Г. Шевченка. Експозиції розгорнули тут чи не на цілий ювілейний Тарасовий рік.

ПОВАЖНА МУЗИКА

КОНЦЕРТ – ЗАВДОВЖКИ 30 РОКІВ

Шляхи музикантів несповідимі. Творчі дороги завели Василя Феленчака та Павла Чеботова аж у далеке сибірське місто Томськ. Тут працювали в місцевій обласній філармонії. Василь Андрійович був директором тутешнього камерного оркестру, а Павло Миколайович — концертмейстером, першою скрипкою цього колективу. За певний час їх обох покликано Україна. Павло Чеботов, зокрема, трудився у Києві, Миколаєві, тепер він очолює академічний камерний оркестр Чернівецької обласної філармонії, виступає також з концертами із симфонічним колективом. Він — знаний та талановитий скрипаль, народний артист України. Василь

Феленчак нині — художній керівник і диригент муніципального Галицького камерного оркестру в Тернополі, заслужений артист України.

Хоч мешкають та працюють музиканти в Західній Україні, їх розділяє якихось трохи більше 200 кілометрів, але зустрічалися вдвох надто зрідка. Кажуть, творчі та життєві віхоли закрутили. Треба було чекати аж концерт у файному місті народного артиста Павла Дворського, який співав у супроводі симфонічного оркестру, де так яскраво звучала й скрипка Павла Чеботова. Тоді відомий скрипаль не просто з Василем Феленчаком згадували «томський період» їхньої молодості, а й у них виник задум

підготувати спільний концерт популярної камерної та віртуозно-скрипкової музики. Програму його визначив Павло Миколайович. І почалася творча праця, як і 30 років тому в далекому Томську. Результати її могли оцінити тернополяни.

Скрипаль народний артист України Павло Чеботов виступав з муніципальним Галицьким камерним оркестром. Такий свій сольний концерт Павло Миколайович назвав «подарунком долі». Назвав, ні, не заради красного слівця, бо нині організувати виконавцеві такий виступ і справді нелегко. Тернопільському слухачеві відомий музикант зіграв, зокрема, твори Ніколо Паганіні, Фріца Крейсlera,



Скрипаль народний артист України Павло ЧЕБОТОВ грає натхненно та віртуозно

Крістофа-Віллібальда Глюка. У Павла Миколайовича залишились «приємне враження від м'якого, делікатного, суто камерного звучання оркестру». Тернополян же переповнювали почуття захоплення від високомайстерної гри і Павла Чеботова, і оркестру під орудою Василя Феленчака. Не можна не погодитися з думкою одного із слухачів, який вийшов аж на сцену, аби сказати скрипалю таке: «Скрипка у ваших натхнених руках і плакала, і сміялася, і була віртуозною, у складних пасажах злітали її високі звуки».

Концерт — завдовжки 30 років відбувся. Чи матиме продовження? Павло Чеботов хоч і не ствердно, але все-таки дав сподівання, мовлячи, якщо два давніх колеги-музиканти щось запрагнуть, то неодмінно здійснять.

ЯКЩО ЯКІСТЬ ЛІКІВ ВИКЛИКАЛА СУМНІВ

Наталія ФЕДОРЦІВ

**НА ЖАЛЬ, ЗА ОСТАННІ
ДЕСЯТИРІЧЧЯ ВИРОБНИЦТВО
КОНТРАФАКТНИХ
(ПІДРОБЛЕНИХ) ЛІКІВ
СТАЛО ОДНІЄЮ З НАЙПРИБУТКОВІШИХ СФЕР
КРИМІНАЛЬНОГО БІЗНЕСУ.
НИНІ ЗАПОБІГАННЯ ЇХ
РЕАЛІЗАЦІЇ НАДЗВИЧАЙНО
ВАЖЛИВЕ, АДЖЕ
ЙДЕТЬСЯ ПРО ЗДОРОВ'Я І
НАВІТЬ ЖИТТЯ БАГАТЬОХ
ЛЮДЕЙ. ПРО ПРОБЛЕМУ
ТА ШЛЯХИ ЇЇ ПОДОЛАННЯ
РОЗПОВІДАЄ НАЧАЛЬНИК
ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ З
ЛІКАРСЬКИХ ЗАСОБІВ В
ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ
ГАЛИНА КРИНИЦЬКА.**

— Загроза підроблених ліків надзвичайно серйозна. Адже це не просто, скажімо, черевки, підроблені під відомий бренд. Ліки потрапляють у людський організм. Деякі фальшиві медпрепарати токсичні. Крім того, пацієнт чекає від ліків певної дії, і коли вона не настає, перебіг хвороби може бути непередбачуваним.

2007 року на ринок потрапив препарат гепарин (його виробляють на основі речовини, що запобігає зсіданню крові). Це був масштабний інцидент, який зачепив кілька країн. Підробленою виявилася складова активна речовина препарату, яку закупили багато фармацевтичних виробництв, а кінцевий продукт було сертифіковано та доправлено продавцям ліків. Гепарин широко використовують у хірургічній практиці під час операцій на серці, для підтримання рідкого стану крові в апаратах штучного кровообігу, і підроблений гепарин просто не діяв. Тоді на сумління виробників підробленої партії гепарину залишилося понад 60 людських смертей. Фальсифіковані ліки можуть містити діючі речовини у відповідному складі (білі фальсифікати), можуть бути без активних речовин, з недостатньою їх кількістю (чорні фальсифікати) або у підробленій упаковці. Якщо білі фальсифікати завдають більше економічних збитків, то чорні створюють загрозу для здоров'я й навіть життя людини.

Нині виробники фальшивих ліків велику увагу приділяють саме упаковці, намагаючись, щоб ні вона, ні всі супутні інструкції нічим не відрізнялися від справжніх.

Контрафактні ліки потрапляють на ринок звідусіль. Ви-

робництво фальшивок, які не містять активної речовини, не потребує великих затрат. Для цього достатньо верстата, який штампуватиме пігулки й пакуватиме їх у блістери. Але, як я вже згадувала, трапляються підробки з певною часткою активного складника, тобто білі фальсифікати. І для такого виробництва потрібно мати хоча б елементарні ноу-хау. Тож ті часи, коли лікарські підробки штампували у занедбаних сарайчиках посеред глухих джунглів, минули. Тепер ці виробництва — добре зорганізований бізнес зі штатом відповідно кваліфікованих працівників. Згадаймо горезвісний склад у Василькові, який виявила держслужба спільно з правоохоронними органами, де штампували такі лікарські засоби, як кетанов, фестал, гепабене, мезим форте, но-шпу та інші часто вживані й популярні медикаменти.

2012 р. Держлікслужба України вилучила з обігу 34 найменувань 75 серій фальсифікованих лікарських засобів та 259 найменувань, 544 серій лікарських засобів з підозрою на фальсифікацію. Протягом 6 місяців 2013 року Державна служба України з лікарських засобів видала 34 розпорядження про повну заборону обігу 47 серій 25 найменувань фальсифікованих лікарських засобів, з них — 11 серій 4 найменування лікарських засобів з підозрою на фальсифікацію виявила Держслужба з лікарських засобів у Тернопільській області.

Держава поставила жорсткий заслін на шляху тим, хто виробляє та розповсюджує підроблені медикаменти. З 3 жовтня 2011 року вийшли доповнення до Закону України «Про лікарські засоби», що передбачають кримінальну відповідальність у вигляді позбавлення волі від 3 до 12 років, залежно від обсягу виявлених фальсифікатів.

За статистикою ВООЗ, Україна належить до країн з жорсткою регуляторною системою, яка передбачає велику кількість інструментів для боротьби з фальсифікованими лікарськими засобами. Щоб уберегти громадян від несумлінних фармацевтичних виробників, в Україні вироблено власну стратегію та заходи.

В Україні діє ціла система контролю якості лікарських засобів на всіх етапах їх об-

ігу: ввезення на територію України, виробництва, реалізації, медичного використання.

Первинною ланкою у цій системі є призначені наказом керівника уповноважені особи які відповідальні за проведення вхідного контролю якості лікарських засобів в аптечних і лікувальних закладах. Саме на них лягає відповідальність за якість всіх лікарських засобів, які реалізує, використовує їхній заклад охорони здоров'я. Між Держслужбою та уповноваженими особами існує пос-



тійний, тісний взаємообмін інформацією. Держслужба оперативно надає в електронному та паперовому вигляді розпорядження Держлікслужби України про тимчасову чи повну заборону обігу неякісних лікарських засобів, поновлення обігу тих, що перебували в зоні «карантин». Уповноважені особи водночас повідомляють Держслужбу про факти виявлення в реалізації лікарських засобів сумнівної якості, знищення чи повернення постачальнику виявлених лікарських засобів за отриманими розпорядженнями Держлікслужби України.

Так, 2012 року виявлено та вилучено з обігу за повідомленням уповноважених осіб аптечних та лікувальних закладів області 17 676,71 упаковок неякісних лікарських засобів на 210 301,53 грн. Станом на 01 жовтня 2013 року вилучено з обігу 71 618,23 упаковок на 360 650,00 грн.

Головною ланкою в системі контролю якості лікарських засобів була і залишається Держлікслужба України з її територіальними підрозділами. Це — центральний орган виконавчої влади, який пережив кілька реорганізацій, змінював назву, на який покладено чимало важливих функцій та обов'язки, проте основною функцією був і залишається державний контроль якості лікарських засобів,

який починається вже при ввезенні на територію України імпортованих ліків згідно з вимогами постанови КМУ №360. Ні один лікарський засіб, імпортований в нашу країну, не потрапить в реалізацію без висновку про якість ввезеного лікарського засобу, виданого Держлікслужбою України чи її територіальним підрозділом, тобто не пройде державного контролю якості на етапі ввезення в Україну. Державна служба з лікарських засобів у Тернопільській області здійснює державний контроль при розмитненні лікарських засобів за заявами ТОВ «Натурпродукт-Вега», який є ексклюзивним дистриб'ютором кількох німецьких компаній. Торік держслужба надала 114 позитивних висновків на лікарські засоби ввезені через Тернопільську митницю та два — негативні.

Хочу зазначити, що на внутрішній фармацевтичний ринок України допускаються лише ті лікарські засоби, які мають підтвердження відповідності їх виробничим вимогам, належній виробничій практиці від інспекторатів країн-членів PIC/S.

За кварталними планами, затверджені Держлікслужбою України, інспектори держслужби проводять перевірки щодо якості лікарських засобів аптечних і лікувальних закладів. Ці перевірки охопили фактично 100 відсотків усіх суб'єктів господарювання, що здійснюють гуртову, роздрібну торгівлю лікарськими засобами на території Тернопільської області.

За результатами перевірок торік надали 215 приписів про усунення виявлених порушень. На 93 керівників аптечних і лікувальних закладів наклали адміністративні стягнення на 31994,00 грн. за виявлені порушення вимог законодавства щодо якості лікарських засобів.

На веб-сайті Держслужби щотижнево розміщують інформацію про суб'єктів господарювання, в яких виявлені лікарські засоби, обіг яких заборонений розпорядженнями Держлікслужби України. Минулого року заборонені лікарські засоби виявили в реалізації у 29 суб'єктів господарювання.

Під час проведення планових перевірок інспектори вилучають на лабораторний наліз лікарські засоби, які викликають сумніви щодо їх якості. За результатами аналізів цих ліків, проведених в лабораторії дерслужби торік, 134 серій лікарських засобів не відповідали вимогам АНД за тими чи іншими по-

казниками. Це становить 25 % від загальної кількості вилучених, 2012 року цей відсоток становив 36,1 %. З початку минулого року в області виявили, вилучили з обігу та недопустили до споживача майже 72 тисячі упаковок лікарських засобів.

Торік Державна служба з лікарських засобів у Тернопільській області надіслала 77 термінових повідомлень в Держлікслужбу України про виявлені неякісні, фальсифіковані лікарські засоби.

Не могу не зупинитися на введених з 1 березня 2013 року процедури ліцензування імпорту лікарських засобів, згідно з вимогами якої лікарський засіб не може бути ввезений, якщо в Україні немає офіційного представника, який несе відповідальність і за якість цього медикаменту. Виявлений неякісний лікарський засіб буде вивезений з України за кошти цього представника та знищений поза її межами.

Одним з чинників, що сприяє поширенню неякісних лікарських засобів, є пасивність краян. На жаль, громадяни рідко звертаються до нас з питаннями, що стосуються якості ліків.

Придбавши ліки в аптеці, обов'язково звертайте увагу:

- на зовнішній вигляд упаковок, їхню цілісність. Колір, наявність серії, терміну придатності, реєстраційного номера, порівняйте з попередньо придбаним подібними лікарським засобом;
- на маркування. Іноземне маркування упаковок та інструкції про застосування (без наявності хоча б стікера доступною мовою) також є підставою для сумніву щодо легальності та якості препарату;
- ніколи не купуйте ліки у тих місцях, які не мають офіційного права на їх розповсюдження, його мають лише аптечні заклади за наявності в них ліцензії на цей вид діяльності. Якщо український пацієнт бачить інтернет-аптеку, яка стверджує, що має ліцензію торгувати ліками, то повинен знати: цей сайт-фальшивка, бо продаж ліків через Інтернет в Україні заборонено.

Крім цього, пацієнт не має робити жодних власних перевірок, це компетенція державних контролюючих органів. За найменшого сумніву з приводу куплених ліків раджу вимагати у провізора чи фармацевта аптеки сертифікат якості на придбані ліки та звертатися у Державну службу з лікарських засобів у Тернопільській області. Обов'язково зберігайте касовий чек, який підтвердить фактичне придбання лікарського засобу в цьому аптечному закладі.

АНТИБІОТИКИ З ПРИРОДНОЇ СКАРБНИЦІ

ВІДКРИТТЯ ПЕНІЦИЛІНУ СТАЛО ВЕЛИКИМ ПРОРИВОМ У МЕДИЦИНІ ХХ СТОЛІТТЯ. ВІДТОДИ АНТИБІОТИКИ СТАЛИ ШИРОКО ЗАСТОСОВУВАТИ У ЛІКУВАННІ НЕДУГ ТА Й УЗАГАЛІ ВВАЖАЛИ ЧИ НЕ ПАНАЦЕЮ ВІД УСІХ БІД. І СПРАВДІ, АНТИБІОТИЧНА ТЕРАПІЯ ДОПОМОГАЛА ЛІКАРЯМ ВПОРАТИСЯ З БАГАТЬМА ІНФЕКЦІЯМИ, ПЕРЕМОГТИ ХВОРОБОТВОРНІ МІКРОБИ, ПОЗБАВИВШИ МІЛЬЙОНИ ЛЮДЕЙ ВІД СТРАЖДАНЬ. АЛЕ З ЧАСОМ З'ЯСУВАЛОСЯ, ЩО ЦЕ ВИДАТНЕ ВІДКРИТТЯ, ЯК ПАЛИЦЯ З ДВОМА КІНЦЯМИ. ЗВИЧКА ЛІКАРІВ ЗАСТОСОВУВАТИ АНТИБІОТИКИ ЯК НАЙБІЛЬШ ЗРУЧНИЙ І ДОСТУПНИЙ ЗАСІБ ЗІГРАЛА ЗЛИЙ ЖАРТ: ЗДОРОВ'Я ЛЮДЕЙ У ГЛОБАЛЬНОМУ МАСШТАБІ НЕ ЛИШЕ НЕ ПОЛІПШИЛОСЯ, А НАВІТЬ СТАЛО ПОГРШУВАТИСЯ. ВИГРАВШИ В ОДНОМУ, ОРГАНІЗМ СТАВ ВТРАЧАТИ СВОЮ ПРИРОДНУ ЗДАТНІСТЬ БОРОТИСЯ З ХВОРОБАМИ. ЧИ МОЖЛИВО ЗНАЙТИ ВИХІД З ЦІЄЇ СИТУАЦІЇ ТА ЯКОЇ ЗАГРОЗИ МОЖНА ОЧІКУВАТИ ВІД НЕКОТРОЛЬВАНОГО ВЖИВАННЯ АНТИБІОТИКІВ? РОЗПИТУВАЛА В МАГІСТРАНТА КАФЕДРИ ФАРМАКОГНОЗІЇ З МЕДИЧНОЮ БОТАНІКОЮ ТДМУ ЛІЛІЇ СТОЙКО.

– Пані Ліліє, мабуть, усім відома ситуація, коли хворі, щоб швидше оговтатися від застуди, гасять підвищену температуру антибіотиками, ліками з «пакетиків»? Чим небезпечно таке «лікування»?

– Коли людина захворіла на грип чи ГРВІ організм зазвичай відповідає на це різким стрибком температури, яка активізує його захисні сили. Застосування ж антибіотика обриває цю природну реакцію організму, робить її непотрібною. Справді, антибіотики спричиняють загибель хвороботворних бактерій, але ж і підвищують рівень токсинів, що містяться всередині бактерійних клітин, розвивається загальна інтоксикація, порушується формування природного імунітету. І ще одне небажане явище: антибіотики, які пригнічують не лише патогенну, а й корисну мікрофлору травного тракту, сприяють появі дисбактеріозу кишківника й алергійних реакцій. Порушення ж рівноваги в середовищі мікроорганізмів призводить до надмірного розмноження одноклітинних грибів.

Але й це ще не всі мінуси. Хвороботворні мікроби живучі, найживучіші з них видозмінюються, створюючи нові покоління супермікробів, стійких і до антибіотиків. Слід пам'ятати, що антибіотики безсилі проти вірусних і деяких інших інфекційних хвороб. Тому, на мій погляд, уже давно настав час, аби наша медицина, нарешті, повернулася обличчям до скарбниці природи, належно оцінивши й певні рослини, багаті на фітонциди й інші антибактерійні речовини. Деякі з них здатні руйнувати не лише хвороботворні мікроби, а й віруси, до того ж вони не пригнічують, а навпаки посилюють рухову, секреторну функцію травного тракту, стимулюють діяльність серця та судин.



Лілія СТОЙКО

– Які ж рослини справляють протимікробну дію?

– Мабуть, багато хто з наших читачів чув про брусницю. Однак, напевно, не всім відомі її лікувальні властивості. З погля-



ду фітотерапії вона дуже корисна, бо містить багато вітамінів, а ще її застосовують як антибіотик. Для лікування, оздоровлення використовують як ягоди, так і листя. Починати заготовляти листя можна, щойно зійшов сніг і до початку цвітіння, чи восени, після плодоношення.

Цінні лікувальні властивості брусниці забезпечуються високим вмістом фенолокислоти, флавоноїдів, урсолової, хінної та деяких інших кислот. Також ягоди містять цукри, каротин, аскорбінову кислоту, рибофлавін, інші цілющі речовини. Хочу зауважити, що препаратом брусниці притаманні не лише протимікробні, а й жовчогінні, солерозчинні властивості. Настій чи

відвар цієї рослини помічний у разі захворювань печінки, пієлонефриту, циститу, нирковокам'яної хвороби, гострих і хронічних запальних процесів у сечовивідній системі, гастроентеритів, ревматоїдних і неспецифічних артритів. Ягоди ж використовують для лікування туберкульозу легень, катару шлунка з недостатньою кислотністю та інших розладів травлення. Як протимікробний, протигнильний засіб брусниця може бути застосована і в разі анемії вагітних та септичних захворювань у післяпологовий період. Якщо мовити про лікарські форми та способи застосування брусниці, то можу запропонувати кілька рецептів. Перший: відвар листя (2 ст. л. на склянку окропу) пити по половині чи третині склянки двічі-тричі на день. Другий: суміш листя та ягід брусниці й трави звіробою звичайного беруть у співвідношенні 1:1:1, готують як настій. Одну столову ложку суміші – на склянку окропу, кип'ятити 10 хвилин, настоювати одну годину. Проціджують і п'ють по півсклянки 5 разів на день.

Сік із зрілих ягід брусниці справляє ще й загальнозміцнювальну та тонізуючу дію, поліпшує апетит, сприяє засвоєнню їжі, посилює виділення шлункового та жовчного соку.

Вираженими антимікробними властивостями характеризується і ялівець, рослина з родини кипарисових.

Препарати ялівцю дезінфікують сечовивідні шляхи, активізують виділення шлункового соку та жовчі, збуджують перистальтику кишківника, розріджують мокротиння в легенях, діють як протизапальний та болезаспокійливий засіб. Показані для лікування циститів, сечокам'яної хвороби, хронічних захворювань дихальних шляхів. Хочу запропонувати рецепт з цих ягід для внутрішнього застосування. Отже 1 ст. ложки сушених плодів на склянку окропу), настій вживають по 1 ст. л. 3-4 рази на день після їди. Свіжі плоди споживають замість настою: першого дня старанно жууть 6 плодів (насліддя випльовують), додаючи наступні 14 днів по одну плоду щодня, аж до 20 плодів, а потім поступово зменшують на один плід щодня – до шести.

– Моя знайома вже кілька років заготовляє на зиму рослинні ліки з кизилу й дає їх усій родині під час епідемії грипу та ГРВІ. Поза сумнівом, це смачно, а чи корисно?

– Це справді, чудодійний засіб від багатьох хвороб. Про цілющі властивості дерену, так звучить ця назва українською, знали ще стародавні греки. В одній цій рослині – ціле сховище корис-



них речовин: цукри, органічні кислоти, дубильні та красильні речовини, пектин, вітамін С, ефірна олія, калій, залізо. Та особливо цінними, що визначають дерен як рослинний антибіотик, є леткі речовини, здатні згубно впливати навіть на тифозні, дизентерійні та інші хвороботворні мікроби. Тому й не дивно, що цю рослину застосовує ваша знайома. Володіючи, крім інших позитивних якостей, ще й в'язкими властивостями, дерен є помічним у разі деяких шлунково-кишкових захворювань. Киселями з цієї рослини в народній медицині лікують проноси у дітей та осіб похилого віку, а узвар з дерену та дикої груші є надійним засобом у разі запальних процесів, за наявності піску та камінців у нирках, сечовому міхурі, достатньо попити такий напій упродовж півтора-двох тижнів. У Китаї цю рослину використовують як засіб, що зміцнює, тонізує нервову систему. З її допомогою лікують туберкульоз, біль у попереку, простату. Сік з листя дерену й до нині застосовують для лікування очних хвороб, зокрема, кон'юнктивітів. Отож господарям варто запастися й варенням з дерену. Ось рецепт. Потрібно взяти один кілограм плодів, півтора кілограма цукру, дві склянки води. Плоди промити, видалити кісточки, занурити на 5 хвилин у киплячу воду, процідити. Варити 10 хвилин у сиропі, зняти з вогню. Через 7-8 годин варити в тому ж сиропі до повної готовності варення.

– Пригадую, як одна фронтова медсестра розповіла історію про те, що під час Другої світової війни вони рятували від інфекції солдатів настоями черемхи, бо з протимікробними препаратами тоді було суцужно. Чи й справді ця рослина така помічна?

– Так. Це підтвердили й наукові дослідження, вчені виявили в черемсі звичайній цілий букет протизапальних речовин,



що й визначили місце рослини як природного антибіотика. Фронтових хірургів тоді насправді, виручав сік черемхи: його застосовували для прискорення загоювання гнійних ран – поранені важко піддавалися традиційному лікуванню.

Черемху й нині шанують у народній медицині настій кори дають пити як сечогінний, потогінний та протигришковий засіб. Настій плодів, квіток чи листя використовують у вигляді примочок у разі кон'юнктивітів та кератитів. У науковій медицині плоди черемхи застосовують у разі ентеритів та диспепсій різної етіології. Ось рецепт для внутрішнього застосування: настій плодів (столову ложку сировини на склянку окропу) вживати по півсклянки двічі на день за 30 хв. до їди. Як сечогінний засіб – по 1 ст. л. 3-5 разів на день. А ще готують настій кори: 15 г сировини на склянку окропу, вживати по 1 ст. л. тричі на день.

– І наостанок хочу запитати про шавлію, яку часто застосовують для полоскання горла під час ангіни, дехто навіть п'є відвар цієї рослини від кашлю. Що ж кажуть науковці-фітотерапевти?

– У науковій медицині шавлія загалом позиціонується як



зовнішній засіб, який має виражену протизапальну та дезінфікуючу дію. Настоянка й відвар шавлії давно застосовують як антисептичний і протизапальний засіб за болю в горлі та запаленні ясен. У гінекології шавлію використовують для спринцювання. У лікуванні недуг дихальних шляхів відвар рослини дуже помічний у вигляді інгаляції, кілька таких процедур швидко дозволяють позбутися неприємних і хворобливих відчуттів. Настій застосовують у лікуванні гнійних ран, виразок, випаданні волосся. Народна медицина рекомендує вживати настої цієї рослини за недуг печінки і нирок, гастритів, виразкової хвороби шлунка, ентероколітів, проносів, бронхітів. Настой шавлії у разі прийому всередину зменшують потовиділення, знижують лактацію та діють заспокійливо на центральну нервову систему.

КРОСВОРД «ШЕВЧЕНКІВСЬКИЙ»

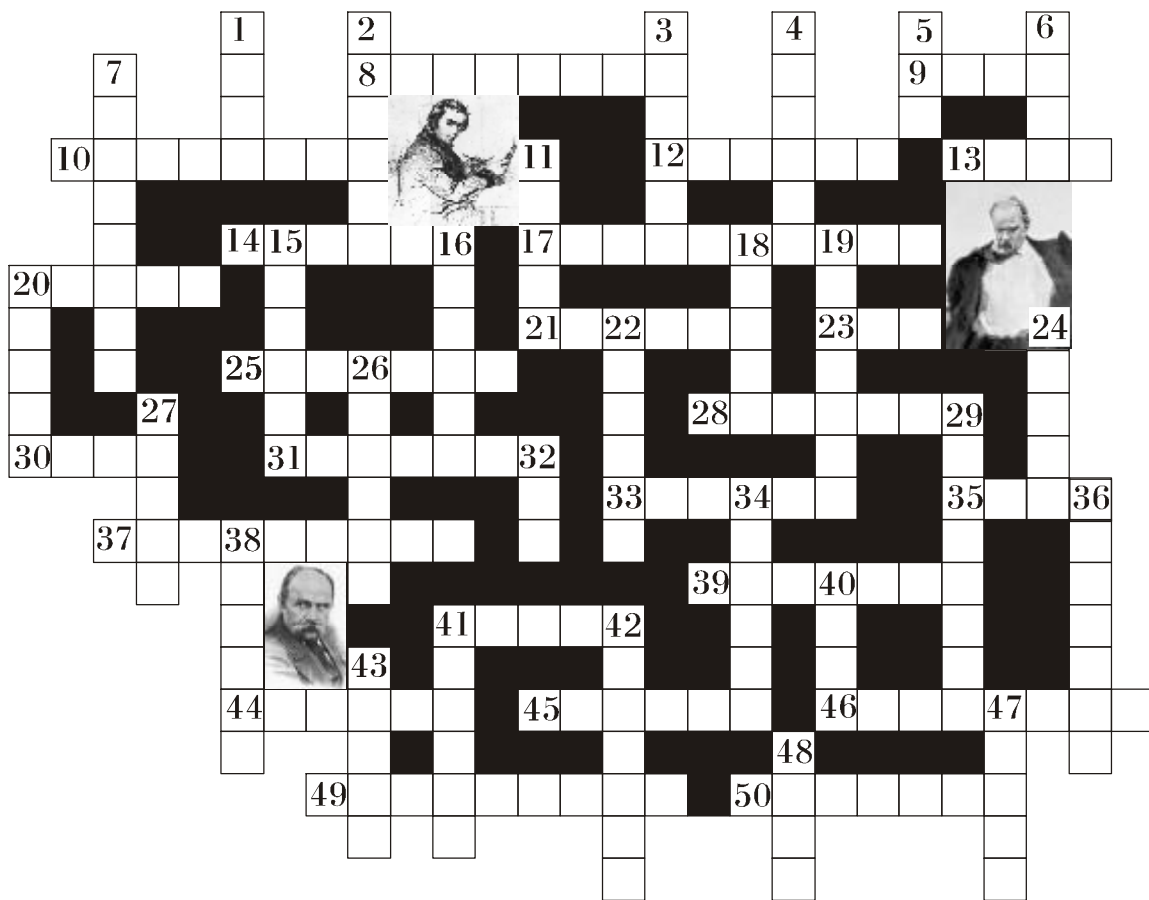
КОБЗАР

Горизонталь: 8. Російський історик, письменник, якого Т. Шевченко згадав в одному з творів. 9. «...пощорніло, Боже небо голубее і те помарніло». 10. Балада Т. Шевченка. 12. Село на Київщині, де перебував Т. Шевченко. 13. Російський журналіст, з яким Т. Шевченко полемізував у повісті «Близнець». 14. Місто на Тернопільщині, де побував Великий Кобзар. 17. Російський поет, який відіграв велику роль у викупі поета з кріпацтва. 20. Героїня поеми «Невольник». 21. Вождь гуннів, згаданий в «Єретику». 23. «На розпутті кобзар сидить та на кобзі грає, кругом хлопці та дівчата, як ... процвітає». 25. Місто на Черкащині, згадуване Т. Шевченком у своїх творах. 28. Російський поет. 30. Чуваський поет, перекладач Шевченкових творів. 31. Російський письменник, приятель Т. Шевченка. 33. Балада Т. Шевченка. 35. «Великий ...» (назва містерії). 37. Грецький поет, перекладач «Заповіту». 39. Народний художник України, автор картини «Т. Г. Шевченка ведуть на заслання». 41. Бог садів у грецькій міфології, згадуваний у

«Неофітах». 44. Так Шевченко називав царську бюрократію. 45. Дерево, яке Кобзар оспівав у багатьох творах. 46. Село на Чернігівщині, назву якого Шевченко виніс у заголовок свого вірша. 49. Учасники народно-визвольного руху на Правобережній Україні. Одна з поем письменника розповіла про їхню боротьбу. 50. Російський художник, який брав найбезпосереднішу участь у викупі відпущеної для Шевченка.

Вертикаль: 1. Так поет називав Аральське море. 2. Ім'я подружки дитячих літ Шевченка. 3. Ріка, оспівана поетом. 4. Російський письменник українського походження, якому Т. Шевченко присвятив вірш. 5. «Не дав ... мені долі, молоді долі!» 6. «І військо, як ...», з знаменами, з бунчуками з Лугу виступало. 7. Поема Т. Шевченка. 11. Національний герой Чехії, згадуваний в «Єретику». 15. Журнал, в якому ще при житті Т. Шевченка друкували деякі його твори. 16. Кріпакмесник. Цим словом поет назвав одну з поем. 18. Вірш Т. Шевченка.

19. Літературний жанр. Прикладом його у Шевченка є «Сон». 20. Ім'я Галайди, героя поеми «Гайдамаки». 22. «Нас тут ..., як скло! Товариство лягло!». 23. Вірш поета, присвячений найближчій людині. 24. Дівоче прізвище матері Т. Шевченка. 27. Російський архітектор, згаданий у повісті «Художник». 29. Селище на Черкащині, згадуване в поемі «Гайдамаки». 35. Місце, на якому квилить, плаче Ярославна (вірш «Плач Ярославни»). 34. Корчма, шинок (змальовано в «Титарівні»). 36. Острів на Дніпрі, згадуваний в творах Шевченка. 38. У слов'ян — поминки по душі померлого. В Шевченка — назва поеми. 40. «...горять, музика грає» (однойменний вірш). 41. «Спи, гетьмане, поки встане ... на сім світі» («Розрита могила»). 42. Шевченкова поезія, навіяна приязню до польського народу. 43. Вірш з циклу «В казематі». 47. Заздравний вигук, який Шевченко використовує у «Княжні». 48. Цар юдейський. У поемі «Відьма» Шевченко називає так пана кріпосника.



Відповіді на сканворд, вміщений у № 4 (96), 2014 р.

1. Швагер. 2. Етна. 3. Енох. 4. Азот. 5. Матвієнко. 6. «Аїда». 7. «Реал». 8. Оз. 9. Діба. 10. Лихо. 11. Пляма. 12. Дюген. 13. Вік. 14. Кон. 15. Гін. 16. Опій. 17. Отто. 18. Друзі. 19. НЛО. 20. Ягода. 21. Ян. 22. Метр. 23. Херес. 24. КБ. 25. РАФ. 26. «Ока». 27. СТО. 28. Лантух. 29. По. 30. Озеро. 31. Пекун. 32. Ірак. 33. Пугачова. 34. Ефа. 35. Бравада. 36. Опік. 37. Емір. 38. Драглі. 39. АК. 40. Ген. 41. Урюк. 42. Юрта. 43. Старка. 44. Гам. 45. Дар. 46. Ра. 47. Чіпка. 48. СКА. 49. Гра. 50. Дієслово. 51. «Орда». 52. ПДВ. 53. Хна. 54. Фальх. 55. Лад. 56. Дах. 57. Бізе. 58. НБА. 59. Львів. 60. Волан. 61. Ена. 62. ЛАЗ. 63. «Нерв». 64. Пік. 65. Зона. 66. Лгак. 67. «Вир». 68. Румба. 69. Пеле. 70. Тара. 71. Арт. 72. ООН. 73. Ом. 74. Едіта. 75. Канва. 76. Аза. 77. Норка. 78. Тува. 79. Доберман. 80. От. 81. Бас. 82. Туф. 83. Рік. 84. Ікс. 85. Руб. 86. Фазан. 87. Надія. 88. М'ясо. 89. Ква. 90. Каас.

І НАОСТАНОК...

НАЙКРАЩЕ СНОДІЙНЕ – НЕСТАНДАРТНА РОЗУМОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

АМЕРИКАНСЬКІ ВЧЕНІ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ, ЩО НАЙКРАЩИМ СНОДІЙНИМ, ЯКЕ НЕ ЛИШЕ ДОПОМАГАЄ ШВИДШЕ ЗАСНУТИ, А Й ПОЛІПШУЄ ЯКІСТЬ СНУ, Є РОЗГАДУВАННЯ НА НІЧ КРОСВОРДІВ АБО ІНША НЕСТАНДАРТНА РОЗУМОВА ДІЯЛЬНІСТЬ

З'ясувалося, що різні ділянки головного мозку занурю-

ються у сон по-різному. При цьому глибина засинання залежить передовсім від того, наскільки інтенсивно кожній зоні мозку довелось працювати впродовж дня. Ті ділянки, які були найбільш завантажені, швидше піддаються сну, отримують повноцінний відпочинок. Саме під час стадії глибокого сну в клітинах мозку проходить аналіз, класифікація та впорядкування

інформації, одержаної за день. Чим більше інформації отримала кожна зона мозку, тим більша її потреба у глибокому повноцінному сні.

Отже, якщо хочете уникнути безсоння, хочете прокидатися вранці зі свіжою головою, задавайте собі звечора якомога більше нових інтелектуальних завдань. Найкраще вчити іноземну мову, розгадувати цікаві кросворди, читати.

ЛІКАРІ-ДРУЗИ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

НЕЛЕГКА ЖИТТЄВА ДОРОГА ВИПАЛА НА ДОЛЮ НАШОГО НАЦІОНАЛЬНОГО ГЕНІЯ ТА ПРОРОКА ТАРАСА ШЕВЧЕНКА. АРЕШТИ, ПОЛІЦІЙНІ УТИСКИ, ДАЛЕКЕ КАТОРЖНЕ ЗАСЛАННЯ, СОЛДАТЧИНА ЗАВДАЛИ НЕПОПРАВНОЇ ШКОДИ ЗДОРОВ'Ю КОБЗАРЯ, ВКОРОТИЛИ ЙОМУ ЖИТТЯ.

«Караюсь, мучюсь, але не каюсь» — ось його життєве кредо. Тому впродовж життя йому часто доводилося звертатися за допомогою майже до п'ятдесяти лікарів. Це були переважно високоосвічені лікарі, які, схилившись перед світлим генієм українського народу, сердечно лікувалися про здоров'я Кобзаря, самовіддано боролися за його життя. Серед них були не лише визначні представники медицини, а й ті, що захоплювалися передовою літературою, самі писали художні твори. Це — В.Даль, М.Курочкін, М.Кетчер, Д.Мін та інші.

Після закінчення 1845 року Академії мистецтв Т. Шевченко їде в рідну Україну. Особливо теплою й сердечною була його зустріч у Переяславі з давнім знайомим ще по Петербургу лікарем Андрієм Козачковським. У грудні цього ж року, перебуваючи в Переяславі, Тарас Григорович тяжко занедужав і А.Козачковський ні на хвилину не відходив від свого хворого друга. Саме тут, у невеликій кімнаті лікаря Козачковського, тяжко хворий поет написав свій славнозвісний «Заповіт».

Пізніше Т. Шевченка було жорстоко покарано за його волелюбну творчість і заслано у далекі зауральські степи в солдатчину. Але і тут, у далеких, Богом забутих краях, знайшлися чуйні лікарі, які намагалися полегшити страждання поета. Першим подав Шевченкові медичну допомогу під час його десятирічної солдатчини лікар Оренбурзького корпусу Кузьма Богословський, а згодом рятував поета лікар Раїмського лазарету Арсеній Лавров, який був водночас одним з найбільших приятелів Тараса Григоровича на заслання. Зберігся навіть його дружній шарж на Лаврова. Тут же надавав медичну допомогу засланому поетові лікар Василь Белов, з яким неодноразово відбувалися цікаві зустрічі Т. Шевченка. У Прикаспійських степах в Орській фортеці полегшував страждання поета місцевий лікар, чуйна і гуманна людина Михайло Алексан-

дрійський (родом з Чернігівщини). Він не лише надавав медичну допомогу хворому, а й знайомив його з новинками художньої літератури, постачав йому папір, фарби для малювання. Лікували Тараса Григоровича лікар Оренбурзького корпусу Антон Колишко, лікар Раїмського укріплення Сильвестр Кількевич, лікар Оренбурзької прикордонної комісії Петро Майдель та інші. Батальйонний лікар Новопетровського укріплення, який водночас завідував бібліотекою, давав Шевченкові журнали та книжки, читання яких дещо розвіювало тяжкі думи поетові.

Повертаючись з тривалого заслання, Тарас Григорович зупинився в Астрахані у будинку молодшого лікаря флотського екіпажу Ігнатія Моравського. Теплою була зустріч поета із молодим астраханським лікарем Степаном Незабитовським, який разом з Моравським навчався в Київському університеті. Незабитовський добре знав творчість Великого Кобзаря, був закоханий у його поезію. Тарас Григорович подарував йому автограф вірша «Ще як були ми козаками». Незабитовський зробив запис у щоденнику Т. Шевченка, як і морський лікар Євген Одинцов, польські друзі поета — лікарі Кароль Новицький, Павло Радзейовський і Тітус Шалевич, Томас Зброжек. У березні 1858 року Тарас Григорович виїхав до Петербурга. Тут його захоплено зустріла передова інтелігенція. Особливе місце у колі друзів Шевченка посідає Микола Курочкін — визначний лікар і талановитий поет. Ідейно близький до Шевченка, М.Курочкін був одним з перших перекладачів його творчості російською мовою. Як талановитий лікар, надавав Шевченкові кваліфіковану медичну допомогу. Але невблаганна смерть скошила поета. Над свіжою могилою на Смоленському кладовищі Петербурга виступив Микола Курочкін і сказав: «Все його життя було низкою випробувань, ледве під кінець йому усміхнулося щастя: він бачив початок тієї суспільної справи, до якої линув всією душею... Не дожив він до здійснення тих начал, поширення яких сприяв своїми піснями... Не про багатьох можна сказати, як про нього: він зробив у житті свою справу! Щастя в житті було не для нього, — його чекає інше, по-смертне щастя — слава!»