

СТОР.

4

ОСТЕОАРТРОЗ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ



Такою була тема підсумкової науково-практичної конференції, що відбулася в університетській лікарні. Йшлося про лікування, реабілітацію пацієнтів та профілактику остеоартрозу. Формат заходу передбачав широке обговорення проблем цього захворювання медичною спільнотою.

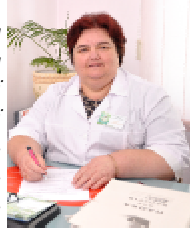
Такою була тема підсумкової науково-практичної конференції, що відбулася в університетській лікарні. Йшлося про лікування, реабілітацію пацієнтів та профілактику остеоартрозу. Формат заходу передбачав широке обговорення проблем цього захворювання медичною спільнотою.

СТОР.

5

МЕДСЕСТРА ЗІ СПІВОВОЮ ДУШЕЮ

У старшій медсестри відділення гіпербаричної оксигенації Лесі Мазур упродовж тридцяти років головне покликання — допомагати хворим не лише медикаментами, а й добрим словом і щирим співчуттям. Напевно, через те, що у пані Лесі дуже велике і чуйне серце, жоден з пацієнтів не повертався від неї з похмурим обличчям.



СТОР.

6

ЛЮБИТЬ ЧИСТОТУ І ПОРЯДОК



«Посміхайтесь й вам посміхнеться весь світ» — мабуть, саме цього принципу дотримується сестра-господиня нефрологічного відділення Надія Олійник. Коли не зустрінеш — завжди посміхається. Здається, посмішка ніколи не зникає з її світлого обличчя. А ще Надія Володимирівна хороша господиня. В її руках робота кипить.

СТОР.

8

МЕЛАНОМА – ЗЛОЯКІСНЕ НОВОУТВОРЕННЯ ШКІРИ

З 13 до 17 травня тривав Всеукраїнський тиждень боротьби з меланомою. Впродовж цих днів мешканці мали змогу перевірити безпечність родимок.

Меланома — злоякісне новоутворення шкіри, яке посідає одне з перших місць як в Україні, так і у світі за своєю агресивністю.

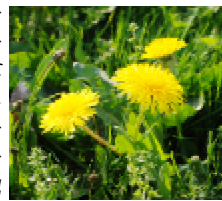


СТОР.

11

КУЛЬБАБА – ЗОЛОТО ЗДОРОВ'Я Й ВЕСНИ

Щоб надійно зміцнити своє здоров'я, варто інколи перевести погляд з аптечних вітрин під власні ноги. Саме тут знаходяться ліки, що допомагають без побічних ефектів. Одну з лідируючих позицій серед таких помічників займає... звичайнісінька кульбаба.



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№9 (77) 18 ТРАВНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ЯСКРАВА, УСМІХНЕНА, ВПЕВНЕНА У СОБІ



Світлана ТРАЧ із числа тих, для кого медичний фах – не просто ремесло, а стан душі, в якій – і любов до справи, і її досконале знання, і велике бажання вчасно прийти на допомогу тим, хто її потребує, і, зрештою, те, що змушує жити не лише для себе.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 7

НАША ПОШТА

УСПІХІВ ВАМ, МЕДИКИ!

Володимир КРІЛЬ,
с. Головчинці
Заліщицького району

Уже шість років минуло з того часу, як я переступив поріг ревматологічного відділення у ролі пацієнта. Спонукав мене це зробити біль у лівій нозі. Звернувся до фахівців Заліщицької центральної районної лікарні. Проїшов курс лікування, але біль стих ненадовго. Відтак мене скерували до обласних ревматологів, зокрема, до завідувачі ревматологічним відділенням тоді ще обласної лікарні Олександрі Сте-

панівни Маховської. Після обстеження лікар встановила діагноз і скерувала на стаціонарне лікування. І ось уже шість років я «свій» у цьому відділенні. Весь цей час перебуваю під опікою талановитих і чуйних лікарів. Користуючись нагодою, через газету «Університетська лікарня» надсилаю теплі слова вдячності завідувачі відділенням Олександрі Маховській та всьому медперсоналу «ревматології». Хай щастить у вашій нелегкій праці! Успіхів вам, медики, терпіння Божого благословення!

ДЯКУЮ ЗА РАДІСТЬ БАЧИТИ СВІТ

Марія КОВАЛЬЧУК,
с. Сновидів Бучацького району

Від долі не втечеш — стверджує народна приказка. Я ж додаю, що від недуги — також. Так склалося і в мене. Здоров'я підвело не на жарт. На схилі літ почала втрачати зір. Страшно ставало від однієї думки, що не зможу побачити білий світ, своїх рідних. Тож, не відкладаючи, звернулася до лікарів. Рідні доправили мене до офтальмологічного відділення університетської лікарні. Були певні, що саме тут мені зможуть повернути зір. І не помилилися.

Після вдалої операції я стала бачити значно краще. Завдячую цим лікарям-офтальмологам.

Приємно лікуватися у відділенні, де завжди прибрано та затишно, де панує затишна атмосфера, де до пацієнтів ставляться, як до рідних людей. Особливо це стосується медсестер і молодшого медперсоналу, які для нас недужих є другими очима.

Тож висловлю подяку всьому колективу офтальмологічного відділення, яке очолює завідувача Лідія Михайлівна Цісар. Добра вам і Божого благословення!

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

<p>Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАШУК, О. БОЙКО, П. БАЛЮХ Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail gazeta.univer@gmail.com</p>	<p>Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить двічі на місяць українською мовою. Обсяг - 2 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському держмедуніверситеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль майдан Волі, 1</p>
---	--	---	--	---	---	---	---

СВЯТО

ПРОФЕСІЯ МЕДСЕСТРИ – НЕ ремесло, А ОСОБЛИВЕ ПОКЛИКАННЯ

12 травня відзначили Міжнародний день медичної сестри. За словами Парацельса, «найкращі ліки – це любов і турбота». І нині в епоху передових технологій та досягнень фармації, ці слова не втрачають своєї актуальності, особливо коли йдеться про працю медичних сестер. Адже не лише лікар – головна особа на сцені лікарняних перипетій, одужання хворого залежить й від кваліфікації та

правильної організації роботи медичних сестер, від їхньої моторності, сумлінності, акуратності, душевної теплоти. Тому в справі виходжування недужого вона – головна. У нашій лікарні є чимало відданих своїй справі медичних сестер, справжніх подвижниць своєї нелегкої професії – 469 професіоналів медсестринської справи трудяться в колективі. 155 з них мають вищу кваліфікаційну категорію, 50 – пер-

шу і 89 осіб з другою. Понад тридцять медичних сестер отримали освітній рівень бакалавра, є чотири магістри медсестринської справи.

Приємно й те, що молодь приходить гідна – грамотні фахівці, які на ти з комп'ютерними технологіями, володіють сучасною медичною технікою та не позбавлені суто людських чеснот – співчуття, шляхетності, доброти.

У переддень професійного

свята на зборах трудового колективу медичних сестер лікарні тепло привітали усією медичною громадою. Во. головного лікаря Мирослав Гіряк в урочистій промові високо оцінив працю медичних сестер, подякував їм за сумлінну роботу, наголосивши на важливій ролі медичних сестер у лікувальному процесі.

– Професія медсестри – велика відповідальність, іноді кажуть, що це ремесло, але на

мій погляд, це покликання, сутність якого – допомагати людям повертатися до активного життя, радісними, без болю, очима дивитися на світ. Саме медсестра першою зустрічає пацієнта в стінах медичного закладу, – звернувся до присутніх у залі медичних сестер Мирослав Ярославович. – І те, якою буде ця зустріч, залежить від професійних умінь медсестри, бажання допомогти, уміння співпереживати. Більшість кадрового потенціалу колективу університетської лікарні складають медичні сестри – приємно, що це віддани своїй професії люди, особистості з великою літери.

МОЛОДІ КАДРИ

НОВІ ОБЛИЧЧЯ У МЕДСЕСТРИНСТВІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ

ЛЮБОВ ГУМЕНЮК ТА ОЛЬГА ЯСІНСЬКА ПРАЦЮЮТЬ В ОДНОМУ З НАЙСКЛАДНІШИХ ПІДРОЗДІЛІВ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ – ВІДДІЛЕННІ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ. ТРОХИ БІЛЬШЕ МІСЯЦЯ ВОНИ ПОПОВНИЛИ ЛАВИ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО КОЛЕКТИВУ, АЛЕ НЕЗВАЖАЮЧИ НА МОЛОДИЙ ВІК, НЕ НА СЛОВАХ, А ВЖЕ ВЛАСНОЮ ПРАЦЕЮ ДОВЕЛИ, ЩО ГІДНІ ЦЬОГО ВИСОКОГО ЗВАННЯ – МЕДСЕСТРА. ПРОФЕСІЙНІ ВИПРОБУВАННЯ ВИТРИМАЛИ НА «УСПІШНО», ХОЧА, ЯК СТВЕРДЖУЮТЬ САМІ МОЛОДІ СПЕЦІАЛІСТИ, ЇМ ЩЕ ВЧИТИСЯ Й ВЧИТИСЯ, УДОСКОНАЛЮВАТИ ПРОФЕСІЙНІ ВМІННЯ ТА НАБИРАТИСЯ ДОСВІДУ ВІД СТАРШИХ КОЛЕГ, АДЖЕ РОБОТА У ВАІТ – ЦЕ ОСОБЛИВА ПРОФЕСІЯ ТА ОСОБЛИВЕ ЖИТТЯ. У ПЕРЕДДЕНЬ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ МИ РОЗМОВЛЯЛИ З ДІВЧАТАМИ ПРО МЕДИЦИНУ, ВИСОКЕ ПОКЛИКАННЯ – БУТИ МЕДИКОМ, НЕ ОМИНУЛИ Й ДУХОВНИХ ПРАГНЕНЬ – ЧИМ ЗАЙМАЮТЬСЯ У ВІЛЬНИЙ ВІД РОБОТИ ЧАС, ДО ЧОГО ЛЕЖИТЬ ДУША, ЩО НАДИХАЄ І Є НАЙБІЛЬШОЮ РАДІСТЮ В ЖИТТІ.

ЛЮБОВ ГУМЕНЮК

Любов Гуменюк – палатна медсестра відділення ВАІТ. Торік отримала диплом медсестри інституту медсестринства Тернопільського медичного університету. Медициною зацікавилася ще у шкільні роки. І хоча батьки не мають жодного стосунку до медицини, вона, не вагаючись, обрала саме цю спеціальність. Бажанням Любові було допомагати людям, які часто потерпають від недуг.

– Мрія стати медиком прийшла ще у дитинстві, в шкільні роки більше зацікавилася цією професією, моя бабуся пропрацювала в першій міській лікарні медсестрою понад сорок років, отож треба було комусь замінити її на цьому пості, – жартує Люба. – Втім, це був самостійний вибір, приємно, що батьки його підтримали. Склала випускні іспити в загальноосвітній школі і сама подалася до інституту медсестринства ТДМУ, а згодом стала його студенткою. Студентські роки в ТДМУ сповнені незабутніх миттєвостей та яскравих вражень. Це час, коли не лише освоювала професійні знання, а й набиравася життєвого досвіду. Це перші самостійні рішення, які приймала сама, без сторонньої допомоги.

Люба дуже хотіла працювати саме в університетській лікарні, адже тут якось бувала на практиці, її сподобався медсестринський колектив, умови

праці. Але спочатку на неї чекала співбесіда в головного лікаря, заступника головного лікаря з медсестринства, тестові завдання. І коли пройшла конкурсний відбір, запропонували місце праці у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії. Знала, що це дуже відповідальна ділянка роботи, адже тут найважчі хворі з розмаїтою патологією. Звісно, були труднощі, довелося багато сил док-



ласти, але допомагали досвідчені колеги. З вдячністю згадує уроки професійної майстерності від своїх наставників – медсестер Ганни Єжовської, Ірини Кордан, Ольги Олійник. Це люди, які щедро ділилися знаннями та підтримували її на шляху становлення у професії.

Перших два тижні, за сло-

вами пані Любові, були «адаптаційними». Особливо важко було на душі, бо, погодьтеся, не просто звикнути до роботи у відділенні, де хворі на межі між життям та смертю. І якщо в повсякденному житті нам не так часто трапляється зустрічатися з людськими бідами, то тут кожна історія хвороби – це трагедія, інколи, на жаль, з летальним кінцем.

– З початком роботи у ВАІТ для мене настав інший відлік часу в житті, – ділиться думками Любов Гуменюк. – Перші дні були особливо важкі, не мала певності, що витримаю, поверталася до буденних справ, а думками не полишала хворих. Трапилося, що навіть відчувала ті симптоми, що були у моїх пацієнтів. Нині вже переборолася в собі ці відчуття, загартувалася до нових умов, навчилася дещо дистанціюватися, хоча звикнути до цього надто важко. У цій професії неможливо бути байдужим. Але незважаючи на всі особливості роботи у ВАІТ, відчула, що це те, до чого прагнула, чому хотіла присвятити себе у житті.

Учора допомагала лікарю проводити непрямий масаж серця, пригадалося, як це робила в інституті у фантомному класі: повторювала послідовність усіх дій, «оживляючи» уявного пацієнта, але зовсім інші відчуття, коли твої

руки мають запуснути життєвий двигун не фантома, а реальної людини, і ти усвідомлюєш, що кожна секунда – на вагу золота, йде боротьба за життя, аби відвернути смерть. І коли людям у білих халатах це вдається, то власна втома чи власний біль уже не мають жодного значення, бо радість перемоги «знімає» всі больові відчуття.

– Пані Любо, з яким настроєм, відчуттями в душі прийшли до своєї професійної свята?

– Найбільше рада, що мене становлення у професії відбулося саме у ВАІТ – справжній школі професійного мистецтва, чудовому колективі однодумців, висококласних фахівців, які стали для мене зразком служіння медицині. Їх жертвність, відданість професії заряджає й мене енергією, вірою у те, що обрала справу, яка служить великій місії – повертати людям здоров'я.

ОЛЬГА ЯСІНСЬКА

Уже з перших хвилин розмови з Ольгою Ясінською, відчуваєш, що перед тобою – відмінниця. Дві четвірки завадили Ользі отримати червоний диплом, проте не стали перешкодою на шляху до вимірної професії. В університетську лікарню вона прийшла за скеруванням, бо навчалася за держзамовленням. З успіхом пройшла тестові випробування та співбесіду, її призначили на посаду палатної медсестри у ВАІТ.

(Продовження на стор. 3)

НОВІ ОБЛИЧЧЯ У МЕДСЕСТРИНСТВІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ

(Продовження на стор. 3)

– Олю, пригадуєте, яким був Ваш перший робочий день?

– Йшла на роботу з піднесеним настроєм, адже цю професію обирала сама ще в шкільні роки, багато зусиль доклала, щоб освоїти теоретичні знання в коледжі. Коли мені повідомили, що працюватиму у ВАІТ, усвідомлювала, що буде нелегко, адже не раз бувала у подібних відділеннях під час практики. Але одна справа, коли ти споглядаєш за діями фахівців, а зовсім інша – виконувати все самостійно. Дуже добре, що в університетській лікарні є можливість спочатку попрацювати «у парі» з медсест-

рого лікування. Але минули роки, я дорослішала і ця професія відкривалася для мене вже дещо в іншому штибі. Особливо багато змін у моєму світогляді відбулося, коли прийшла у ВАІТ. «Життя, смерть» вже не сприймалися як вічні філософські поняття, а цілком реальні категорії, що несуть у собі радість чи, навпаки, невимовний сум. Пригадую жінку 45 років, одну з моїх перших пацієнок, вона була у важкому, критичному стані, я дуже перейнялася її долею, часто підходила, аби лише доторкнутися до руки, поправити волосся, постільну білизну. Навіть і гадки не мала, що саме мені доведеться бути поруч в останню хвилину її життя. Напевно, це й була та найважча мить, коли розум осягає, чому так трапилось, а душа не може з цим змиритися. Важко відмежуватися від цього відчуття, важко забути цей прощальний погляд, який не полишає тебе навіть удома, але, мабуть, у цьому й криється людська сутність, яка наділена здатністю співчувати, співпереживати, тривожитися. На мій погляд, значно гірше не мати в собі цих відчуттів.

– Пані Олю, а що надихає Вас у цій професії?

– Точніше, не що, а хто, це люди, яких Бог послав мені у житті – віддані медичній справі фахівці, справжні особистості, які є для мене зразком служіння цій особливій професії. Пригадалося, коли прийшла навчатися у Чортківський медичний коледж, винаймала помешкання, господинею якого була старша медсестра терапевтичного відділення Чортківської райлікарні. Її звали Марія Йосипівна Старовська – людина високого професійного обов'язку та з великим теплом у душі. Як багато випадків зі своєї медсестринської практики вона повідала мені, брала на чергування до лікарні, пояснювала, як краще провести маніпуляцію чи процедуру і навіть стала добровольцем для моїх перших медсестринських втручань. Спасибі за це їй. Найкращі враження у мене й від навчання в Чортківському медичному коледжі, його директор Любомир Степанович Білик був, наче батько, не лише для мене, а й для нас усіх. Він переймається потре-

бами кожного випускника, мабуть сама доля послала мені такого вчителя у час навчання та професійного становлення. У відділенні анестезіології та інтенсивної терапії мною опікувалися медсестри-наставники Віра Бега, Олександра Чудик, Ірина Гресс, вони допомогли не лише удосконалити виконання маніпуляцій, а й влитися у чудову медсестринську родину ВАІТу.

– Як відпочиваєте після важких уже трудових буднів, нічних змін?

– Одне з моїх улюблених занять – гра на фортепіано, у шкільні роки навіть в музичне училище пропонували вступати, але, як бачите, медицина взяла гору. Щоправда, музика не полишила моєї душі, навіть і гадки не мала, що фортепіано стане для мене такою розрадою у житті. Батьки вже кілька разів поривалися продати інструмент, що стоїть без діла, але я ніколи не зраджував своєму вічному другові, клавіші якого знають усі мої таємниці. Десь читала, що музика, її перший звук народилася одночасно зі створенням світу, а сучасні медичні дослідження доводять, що музика є найліпшим психотерапевтом. Коли людина засинає під спокійні мелодії, вона всю ніч бачить добрі сни. Музика підвищує здатність організму до вивільнення ендорфінів – мозкових біохімічних речовин, які допомагають упоратися з болем та стресом. Музика – це невід'ємна частина мого життя.

МАР'ЯНА ХМІЛЬ

Медична сестра палати інтенсивної терапії кардіологічного відділення Мар'яна Хміль – наймолодша з усіх медиків цього лікарняного підрозділу. Але молодість не є перешкодою, аби стати справжнім професіоналом. Наша героїня з числа тих, для кого медичний фах – не просто ремесло, а найзаповітніша мрія з дитинства, втілена у реальність ціною власних знань і зусиль. Це – і любов до справи, і її досконале знання, і велике бажання вчасно прийти на допомогу тим, хто найбільше її потребує.

Коли переступаєш поріг палати інтенсивної терапії, куди доправляють хворих з інфарктом міокарда чи кардіогенним шоком – безпорадних, немічних, поза свідомістю, здається, що час тут зупинився. Але минає година-друга

– реанімаційні заходи проведені, зроблені інші втручання й поволи серце запускається знову. Воно починає пришвидшено та нерівно битися, ніби наперстуючи пропущений час...

– Коли після усіх необхідних процедур працевлаштування, почула, що мене скеровують у ПІТ, дещо настожилася, – каже Мар'яна Хміль. – Під час виробничої практики, ще коли навчалася у Тернопільському приватному медколеджі доводилося часто бувати тут, бачила яких хворих сюди доправляють, отож переживала, а чи впраюся, чи вдасться освоїти весь той спектр реанімаційних заходів, які вміють проводити медичні сестри у ПІТі.



Але, як гласить народна мудрість, світ не без добрих людей. Мене привітно зустрів колектив. Старша медсестра Іванна Володимирівна Павлік ввела у курс справи. А от вже тонкощі роботи у ПІТі освоювала на практиці, адже майже щодня сюди доправляють нових пацієнтів, отож одразу поринула в медсестринський процес. Звісно, спочатку мені довіряли менш відповідальні ділянки роботи, аби могла привичаїтися, адаптуватися до нових умов праці. Найважче у цій роботі – це лікування хворих з хронічною серцевою недостатністю. Це пацієнти, стан яких і у них, і у родичів часто викликає відчуття безпорадності, розпачу й мені часто доводиться спостерігати, скільки зусиль докладають лікарі, аби врятувати таких пацієнтів.

За словами Мар'яни, робота у ПІТі – це суцільний екстрим, адже, по суті, кожна ситуація – екстремальна, і звісно, вона вимагає від медиків й особливих якостей – опера-

тивності, швидкості реакції, відпрацьованих до автоматизму професійних дій, блискучої оцінки ситуації. У підручниках про все це пишуть, але теорія й практика – це мов два полюси, бо ж можна дуже добре знати матеріал, але не зуміти в потрібну хвилину застосувати знання. Так і в інтенсивній терапії – без доброго вишкілу практичних навичок, роботи над собою важко досягти професійності.

– Пригадую пацієнта, якого доправили під час мого першого чергування. Цей чоловік був у критичному стані, лікарі проводили реанімаційні заходи, а мені доручили зробити ЕКГ-дослідження. Я намагалася зробити все найкраще, руки навіть трохи тремтіли, бо тривожилася, аби все було як слід, розуміла, що й на мені певна доля відповідальності за життя недужої людини, – каже Мар'яна.

Коли вона ще навчалася у коледжі, улюбленим предметом була анестезіологія та реанімація. Тоді й не підозрювала, наскільки потрібною їй буде ця дисципліна. Дуже вдячна своєму викладачу Анатолію Миколайовичу Панасюку, який часто на заняттях виходив за рамки програми та розповідав багато випадків з медичної практики, аби студенти краще засвоїли необхідні знання.

– Пані Мар'яно, своє професійне свято цього року ви відзначали у новому статусі – медсестри, що відчуваєте?

– У коледжі ми часто відзначали це свято – готували стінгазети, конкурси професійної майстерності зорганізовували. Але й справді, дещо інші відчуття, коли ти вже не студентка, а хоча і молодий, але taki спеціаліст. Тішить, що поруч – тепер вже мої колеги, які дуже приязно зустріли мене й допомогли долучитися до великої команди медсестринства, аби відчути себе її повноправним членом. Вдячна своїм наставникам за турботу, професійні настанови, терпимість: старшому лікарю ПІТу – Леоніду Садлюку, медсестрам Іванні Вуїв, Ніні Томашевській, Вірі Куліш, Іванні Пинязі. Хай в їхньому житті буде вдосталь віри, надії, любові, доброти!

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



рою-наставником, у такий спосіб можна будь-коли щось з'ясувати, конкретизувати виконання певних маніпуляцій, та й взагалі детальніше ознайомитися з життям цього підрозділу. Щойно переступивши поріг відділення, перше, що кинулося у вічі, як злагоджено та організовано працюють медсестри й лікарі – жодних вигуків, зайвої метушні чи емоцій, кожний виконує свою ділянку роботи. Ясна річ, дуже переживала, чи зможу влитися у колектив, знайду себе у цій доволі непростій сфері медицини. Впевненості додали майбутні колеги, які посмішками привітали мене у своїй команді.

– Що було найважче в перші тижні роботи?

– Знаєте, коли в дитинстві «приміряла» на себе майбутню професію – робила лялькамі ін'єкції, «напувала» їх мікстурами, яких у мене була незліченна кількість, усе здавалося таким світлим, радісним. Ляльки «одужували», починали рухати ручками, ніжками, оживали під час

ОСТЕОАРТРОЗ: СУЧАСНІ АСПЕКТИ ДІАГНОСТИКИ ТА ЛІКУВАННЯ

Оксана КВАСНИЦЬКА, асистент кафедри внутрішньої медицини №2 ТДМУ

Такою була тема підсумкової науково-практичної конференції, що відбулася на базі лікувального закладу КЗ ТОР «Тернопільська університетська лікарня». Йшлося про лікування, реабілітацію пацієнтів та профілактику остеоартрозу. Формат заходу передбачав широке обговорення проблем цього захворювання медичною спільнотою Тернополя та області.

Роботу конференції очолили проректор з науково-педагогічної та лікувальної роботи, професор Н.І. Ярема, завідувач кафедри внутрішньої медицини №2, професор С.І. Сміян, завідувача ревматологічним відділенням О.С. Маховська, доцент кафедри ендоскопії з малоінвазивною хірургією, урологією, ортопедією та травматологією факультету післядипломної освіти Ю.О. Грубар.

У рамках конференції відбулася також підсумкова нарада ревматологів області. Обласний позаштатний ревматолог Олександра Маховська доповіла про здобутки ревматологічної служби області 2012 року, наголосила на здобутках і проблемах в діагностиці та лікуванні хворих, більш детально зупинилася на актуальних аспектах остеоартрозу на сучасному етапі.



Світлана СМІЯН, професор



Надія ЯРЕМА, проректор ТДМУ, професор, Юрій ГРУБАР, доцент

Професор Світлана Сміян в доповіді «Остеоартроз: стара хвороба – нові перспективи» детально проаналізувала новітні досягнення світової медицини в лікуванні остеоартрозу та зосередила увагу на проблемі діабет-індукованої концепції цього захворювання.

Виступивши з доповіддю «Ортопедичні підходи в діагностиці та лікуванні остеоартрозу», доцент Юрій Грубар ознайомив лікарів-ревматологів і ортопедів-травмато-

логів з хірургічними методами діагностики та лікування остеоартрозу. Він наголосив на значенні таких лікувально-профілактичних оперативних втручань при остеоартрозі, як артроскопія та корегуючі остеотомії. Цікавою і такою, що мала неабияке практичне значення, мала демонстрація хворої після ендопротезування кульшового суглоба.

Доцент кафедри внутрішньої медицини №2 Уляна Слаба у своїй доповіді «Ме-

таболічні аспекти остеоартрозу» приділила увагу метаболічному статусу хворих на остеоартроз, а доцент Роман Коморовський привернув увагу слухачів до важливості оцінки кардіоваскулярного ризику у таких пацієнтів й на клінічному прикладі продемонстрував методику його оцінки. Обговорили й стратегію зниження серцево-судинного ризику у хворих із запальними артропатіями.

Доцент Ігор Кулянда виступив з доповіддю «Клінічні аспекти болю в плечовому суглобі», в якій детально зупинився на причинах функціональних порушень та больового синдрому в плечовому суглобі. Лікар-ортопед університетської лікарні Сергій Гаріян доповів про покази та принципи виконання корегувальних остеотомій при остеоартрозі колінного суглоба. Лікар-ортопед Ігор Бурбела проаналізував найбільш розповсюджені помилки у діагностиці остеоартрозу.

У конференції взяли участь лікарі-ревматологи та ортопеди-травматологи Тернополя й області.

Учасники конференції заслухали та обговорили понад



Олександра МАХОВСЬКА, завідувача ревматологічним відділенням



Ігор КУЛЯНДА, доцент



Уляна СЛАБА, доцент



Роман КОМОРОВСЬКИЙ, доцент



Сергій ГАРІЯН, лікар-ортопед

10 доповідей і повідомлень, присвячених науковому висвітленню питання шляхів удосконалення діагностики остеоартрозу в Україні, розробці сучасних методів лікування та профілактики цього захворювання, зокрема, і хірургічних методик, у тому числі і за умов поєднаної патології.

Підсумком конференції стало ухвалення рішення щодо підвищення якості діагностики, лікування, реабілітації й профілактики остеоартрозу та впровадження нових методик його лікування у лікувальний процес медичних закладів України.

МЕДСЕСТРА ЗІ СПІВОЧОЮ ДУШЕЮ

Мар'яна СУСІДКО

КОЖНОМУ З НАС ГОСПОДЬ ДАВ ЯКЕСЬ ПОКЛИКАННЯ, ЗАВДЯКИ ЯКОМУ МИ НАЙКРАЩЕ МОГЛИ Б СЛУЖИТИ ЙОМУ. ТАК, У СТАРШОЇ МЕДСЕСТРИ ВІДДІЛЕННЯ ГІПЕРБАРИЧНОЇ ОКСИГЕНАЦІЇ ЛЕСІ МАЗУР УПРОДОВЖ ТРИДЦЯТИ РОКІВ ГОЛОВНЕ ПОКЛИКАННЯ – ДОПОМАГАТИ ХВОРИМ НЕ ЛИШЕ МЕДИКАМЕНТАМИ, А Й ДОБРИМ СЛОВОМ І ЩИРИМ СПІВЧУТТЯМ. НАПЕВНО, ЧЕРЕЗ ТЕ, ЩО У ПАНІ ЛЕСІ ДУЖЕ ВЕЛИКЕ І ЧУЙНЕ СЕРЦЕ, ЖОДЕН З ПАЦІЄНТІВ НЕ ПОВЕРТАВСЯ ВІД НЕЇ З ПОХМУРИМ ОБЛИЧЧЯМ. 12 ТРАВНЯ ЦЯ НЕЙМОВІРНО ДОБРА І ЩИРА ЖІНКА СВЯТКУВАЛА ЮВІЛЕЙ. ЗА ПЛЕЧИМА У НЕЇ ВЕЛИКИЙ ДОСВІД У МЕДИЧНІЙ ПРАКТИЦІ І ВОНА ЗНАЄ УСІ ТОНКОЦІ МЕДСЕСТРИНСЬКОГО ФАХУ.

— Головне у нашій професії гасло — «Не нашкодь!», — розповідає Леся Василівна. — Тому я, працюючи стільки років у медицині, намагаюся ніколи не порушувати його. З пацієнтами потрібно поводитися дуже дбайливо, адже одне необережне слово може глибоко поранити й надовго залишитися у серці. Основне наше завдання — вселити надію в хворих, що, попри важку недугу, в них буде все гаразд.

Пов'язати своє майбутнє з медициною пані Леся мріяла

з дитинства. Часто хворіючи малою, вона казала матері, що коли виросте — обов'язково стане дитячим лікарем. На ці слова донечки мати лише лагідно всміхалася та починала гладити маленьку по голівці. Найголовніше ж для неї тоді було те, щоб Леся швидше видужала.

«БАТЬКИ ПІВРОКУ НЕ ЗНАЛИ, ЩО Я ВЧУСЯ В МЕДИЧНОМУ»

Роки пролетіли непомітно, позаду у шістнадцятирічній Лесі відшумів випускний бал, а тепер перед нею стояло нелегке завдання — вибір майбутньої професії. Ще навчаючись у дев'ятому класі, вона пробувала вступити до Кременецького педучилища, але не пройшла конкурсний відбір.

— Батьки бачили у мені майбутнього вчителя музики, — розповідає Леся Василівна. — Через чудовий голос ще школяркою вони віддали мене до Лановецької музичної школи й сподівалися, що колись я навчатиму співу діток. Закінчивши музичну школу, вже добре вміла грати на баяні та фортепіано.

Леся Василівна стояла на роздоріжжі: з одного боку, вона ще й досі хотіла стати педіатром, проте надзвичайно любила співати й просто не уявляла свого життя без пісні. Поєднати це неможливо і потрібно було робити нелегкий вибір.

— Після закінчення школи

ще раз поїхала подавати документи до Кременецького педучилища, — згадує пані Леся. — Дорогою зустріла свою подружку, удвох розговорилися, вона почала переконувати мене вступати до медучилища. Подруга добре знала про мою давню мрію, тож запропонувала ризикнути і все-таки подати документи до Кременецького медучилища. Я вагалася, але по-



годилося. Ми подали документи на акушерське відділення. Екзамени склали дуже добре і мене зарахували до лав студентів.

Дівчина дуже хвилювалася, що пішла проти волі батьків, відтак не зізналася, де вчиться аж до кінця першого семестру.

— Віддала, що буде великий скандал і просто не відважувалася сказати прав-

ду, — зізнається Леся Мазур. — Розповідала, що навчання у мене проходить добре, маю гарні оцінки. Єдине переживала за білий халат. Колись його треба було спеціально «підганяти» під свою фігуру. Але мені пощастило, бо у подружки їх було два і вона постійно позичала мені його. Через півроку збагнула, що приховувати не варто, а треба розповісти правду. Першою про це дізналася бабуся, саме вона допомогла мені пом'якшити гнів батьків.

На диво вони сприйняли цю новину належно. Батько лише запитав, чи мені не страшно там навчатися й заспокоїв, що музика — вічна і вона завше буде.

СТАЛА ХРЕЩЕНОЮ ПАЦІЄНТКИ

Після закінчення навчання Леся Мазур стала працювати у фельдшерсько-акушерському пункті у селі Снігурівка Лановецького району. Зізнається, що спершу було доволі лячно. Втім, завдяки мудрим і добрим наставникам Марії Жигайло та Людмилі Федчук вона швидко «влилася» в роботу.

— Снігурівка — доволі велике село і я, як акушерка, відповідала за всіх новонароджених дітей, — каже пані Леся. — Хоча моя мрія стати педіатром не збулася, проте я працювала поруч з дітьми і почувалася цілковито щасливою.

За словами Лесі Василівни, робота з дітьми доволі цікава, але надзвичайно відповідальна водночас. Щоб провідати маленьких пацієнтів молодій акушерці часто було потрібно щодня кілька кілометрів. Одного разу Лесі Мазур довелося приймати пологи вдома.

— Пологи були дуже стрімкими, ми викликали швидку, але вона не встигла доїхати, бо була зима й дороги замело, довелося давати раду самій, — каже Леся Мазур. — Тоді мені було лише 21 рік і я дуже хвилювалася за здоров'я мами та малюка. На щастя, все обійшлося, народилася гарненька дівчинка, яку назвали Сніжаною. На знак вдячності молода мама взяла мене за хрещену. Нині Сніжана з мамою живе у Росії.

За свою робочу практику Леся Василівна встигла пропрацювати акушеркою, дільничною медсестрою та медсестрою реанімаційного відділення у селах Лановецького району та у Лановецькій центральній районній лікарні. Коли Лесин чоловік отримав квартиру в Тернополі, стали проживати в обласному центрі. Вже одинадцятий рік Леся Мазур працює у відділенні гіпербаричної оксигенації Тернопільської університетської лікарні.

— З огляду на прожиті роки аж ніяк не шкодую, що вибрала медицину, а не музику, — зізнається Леся Мазур. — Радію, що можу допомагати хворим, а пісня завжди залишиться у моєму серці.

Щиро вітаємо Лесю Мазур з ювілеєм і бажаємо їй щастя, наснаги та всіляких газдів.

СМАЧНОГО!

ТРАВНЕВІ ЛАСОЦІ ЗІ ЩАВЛЮ

Олеся БОЙКО

ВЕСНА ДАРУЄ НАМ НЕ ЛИШЕ ЛАСКАВІ ПРОМІНЧИКИ СОНЦЯ, А Й БАГАТО ЗЕЛЕНІ – СМАЧНОЇ, СОКОВИТОЇ ТА КОРИСНОЇ. СЕРЕД ТРАВНЕВИХ ЛАСОЦІВ ЧІЛЬНЕ МІСЦЕ ЗАЙМАЄ ЩАВЕЛЬ. ЗНАМЕНИТИЙ ЗЕЛЕНИЙ БОРЩ ІЗ ЩАВЛЮ, ЗАПРАВЛЕНИЙ СМЕТАНОЮ, ЗІ ШМАТОЧКАМИ ВАРЕНОГО ЯЙЦЯ – СПРАВЖНИЙ ВЕСНЯНИЙ ПОДАРУНОК ДО СТОЛУ. ІЗ СОКОВИТОГО КИСЛОГО ЛИСТЯ ЩАВЛЮ ГОТУЮТЬ ТАКОЖ, ОКРОШКИ, САЛАТИ, НАЧИНКИ ДЛЯ ПИРОГІВ.

Щавель — рекордсмен за вмістом вітаміну В1, багатий

на каротин, рутин й аскорбінову кислоту. За вмістом білків і мінеральних солей він може позмагатися з деякими сортами капусти.

Використовують рослину і в народній медицині. Щавлем лікують застарілі рани, авітаміноз, запалення ясен, ревматизм, дизентерію. Його рекомендують для поліпшення травлення, при алергічних і шкірних захворюваннях, ангіні. Але треба пам'ятати, що щавель містить значну кількість щавлевої кислоти та її солей (особливо багато їх у старому листі). Тому під час його вживання можуть виникати серйозні порушення сольового обміну в організмі. Внаслідок цього послаблюється згортання крові, надто збуджується центральна нервова система, нир-

кові канали заповнюються щавлевокислим кальцієм, що викликає сольові діатези, пієлонефрити, подагру. Тому людям, які мають схильність до нирково-кам'яної хвороби чи порушений сольовий обмін, категорично забороняється вживати щавель.

Вважають, що найкращий щавель — весняний, він справляє кровоочисну дію. Тому в той період, коли листочки щавлю щойно з'являються на світ, його краще вживати в сирому вигляді, додаючи в салати. Зелений борщ з інших трав бажано готувати пізніше, коли листя стануть темнішими та грубішими.

Пропонуємо читачам кілька рецепти смачних страв із щавлю від кухарів університетської лікарні.



Салат зі щавлю з яйцями
Побрібноємо промита листя щавлю, ріжемо дрібно варені яйця. Все перемішуємо, солимо, заправляємо сметаною.

Салат зі щавлю з горіхами
Нарізаємо листя щавлю, змішуємо з подрібненими волоськими горіхами. Додаємо мед.

Овочевий салат зі щавлем

Щавель дрібно нарізаємо, додаємо грубо натерту моркву та нарізану скибочками варену картоплю. Для заправ-

ки використовуємо олію з подрібненою ріпчастою цибулею.

Смажені пиріжки зі щавлю

500 г щавлю, 600 г борошна, 200 мл кефіру, 250 г селянського сиру, 1 яйце, 1 ст. л. цукру, 1 ч. л. соди, оцет, сіль, олія.

Просіяти 400 г борошна, додати перетертий сир, перемішати. Кефір збити з яйцями, додати цукор, сіль і соду, погашену оцтом. Повільно вливати, помішуючи, до борошна із сиром. Замісити тісто, накрити, нехай постоїть 40 хв. Щавель нарізати, засипати цукром, залишити на 10 хв. Висипати решта борошна. Розкачати тісто, склянкою виробити пляниці, викласти на них начинку та зліпити пироги. Смажити на олії до золотистого кольору.

СЕСТРА-ГОСПОДИНЯ

ЦІКАВО

ЛЮБИТЬ ЧИСТОТУ І ПОРЯДОК

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

«ПОСМІХАЙТЕСЯ Й ВАМ ПОСМІХНЕТЬСЯ ВЕСЬ СВІТ» – МАБУТЬ, САМЕ ЦЬОГО ПРИНЦИПУ ДОТРИМУЄТЬСЯ СЕСТРА-ГОСПОДИНЯ НЕФРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ НАДІЯ ОЛІЙНИК. КОЛИ НЕ ЗУСТРІНЕШ – ЗАВЖДИ ПОСМІХАЄТЬСЯ. ЗДАЄТЬСЯ, ПОСМІШКА НІКОЛИ НЕ ЗНИКАЄ З ЇЇ СВІТЛОГО ОБЛИЧЧЯ. А ЩЕ НАДІЯ ВОЛОДИМИРІВНА ХОРОША ГОСПОДИНЯ. В ЇЇ РУКАХ РОБОТА КИПИТЬ.

У коридорі та палатах нефрологічного відділення чисто та затишно. Домашня атмосфера відчутна і в ідальні. Одразу видно добру руку господині, яка любить порядок і вмє зорганізувати роботу. Переступивши поріг відділення, одразу звернула увагу на весняний, свіжозелений колір стін. Відчувається, що в людей, які його підбирали, є смак. В оформленні дизайну приміщення активну участь брала сестра-господиня Надія Олійник.

В її невеличкому кабінеті завжди буває весна. «Люблю квіти, – усміхаючись, каже Надія Володимирівна. – Вони відповідають мені взаємністю. Бачите, як гарно квітнуть. У моїй домівці також різнобарвна оранжерея». Звертаю увагу і на рівненько складені рушники та постільну білизну для пацієнтів. Усюди видно працю рук справжньої господині. «Люблю чистоту та порядок, – каже пані Надя. – Обов'язок кожної жінки – дбати про це. На цьому на-

голошую і молодшим медсестрам».

Завзятість, наполегливість і працелюбність пані Надія перейняла від матері, яка ще змалку навчала доньку, що людину роблять великою добрі вчинки й праця. Після закінчення школи 23 роки присвятила роботі на комбінаті «Текстерно» у Тернополі. Вже десять років працює у лікарні сестрою-господинею.

Робочий день сестри-господині розпочинається із обхо-

вильно та із задоволенням, – підкреслює сестра-господиня.

Пацієнти відділення оцінюють роботу молодших медсестер на «відмінно», дякують їм за те, що створюють домашній затишок. Навесні сестрі-господині та молодшому медперсоналу роботи додалося: вони висаджують і доглядають квіти на клумбах, що на території лікарні.

Спілкуючись з Надією Олійник і оглядаючи її господарку, розумію, наскільки важливо обрати працю до душі. Тоді й люди від цього задоволені, і самій приємно. У відділенні нефрології мовлять, що Надія Володимирівна народилася господинею. Вона вмє зорганізувати роботу та викона-

ти її сумлінно. «Я і в школі та в училищі була такою активною, – ділиться думками пані Надія. – Люблю вишивати, в'язати. Бачили б ви, скільки у мене вишитих серветок і рушників!».

Надія Володимирівна бере активну участь і в громадському житті лікарні. Вона є учасником вокального ансамблю «Господарочка». Зізнається, що пісня додає їй енергії та сили. На вихідні пані Надія їде у село. «Робота на землі загартовує. З'являється великий приплив енергії та життєдайної сили, яку черпаю від спілкування з природою віч-на-віч», – мовить Надія Олійник.

Цими травневими днями сестра-господиня нефрологічного відділення Надія Олійник святкує 50-ліття. Колеги щиро вітають ювілярку та зичать доброго здоров'я, радості, достатку й тепла.



ду палат і коридору, під час якого разом з молодшою медсестрою перевіряють, як здала чергування попередня зміна. У відділенні прибирають чотири рази.

– У нашій роботі немає нічого складного, головне – ставитися до неї з відповідальністю, виконувати пра-

НАЗВАНИЙ НАЙКРАЩИЙ ЗАСІБ ВІД БЕЗСОННЯ

Напевно, вам знайома ситуація: вже майже третя година ночі, через кілька годин потрібно вставати на роботу, а ви все ніяк не можете заснути...

Впізнали адже себе, чи не так? Дослідники поспішають порадувати нас всіх: названо ідеальний засіб від безсоння.

Дослідники з Мічигану впевнені: перераховувати на ніч баранчиків – справа марна. Вони називають найефективніший засіб від безсоння – це настоянка валеріани.



Причому цікаво, що її потрібно не пити, а вдихати – так вона діє в рази швидше.

Отже, якщо ви в досвітній час, буває, ловите себе на думці, що не спали ні хвилини, запам'ятовуйте: перед сном кожен день потрібно вдихати пари звичайної валеріанки. Перебирати не варто: досить 2-3 вдихів на кожну ніздрю. Ідеальна тривалість курсу – майже три-чотири місяці.

НАЙКРАЩИЙ СПОСІБ ПОДОВЖЕННЯ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ

Як стало відомо, для того, щоб бути здоровим і жити довго, годі й прикладати особливих зусиль, можна не сидіти на дієтах і не проводити час у спортивних залах.

Для цього просто потрібно мати позитивний погляд на речі, який згідно зі спільним дослідженням, що провели вчені із США та Німеччини, настільки ж ефективний, як повноцінне харчування та активний спосіб життя.

Позитивні люди мають більш оптимістичні емоції, які покращують їх соціальні зв'язки, що водночас призводить до «висхідної спіралі» та покращує фізичне здоров'я. Дослідження також показало, що людина здатна згенерувати позитивні емоції, які зміцнюють здоров'я та збільшують тривалість життя. І хоча

більшість людей схильні вважати, що вони не можуть керувати своїми емоціями, насправді це міф.

Дослідники вивчили «тонус блукаючого нерва», який пов'язаний з внутрішніми органами і допомагає регулювати частоту серцевих скорочень. Люди, які мають більш високий тонус блукаючого нерва, як правило, краще можуть впоратися зі своїми емоціями. Половина учасників дослідження проходили 6-

тижневий курс медитації, де вони навчилися культивувати позитивні почуття любові, співчуття й добру волю щодо себе та інших. Інша половина учасників чекали результатів.

Були знайдені чіткі докази на підтримку гіпотетичної «висхідної спіралі», яка асоціюється із соціальними зв'язками та виступає сполучною ланкою між позитивними емоціями й здоров'ям. При збільшенні позитивних емоцій у першій групі відзначався більш високий тонус блукаючого нерва і, відповідно, відбулося посилення соціальних зв'язків.



РАКУРС



✱
Дарія ЛАХОВСЬКА,
палатна молодша
медсестра отоларинго-
логічного відділення
(ліворуч);
Люба КОВАЛЬСЬКА,
молодша медсестра
гастроентерологічного
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ОНИМІННЯ РУК У ВІСНІ – ВАГОМИЙ ПРИВІД ВІДВІДАТИ ЛІКАРЯ

Іноді під час сну можуть німіти руки або тільки пальці рук. Чи потрібно надавати цьому симптому серйозне значення?

На думку медиків, все залежить від того, з якою регулярністю відчувається оніміння.

Якщо останнім часом оніміла у сні рука дедалі частіше звертає на себе вашу увагу – то слід обов'язково повідомити про це лікаря. Справа в

тому, що регулярне оніміння може бути симптомом пошкодження ліктьового нерва. Цей нерв спускається з-під ключиці вниз по внутрішній стороні руки. Звичка спати, тримаючи свій лікоть зігнути, може призводити до тиску на ліктьовий нерв і стати причиною появи неприємних симптомів.

Крім того, причиною защемлення ліктьового нерва може бути набряк ліктя внаслідок артриту або інших захворювань, наприклад, кіст. Тому при нічному онімінні рук потрібно звертати увагу й на інші симптоми, які допоможуть вам і лікарю з'ясувати, чому це відбувається.

ЯСКРАВА, УСМІХНЕНА, ВПЕВНЕНА У СОБІ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

СВІТЛАНА ТРАЧ ІЗ ЧИСЛА ТИХ, ДЛЯ КОГО МЕДИЧНИЙ ФАХ – НЕ ПРОСТО РЕМЕСЛО, А СТАН ДУШІ, В ЯКІЙ – І ЛЮБОВ ДО СПРАВИ, І ЇЇ ДОСКОНАЛЕ ЗНАННЯ, І ВЕЛИКЕ БАЖАННЯ ВЧАСНО ПРИЙТИ НА ДОПОМОГУ ТИМ, ХТО ЇЇ ПОТРЕБУЄ, І, ЗРЕШТОЮ, ТЕ, ЩО ЗМУШУЄ ЖИТИ НЕ ЛИШЕ ДЛЯ СЕБЕ.

Яскрава, усміхнена, впевнена в собі. Такою видалася для мене з першого знайомства медсестра обласної консультативної поліклініки Світлана Трач. А що – висококваліфікована, знаюча, добра, чуйна, щира, то довелося почути від пацієнтів, які якраз були на прийомі у лікаря. Світлана Степанівна з тих, для кого

допомагати людям – і головне покликання, і важливий зміст її життя.

– Одягнути білий халат медичної сестри мріяла ще з дитячих років, – зізнається Світлана. – Моя мати, вихователька дитячого садка, яка прищеплювала мені найгуманніші риси, завжди твердила, що робота повинна бути корисною для інших і приносити задоволення для себе. У шкільні роки я захоплювалася гуманітарними предметами та дуже любила біологію. А ще виношувала мрію про те, що одного дня одягну білий халат медсестри й допомагати людям.



Світлана Трач завжди пам'ятатиме той піднесений стан душі, коли 2003 року, отримавши диплом Кам'янець-Подільського медичного училища, вперше на ро-

бочому місці одягнула білий халат.

– Ніколи не забуду, як мене, 19-річну випускницю медучилища, взяла за руку старша медична сестра поліклініки Наталя Іванівна Козоріз і провела до свого кабінету, – ділиться спогадами Світлана. – Такі відчуття були у мене, коли йшла до першого класу. Мудрі настанови «старшої», її постійна підтримка, хороші уроки досвідчених колег-медсестер – це той багаж, який взяла із собою у майбутнє медсестринське життя. І досі його бережу, щоразу наповнюючи новим досвідом.

Світлана Трач спочатку працювала у кабінеті судинного лікаря, відтак лікаря-проктолога, профпатолога, тепер вона – «права» рука нефролога. Її робочий день розпочинається о 8.30. Саме о тій порі до кабінету лікаря при-

ходять пацієнти, яких медсестра скеровує пройти необхідні обстеження. Кожному потрібно приділити увагу, допомогти, підказати, підтримати добрим словом. Відтак розпочинається паперова статистична робота: скільки лікар прийняв пацієнтів, скільки скерували на стаціонарне чи амбулаторне лікування, скільки серед пацієнтів міських і сільських мешканців тощо.

До своїх обов'язків Світлана Трач ставиться дуже старанно й відповідально. Втім, медицина – її покликання. Але не єдине. Світлана чудова матір, вона виховує чотирирічного Давида. У неї чуйне серце та тепла душа.

17 травня медична сестра обласної комунальної поліклініки Світлана Трач відзначила 30-ліття. Вітаємо вас, імениннице. Нехай ваші мрії збуваються!

РАДИ-ПОРАДИ

ДОСЛІДЖЕННЯ

ЇЖА ВІД СТАРІННЯ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ПРОРОСЛОЇ ПШЕНИЦІ БУЛИ ВІДОМІ ЩЕ ЗА 3 ТИСЯЧІ РОКІВ ДО НАШОЇ ЕРИ. ЇХ НАЗИВАЛИ ЕЛІКСИРОМ ЖИТТЯ Й ЗАСТОСОВУВАЛИ ЯК ОМОЛОДЖУВАЛЬНИЙ ЗАСІБ. НИНІ ДІЄТОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТЬ УЖИВАТИ ЛІТНІМ ЛЮДЯМ ПАРОСТКИ НЕ ЛИШЕ ПШЕНИЦІ, А Й ГОРОХУ, БОБІВ, КУКУРУДЗИ, ПРОСА, СОНЯШНИКУ. ПАРОСТКИ ПШЕНИЦІ СПРИЯЮТЬ ВІДНОВЛЕННЮ ВСІХ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВИХ ФУНКЦІЙ ОРГАНІЗМУ: ПОЛІПШУЮТЬ РОБОТУ ТРАВНОГО ТРАКТУ, ПЕЧІНКИ, СЕРЦЯ, ЗБІЛЬШУЮТЬ ГОСТРОТУ ЗОРУ, ДОПОМАГАЮТЬ ПОЗБУТИСЯ ЗАЙВОЇ МАСИ ТІЛА.

Усі рослини й плоди ростуть і дозрівають під благотворними променями сонця, поглинаючи його енергію. Насіння й зерна нагромаджують її й щедро діляться з нами.

Під час проростання зерна білки, жири й вуглеводи розпадаються, утворюючи легкозасвоювані цукри, жирні кислоти, амінокислоти та вітаміни. Зокрема, значно зростає

вміст вітаміну Е, який активізує життєдіяльність організму й уповільнює процеси старіння, нейтралізуючи вільні радикали, що ушкоджують клітини. В їжу йде все зернятко – цілком зі своїми оболонками. А це й вітаміни групи В (кількість їх у паростках пшениці в 10 разів більша, ніж у зерні), й клітковина, яка активно виводить токсини з організму, «рятує» від багатьох хвороб травну систему, зокрема, запобігаючи виразці шлунка, поліпам, закрепам і т.ін.

Крім пшениці, можна пророщувати й інші злаки та насіння: жито, овес, гречку, всі бобові культури, ячмінь, лущений соняшник, редиску, кукурудзу й навіть арахіс!

ЯК ПРОРОСТИТИ ЗЕРНА

1. Промийте холодною водою 50-100 г зерна (це добова норма для однієї людини, проте починати можна й з меншої кількості).

2. Те зерно, яке спливе, потрібно викинути – воно не проросте.

3. Насипте зерно в плоский скляний чи порцеляновий посуд шаром не більше 2 см для забезпечення рівномірного проростання. Можна

насити або на марлю, або безпосередньо на дно посуду. Зверху накрийте марлею, залийте водою кімнатної температури до верхнього рівня зерна.

4. Поставте в тепле затемнене місце.

5. Стежте, щоб у зерні зберігалася волога, й хоча б один раз перемішайте його для



рівномірного змочування водою та ефективного проростання.

Проростання зерен до рекомендованих 1-3 мм відбувається приблизно за добу-дві, залежно від температури навколишнього середовища та якості зерна. Можна використовувати в їжу зерна, які ледь проклюнулися або навіть просто набрякли. Проростання відбувається не одночасно, і ті, які ще не проклюнулися, але вже набрякли, – не менш цінний продукт.

ЦІКАВО ЗНАТИ

Паростки гречки мають легкий горіховий смак; підвищу-

ють рівень гемоглобіну, зміцнюють капіляри й стінки кровоносних судин. Особливо корисні вони за цукрового діабету, анемії, хвороб серця й гіпертонії, хронічних стресів та застуд.

У паростках пшениці й жита багато мінеральних речовин. Вони допомагають легше переносити наслідки стресів, поліпшують стан шкіри й волосся, допомагають у разі захворювань травного тракту. І найголовніше – уповільнюють процес старіння.

Паростки вівса дуже корисні в разі захворювань легень та органів травлення.

Паростки соняшника нормалізують кислотно-лужний баланс в організмі.

У паростках бобових білка не менше, ніж у м'ясі. Їхня цінність також у швидкому приготуванні. Це дає змогу зберегти від руйнування вітаміни та інші корисні речовини. Досить протягом 3-7 хв. прокип'ятити їх або просто додати в суп і залишити млюїтис.

Паростки сочевиці стимулюють кровотворення, тому корисні за анемії й крововтрати.

Паростки сої містять повний набір амінокислот, потрібних людині. Це гарний засіб профілактики жовчнокам'яної хвороби. Крім того, паростки сої зменшують здатність згущуватися крові й позбавляють від надміру холестерину, запобігаючи серцево-судинним захворюванням.

РОЗМАРИН – ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ ПАМ'ЯТІ

ПРОБЛЕМИ З ПАМ'ЯТТЮ? НЕ МОЖЕТЕ ЗАПАМ'ЯТАТИ ІМЕНА НОВИХ СУСІДІВ, НОМЕР ТЕЛЕФОНУ СПІВРОБІТНИКА? СКОРИСТАЙТЕСЯ ЦІЛЮЩИМИ ВЛАСТИВОСТЯМИ РОЗМАРИНУ!

Британські вчені з'ясували, що розмарин позитивно впливає на діяльність головного мозку.

Лікарі з університету в Нортумбрії, Великобританія, провели експеримент. 33 людини помістили в кімнату, де розпилили запах розмарину, а інших 33 – в звичайну. Потім випробовуваним дали певні тестові завдання, за принципом «від простого – до складного». Результати вразили дослідників! Ті, хто перебував у першій кімнаті, впоралися з тестами набагато краще – лікарі називають цифру в 65-70%.

Важливо знати те, що пам'ять – одна з головних наших скарбів, і втрачати її не можна. Якщо відчуваєте, що ваша пам'ять вас підводить, потрібно негайно починати лікування. Стартовим етапом може стати розмаринова терапія.

ПІГМЕНТНІ ПЛЯМИ: ЯК ПОЗБУТИСЯ

ПІГМЕНТНІ ПЛЯМИ НА ШКІРІ ЗДАТНІ ВИВЕСТИ З РІВНОВАГИ БУДЬ-ЯКУ ЖІНКУ. З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ВОНИ НА НАЙВИДНІШИХ ДІЛЯНКАХ ШКІРИ – НА ОБЛИЧЧІ, ШИЇ ТА ДІЛЯНЦІ ДЕКОЛЬТЕ. ЯК ЖЕ ТУТ НЕ ТУРБУВАТИСЯ? АЛЕ Є ПРИВІД ДЛЯ РАДОСТІ – ВІД ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ ПОЗБУТИСЯ МОЖНА. ГОЛОВНЕ – ЗНАЙТИ ПРИЧИНУ.

Мединою мовою пігментні плями називають хлоазма. На цю недугу найчастіше страждають жінки під час вагітності та ще якийсь час після пологів. Часто вони з'являються після перенесеної вагітності через посилену функцію надниркових залоз. Ці плямочки можуть спровокувати й сонячні опіки. Пігментні плями часто пов'язані з порушенням діяльності печінки, нирок або жовчного міхура. Вони можуть бути викликані також нестачею вітамінів в їжі, а іноді з'являються після засмаги. Бурі пігментні плями можуть бути пов'язані з передчасним старінням організму.

У нашому організмі міститься певна кількість барвника – меланіну. Саме підвищення його концентрації призводить до виникнення пігментних плям. Причини збільшення концентрації меланіну в організмі досі повністю не відомі, крім того, що він прямо залежить від гормональної активності. Так, у період вагітності в організмі жінки відбуваються гормональні зміни, внаслідок яких з'являються плями на обличчі, шиї, рідше – на інших частинах тіла. Так само можливе збільшення концентрації меланіну від впливу сонячного випромінювання.

Встановлено, що пігментні плями можуть виникнути через захворювання внутрішніх органів, якщо плями з'явилися на щоках, верхній губі – це ознака хвороби печінки, на чолі – виступають нервовий розлад і порушення роботи нервової системи, а на підборідді – ознака жіночих недуг.

Тим, хто схильний до появи веснянок і пігментних плям, потрібно насамперед подбати про захист від ультрафіолетового опромінення. Обов'язково треба стежити за вмістом у раціоні вітамінів С і РР, зменшити споживання кави. При вживанні відбілюючих засобів треба

рошно, соки кульбаби та мочолю. Після їх застосування треба швидко вмитися водою й нанести на обличчя живильний крем.

Щоб ваше обличчя було красиве, передусім постарайтеся уникати сонця. Чим більше сонячних променів потраплятиме на вашу шкіру, тим більшими будуть пігментні плями. Навіть ледве помітні цятки під впливом сонця починають дедалі більше проявлятися та збільшуватися. Якщо пігментні плями з'явилися через нестачі в організмі фолієвої кислоти – починайте приймати її як



пам'ятати: всі вони сильно висушують шкіру. Тому їх треба застосовувати обережно і не зловживати ними. Відбілюючі властивості мають лимон, грейпфрут, квашена капуста, редька, петрушка, огірок, молочнокислі продукти, яєчний білок, вівсяне бо-

вітаміни, або у вигляді овочів – шпинату, капусти. Принаймні шкоди від цього не буде. Якщо пігментні плями покрили вас під час вагітності, то спочатку проконсультуйтеся з лікарем. Навіть крем для відбілювання потрібно вибирати з обережністю. Поста-

вайтеся вибрати крем, який буде відбілювати лише пігментні плями, не змінюючи колір решти шкіри. Такі в продажу є. Крім цього, креми для позбавлення від пігментних плям мають бути із захистом від сонця – не менше 40%. Якщо вам довелось тривалий час побути на сонці – використовуйте більше крему. Пудрою користуватися можна – це лише збільшить час дії крему.

Дуже давно існує народний метод позбавлення від пігментних плям. Для цього використовують лимонний сік. Одна столова ложка лимонного соку на десять ложок води.

Є ще один народний метод, в якому використовують огірок. Для цього натріть на тертці один огірок і нанесіть його на обличчя, як маску.

Також можете протирати пігментні плями кислим молоком, огірком, перекисом водню та старим кефіром, який ви не так давно хотіли вилити. Якщо у вас проявилися пігментні плями на тілі, зробіть ванну з чистотілом.

МЕЛАНОМА – ЗЛОЯКІСНЕ НОВОУТВОРЕННЯ ШКІРИ

Лариса ЛУКАЩУК

З 13 ДО 17 ТРАВНЯ ТРИВАВ ВСЕУКРАЇНСЬКИЙ ТИЖДЕНЬ БОРОТЬБИ З МЕЛАНОМОЮ. ВПРОДОВЖ ЦИХ ДНІВ МЕШКАНЦІ МАЛИ ЗМОГУ ПЕРЕВІРИТИ БЕЗПЕЧНІСТЬ РОДИМОК.

Меланома – злоякісне новоутворення шкіри, яке посідає одне з перших місць як в Україні, так і у світі за своєю агресивністю. Хвороба розвивається при раковій трансформації пігментних клітин – меланоцитів, часто утворюється на місці вродженої пігментної плями (невуса) або на незмінній шкірі.

Меланома вирізняється швидким інфільтруючим ростом, поширенням елементів пухлини лімфатичними шляхами, метастазуванням у найближчі лімфатичні вузли та відділені органи.

На перший погляд, меланома може здаватися звичайнісінькою плямою, маскуватися під родимку, яких у кожної людини може бути велика кількість. Під час дії сонячного ультрафіолету шкіра людини виробляє меланін, з якого, власне, й утворена будь-яка родимка. Часто це безпечно, втім, через підвищення кількості меланіну родимка

перероджується у меланому, стверджують фахівці. Якщо своєчасно цю пухлину не діагностувати – у людини можуть з'явитися серйозні проблеми: клітини пухлини вражають внутрішні органи, що свідчить не лише про наявність самої злоякісної пухлини, а й про метастазування.



Медики наголошують: основний чинник розвитку меланоми – підвищення сонячної інсоляція. Зазвичай більшість ультрафіолету затримується озоновим шаром, хоча через незадовільну екологічну ситуацію іноді озоновий шар руйнується і на шкіру людини потрапляє велика кількість ультрафіолетових променів, які й спричиняють переродження її в певних місцях. Агресивність сонячних променів, особливо влітку, завдають шкірі не-

абиякого стресу, а вона не завжди підготовлена до спротиву такому сонячному навантаженню. Також появи меланоми сприяють травми, тобто, якщо невус знаходиться на місці, яке часто піддається подразненню через одяг або прикраси, родимка має більше шансів переродитися на злоякісне новоутворення.

Доволі часто в онкології лікарі констатують появу меланоми через гормональні порушення під час вагітності, менопаузи та інших вікових станів. Тому повинні ставитися уважно до появи родимок, особливо у разі, коли помітна зміна їхнього розміру або кольору. При будь-якій зміні необхідно обов'язково звернутися до дерматоонколога.

Для профілактики меланоми необхідно якомога менше перебувати на відкритому сонці. Якщо ж таке бажання є, слід обмежити відпочинок на природі з 8 до 11 години ранку і після 16 години вечора. Крім того, варто обов'язково застосовувати захисні косметичні засоби. Також необхідно уникати травмування родимок та стежити за появою нових пігментних плям на шкірі. Якщо у когось виникають сумніви щодо стану родимок та невусів – не зволікати з візитом до спеціалістів онкодиспансеру.

ЗАУВАЖТЕ

ПРО ПРОБЛЕМИ ЗІ ЗДОРОВ'ЯМ РОЗПОВІСТЬ ОБЛИЧЧЯ

Обличчя є індикатором нашого здоров'я, і той, хто вміє читати по обличчю, завжди зможе сказати, чи не перестарався хтось у спортзалі, чи не занадто багато курив або мало спав. Головне знати, куди дивитися.

Кожен з нас знає якогось щасливчика, який не ходить в спортзалу, їсть піцу та млинці, п'є вино ледь не через день, але все одно якись чиним зберігає дивно струнку фігуру. Однак експерти запевняють, що ніякої «природної халяви» все одно не існує. Не важливо, як виглядає фігура людини, адже її обличчя обов'язково розповість про всі шкідливі звички.

«Дізнатися про здоров'я по обличчю не так складно, адже воно дозволяє судити про стиль життя, дієти, куріння і вживання алкоголю, – каже англійський дерматолог, доктор Табі Леслі. – Так, худе й виснажене обличчя – це ознака дієти йо-йо, а також занадто старанних занять у спортзалі. Хоча регулярні вправи абсолютно необхідні для нашого здоров'я, їх надлишок призводить до появи худих, запалих щік. Такі обличчя бачимо у професійних бігунів на далекі дистанції і велосипедистів. Хочете поз-

бутися цього типу обличчя – чергуйте різні види вправ, у тому числі підйом ваги та йогу.

Пухке обличчя з одвислою шкірою – ознака зловживання алкоголем і браку фізичних навантажень. Алкоголь змушує організм виробляти більше гормону кортизолу, який викликає нагромадження жиру навколо обличчя, а також скупчення води у ділянці щік, що викликає прикметний набряклі зовнішній вигляд. Змініть своє ставлення до спиртного та займіться спортом, щоб ніхто не міг більше судити про ваше здоров'я по обличчю.

Наявність великої кількості передчасних зморшок на шкірі – ознака відмови від використання сонцезахисного крему при частому перебуванні на сонці. Бліде обличчя свідчить про вашу нелюбов до зелені, а також зайву вагу. Темні кола на шиї твердять про зловживання солодощами, почервоніла шкіра – про захоплення кофеїном і нестачу сонячного світла, а «сльозливі» очі – про проведення занадто великої кількості часу перед екраном. Нарешті, темні кола під очима це ознака вегетаріанської дієти (дефіцит заліза) або браку сну.

ПЕЧАЛЬНА КВІТКА УКРАЇНИ

Микола ШОТ

**ШЛЯХЕТНОЮ Й ВОДНО-
ЧАС ТЕРНОВОЮ ТА ПЕ-
ЧАЛЬНОЮ КВІТКОЮ
УКРАЇНИ НАЗВАЛА КЛИ-
МЕНТИНУ ПОПОВИЧ
НАША СУЧАСНИЦЯ —
ПОЕТЕСА ГАННА КОСТИВ-
ГУСКА. ВІДВАЖУСЬ СКА-
ЗАТИ, ЩО БАГАТО В
ЧОМУ САМЕ ЗАВДЯКИ
ГАННІ МИХАЙЛІВНІ ЛІТЕ-
РАТУРНА ГРО-
МАДСЬКІСТЬ, УКРАЇНЦІ
ЗНАЮТЬ ТА БЕРЕЖУТЬ
ІМ'Я ЦІЄЇ ПИСЬМЕННИЦІ,
ЯКА НАРОДИЛАСЯ 150
РОКІВ ТОМУ НА ПРИКАР-
ПАТТІ, АЛЕ ПОНАД СОРОК
ЛІТ ПРОЖИЛА НА ТЕР-
НОПІЛЛІ ТА ВІДІЙШЛА
ЗВІДТИ ЗА ВІЧНУ МЕЖУ.
БЛАГОРОДСТВО, СУМ,
ВАЖКЕ ЖИТТЯ Й ЗАБУТТЯ
ПОЄДНАЛА ДОЛЯ В ЄДИ-
НИЙ «БУКЕТ» ЗЕМНОГО
БУТТЯ КЛИМЕНТИНИ.**

З «НАЙБЛИЖЧЕ СТОЯЧИХ» ДО СЕРЦЯ ІВАНА ФРАНКА

Першою життєвою пристанню Кліментини стало прикарпатське село Велдіж (нині Шевченкове), де морозного лютого 150 років тому вона прийшла на білий світ. Марією-Кліментиною назвали. Родина була педагогічна. Коли дівчина підросте й настане час і їй вибирати фах, то запрогне продовжити справу своїх рідних і вступить до Львівської вчительської семінарії. Перші практичні педагогічні кроки народна вчителька Кліментина Попович робитиме у теперішньому Кам'янсько-Бузькому районі на Львівщині в селах Жовтанці та Честині.

Згодом з'ясувалося, що молода професорка, як називали тоді поважно на Галичині вчительку, мала не лише педагогічний, а й літературний талант. Щоправда, на селі не дуже шанували представників красного слова, тим більше, коли зринало воно з уст жінки. Але що вдіяти, якщо «проснулася дума» і «спішить в путь», до того ж «не на те моя пісня любов'ю здрожала, щоб нечута, погорджена в розпуці сконалася». І Кліментина відважується надіслати власні поезії в

редакцію літературно-наукового журналу «Зоря», що виходив у Львові. Підписалася, як сама зазначає у листах, «екзотичним псевдонімом «Зулейка» із нетерплячкою почала дождити» чергового числа часопису. І дочекалася. В «Зорі» вона знайшла не лише опубліковані її твори, а й вірш-відповідь самого Івана Франка. «В серці чутливий по-тайник укритий», — зауважив відчув одразу великий майстер

слова. Тому вирішує написати молодій поетці ще й теплого листа. Іван Якович зізнається, що «случайно» прочитав її вірші й визнає: «У Вас є талант поетичний — тільки форма слаба, потрібно Вам вправи». Він захопив Кліментину Попович до подальшої літературної праці. Через три роки опісля за безпосередньою участю Франка світ побачить жіночий альманах «Перший вінок», де читач зможе знайти поруч з творами Лесі Українки, Олени Пчілки, Уляни Кравченко, Дніпрові Чайки, Наталі Кобринської й вірші Кліментини Попович.

У травні 1884 року Кліментина вперше зустрілася з Іваном Франком, причому в його помешканні. «По ваших писаннях я уявляв вас дужою, високою, з енергійним голосом і жестами людиною, коли, між тим, ви ніжні та уті, як *prima vera* (весна)», — сказав їй тоді славетний письменник. Між ними зав'язалася творча дружба, яка, зрештою, згодом виплеснула й душевні поривання, почуття. «Я зачисляю вас до людей, найближче стоячих до мого серця», — зізнавався Іван Якович. Та великого кохання не судилося запалити. В одному з листів Кліментина написала: «Дорогий Іване! Ти не можеш мене любити, бо я не вмю Тебе чарувати, що тобі й подобатись може. Я не хочу приковувати Тебе до себе, не хочу дивитися на Твою муку і мучитися нею вдесятеро більше від тебе! До мого щастя потрібно бачити Тебе щасливим, а я вижу, що зі мною Ти не найдеш сего щастя». Вже згодом через десять з лишком літ Франко у листі до А. Кримського скаже, що Кліментина не мала на нього «тривогого впливу». Проте навіть після заміжжя він прагнути листування з по-

та краще склалося». Це знати-ме, це відчуватиме її обранець долі. Він шаленітиме і навіть при гостях переодягатиметься у вбрання Івана Франка, аби покекувати, познущатися над бідолошною.

«РАДОЩІ Й БОЛІ ТЯЖКІЙ»

Тим обранцем долі Кліментини стане священник Омелян Боярський. З ним вона побралася 1890 року. Та щастя не знайшла вже, здається, з перших років подружнього життя. Насамперед заміжжя позбавило поетичну душу, як сама пише, контакту з культурним світом. Адже чоловік отримав спочатку парافیю у с. Вашківка на Буковині, в «глушині», до того ж довелося жити «в дуже важких умовах». 1896 року в родину Боярських прийшло страшне горе — смерть забрала одразу двох доньок. Свій материнський біль-сум поетеса виливає в збірочці «Надгробник дорогим діточкам Лідії і Нусі від родичів...». Та попри все, Кліментина не забуває й про Франка, свого вчителя, тож 1898 року до 25-ліття його літературної діяльності присвячує вірш «Колись і нині». Треба сказати, що відтак Іван Якович в антології української лірики від смерті Шевченка «Акорди» опублікував і два вірші К. Попович-Боярської.

1900 року Боярські переїжджають на нове місце проживання, а саме в село Новосілка-Костюкова (тепер — Новосілка Заліщицького району на Тернопілілі). Тут вона прожила понад 40 років. Звідси на початках Кліментина старається налагодити зв'язки з літературним і культурним тогочасним середовищем. Допомагає, зокрема, Осипу Маковею збирати спогади про Юрія Федьковича та, серед іншого, розшукує світлинки й листи «Буковинського солов'я» до його колишнього побратима на військовій службі Семена Нарівняка. Проте тривало це не довго. Чоловік Кліментини

забороняв займатися її літературною та епістолярною справою, проявляв до неї непорядність і нелюбов. У подружніх стосунках він виявився жорстоким, а от у громадських справах — діяльним. Омелян Боярський будив у селян українську думку, очолював сільську «Просвіту». В місцевій церкві св. Михаїла можна побачити картину Івана Ставничого «Пекло та рай». Серед жінок у вишиванках, що щиро моляться

Богові, виділяється образ священика з хрестом у руках. Його, власне, художник змалював з Омеляна Боярського. На порозі сільського храму, в якому о. Омелян кількадесят років відправляв Богослужіння, священник упав навечно від більшовицької кулі при відступі радянських 1941 року, на подвір'ї поблизу церкви його й поховали.

До 150-річчя від дня народження Кліментини Попович у загальноосвітній школі І-ІІ ступенів с. Новосілка вчитель української мови та літератури Ганна Заяць разом з учнями підготувала літературно-музичну композицію «Шляхами забутої долі». У



Є. Кушнірюк (м. Чернівці, 1992 р.). Кліментина Попович та Іван Франко (картину зберігають у школі с. Новосілка)

цьому заході школярі читали й спогади новосільчан, які особисто знали Кліментину та її сім'ю. Марія Ковбінська такі спомини залишила: «Пані Кліментина добра була жінка, вчена, поетеса. Мала списаних аркушів дуже багато. Оселя її була охайна, завітчана. Пригощала нас їмось (попадя) всілякими ласощами, тому ми любили бувати у неї. Добра людина була, але бліденька, худенька та завжди сумна якась». Ганна Заяць згадує, якщо хтось до Кліментини приходив, то жінка «одразу швиденько вибігала з хати, щоб не розгнівати чоловіка. Боялася його дуже. Завжди ходила до берестів, посаджених на честь сусування кріпосного права. Вийде, постоїть та й знову йде додому. Боярський нікуди її не пускав». Єлизавета Бабійчук стверджувала, що її мати працювала у садибі священника, тож інколи й дівчина там бувала. Їй запам'яталася «змарніла жінка, яка була зачинена в комірчині, мама давала мені окрасць хліба, щоб я передала їй».

Член Національної спілки письменників України Ганна Костів-Гуска 1969 року приїхала в Новосілку працювати після закінчення медучилища фельдшером. Мала щастя спілкуватися тоді з тими, хто добре знав священницьку родину. Ці спогади вилилися у вірш, який опублікував тодішній журнал «Жовтень». «А він був гарний ваш тиран, ваш муж, попівська доброта через вінця полиново плакала», — писала Ганна Костів-Гуска. Поезія

долинула за океан, де мешкав син Боярських. Зрозуміло, таке трактування йому не сподобалося. Та пам'ять народна має здатність берегти як добре, так і погане, а отже, доносити до нащадків правду. Втім, в одній з поезій Кліментини рядки стверджують таке: «А життя гіркість, а біль, сльози холодні самі вливалися в серце, як в чару з кришталю».

ОСТАННІЙ ПРИХИСТОК І ВІЧНОСТІ МІСЦЕ

Через три роки після смерті чоловіка Кліментина опинилася у селі Бабинці (нині — Борщівський район на Тернопільщині). Тут вона доживала останній рік свого життя. Прихисток знедоленій та зболеній жінці дала Галина

Волощакевич — наречена її сина Інокентія. Галина закінчила гімназію в Коломиї, вчителювала. Кліментина мріяла саме про освічену, з високим духовними запитами невістку. Та Галині так і не судилося стати дружиною Інокентія (він був лікарем, лікував вояків Української повстанської армії, в одному з боїв загинув). Галина зі своєю матір'ю та Кліментиною проживала на проборстві (церковному дворі) у злиднях. За кілька хат мешкали батьки Ганни Михайлівни Костів-Гуски. Мати, Ганна Каністратівна, носила їсти старенькій попаді. Згадувала, що Кліментина мала багато віршів, тримала їх під матрацом, хотіла, аби люди знали, що вона писала. Мовила, що чоловік багато її паперів посплював, а що залишилося, то тільки ховала: «Може, дам комусь у щасливі руки, і підуть вони у світ». Нині дослідники творчості Кліментини оперують такою статистикою: час зберіг її 32 вірші, одну поему, шість оповідань, спогади про Івана Франка та Наталію Кобринську й 39 листів до Івана Франка.

У Бабинцях затих навечно «дих послідній і спів любові» Кліментини Попович-Боярської. Цілим селом шукали дошки на труну. Достеменно не відомо року смерті поетеси. Принаймні джерела твердять про травень 1945-го, інші — про 1946 рік. Навіть у тих же Бабинцях побачите розбіжності: на могильному пам'ятникові викарбовано одну дату, на меморіальній дошці, що колись урочисто відкривали на старому церковному приміщенні, — додано ще один рік життя.

У пам'ять про Кліментину цього року лютого на її могилі в Бабинцях відправили поминальну панахиду. Ганна Костів-Гуска разом з місцевими осередками «Просвіти» та Конгресу української інтелігенції доклалася до проведення в Борщівському районі різних ювілейних заходів. Тутешня журналістка Марія Довгошия-Фафруник написала й видала повість «Доля» про Кліментинине життя-журботу.



Доньки Кліментини Попович та Омеляна Боярського: Марія (ліворуч), Ольга (праворуч), посередині — покоївка Марія Ребух (с. Новосілка-Костюкова, 1924 р.)

етесою, більше того — навіть зустрічі. Та марно. Ревнивий чоловік не дозволить. Але через усе життя Кліментина пронесе ті світлі миті її стосунків з генієм. І шкодуватиме. У свої п'ятдесят дев'ять років вона зізнається: «А тепер мене усе тривожить думка, що, не будь ми колись такими наївними теоретиками в справах дружби чи подружжя і наївні в своїх рішеннях життєвої ваги, усе, може би, було інакше

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

СВІТ ВИДАНЬ

КНИЖКОВЕ СВЯТО

Упродовж трьох днів Тернопіль захопив фестиваль української книжки «Джура-фест». Його організували вже поспіль четверте. «Цього року на фестивалі свою продукцію в Тернополі представили 33 видавництва з різних українських міст. Охочих репрезентувати власні видання, як твердить директор фестивалю Василь Ванчура, було значно більше, проте доводилося декому гречно відмовляти через нестачу приміщень. Книжкові ряди вишикувалися в Українському домі «Перемога». На стендах виставки-продажу якої лише літе-

ратури не виставили українські видавці! На читача чекали сотні книжкових новинок художньої, науково-технічної, медичної, економічної, релігійної, навчальної та іншої тематики. Цікавість у відвідувачів викликала, зокрема, книга, яку видали лише шість примірників. Важить вона понад 20 кілограмів, має ковану палітурку, вартість, звісно, виражалася у тисячах гривень. Але таке видання радше було винятком. Узагалі ж кожен, хто завітав на фестиваль, міг не лише погортати, ознайомитися з книгами, а й придбати їх собі. Адже вартість видань тут була знач-



Дворічна тернополянка **Боженка САГАЛЬ** на відкриття фестивалю прийшла разом з матір'ю **Ольгою САГАЛЬ** і була однією з наймолодших шанувальниць книжки

но нижчою, ніж у книгарнях, бо реалізовували за цінами самих видавців.

Купив кілька книг і очільник області, зокрема, три томик знаного письменника, уродженця Тернопілля Василя Фольварочного «Симон Петлюра». Пан Василь приїхав на книжковий фестиваль, мав зустрічі із шанувальниками літератури, українського слова. Серед знаменитих гостей «Джури-фесту» був Роман Лубківський, який також народився на тернопільській землі. «Наша книга потребує нині лише єдиного: уваги до себе, любові та пошанівку», – зазначив, зокрема, видатний письменник. Роман Мар'янович також звернувся до місцевої влади, краян з

пропозицією у рік 200-ліття від дня народження Тараса Шевченка докластися до відкриття музею української літератури в Кременці. У цьому місті, як відомо, побував Великий Кобзар, з теперішнім райцентром пов'язане життя та творчість й деяких інших відомих діячів красеного письменства.

За головне завдання «Джури-фесту» його організатори поставили собі дати можливість молодим і не дуже відомим письменникам представити власні творчі доробки. Програма триденного книжкового свята передбачала розмаїття заходів: зустрічі літераторів з читачами, автограф-сесії, творчі вечори, участь видавців та авторів у репрезентаціях книг.

ФЕСТИВАЛЬ

ЦВІЛИ ВИШИВАНКИ

Фестиваль національної вишивки та костюма «Цвіт вишиванки» в Тернополі організували вже поспіль ушосте. Майже 80 майстрів з Буковини, Тернопілля, Хмельниччини, Донеччини, Івано-Франківської та інших областей привезли до міста над Серетом створені власними руками й творчими помислами вишиті вироби. Ці барвисті роботи всі, хто прийшов на свято традицій та мистецтва, могли не лише оглянути, а й придбати. Працювало містечко народних майстрів. Кожен фестивалний день був наповнений змістовною та насиченою програмою.

Цьогорічного травня організатори фестивалю свій особливий погляд звернули на дітей, на популяризації вишивки серед малечі. Власне, перший день мистецького свята цілковито присвятили дитворі. Зокрема, запросили на велику концертну програму «Вишиваночка», учасниками та ведучими якої були винятково хлопчики й дівчатка. Вперше провели конкурс на кращий дитячий національний костюм. Умова цього змагання була єдина: вишите вбрання має бути ручної роботи. Спочатку планували організувати три конкурсні номінації за віком від трьох до 14 років. Але вже у процесі творчого суперництва з'ясувалося, що немовлят також не можна залишати



Народна майстриня **Євгенія ВОЗЬНА** демонструє «тернопільський орнамент», що з'явиться небавом на «Рушнику фестивалю»

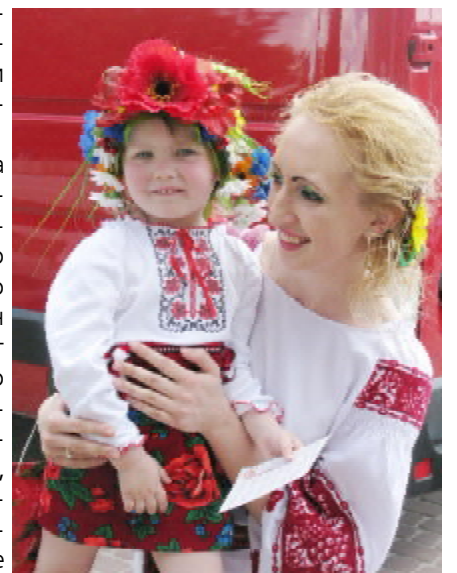
поза увагою. Загалом понад двадцять діток представили на сцені-подіумі власні українські наряди. Зрозуміло, що вишивали цей одяг їхні матусі чи бабусі.

Компетентне журі, до складу якого входили й знані вишивальниці, всі конкурсні дитячі вбрання уважно оглянули, але вирішили призових місць не визначати, адже, кажучи словами заступника міського голови Леоніда Бицюри, «кожна дитинка в цих нарядах була, мов перлінка». Тож усі конкурсанти отримали від меценатів і партнерів фестивалю прекрасні призи. На фестивалі організува-

ли й виставку, яка викликала велику зацікавленість. Експонати її привіз фундатор музею «Смолоскип» у Донецьку Віктор Тупілко. Пан Віктор є також головою Всеукраїнської організації інвалідів «Чорнобиль-Допомога», цьогорічним лауреатом Всеукраїнської премії імені братів Богдана та Левка Лепких. Він зауважує, що Чорнобильську трагедію переважно розглядають через призму соціальних та економічних збитків. Але ж разом з нею ми втрапили й давній культурний прошарок слов'янського Полісся, багатьох сіл на цих теренах уже не існує. Та орнаменти й символи, якими користувалися тисячі років, тепер відновлені, живі. Це була велика пошукова робота, до якої долучилися не лише працівники музею «Смолоскип», а й фахівці з різних куточків України. Працювали в архівах, виїжджали у відчужену зону, досліджували покинуті хати, де шукали вишиті рушники, сорочки. Знайшли й відтворили майже 120 орнаментів, більшість з яких – автентичні, визнані спеціалістами. Всі вони стали експонатами виставки «Пам'ять на життя», яку в музеї підготували до річниці катастрофи на ЧАЕС. Деякі

з цих унікальних «чорнобильських» візерунків могли побачити й учасники фестивалю «Цвіт вишиванки» в Тернополі.

Взялися на фестивалі за створення рекордного рушника як своєрідного символу цього мистецького свята та національного єднання. Довжиною він має 15 метрів і шириною – 60 сантиметрів. В його центрі вже вишили емблему заходу. Праворуч мають з'явитися орнаменти, властиві кожній області України, а ліворуч – символіка понад 20 держав, де проживають наші співвітчизники. Крім орнаментів, на рушнику вишиють і відповідні топоніми. Безперечно, що це буде творча праця на кілька років. Пер-



Наталія **БЕРЕЗОВСЬКА** на конкурсі на кращий дитячий костюм одягнула свою трирічну донечку **Надію** у свій весільний вінок

шими візерунки на цьому рушнику почали виводити голкою вишивальниці Тернопілля на чолі із знаною в краї майстринею Євгенією Возьною.

І ще одну ініціативу, цього разу вже до нашого парламенту, висунув «Цвіт вишиванки». Його учасники звернулися до Верховної Ради з пропозицією встановити офіційне свято – День вишиванки. Ці прагнення вже підтримали й деякі народні депутати України. Свято вишиванки пропонують відзначати разом з Днем матері. Адже, на переконання ініціаторів, «вишиванку не можна уявити без материнських рук, які її вишивають, і обидва свята дуже гарно доповнювали б одне одного, сприяли б зростанню в українському суспільстві пошани й до матері, й до вишиванки».



Даринка, **Вікторія** та **Сергій КРИВОНОСИ** із с. Кутківці – палкі шанувальники української вишивки

КУЛЬБАБА – ЗОЛОТО ЗДОРОВ'Я Й ВЕСНИ

ЩОБ НАДІЙНО ЗМИЦНИТИ СВОЄ ЗДОРОВ'Я, ВАРТО ІНКОЛИ ПЕРЕВЕСТИ ПОГЛЯД З АПТЕЧНИХ ВІТРИН ПІД ВЛАСНІ НОГИ. САМЕ ТУТ ЗНАХОДЯТЬСЯ ЛІКИ, ЩО ДОПОМАГАЮТЬ БЕЗ ПОБІЧНИХ ЕФЕКТІВ. ОДНУ З ЛІДЕРУЮЧИХ ПОЗИЦІЙ СЕРЕД ТАКИХ ПОМІЧНИКІВ ЗАЙМАЄ... ЗВИЧАЙНІСЬКА КУЛЬБАБА.

Деякі дослідники вважають цю рослину найефективнішим засобом для очищення крові та лімфи, що перевершує навіть дорогі імпортовані препарати.

Сік кульбаби, оте «молочко», що виділяється внаслідок зламу, містить гіркоти, які активізують процеси виділення жовчі, травних ферментів, тож посилюється якість і швидкість перетравлення їжі та виділення продуктів обміну. Тому унеможливають так звані хвороби обміну речовин (камені в печінці, нирках і сечовому міхурі, вугрі, фурункули, висипання на шкірі, відкладення солей у кістках). Якщо вчасно виводиться шкідливий холестерин, то ракові клітини втрачають можливість для розвитку, отож кульбаба – ще й протипухлинний захист.

Окрім того, листя та суцвіття кульбаби багаті на вітаміни С, Е, В1, каротин та мінеральні солі – заліза, фосфору, магнію, кальцію. Соком з коренів кульбаби виводять сухі мазолі, бородавки, видаляють вугри, веснянки та різноманітні шкірні плями.

МІЦНА ТЕНДІТНІСТЬ

Хоча квіточки кульбаби виглядають, як маленькі лагідні сонечка, за цією тендітністю ховається надзвичайна міць.

Вкрай стійка та витривала кульбаба чудово почуває себе на будь-якому ґрунті. Її потужний стрижневий корінь, до 30 см у довжину, міцно утримує

рослину в землі. Росте вона скрізь, куди змогло лише потрапити насіння, що розносить вітер на пухнастих парашутиках. Не цурається навіть землі, густо вкритої камінням або бруківкою. І серед них знайде собі шпаринку жовта голівка.

Зацвітає кульбаба у квітні – травні. Збирати її потрібно лише навесні. Саме тоді рослина має найбільше цілющих властивостей. Найціннішою частиною кульбаби вважається корінь. Його викопують з ґрунту, розщеплюють і підвішують разом зі стеблами для просушування в провітрюваному місці. При температурі до 40 °С можна сушити його і в печі.

ВГАМОВУЄ НАВІТЬ КАМЕНІ

Окрім вітамінів та мінералів, рослина містить корисні для людського здоров'я гіркоти, стероли, а також флавоноїди, дубильні речовини, трохи ефірної олії, слизу, фруктози, інуліну.

Завдяки такому багатому складу кульбаба стимулює функції нирок і печінки, сприятливо впливає на сполучну тканину, підсилює кровопостачання. Одна з найважливіших галузей застосування рослини – видалення шлаків у процесі курсового лікування навесні та восени, оскільки кульбаба сприяє процесам виділення, активізуючи функцію нирок і печінки.

Сприятлива дія кульбаби на сполучні тканини частково пояснює її лікувальний вплив при подагрі й ревматизмі. Ревматики завжди почувають себе краще після проведення курсових лікувань кульбабою: частота болевих нападів скорочується й інтенсивність болю слабшає.

Якщо при жовчнокам'яній хворобі двічі на рік проводити курсове лікування кульбабою, нового утворення каменів або

збільшення старих не відбувається. Щоправда, вже наявні камені вона не розчиняє, але за допомогою чаю з кульбаби їх можна «заспокоїти» і таким чином зняти коліки.

ЛІКИ ВЛАСНИМИ РУКАМИ

Щоб приготувати запашний чай з кульбаби, потрібно: 1-2 чайні ложки нарізаної сировини залити 1/4 л холодної води, довести до кипіння, 1 хвилину кип'ятити. Через 10 хвилин процідити.



Іноді фітотерапевти сечогінну дію кульбаби намагаються використати при спробі вивести дрібні ниркові камені шляхом так званого «водного удару». У цьому випадку чай з кульбаби готують з розрахунку: 2 столові ложки сировини на 1/2 л холодної води; суміш доводять до кипіння і через 20 хвилин проціджують. Отриманий настій потім розводять у 1,5 л теплої води. Це кількість, яку потрібно випити протягом 15-20 хвилин. Відбувається різке збільшення сечовиділення, при якому можуть вийти дрібні камені.

Хворі суглоби при артритах і поліартритах можна лікувати просто й ефективно – щойно розквітає кульбаба, потрібно зірвати 10 квіточок, добре пере-

жувати їх, а потім ковтнути. У кого ці хвороби хронічні – варто засушити на зиму квіти, відтак запарити окропом і з'їдати по столовій ложці вранці натщесерце. А тим, у кого звужені судини чи ішемічна хвороба серця, корисно їсти стебла кульбаби у сирому вигляді – від 5 до 10 штук уранці натщесерце за дві години до сніданку, добре пережовуючи.

Варення з кульбаби – це одночасно і користь, і смакота. При зобі, захворюваннях печінки,

нирок, селезінки, підшлункової залози, при холециститі, гепатиті таке варення надзвичайно корисне. Щоб його приготувати, потрібно покласти у миску 300 квіток кульбаби. Жовті пелюстки ретельно відокремлюють від зелених, бо останні містять гірке молочко, яке дасть неприємний присмак. Потім пелюстки добре мийуть холодною водою. Пере-

бирають жовту суміш, перекладають її у друшлаг, щоб стекла вода. Залишають на півгодини. Доки квіти стікають, готують сироп. Наливають у каструлю склянку води і поступово сиплять цукор (400 г). Потім повільно ложкою у киплячий сироп опускають квіти кульбаби. Варять 20 хвилин. За 2-3 хвилини до закінчення додають дрібно порізаний лимон. Можна замінити його лимонною кислотою, а також додати вишневе листя. Варення залишають на добу. Наступного дня його вичавлюють у марлі або пропускають кілька разів через сито. Кульбабовий сироп знову проварюють, помішуючи 20 хвилин. Виходить літр густого й прозорого варення, схожого на мед. Його мож-

на перелити у слоїк, але зберігати варто не більше місяця, адже воно кристалізується.

З квітів кульбаби можна зробити навіть вино. Для цього беруть очищені пелюстки, запарюють і настоюють протягом трьох днів. Потім суміш проціджують, додають теплу воду та цукор, проварюють до повного його розчинення. На 3 кг квіток беруть 1,3 кг цукру, один лимон, апельсин, винні дріжджі та 100 грамів родзинок. Переливають все це в банку і накривають марлею. Через три дні знову проціджують, переливають у винний бутиль, закривають кришкою. Бродить вино чотири місяці. На смак нагадує запашну карамель.

Шанувальники кави можуть поєднати приємне з корисним, приготувавши каву з висушених та обсмажених коренів кульбаби. Її регулярне вживання забезпечить хороший настрій та чудовий колір шкіри (1 ч. л подрібнених обсмажених коренів на склянку молока прокип'ятити кілька хвилин, можна залити гарячим молоком і настояти хвилин 20). Якщо до підсмаженого коріння кульбаби додати смажені жолуді та ячмінь у співвідношенні 1:2:7, то така кавка (чайна ложка на склянку молока) показана навіть важкохворим на цукровий діабет.

Щоб приготувати салат, листя кульбаби потрібно 30 хвилин вимочувати у сольовому розчині – 1 ст. л. солі на літр води. Це позбавить їх гіркоти. До подрібнених листків можна додати чого душа забажає – молоду петрушку, цибулю, варені яйця, заправити найсмачніше сметаною.

Тож золота квітка не лише допоможе зміцнити здоров'я, але й подарує хороший настрій та гарну зовнішність. І все це за невеличке зусилля – підняти із землі цей коштовний дарунок природи.

ЧЕРЕМХА БАГАТА НА ФІТОНЦИДИ

КОРОЛЕВОЮ ВЕСНИ НАЗИВАЮТЬ ЦЮ ЗАПАШНУ БІЛОСНІЖНУ КВІТУЧУ КРАСУНЮ. ВОНА ЗМАГАЄТЬСЯ З БУЗКОМ, ДУЖЕ ЧАСТО ВИПЕРЕДЖАЮЧИ ЙОГО В ЦВІТІННІ. КОЛИ ЛЮДИ ВИБИРАЮТЬСЯ НА ПІКНІК, МІСЦЕ ДЛЯ ВІДПОЧИНКУ ЧОМУСЬ НЕОДМІННО ВИБИРАЮТЬ ПІД РОЗКІШНИМ, ЩОЙНО РОЗКВІТЛИМ ДЕРЕВОМ ЧЕРЕМХИ. ВІД ЇЇ ЗАПАХУ ЗЛЕГКА ПАМОРОЧИТЬСЯ ГОЛОВА.

Черемха багата на фітонциди – особливі летучі речовини. В листі, квітках, корі, свіжих плодах черемхи роль фітонцидів виконує синильна кислота.

У непошкоджених листках вона пов'язана у вигляді глікозиду амігдаліну. Якщо під ковпак з подрібненими листям че-

ремхи помістити шкура або мишу, вони хвилин через десять гинуть від отруйних летучих випарів. Синильна кислота у вигляді амігдаліну є у всіх частинах черемхи, не лише в листі та квітах, але й у плодах, особливо в кісточках. Зараз мало хто знає, що років двісті тому черемху повсюдно почали знищувати. Обмовили її злі язикі. Пішла чутка, що вона приманює до себе злих духів, а разом з ними міль, тлю. Вона зникла з парків, з поміщицьких садів, з палісадників біля сільських хат. Рубали її і в лісі, особливо поблизу від місць літніх сіножатей. Лише з рока-



ми, з великими труднощами її реабілітували найбільш освічені люди та народні цілителі. У черемхи беруть на приготування ліків не лише квіти і плоди, а й листя, кору. Відвар плодів п'ють при проносах, гастритах, з успіхом застосовують зовнішньо при грибкових ураженнях шкіри. Настояєм плодів жінки спринцюються при трихомонадних кольпітах, білях. Настій квіток п'ють при захворюваннях підшлункової залози, легких формах діабету, промивають настояєм хворі очі. Відвар кори приймають чайними ложками при лихоманці, застуді,

кашлі, циститі. Знахарі здавна успішно лікували черемхою подагру, ревматизм, туберкульоз легенів. Досі пір одним з кращих лікувань фурункулозу та гнійних ран є примочки з квітів черемхи. Настій з черемхи – одне з радикальних засобів лікування карієсу зубів. Великий вміст вітамінів Е, Р, С сприяє лікуванню імпотенції, а розведений настій плодів для спринцювання – лікуванню хронічного кольпіту.

ЗА ХРОНІЧНИХ КОЛЬПІТІВ

1 столову ложку квітів або плодів заварити в термосі 2 склянками окропу. Витримати кілька годин. Застосовувати 3-4 рази на день для спринцювання.

Поліартрит

5 г кори черемхи на 1 склянку води, довести до кипіння та

варити 15 хвилин, настояти півгодини. Приймати по 1 столовій ложці тричі на день.

Рецепт відвару з плодів черемхи. В емальований або скляний посуд покласти 2 столові ложки сухих квітів черемхи і 2 столові ложки сушеної кори з молодих гілок. Залити 3 склянками окропу, закусати, настояти 6-8 годин до кольору темного вина, процідити, сировину вичавити. Зберігати в прохолодному місці не більше 2 діб. Пити в теплом вигляді по півсклянки тричі на день за півгодини до їжі.

До відома. Не треба забувати, що в плодах міститься амігдалін, який, розкладаючись в травних органах, утворює синильну кислоту – зловживання може викликати сильне отруєння. Не зайвим буде нагадати, що черемха протипоказана при закрепах, геморої, тріщинах прямої кишки. Всі препарати черемхи протипоказані за вагітності. Букет черемхи, залишений на ніч в спальній кімнаті, може викликати отруєння.

