

Щастя, здоров'я Вам бажаєм!
Щедрий вечір, хато-світлице,
Сійся-родися, житечко, пшениця!
Сієм, сієм, посіваєм,
З Новим роком Вас вітаєм!



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІЛІЯ ДНІСТРЯН

№1 (45) 14 СІЧНЯ
2012 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

БЛІЦ-ІНТЕРВ'Ю

АНОНС

ДУМКИ ПАЦІЄНТІВ

**Ольга РУЦИНСЬКА,
с. Борщівка
Кременецького району:**

— Недуга дала про себе знати в грудні 2010 року. Часто турбувала нудота, здуття живота, постійна слабкість, температура не падала нижче 37 °С. Звернулася до гастроентеролога Почаївської лікарні. Він скерував мене до обласних фахівців. Після обстеження гастроентерологів університетської лікарні з'ясувалося, що у мене лейкоз. Отож з січня минулого року я — пацієнт гематологічного відділення. Впродовж року більше часу я перебувала у лікарні: спочатку приїжджала щомісяця і проходила курс лікування. Коли результати аналізів покращилися, стала рідше навідуватися. Торішнього листопада мені стало гірше і я знову звернулася до гематологічного відділення. Відтоді кожного місяця проходжу курс терапії. Мій лікуючий лікар — Борис Анатолійович Локай. Втім, завжди відчуваю підтримку й інших лікарів відділення. Особливо — завідувачі відділенням Галини Григорівни Кміти. Борис Анатолійович завжди консультиється з Галиною Григорівною. Гематологічне відділення стало для нас, пацієнтів, другою домівкою, адже більше часу проводимо саме тут. Тому кожен з нас бажає теплого та доброзичливого ставлення. І ми це отримуємо. Дякувати Богу, в гематологічному відділенні працюють щирісердечні люди, які уміють розрадити, посміхнутися, підтримати.

Від усіх пацієнтів гематологічного відділення хочу висловити щиру подяку за доброту та ми-

лосердя усьому медперсоналу. З нагоди Новорічно-Різдвяних свят зичу всім Господньої благодаті, миру й затишку в оселях та міцного-преміцного здоров'я.

Лілія ГОЙ, м. Тернопіль:

— На цукровий діабет хворію вже 12 років. Щопівроку проходжу курс лікування в ендокринологічному відділенні університетської лікарні. Водночас приймаю процедури у фізіотерапевтичному відділенні. З Божою допомогою та завдячуючи лікарям відчуваю покращення. В комплексі лікування дає свої результати. Радію, що немає проблем із забезпеченням інсуліном. Про це подбала держава. Маю надію, що так буде й цього року. Хоча півтора року тому доводилося купувати інсулін власним коштом.

Щодо харчування, то хотілося б, аби воно було трохи калорійнішим. Треба щоб у раціоні для хворих на цукровий діабет, було більше риби та м'яса. Я мешкаю в Тернополі, то рідні мені постійно приносять рибні та м'ясні наїдки. Загалом умови перебування в лікарні — непогані. Якщо і є недоліки, то їх компенсують медичні працівники своїм теплим ставленням до пацієнтів.

З нагоди Різдва Христового та старого Нового року зичу медичному персоналу ендокринологічного та фізіотерапевтичного відділень добра, здоров'я, любові, миру й Божого благословення. Особливу подяку висловлюю завідувачі ендокринологічним відділенням Ірині Богданівні Голик і лікарю-фізіотерапевту Світлані Самвелівні Калайджан. Нехай береже Вас Господь!

«БІЛА КВІТКА» КАРДІОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ



Понад рік працює постовою медичною сестрою у кардіологічному відділенні дівчина з ніжним древньогрецьким ім'ям — Лілія. У перекладі з грецької воно означає — «біла квітка». Серед притаманних рис характеру Лілії ДНІСТРЯН — працьовитість, самостійність, лагідність.

ЧИТАЙТЕ
на стор. 3

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
О. БОЙКО,
П. БАЛЮХ
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
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 - 600 прим.

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

СТАРША МЕДСЕСТРА

КОЛИ В ДУШІ ПАНУЄ БЛАГОДАТЬ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

«ДЛЯ МЕНЕ СВЯТО – ЦЕ ПРИЄМНІ ТУРБОТИ, ОЧІКУВАННЯ РАДОСТІ ВІД СПІЛКУВАННЯ З РОДИНОЮ. ДУША НАЛАШТОВУЄТЬСЯ НА ОСОБЛИВІ ВІБРАЦІЇ ДОБРА, УМИРОТВОРЕННЯ, ПІДНЕСЕНОГО СВЯТКОВОГО НАСТРОЮ. ДЛЯ МЕНЕ РАДІСТЬ, КОЛИ ВСІ НАВКОЛО ЩАСЛИВІ, УСМІХНЕНІ, ЗДОРОВІ – РІДНІ, ДРУЗИ, БАТЬКИ», – ТАКІ РОЗДУМИ ПРО РІЗДВО ХРИСТОВЕ СТАРШОЇ МЕДСЕСТРИ ВІДДІЛЕННЯ ГІПЕРБАРИЧНОЇ ОКСИГЕНАЦІЇ ЛЕСІ МАЗУР.

Майже 30 років вона віддала медицині. Доля простелила на професійному шляху їй нелегку стежку, але всі практичні іспити пані Леся склала з гідністю. Це лише загартувало її сильний характер та додало професійної компетентності й віри, що не помилиться, вибираючи професію медсестри.

– Після закінчення Кременецького медучилища за спеціальністю «акушерство» 1983 року мене, як і багатьох інших випускників, скерували на роботу у село – спочатку фельдшером у ФАПі довелось трудитися, згодом й на посаді завідувачою побувала, – пригадує ті роки Леся Василівна. – Це була велика школа професійного становлення, коли всі набуті в училищі знання довелось застосовувати на практиці, не словом, а ділом доводити, на що ти здатний. Сільські люди дуже добре відчувають нещирість чи лукавство, тому так важливо було завоювати довіру пацієнтів – від найменших до людей поважного віку. Тоді прийшло усвідомлення, що йти до недужого потрібно з відкритою душею, чистими помислами, вірою, що зробиш усе можливе.

– Пригадуєте тих пацієнтів, які Вам були особливо вдячні за повернення життя та здоров'я?

– За час моєї роботи людей, які одужали завдяки моїй допомозі та Божій ласці, було дуже багато, але ніколи не очікувала, що мені це воздасться вдвічі чи втричі більше. Жити й творити доб-

ро – це поклик душі, і якщо його немає, не знаю, чи затримуються такі люди у медицині. Розповім вам про давній випадок, як нині кажуть «екстрим», коли довелося приймати пологи вдома. Це трапилось саме на Різдво, тоді погода була не така, як зараз, дороги в селі замело, хурделиця, сніг по коліна, а у жінки – передчасні пологи. Перейми тривали не довго і на світ з'явилася цілком здорова дівчинка. Через сорок хвилин й швидко прибула, маля доправили до найближчого пологового будинку, я ж із породілею ще залишилася на дві години, очікуючи, аби відійшла плацента. Ось така нестандартна ситуація ще й у тому сенсі, що мені тоді було лише 21 рік, і це були й «мої» перші пологи. Коли мама з немовлям повернулася додому, всі були безмежно раді, а Сніжанка, так назвали батьки дівчинку, перебувала під моїм наглядом ще впродовж чотирьох років.

– Нині Ви очолюєте медсестринський колектив відділення гіпербаричної оксигенації, а як усе починалося?

– Моє професійне сходження у тоді ще обласній лікарні відбулося, як це часто трапляється, долею випадку. Розпочалося ж усе із знайомства з Ольгою Михайлівною Шелеп, яка працювала старшою медсестрою відділення гіпербаричної оксигенації. Доля звела мене з цією чудовою людиною 1993 року під час проходження курсів з анестезіології, тоді я працювала анестезисткою у Лановецькій райлікарні. У нас з Ольгою Михайлівною склалися гарні стосунки, ми подружилися сім'ями і я доволі часто навідувалася у відділення ГБО, тут познайомила і з завідувачем Сергієм Івановичем Басалигою. Минали роки, я і далі продовжувала працювати у районній лікарні, а чоловік – у Тернополі на залізниці. Якось приходить додому з радісною звісткою, що ми отримали помешкання в обласному центрі, я саме тоді атестувалася на вищу категорію в обласній лікарні. Зайшла у відділення ГБО в гості, поділитися радісною новиною, відтак дізналася, що місце медсестри там вакантне. Тож жартома запропонувала свою

кандидатуру, завідувач Сергій Іванович відповів: «Що ж, ідея непогана? Раді будемо разом працювати». Але треба було ще й отримати «добро» головного лікаря Мирослава Ярославовича Гірняка. І хоча мої професійні здібності він знав ще з часів керівництва Лановецькою ЦРЛ, усі етапи працевлаштування я проходила на загальних підставах. І тести на комп'ютері складала, і усну співбесіду в заступника головного лікаря з медсестринства Тетяни Скарлош тримала. Потім була окрема співбесіда у головного лікаря. Готувалася, як до вступу до медучилища – старанно та з відчуттям відповідальності. Ось уже 10 років минуло відтоді, як мене при-



значили на посаду медсестри-анестезистки відділення ГБО, останній рік очолюю медсестринський колектив.

– Свій робочий день, коли прийняли першого пацієнта у барокамері, пригадуєте?

– Не повірите, але першим пацієнтом стала я сама. Лягла в барокамеру, аби на собі випробувати все, що відбувається з людиною під час насичення організму киснем – відчула, як «закладає» у вухах, коли йде «компресія», за радіозв'язком виконувала всі рекомендації своїх колег. Отож уже другим пацієнтом був чоловік – недужий лор-відділення з діагнозом «сенсорна приглухуватість». Знаєте, самій «під ковпаком» не так страшно було, а от коли знаєш, що несеш відповідальність за життя іншої людини, трохи лячно себе почувала, адже барокамера, як і всяка техніка, може бути великим благом, а може й підвести, особливо, коли не уважно поводитися. Тому намагалася в усьому дотриму-

ватися інструкцій. Приміром, перед сеансом потрібно розпитати пацієнта, чи немає на його тілі мазевих пов'язок, турнд, чи не користувався він кремом. Ці, на перший погляд, дрібні деталі в історії хвороби не значаться, а можуть зашкодити людині, бо, скажімо, жири, які входять до складу мазевих пов'язок, у сполученні з киснем стають вибухонебезпечними. Також одяг пацієнта має бути відповідним – на голові шапочка чи хустинка, а на тілі – бавовняне простирadlo. Спочатку робимо пробний сеанс, який триває 10 хвилин. Так перевіряємо прохідність євстахієвих труб у пацієнта. Тиск у 1,8 атмосфері спричиняє біль у вušних раковинах, тому у випадку їх не-

інструментах, на жаль, можуть не всі, а насолоджуватися співом чи музичною грою під силу кожному. Пригадую, якось приїхали ми у гості до родичів, що мешкають в Золочеві, там знайшовся старенький баян, щойно взяла його до рук, полилася мелодія моєї юності. Знаєте, як моя родина була здивована, не всі й знали про це.

А ще люблю кулінарію, для мене – це також мистецтво, яке надихає в житті. Адже процес приготування їжі можна також перетворити в творчість, а трапезу – в маленьке свято. Зараз перевагу в моїй сім'ї надаємо не лише смачній, а й здоровій їжі. Всі принади кулінарної майстерності в тому, що кожна господиня може приготувати їжу по-своєму, вклавши свою фантазію та майстерність. Траплялися випадки, коли мені довелось готувати на ювілей одного з артистів нашого драмтеатру фуршетний стіл на 300 осіб, та й на весіллі не раз фірмовими наїдками гостей дивувала.

– Як щодо власних рецептів на ниві медичній?

– За тривалі роки праці в медсестринстві, переконалася, що найголовнішим рецептом медика має бути любов до людей, обраного фаху, тому молоді, яка щойно робить перші кроки в цій професії, хочу пригадати золоте та усім відоме правило – «Не нашкодь!», яке є і моїм життєвим кредом.

Цьгорічне Різдво Леся Василівна зустріла в помешканні своїх батьків, у селі Снігурівка на Лановеччині. Разом із чоловіком завітали на Святвечір в оселю, де їх у прибраній вишитими рушниками світлиці, з дідухом на покуті чекали мама Марія Миколаївна та батько Василь Іванович. Донька з матір'ю готували 12 традиційних страв, батько застелив стіл пахучим зіллям і запалив Різдвяну свічку. У спільній молитві цієї дружинної української родини злетіли, звернені до Творця, слова спільної молитви – за Україну, за здоров'я рідних та друзів, за щастя, подароване Богом жити на цьому світі, за те, що дав можливість збагнути суть нашого призначення на землі – творити добро.

«БІЛА КВІТКА» КАРДІОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

КОЖНОМУ З НАС ХОЧА Б РАЗ ДОВОДИЛОСЯ ПРОХОДИТИ КУРС ЛІКУВАННЯ У СТАЦІОНАРІ. У ЛІКАРНЯНІЙ ПАЛАТІ СВІТ ЗДАЄТЬСЯ НЕМИЛИМ, НЕ ВИСТАЧАЄ ТЕПЛА, ТУРБОТИ, РІДНИХ, ТЕПЛИХ І ЛАСКАВИХ СЛІВ. ДОБРЕ, КОЛИ НА ЦЬОМУ ВІДРІЗКУ ЖИТТЯ ТРАПЛЯЮТЬСЯ ЛІКАРІ ЗА ПОКЛИКАННЯМ – ДОБРОЗИЧЛИВІ, ЗДАТНІ ЗАСПОКОЙТИ ТА ПІДБАДЬОРИТИ.

Але не лише лікар – головна особа на сцені лікарняних перипетій. Одування хворого залежить й від кваліфікації та правильної організації роботи медичних сестер, від їхньої моторності, сумлінності, акуратності, душевної теплоти.

На щастя, в нашій лікарні є чимало відданих своїй справі медичних сестер, справжніх подвижниць цієї нелегкої професії.

Приємно й те, що молодь приходиться гідна. Як стверджують медсестри-наставники, молода генерація медичних сестер – це грамотні фахівці, які на «ти» з комп'ютерними технологіями, володіють сучасною медичною технікою та не позбавлені суто людських чеснот – співчуття, шляхетності, доброти.

Понад рік працює постовою медичною сестрою у кардіологічному відділенні університетської лікарні дівчина з ніжним древньогрецьким ім'ям – Лілія. У перекладі з грецької воно означає – «біла квітка». Серед притаманних рис характеру **Лілії ДНІСТРЯН** – працьовитість, самостійність, лагідність. За працездатність і творчий підхід до справи її цінують колеги.

А от про шлях та любов до медицини вона розповіла сама.

– Ліліє, не можу втриматися від компліменту –

квіткове ім'я, немов своєрідний талісман, що віддзеркалює Вашу приємну зовнішність. Чи не мали гадки обрати іншу професію?

– Знаєте, думки про те, що у майбутньому оберу професію медсестри, не полишали мене ще з дитинства. Тому й навіть не замислювалася про інший фах.

– Батьки Ваші також медики?

– Ні, вони не мають жодного стосунку до медицини, але коли на сімейній вечері оголосила про свої наміри, батьки з радістю прийняли моє рішення. Тато працює на залізниці, мама – у санепідемстанції, отож і в їхній професії є певний фактор гуманності. Щодо мого вибору допомагати людям, то вони його оцінили.

– Знаю, що для здобуття спеціальності Ви обрали один з найкращих медичних закладів краю – Чортківський медичний коледж.

– І справді, коли закінчила школу, навіть не роздумувала, одразу подала документи на відділення «Лікувальна справа» до Чортківського медичного коледжу. Там – потужна матеріально-технічна база, весь навчальний процес комп'ютеризовано, навчальні кімнати, лабораторії із сучасним медичним начинням, тому освоювала теоретичні знання і відпрацьовувала практичні навички із задоволенням. Ясна річ, без викладачів, наставників, як кажуть, й техніка нічого не варта. Зараз, коли вже відчула на ділі, як згодилися отримані в коледжі знання, надзвичайно усім вдячна, особливо ку-

ратору групи фельдшерів, в якій я навчалася, викладачу епідеміології та шкірних захворювань Марії Вікторівні Чортківській. Це – вимогливий викладач, але водночас дуже гарна людина, з добротою у серці, яка завжди приходила нам на допомогу.

Студентське життя у коледжі було наповнене розмаїтими подіями, цікавим, насиченим. Уже зі студентської лави майбутніх медиків навчають милосердя, співчуття до навколишніх і не на словах, а на



ділі. Пригадую щорічні акції, в яких сама брала участь, скажімо, «Серце до серця», готували тоді розмаїті смаколики, продавали їх на студентському ярмарку, а виручені гроші йшли на добротність. Дуже популярними серед студентства у коледжі є Шевченківські дні, коли і викладачі, і студенти, і навіть сам директор ходять у вишиванках. Весь навчальний заклад тоді наповнюється особливим духом, здається, що у повітрі навіть витає поезія Кобзаря – то ніжно лірична, то бунтарська, як і сама душа поета. Припало до душі мені й свято «Бабусяна скриня», всі студенти того

дня приносили або ж одягалися у речі з «бабусиною гардеробу». Зазвичай ми створювали експозицію з вишивок, які є у кожній сім'ї, та одягали українські строї, в яких «парадували» ще наші бабусі, прабабусі. Пригадую, я принесла дуже красивий рушничок, який вишила ще моя прабабуся.

– Ліліє, а коли вперше відчули, що це саме «Ваша» професія?

– На другому курсі, коли проходила практику в університетській лікарні. Медсестри-наставниці вчили усіх премудростей цієї професії вже не на манекенах, а як справжнім пацієнтам робити ін'єкції, ставити крапельниці, тоді й зрозуміла, що не помилилася.

– Скільки часу Ви на посаді постової медсестри кардіологічного відділення і що входить у ваші обов'язки?

– Не так вже й багато, понад півтора року. Але місце праці саме у кардіологічному відділенні мені подобається. Насамперед відчула свою самостійність, це вже не «практика», а робота, до якої ставлюся з усією серйозністю, адже розумію, що відповідальна за чийсь життя. Пригадую, коли вперше переступила поріг відділення, мене привітно зустріла старша медична сестра Надія Зіновіївна Модна, розповіла про обов'язки, посадові інструкції, взагалі допомагала влитися у колектив. Я ж спостерігала за роботою досвідчених медсестер, запозичувала досвід.

Обов'язки постової медсестри – підготувати хворого до обстеження, супроводжувати та доправляти пацієнта до кабінету, де проводитимуть дослідження чи маніпуляції, також ввечері, коли моя зміна, проводжу медсестринські втручання, приймаю нових пацієнтів.

– У повсякденному житті приходилося інколи застосовувати щось із медсестринської практики?

– Цей вибір став для мене не лише професією, а знадобився моїм рідним, сім'ї. Коли потрібно поміряти артеріальний тиск, мама звертається до мене, інколи розпитує, як діють ліки, сусіди навідуються, щоправда, ін'єкції чи інші маніпуляції проводжу тільки за призначенням лікаря, дехто потребує змінити пов'язку чи рану перебинтувати – нікому не відмовляю. Коли у мене буде сім'я, діти, я зможу надати їм медичну допомогу або ж кваліфіковано доглядати за своїми батьками у старості, яка, на жаль, неминуча.

– Якими моральними якостями повинна володіти медична сестра?

– Душевність, емоційна культура, здатність до сприйняття переживань ближнього, вихованість, відповідальність, щире розуміння свого обов'язку перед іншими людьми, усвідомлення того, що лише ти можеш і повинен допомогти хворій людині отримати нову якість життя, тобто, стати здоровим – ось такою, на мій погляд, повинна бути справжня медична сестра.

– Кажуть, що для збереження бадьорості духу дівчатам з іменем Лілія потрібен бурштин – камінь, в якому міститься сила їхніх планет-покровителів – Сонця та Венери, а от оберігати домашнє вогнище допоможуть ромашки. Це й Ваші улюблені квіти?

– Люблю всі квіти, ромашки на вигляд прості, але містять якусь невидиму притягальну енергетику. В селі Озерній Зборівського району, де мешкаю, у нас власний будинок, навколо якого – велика клумба, за нею доглядаю, висаджую садженці, насіння. Найбільша колекція царівни квітів – троянд. У мене вони різних сортів і кольорів – з літа до осені милують око та душу. З пелюсток готуємо фірмовий десерт – трояндове варення.



РАКУРС





Тетяна КОМАРИНЕЦЬ,
молодша медсестра
пульмонологічного
відділення (ліворуч);
Наталія ЦАП, медсестра
торакального відділення
(праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



КОЛИ «НОГА У КАПКАНІ»

Розмову вела
Лариса ЛУКАЩУК

У ПЕРЕКЛАДІ З ГРЕЦЬКОЇ ТАК НАЗИВАЮТЬ НЕДУГУ, ЩО ВРАЖАЄ, НА ЖАЛЬ, НЕ ЛИШЕ СУГЛОБИ, А Й ВНУТРІШНІ ОРГАНИ, НАЙПЕРШЕ – НИРКИ ТА ПЕЧІНКУ. ЦЕ ПОДАГРА – ОДНЕ З ПОШИРЕНИХ РЕВМАТИЧНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ. ЯКИМИ ТІЛЬКИ НАЗВАМИ НЕ НАРИКАЛИ ЇЇ ЛЮДИ – «ХВОРОБА КОРОЛІВ», «КРАПЛЯ ОТРУТИ». НА ПОДАГРУ СТРАЖДАЛИ СЛАВЕТНІ МІКЕЛАНДЖЕЛО, ІСААК НЬЮТОН, ЧАРЛЬЗ ДАРВІН, АРИСТОКРАТИ, ЯКІ СПОКУШАЛИСЯ НАДМІРНІСТЯМИ У ХАРЧУВАННІ, ТА ЛЮБИТЕЛІ РОМУ – ПІРАТИ. З ЧАСУ ВІЯВЛЕННЯ ХВОРОБИ МИНУЛИ ТИСЯЧОЛІТТЯ, АЛЕ ПОЗБУТИСЯ ЦІЄЇ НАПАСТІ Й НИНІ НЕ ЛЕГКО, ХВОРОБА ВАЖКО ПІДДАЄТЬСЯ ЛІКУВАННЮ. ЧИ У ЗМОЗІ СУЧАСНА МЕДИЦИНА ХОЧА Б ПРИЗУПИНИТИ ЦЕ ЗАХВОРЮВАННЯ І ЯК ПОВОДИСЯ НЕДУЖОМУ, ЯКОМУ ПОДАГРА ЗІПСУВАЛА ЯКІСТЬ ЖИТТЯ. РОЗМОВЛЯЛА ПРО ЦЕ З ПРОФЕСОРОМ КАФЕДРИ ВНУТРІШНЬОЇ МЕДИЦИНИ № 2 СВІТЛАНЮ СМІЯН.

– Світлано Іванівно, очевидно, лікарі вже давно з'ясували причину цієї недуги, а наскільки вона поширена серед українців?

– Справді, подагра найбільш поширене захворювання суглобів насамперед у працездатних чоловіків. За даними III Національного дослідження щодо стану здоров'я та харчування (1988–1994 рр.), захворюваність на подагру серед чоловіків віком понад 30 років та жінок, яким більше 50 років, досягає 2%. Подагра дедалі поширюється у світі, за винятком Японії й африканських країн. В Україні кількість хворих на подагру досягає 400 й більше осіб на 100 тисяч населення.

Науковці пояснюють це зростанням поширеності ожиріння та старінням загальної популяції. Подагра – запальне хронічне захворювання, що пов'язане з порушенням сечокислового обміну (збільшенням кількості в крові сечової кислоти, з

наступним відкладенням її кристаликів у різних органах, передовсім – в навколосуглобних і суглобних тканинах, хребті, нирках, печінці). Клінічно ця недуга характеризується рецидивуючим нападом гострого артриту та утворенням так званих подагричних тонусів. Виняткова жорстокість гострого подагричного артриту слугувала причиною появи численних жажливих алергоричних формувань, таких, як «нога у капкані», а вчений Т. Сіденхам порівнював цей біль з болем від натиску преси.

– Які перші симптоми прояву хвороби?

– Людина може хворіти на подагру впродовж багатьох років, навіть не підозрюючи про це. Клінічно хвороба проявляється найчастіше у вигляді нападів артриту, хоча болі в суглобах можуть бути наслідком різних хвороб. Особливість подагри в тому, що у хворих тканинах ніколи не виявляють мікробів, рідина взята із суглобів, асептична. Гострий напад подагри розвивається частіше у чоловіків після 50 років під дією провокуючих факторів, приміром, уживання алкоголю, а також – в надлишку м'ясної їжі, невиваженого приймання ліків, травми, перевтоми. Різкий біль з'являється найчастіше вночі, як правило, в першому плюсне-фаланговому суглобі великого пальця на нозі. Уражаються інші суглоби. На ранніх етапах у більшості хворих такі напади повторюються раз чи двічі на рік, причому за кілька днів симптоми поступово зникають. Наступні ж гострі напади повторюються з різними інтервалами, захоплюючи дедалі більшу кількість суглобів рук і ніг, уражаючи внутрішні органи, насамперед нирки та печінку. Розрізняють первинну та вторинну подагру. Первинна тісно пов'язана з гіпертонією та порушенням обміну речовин (ожиріння та схильність до цукрового діабету), виникає через генетичний дефект – відсутність в організмі ферменту, який розщепляє сечову кислоту або ж його надлишок. Як уже зазначалося, суглоби – не єдина мішень для шкідливих мікрокристалів. Можуть страждати й нир-

ки. Відкладення в них уратів призводить до сечокам'яної хвороби (у 20% хворих на подагру є ця недуга).

Вторинна подагра розвивається за ендокринної патології, захворювань нирок, крові, а також коли довготривало приймають діуретики, які призначають за гіпертонії, та аспірину. Тому потрібно провести комплексну діагностику.

– Які ж дослідження необхідні?

– Потрібно регулярно робити комплексне ультразвукове та рентгенологічне обстеження, аналізи крові,



сечі. Досліджується стан серця, судин, ендокринних залоз. Комплексне дослідження подагри допоможе організму загалом.

Останнім часом дедалі більшого поширення здобувають критерії SL.Wallace і співавт. (1997 р.), рекомендовані ВІЗ 2000 р. для широкої клінічної практики у зв'язку з рішенням ООН і ВІЗ про проведення Міжнародної декади кісток і суглобів (2000-2010), основна мета якої – раннє розпізнавання, лікування й запобігання найпоширенішим кістково-суглобним хворобам. Серед критеріїв діагностики – наявність характерних монокристалів у синовіальній рідині, підтверджений тофус (хімічним аналізом або поляризаційною мікроскопією), наявність 6 з 12 клінічних, лабораторних і рентгенологічних ознак. Кожна людина повинна дбати про профілактику подагри.

– Чи може допомогти медицина важкохворим з діагнозом «подагра»?

– Безумовно, можна мовити про великий прогрес у медицині щодо зняття болю та патологічних факторів, блокування запален-

ня. Але перебіг хвороби у кожної людини індивідуальний. Сучасні уявлення про лікування подагри представлені двома етапами: лікування гострої та хронічної подагри. У будь-якому випадку йдеться не про повне одужання, а лише про лікувальні заходи при постійному диспансерному нагляді.

– Чи можна за допомогою дієти запобігти прогресуванню подагри?

– Так, спеціальна дієта зменшує надходження в організм пуринів, а отже, вміст сечової кислоти в крові. Їжа повинна складатися з молока, молочно-кислих продуктів, киселів, компотів, сухофруктів, шипшини, овочевих і фруктових соків, салатів овочевих і фруктових, хліб (бажано білий), олії, лужної мінеральної слабкогазованої або негазованої води. Головна мета дієти – нормалізувати масу тіла за рахунок зниження кількості вживаної їжі. Дієта хворих на подагру повинна бути переважно молочно-рослинною (стіл № 6 за Певзнером). В їжу можна також додавати яйця, борошняні та круп'яні вироби, нежирні сорти риби, яловичину, свинину, баранину. Рибу й м'ясні страви краще вживати відварені, а не смажені. Пуринові основи та сечова кислота в мізерній кількості є в молоці та молочних продуктах, у хлібі, картоплі, моркві, капусті, огірках, цибулі, апельсинах, абрикосах, персиках, лимонах, горіхах, яблуках, грушах, сливах, вишнях, кавунах, динях, винограді, всіх видах ягід. Всі ці продукти можна вживати хворим на подагру в будь-якій бажаній кількості. Потреба організму в калоріях повинна забезпечуватися здебільшого за рахунок вуглеводів. А от вживання білка варто обмежувати до 1 г/кг маси, жирів – менше за 1 г/кг маси. Хворим на подагру, особливо при надлишковій вазі тіла, періодично корисно проводити розвантажувальні дні – 1 раз на тиждень (кефірні, сирні, яблучно-фруктові). В їжу повинна входити необхідна кількість вітамінів, особливо аскорбінової кислоти, рутину, рибофлавіну, тіаміну. Тому корисні: відвари плодів шипшини, лимони, яблука, смородина та інші ягоди.

З їжі необхідно вилучити або зменшити вживання продуктів, які містять у ве-

ликих кількостях солі сечової кислоти. Це – печінка, нирки, легені, мозок, м'ясні бульйони, риба, юшка, м'ясо молодих тварин (баранина, телятина, свинина), курчата, бобові (зелений горошок, квасоля). Обмежити вживання овочів, багатих на сечову кислоту: щавель, шпинат, салат, ревень, баклажани, бруква, редиска, цвітна капуста, селера та ін. Табу на продукти, які збуджують нервову систему та підвищують апетит, міцний чай, кава, какао, шоколад, гострі закуски, прянощі). Протипоказані алкоголь, особливо коньяк, вино та пиво.

За відсутності патології серця та нирок хворим на подагру показано достатнє вживання рідини, до 2-2,5 л/добу. Задля цього треба вживати фруктові та ягідні компоти. Корисні лужні мінеральні води («Поляна Квасова», «Луганська», «Сваліва», «Боржомі», «Слов'янська»). Лікування мінеральними водами проводять протягом 4-6 тижнів з перервами від 3 міс. до півроку. Мінеральні води відчутно підвищують розчинність уратів та виведення їх з організму.

Обов'язковим у комплексній терапії подагри є санаторно-курортне лікування. Показані курорти із сірководними водами (у Львівській обл. – Любів Великий, Немирів; Івано-Франківській – Черче (сульфідні води+торфяні грязі), Конча-Заспа – санаторій «Жовтень», родонової джерела (Хмільник, Миронівка), грязеві (Євпаторія, Бердянськ, Куяльків (Одеса), Саки, Феодосія, Гопрі Херсонська обл.); бальнеотерапевтичні, де є джерела з мінеральною водою, – Закарпаття: Поляна, Синяк, Шаян; Прикарпаття: Моршин, Трускавець; Харківська обл. – Березовські мінеральні води; Полтавська – Миргород. Суттєве значення у запобіганні повторним загостренням подагри є нормальний спосіб життя, достатня фізична активність. Після затухання гострого нападу хворим призначають ЛФК і масаж. Для покращення функції суглобів корисні курси механотерапії. Показана саунотерапія.

– Якщо хворий суворо дотримується рекомендацій лікаря, є сподівання, що подагра відступить?

– Так, дві третини хворих досягають позитивних результатів. Подагра належить до тих «вдячних хвороб», рання діагностика яких і правильна терапевтична тактика допоможуть зберегти здоров'я та працездатність пацієнтам на три-чотири роки.

ПРОФЕСОР-ЛОР З ДУШЕЮ ХУДОЖНИКА

1 січня виповнилося 65-років професорові кафедри хірургії факультету післядипломної освіти, оториноларинголога Петрові Васильовичу КОВАЛИКУ.

Вельмишановний Петре Васильовичу!

Сердечно вітаємо Вас з 65-літтям! У стінах університету Ви

здобули вищу медичну освіту, а згодом, після 13 років практичної лікарської роботи, захисту кандидатської дисертації, успішно пройшли 27-літній трудовий шлях від асистента до професора, завідувача кафедри.

Колектив університету щиро шанує Вас як відомого науковця,

Петро Васильович Ковалик народився 1 січня 1947 року в селі Троковичі Черняхівського району Житомирської області. 1965 року закінчив Троковицьку середню школу і того ж року вступив до Тернопільського медичного інституту, який закінчив 1971 року. 1971-1976 рр. працював районним оториноларингологом Дзержинського району Житомирської області, а 1976-1984 рр. — асистентом кафедри медпідготовки Тернопільського фінансово-економічного інституту і за сумісниц-

твом — ЛОР-лікарем поліклініки Тернопільської міської лікарні №2. Практичну лікувальну роботу поєднував з науковим пошуком, 1982 р. захистив кандидатську дисертацію «Прополіс в лікуванні хворих з хронічним гнійним верхньощелепним синуситом».

З січня 1985 р. П.В.Ковалик почав працювати на ЛОР-кафедрі Тернопільського медичного інституту: спершу обіймав посаду асистента (до 1995 року), доцента (до 2000 року). 1995 року захистив докторсь-

досвідченого клініциста-оториноларинголога, педагога і вихователя студентської молоді за багаторічну невтомну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових обов'язків.

Бажаємо Вам, шановний Петре Васильовичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого нат-

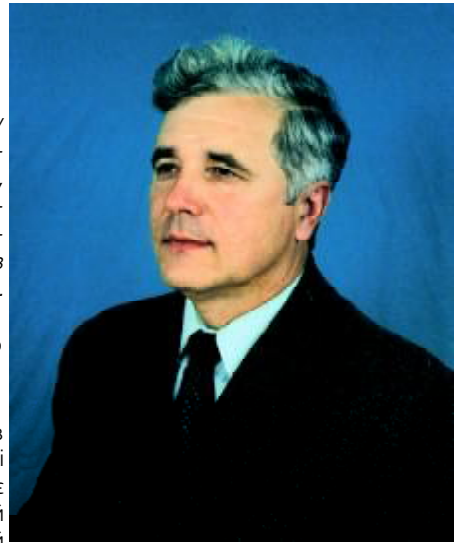
риноларингології України. Петро Васильович виховав сына Андрія і доньку Надію, які стали лікарями. Надія працює лікарем-ЛОР в Тернопільській міській лікарні №1, а Андрій став кандидатом медичних наук, асистентом-оториноларингологом у нашому університеті.

П.В.Ковалик підготував 3 кандидати медичних наук, отримав 5 патентів України на винаходи. Він — автор і співавтор 185 наукових і навчально-методичних публікацій, у т.ч. трьох підручників: «Медсестринство в оториноларингології», «Сімейна медицина», «Історія ото-

риноларингології України». Петро Васильович виховав сына Андрія і доньку Надію, які стали лікарями. Надія працює лікарем-ЛОР в Тернопільській міській лікарні №1, а Андрій став кандидатом медичних наук, асистентом-оториноларингологом у нашому університеті.

П.В.Ковалик у вільний час любить малювати. Його картини неодноразово експонували на міських і обласних виставках.

Колектив кафедри оторинола-



рингології, офтальмології та нейрохірургії, працівники і студенти ТДМУ, медична громадськість Тернополя щиро вітають Петра Васильовича з ювілеєм, бажають доброго здоров'я, родинного благополуччя, активного та щасливого довголіття.

Ректорат ТДМУ імені І.Я.Горбачевського

ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА СТУПНЯМИ НІГ ТИМ, У КОГО ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ

Підготувала
Лариса ЛУКАЩУК

ВІДОМО, ЩО ОДИМ З НАЙВАЖЧИХ УСКЛАДНЕНЬ ДІАБЕТУ Є ТАК ЗВАНІЙ СИНДРОМ ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ. ЗА СЛОВАМИ ХІРУРГА КАБІНЕТУ ДІАБЕТИЧНОЇ СТОПИ ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ІВАНА ЧОНКИ, ПРИЧИНОЮ ТАКОГО ЗАХВОРЮВАННЯ Є ПОРУШЕННЯ ФУНКЦІЇ ПЕРИФЕРИЙНИХ І ВЕГЕТАТИВНИХ НЕРВІВ СТОПИ. ЗМІНИ В СУДИНАХ І НЕРВАХ СУПРОВОДУЮТЬСЯ ПЕКУЧИМ БОЛЕМ У НОГАХ, ПЕРЕВАЖНО У СТАНІ СПОКОЮ АБО В НІЧНИЙ ЧАС, ОНІМИННЯМ, ВІДЧУТТЯМ «ПОВЗАННЯ МУРАШОК», ПОЯВОЮ ОРОГОВІЛОЇ ШКІРИ В ЗОНАХ ПІДВИЩЕНОГО ТИСКУ.

Буває, що хворі перестають відчувати біль за різних ушкоджень стопи, тому що втрачається її больова й температурна чутливість. На пальцях і підшві з'являються трофічні виразки. У разі запалення утворюється гній, який через щільність підошовного шару не може прорватися назовні й проникає всередину по сухожиллях, що призводить до ушкодження кісток (остеомиєліту). Основна причина ж діабетичної стопи — атеросклероз судин ніг.

Як бути хворому? Найперше, що радить лікар, дотримуватися спеціально розроблених медиками рекомендацій з догляду за ступнями ніг. Бо ж й у цьому випадку, як не дивно, за

допомогою нехитрих правил можна не допустити такого грізного ускладнення діабету, як діабетична стопа.

ЩОДЕННИЙ ДОГЛЯД ЗА НОГАМИ

1. Піклуйтеся про ваші ноги, гуляйте щодня, щонайменше, 30 хвилин.
2. Щодня мийте ноги теплою водою, температура води від +30°C до +35°C.
3. Використовуйте мило, що відповідає типу вашої шкіри.
4. Ретельно висушуйте ваші ступні після миття, особливо між пальцями ніг.
5. Суха, така, що лупиться або розтріскалася, шкіра є застереженням — ваші стопи занадто сухі.
6. Щодня ретельно змащуйте ваші ступні нейтральним кремом, проте не наносіть крем між пальцями.
7. Не застосовуйте при цьому добавки, що містять алкоголь (склад зазначений на упаковці!)
8. Ніколи не використовуйте грілки для зігрівання ніг — через зниження чутливості може виникнути опік.

ЩОДЕННИЙ ОГЛЯД СТОП

1. Щодня оглядайте свої ступні, насамперед — знизу. Найпростіше використовувати для цього дзеркало.
2. За наявності грибкового ураження нігтів або шкіри стоп (почервоніння чи білий наліт) необхідне лікування спеціальними антимікотичними засобами після консультації лікаря.
3. Щодня робіть судинну гімнастику для голівок і стоп, про яку вам розкажуть в «Школі діабету».
4. З усіма неприємностями на ваших стопах (тріщина, подряпина, поріз) звертайтеся до ва-

шого лікаря: ідеально протягом доби з часу виявлення ушкодження шкіри.

5. Використовуйте білі шкарпетки з бавовни, їх можна виварювати, на них відразу можна помітити сліди можливих ранок (сліди крові або гною).

6. Щодня міняйте шкарпетки/колготки.

ДОГЛЯД ЗА НІГТЯМИ І СТУПНЯМИ НІГ

1. Регулярно підпилюйте нігті на ногах — це безпечніше, ніж їх зістригати.
2. Підпилюйте нігті прямо, не укорочуючи куточки, тоді нігті не будуть вростати.
3. Регулярно обробляйте грубу шкіру пемзою.
4. Частіше обновляйте пемзу (у середньому один раз на 3 місяці) — у ній може з'явитися грибок.
5. Не використовуйте мозольний пластир, щоб уникнути мікротравми.
6. Ніколи не зрізуйте мозолі на ногах.

ЯКЕ ВЗУТТЯ Я КУПУЮ

1. Підбирайте взуття в другій половині дня — ноги до цього часу набрякають.
2. Правильно вибирайте взуття в магазині. Не купуйте жорстке, вузьке взуття. При зниженні чутливості ніг ходіть за покупкою з картонною устілкою.
3. Якщо під час відпустки ви хочете подорожувати, то подбайте про зручне для вас і таке, що відповідає сезону, взуття.
4. Правильно шнуруйте взуття — шнурівка повинна бути паралельною.
5. Ніколи не ходіть босоніж і не надягайте взуття на босу ногу!
6. Щодня оглядайте взуття: чи немає в ньому стороннього

предмета, чи не загорнулася устілка, тому що все це може призвести до ушкодження шкіри стоп.

Вправи для ніг, за допомогою яких можна регулювати кровообіг в ступнях і зняти втому в ногах.

Сядьте на підлогу, спираючись на долоні за спиною, зігніть ноги в колінах і, стискаючи та розтискаючи пальці на ногах, рухайте до себе і від себе підлогою м'яч або пластикову пляшку.

Побігайте кімнатою поперемінно на п'ятах і на пальцях, зрозуміло, босоніж.

Пальцями стоп схопіть, підніміть вгору, а потім покладіть на підлогу якийсь-небудь дрібний предмет, наприклад, волосський горіх. Вправу повторіть 20 разів.

Випряміться, руки на стегнах, поперемінно ставте ступню на пальці і п'яту. Спочатку виконайте це однією ногою, потім — іншою, прискорюйте темп повторивши вправу 20 разів.

Сядьте на підлогу, підтягніть ноги, стиснувши пальці «в кулак», потім випрямте їх швидким рухом, повторіть кожною ступнею 15 разів.

Налийте у ванну холодної води на висоту 20 см, ступіть в неї розігрітими стопами, 20 разів піднімаючись на пальчики і опускаючись. Відтак швидко вийдіть з ванни, не витираючи ступні, одягніть теплі шкарпетки, енергійно промаршируйте на місці. Хто зазвичай не може заснути через холодні ступні, після таких вправ спатиме міцно.

Ви також можете за допомогою легких вправ самі зробити ноги стрункішими. Скористайтеся дуже простими порадами фахівців:

Сидячи на стільці, затисніть між кісточками кошик для паперів, підніміть ноги і тримайте на вазі,

КОНСУЛЬТАЦІЯ

доки не порахуєте до 20, повторіть вправу 10 разів.

Ляжте на спину, підніміть напівзігнуті ноги та виконайте ними кругові рухи так, ніби їдете на велосипеді.

Ляжте на живіт і підтягніть одну ногу до сідниць, порахуйте до 10, повторіть вправу 20 разів, потім поміняйте ноги.

ОБОВ'ЯЗКОВО ДОТРИМУЙТЕСЯ РЕКОМЕНДАЦІЙ ЛІКАРЯ:

- Контролюйте свій цукор крові та приймайте цукрознижуючі препарати.
- Приймайте необхідні вітаміни й мікроелементи при цукровому діабеті.
- Дотримуйтеся раціональної дієти при обмеженому харчуванні.
- Старайтеся зменшити апетит і потяг до солодкого.
- Займайтеся фізкультурою, будьте фізично активні.
- Відмовтеся від алкоголю та тютюнокуріння.

НАРОДНІ РЕЦЕПТИ

Гній з трофічної виразки можна видалити кашкою цибулі, звареної (протягом 10-15 хвилин) на молоці. Кашку прикладають до рани через стерильний бинт. Відтак рану обробляють відваром медуни та деревію (1:1). Надалі її найліпше обробляти бальзамом з деревини липи та мазями обліпихи й деревію (почергово).

З давніх часів використовують льон. Одну чайну ложку порошку льону можна приймати всередину, не запиваючи водою. Також льоном потрібно заповнювати полотняні торбинки й прикладати до ран, як до, так і після їхньої обробки лікарськими зборами трав.

Хворим на діабет літньої пори корисно вживати свіжу зелень таких рослин, як оман і кульбаба, молода кропива, медуника, ягоди глоду.

Звісно, що одночасно із застосуванням засобів народної медицини бажано відмовитися від уживання алкоголю та куріння, дотримуватися раціонального режиму харчування, в якому має бути багато овочів, фруктів, горіхів, молочних продуктів.

СВЯТКУЄМО

БЮДЖЕТ

ТРИ ПРАЗНИКИ В ГОСТІ

Олеся БОЙКО

ОСЬ І ВІДДЗВЕНИЛО КОЛЯДКАМИ РІЗДВО – НАЙВЕЛИЧНІШЕ ХРИСТИЯНСЬКЕ СВЯТО. СЬОГОДНІ ЗУСТРІЧАЛИ Й СТАРИЙ НОВИЙ РІК, А ВІДТАК ДО НАС У ГОСТІ ПРИЙДЕ ЩЕ ОДИН ПРАЗНИК – ВОДОХРЕЩА.

СІЕМ-ПОСІВАЄМ, З НОВИМ РОКОМ ВАС ВІТАЄМ

Василя Великого, день обрізання Господнього, відзначаємо 14 січня. Напередодні, 13 січня, – свято Маланки, у деяких кутках України водили козу. Найважливішою традицією Старого Нового року є посівання. Перший посівальник – це перший «полазник», який приносить до оселі щастя. Відповідно до народних уявлень, дівчата щастя не приносять, тому їм посівати небажано. Деякі господині не виносять з хати «посівального сміття» від Святвечора до Нового року – бережуть, щоб не винести разом зі сміттям і власне щастя та долю.

Цього дня діти прокидаються дуже рано, бо в них важлива справа – посівати треба. Народна традиція велить посівати спочатку в рідній оселі, а вже потім іти до чужих людей:

– На здоров'я, на щастя, на Новий рік, щоб усе родило краще, ніж торік, – жито, пшениця, усяка пашниця... Дай, Боже!

Цієї ночі за старих часів у двері стукати не прийнято було, бо люди не замикалися – посівальників чекали. Прослухавши посівальну пісеньку, люди дякували посівальникові й обдаровували його грішми та солодощами.

Дитячими спогадами про новорічні посівання з нами поділився завідувач приймального відділення університетської лікарні Володимир САМІДА:

– Перед тим, як іти до школи, обов'язково засівав рідну оселю, відтак провідував хрещених. Водночас вітав хрещеного батька з іменинами – Василієм. За це отримував гроші. Сусіди мене, посівальника, обдаровували яблуками та горіхами. Пам'ятаю і донині вірш, який у першому класі, а це було 1961 року, читав на Старий Новий рік. Тепер його читає моя онучка Христинка:

*Рік Новий, я ще маленький,
Ходжу я у перший клас,
То ж тому звертаюсь, друзі,
З побажаннями до вас.
Побажаю добре вчитись,
Веселитись в добрий час,*

*Тільки двійку – цю злодійку
Не пускатимемо до себе
в клас.*

Добру українську традицію посівання продовжував і в студентські роки. Коли працював начальником госпіталю у рідному Золочеві, також ходив і з товаришами посівати. Традиційно, напередодні Старого Нового року разом з офіцерами «в'язав» друзів-Василів. Робили, до речі, це і в прямому значенні цього слова (посміхається). Брало мотузку і зв'язували нею Василя. Віншували його, засівали оселю.

Чимало літ минуло відтоді, а звичай засівати українські оселі й нині актуальний у моїй родині. На щастя і добрий рік засіваю своїх рідних, батьків, сватів. Ідемо до церкви, а потім зустрічаємося з друзями та відзначаємо Старий Новий рік.

А ТОЙ ТРЕТІЙ ПРАЗНИК – СВЯТЕ ВОДОХРЕЩА

19 січня – Йордан, або Водохреща. Цього дня у всіх містах і селах святять воду. Віддавна в народі освячену на Водохреща воду вважають своєрідним порятунком від багатьох недуг. Її дають пити важкохворим, нею освячують храми, домівки і тварин. Залишається загадкою той факт, що вода з Водохреща не псується, не має запаху і може зберігатися протягом року. Дехто схильний вважати, що цьому сприяє срібло від хреста, який священник занурює у воду під час обряду. Проте ця думка є помилковою, оскільки не завжди у воду занурюють срібний хрест, а використовують дерев'яний чи з будь-якого металу, а вода все одно роками не псується.

До Водохреща жінки намагалися не полоскати у воді білизни, бо «там чорти сидять і можуть вчепитися». Натомість дівчата у посвячену воду клали калину чи коралі й вмивалися, аби щоби були рум'яними. До Водохреща протягом всіх свят жінки не ходили по воду, це мали робити лише чоловіки.

Напередодні Водохреща святкуємо «голодну кутю», або другий Святий Вечір. «Увесь цей день віруючі люди нічого не їдять – посять, – розповідає Віра Маліновська з Острова Тернопільського району. – Сідають вечеряти, коли вже засяє вечірня зоря. На вечерю подають пісні страви – кутю, смажену рибу, вареники з капустою, гречані млинці на

олії та узвар. Після вечері всі кладуть свої ложки в одну миску, а зверху – хлібину, «щоб хліб родився». Наступного дня вранці йдемо до церкви святити воду.

Пані Віра пригадує, як у дитинстві в її рідному селі Рибники на Бережанщині після Святвечора діти ходили щедрувати:

*Щедрий вечір, добрий
вечір на Україні
І весело, і щасливо вашій
родині!
І весело, і щасливо, і в
веселий час
Ми прийшли щедрувати
під вікном до вас.
Бо ми прийшли побажати
щастя і добра,
А для вашої родини –
щастя і добра.*

Хлопці віншували:

*Віншую вас тим святим
Богоявленням,
На щастя, на здоров'я,
на всі гріхи відпущені,
Всім дочасно святкувати,
А по смерті скоро
ангельську святу Тройцю
ожидати.
Що віншую, то вам зичу.
Христос ся рождає!*

Прикмети

– На Водохреща день ясний – хліба будуть чисті, а якщо похмурий – буде у хлібі повно «сажки».

– Іде лапатий сніг – на врожай.

– Якщо похмуро – хліба буде вдосталь.

– Якщо зоряна ніч – врождяться горіхи та ягоди.

– Коли на Водохреща випав повний місяць – бути великій воді.

– Удень іде сніг – на врожай гречки: вранці – ранньої, вдень – середньої, а ввечері – пізньої.

– Якщо вдень осідає іній, то відповідного дня треба сіяти пшеницю.

– Під час освячення води йде сніг – добре роїтимуться бджоли та колоситимуться хліба.

У Старий Новий рік та напередодні Водохреща прийміть, дорогі читачі, і наші щирі побажання добра Вам і Вашим родинам, достатку та щедрої долі.

*Дай, Боже, Вам любові
і тепла,
Добра в сім'ї і затишку
в оселі,
Щоб щастя світла
музика текла*

*В Різдвяні свята, щедрі
і веселі!*

*Хай здійснює бажання
рік Новий,
Хай вся родина Ваша
процвітає,
З чудовим святом,
радісті і мрій*

*Ми щиро і сердечно
Вас вітаєм!*

316 МІЛЬЙОНІВ ГРИВЕНЬ – ДЛЯ МЕДИЦИНИ ОБЛАСТІ

Олеся БОЙКО

Із загальної суми видатків обласного бюджету 727 мільйонів гривень галузь охорони здоров'я Тернопільщини 2012 року отримає 316 мільйонів, повідомив 5 січня під час сесії Тернопільської обласної ради начальник головного фінансового управління Тернопільської ОДА Ігор Пиріг. Понад 70% вказаної суми мають використати на оплату праці. Крім того, на придбання медикаментів передбачено 35,7 мільйона гривень, на харчування – 12,4 мільйона, що на 7,5% більше, ніж торік. Планують також забезпечити у повному обсязі розрахунки за енергоносії та комунальні послуги, на що спрямовується 30,4 мільйона гривень. Вперше цього року на галузь охорони здоров'я Тернопільщини передбачені субвенції.

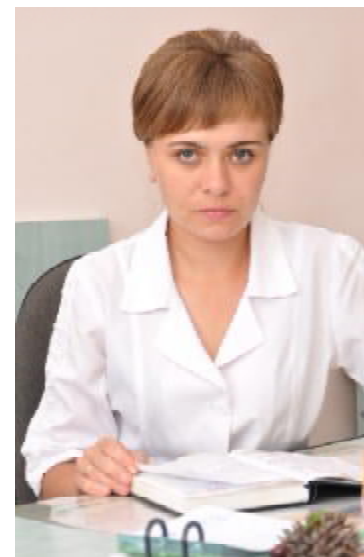
У складі видатків на охорону здоров'я передбачене й фінан-

сування певних заходів обласних програм. Так, на забезпечення хворих на цукровий діабет інсуліном передбачено 11,6 мільйона гривень, на запобігання та лікування серцево-судинних захворювань – 365 тисяч гривень, боротьбу з онкохворобами – 306 тисяч гривень.

– На придбання медикаментів для забезпечення швидкої медичної допомоги – 7,7 мільйона гривень, придбання матеріальних і лікарських засобів для інгаляційної анестезії – 4,7 мільйона, медичного обладнання та апаратів ультразвукової діагностики – 4,5 мільйона, – повідомив головний фінансист області.

Загалом видатки на заробітну платню установ, що фінансуються з обласного бюджету, визначені у 495 мільйонів, що на 80 мільйонів більше, ніж торік. Мінімальна зарплатня зросте протягом року на 130 гривень, а середня зарплатня підвищиться до 2086 гривень.

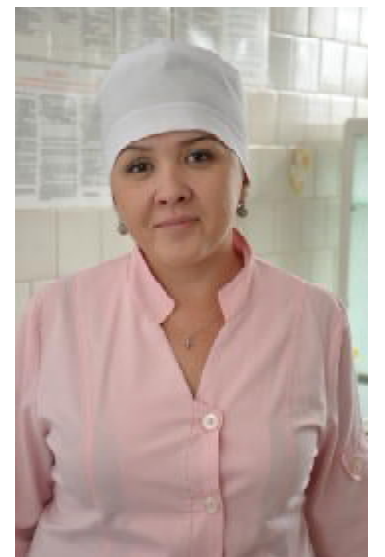
РАКУРС



Надія ВІЛЬШАНСЬКА, медсестра відділення гемодіалізу (ліворуч);

Ірина КУКА, палатна медсестра хірургічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЗАУВАЖТЕ

ГОЛОВНІ НЕБЕЗПЕКИ СВЯТКОВОГО СТОЛУ

Під час Новорічно-Різдвяних свят лікарі фіксують збільшення кількості пацієнтів з харчовим та алкогольним отруєнням. Медики назвали 5 найшкідливіших святкових страв і напоїв, якщо забути про почуття міри.

– **Змішування алкоголю з газованою водою та вживання алкогольних коктейлів.** Такі мікси, по-перше, маскують смак алкоголю, тому можна більше випити. А по-друге, газована вода допомагає алкоголю всмоктуватися в кров, тому сп'яніння настає швидко, а похмілля буде важчим.

– **Майонезні салати.** Цей соус дуже швидко псується, тому ризик отруєнь дуже високий.

– **Шампанське.** Подразнює травний тракт і швидко п'янить.

– **Жирне м'ясо.** Створює серйозне навантаження на печінку, а прянощі розпалюють апетит.

– **Цитрусові.** Негативно впливають на слизову шлунка та кишківника. Навіть здоровим людям не треба їсти цитрусові після основних страв, інакше вони заграють і відбудеться здуття живота.

ПРИСВЯТИЛА ЖИТТЯ МИЛОСЕРДЮ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЦЬОГОРІЧНЕ РІЗДВО
СВІТЛАНА КОСТЕНКО, ЯК
ЗАВШЕ, СВЯТКУВАЛА
ВДОМА, НА РІДНІЙ
ХМЕЛЬНИЧЧИНІ. ЗА
СВЯТВЕЧІРНИМ СТОЛОМ У
РІДНІЙ БАТЬКІВСЬКІЙ
ОСЕЛІ ЗІБРАЛАСЯ ВСЯ ЇЇ
ВЕЛИКА РОДИНА. КОЛЯ-
ДУВАЛИ, ЗГАДУВАЛИ
МИНУЛЕ, ПОВЕРТАЛИСЯ В
СПОГАДАХ У ДИТИНСТВО.
ВІД ЦЬОГО СТАВАЛО
ТЕПЛО ТА ЗАТИШНО НА
СЕРЦІ, РАДІЛА ДУША І
БРИНИЛА ДОБРОМ, ЛЮ-
БОВ'Ю ДО РІДНІ. РАЗОМ
З ВІНШУВАННЯМИ З
НАЙВЕЛИЧНИШИМ ХРИС-
ТІАНСЬКИМ СВЯТОМ
ПАНІ СВІТЛАНА ПРИЙМА-
ЛА ВІТАННЯ З ДНЕМ
НАРОДЖЕННЯ. ЦЬОГО
РОКУ ЇЇ ВИПОВНИЛОСЯ
П'ЯТДЕСЯТ. ТОМУ ЇЇ
ЦЬОГОРІЧНЕ РІЗДВО ДЛЯ
РОДИНИ СВІТЛАНИ КОС-
ТЕНКО – ОСОБЛИВЕ.**

У батьківській домівці Світлана Дмитрівна завжди бажаний гість. Її чекають з нетерпінням, бо коли приїжджає донька, оселя світлішає, наповнюється радістю. Недарма ж у народі ка-

жуть: немає сестри – немає родини, немає доньки – немає дитини. Пані Світлана – людина щира й чуйна, вмє поспівчувати, розвеселити, дати пораду. Мабуть, тому й вибрала професію медичної сестри. Це лише люди з доброю душею, милосердні можуть працювати у лікарні.

Як зізнається Світлана Дмитрівна, у дитинстві ніхто й гадки не мав, що в майбутньому вона обере медсестринський фах. «Батько працював у місцевому колгоспі, мама – вчителькою у сільській школі, викладала українську мову та літературу, – розповідає. – Батьки радше бачили мене студенткою педагогічного ВНЗ, але, зізнаюся, потягу до педагогіки не мала. Я хотіла стати медиком. Мама підтримала мій вибір і благословила на добру та щасливу дорогу».

Після закінчення школи Світлана Дмитрівна вступила до Одеського медичного училища. Вчилася сумлінно, засвоювала всі ази улюбленої справи. Здобувши фах, отримала скерування в офтальмологічне відділення тодішньої Тернопільської обласної лікарні.

– З того часу минуло вже 29 років, а здається, ніби вчора



Життя пацієнта залежить від того, чи спроможна медсестра вчасно не лише виконати призначення лікаря, але й помігати зміні в стані недужого, визначити, що саме це спричинило. Буває, хворі, які не вперше потрапляють до відділення, просять Світлану Дмитрівну зайти, щоб просто погомоніти або поділитися своїми думками й переживаннями. І в особі вже рідної помічниці й порадниці знаходять найкращу співрозмовницю.

Найбільше у житті Світлана Костенко цінує такі людські якості, як чуйність, вміння співчувати, порядність, доброту. І переконана, що працює медичної сестри тримається на трьох китах: любові, милосерді й терпінні. «Що б там не було, але все одно світ тримається на доброті!» – впевнено говорить пані Світлана. Це – її кредо. Постова медсестра Світлана Костенко – відповідальний і сумлінний працівник. Свої обов'язки виконує на «відмінно», бо розуміє, на-

скільки важливою й вирішальною для людського життя буває іноді кожні хвилини і навіть секунда.

– Яюсь випало мені чергування у новорічну ніч, – пригадує Світлана Дмитрівна. – У кареті швидкої привезли восьмирічну дівчинку, яка отримала серйозну травму ока внаслідок вибуху петарди. За зір дитини боролися усім відділенням. Лікарі робили все можливе, аби дівчинка побачила білий світ. На жаль, таких випадків, коли трагедія стається через власну необережність, – чимало. Тому й лікарі завжди наказують, аби люди дотримувалися безпеки поводження з піротехнічними засобами. Особливо батьки повинні бути пильними й не дозволяти дітям гратися із небезпечними предметами, вогнем.

Поза роботою Світлана Костенко – дружина, мама, бабуся й хороша господиня. Вдома її завжди чекають чоловік, діти та маленький онук Назарчик. Щойно настає весна, пані Світлану на вихідні вдома не застанеш – вона їде на дачу. «Ще з дитинства люблю землю, – говорить. – То у мене від батьків. Праця завжди возвеличує людину. Особливо, коли все робиться від душі».

РАКУРС



*
Ірина КОРОПАЦЬКА,
молодша медсестра
урологічного відділення (ліворуч);
Катерина ВОЛЯНЮК,
медсестра відділення
гемодіалізу (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



СТРУНИ СЕРЦЯ

«Я З УСТ ТВОЇХ ЗІРВУ ТРОЯНДИ»

Я з уст твоїх зірву троянди
І їх до серця притулю.
В очах твоїх побачу зорі,
Тобі я небо прихилю.
Волосся довге і шовкове,
Неначе ніжний оксамит.
Дивлюсь на твоє
обличчя чудове
Й ловлю чарівну мить.
Візьму я легко скрипку
в руки
І ти у танці попливеш.
Полину у солодкі муки,
Ти знову в мрях оживеш.
Побачу вмить
чарівний стан я,
Побачу руки – два крила.
До мене йди, моя кохана...
Е ні! Піду до тебе я.
Зашлю сватів до тебе
в хату,
А ти їм винесеш рушник,
І буде в нас щодень –
то свято,
Й життя буде, як
дивна мить.

Я хочу писати вірші так,
щоб серця єднали,

Я хочу сказати ними все
те, що життя забрало.
Забрало найкращі роки,
в них – радість і сподівання,
Забрало мої надії, забра-
ло моє кохання.

Любіться, люди, й радійте,
хай сліз не буде в очах.
Творіте, народжуйте діток,
щоб рід наш не зачах.
Любіть свою ньеньку-
Вкраїну, найперше – Бога
й людей.
Надійтеся, вірте, моліться,
ввійдете до Отчих дверей.

І моє зерно не згине, воно
проросте у ґрунті,
І встане душа з руїни, й
не буде на землі буднів,
А буде велике свято:
єднання з людьми і Богом,
Душа моя буде крилата,
прямою моя дорога.

Галина КУЗЬМА,
буфетниця
стоматологічного
відділення

ЮРИДИЧНА КЛІНІКА

РЕЄСТРАЦІЯ БЕЗРОБІТНИХ

Кабмін своєю постановою від 26.10.2011 р. №1080 вніс зміни до Порядку реєстрації, перереєстрації та ведення обліку громадян, які шукають роботу, і безробітних.

У разі звернення особи до центру зайнятості, незалежно від реєстрації місця прожи-

вання чи місця перебування, рішення про її реєстрацію як такої, що шукає роботу, та надання (поновлення) статусу безробітного приймають на підставі письмової заяви за умови відсутності факту реєстрації особи як такої, що шукає роботу (безробітної), в інших центрах зайнятості. Отже, громадянин може звернутися із заявою про допомогу в працевлаштуванні

або надання статусу безробітного до центру зайнятості не за місцем реєстрації проживання, якщо він не зареєстрований в інших центрах зайнятості. Це дає громадянам право вибору місцевості та місця роботи, а також сприятиме прискоренню пошуку роботи.

Микола КИРИК,
юрист

АВОКАДО У МЕНЮ СВЯТКОВОГО СТОЛУ

**ПОРЯД ІЗ САЛАТОМ
ОЛІВ'Є ТА ОСЕЛЕДЦЕМ
«ПІД ШУБОЮ» ХОТИЛОСЯ
Б СЕРЕД СВЯТКОВИХ
СМАКОЛІКІВ ЧОГОСЬ
ЕКЗОТИЧНОГО, ПРИ-
МІРОМ, АВОКАДО.
ФРУКТ НЕ НОВИЙ ДЛЯ
УКРАЇНСЬКОГО РИНКУ,
БАГАТО З НАШИХ ГОС-
ПОДИНЬ ВЖЕ ОЦІНИЛИ
НЕ ЛИШЕ ЙОГО СМАКОВИ,
А Й ПОЖИВНІ ВЛАСТИ-
ВОСТІ. ДО ТОГО Ж ЦЕ НА
СТО ВІДСОТКІВ ДІЄТИЧ-
НИЙ ПРОДУКТ. У ГУРТІ З
КАЛОРИЙНИМИ СТРАВА-
МИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ
ВІН НЕ СКЛАДЕ ЖОДНОЇ
КОНКУРЕНЦІЇ, А, НАВПА-
КИ, ПОЛЕГШИТЬ ВАШ
СТАН ПІСЛЯ ЗАСТІЛЛЯ.
АЛЕ РОЗПОВІМО СПО-
ЧАТКУ ПРО ЦІЛЮЩІ
ВЛАСТИВОСТІ ЦЬЄЇ РОС-
ЛИНИ.**

**«Лісова олія», «корова
бідняка», «алігаторова
груша» – все це авокадо.**

У глобальних масштабах цей фрукт росте в Мексиці, Чилі, Індонезії, США, Домініканській Республіці, на Кубі, у Колумбії, Бразилії, Перу, Іспанії, Гватемалі. Чилі та Центральну Америку вважають батьківщиною авокадо.

Незвичайні назви, придумані для авокадо в різних країнах, пов'язані з його зовнішнім виглядом і властивостями. Так, англійці прозвали його «алігаторовою грушею» через пухирчасту шкірку та грушеподібну форму деяких сортів. Індуси ж називають цей фрукт «коровою бідняка», тому що він удвічі калорійніший від нежирної яловичини. Ніжний, що тане в руках, наче вершкове масло, м'якуш авокадо дав ацтекам привід називати його «лісовою олією».

ЧИМ КОРИСНИЙ АВОКАДО?

Авокадо – фрукт не тільки смачний, а й вельми корисний. Завдяки високій калорійності (яка становить від 118 до 270 ккал) він просто незамінний для тих, хто веде вегетаріанський спосіб життя. Авокадо – дієтичний продукт.

РОМАШКОВИЙ ЧАЙ

Тривалий час вважали, що настій ромашки знімає запалення, заспокоює нервову систему та позбавляє безсоння. Але нещодавно було виявлено ще одну лікуваль-

Вживаючи всього лише один плід на день, ви з легкістю заповнюєте добову потребу організму у величезній кількості вітамінів і мінералів. Дієтичні волокна, антиоксиданти, солі фолієвої кислоти, протеїни, незамінні амінокислоти, вітаміни А, D, E, K; B₁, B₂, B₃, B₆, C, F, складні вуглеводи, корисні жири – це ще не всі корисні речовини, що містяться в авокадо. Величезна кількість необхідних людині мікроелементів, жирів, що сприяють збереженню молодості завдяки своїй природній біологічній активності – також невід'ємні властивості цього широко відомого фрукта. Омолодженню сприяють й ефірні олії, що містить авокадо, а також природні гормони, як-от сквален, фітостероли, лецитин.

Авокадо допомагає усунути багато проблем, пов'язаних з травленням. Чудовий фрукт багатий ще й на клітковину, яка здатна поліпшити склад кишкової мікрофлори, посилити перистальтику і є проф-ілактичним засобом від закріпів. Щоб клітковина авокадо краще засвоїлася, рекомендують вживати лікувальний фруктовий джем з м'якоті плоду.

Учені також з'ясували, що авокадо істотно уповільнює розвиток ракових пухлин і навіть допомагає запобігти деяким онкологічним захворюванням, особливо це стосується порожнини рота.

Протипоказань цей фрукт, по суті, не має. Він – гіпоалергенний, а отже, дуже корисний вагітним жінкам. Тим більше, що міститься в авокадо фолієва кислота (вітамін B₉), яка просто необхідна для запобігання патології розвитку плода, зокрема, для правильного розвитку нервової та кровоносної системи.

Не дивно, що чудесним фруктом зацікавилася сучасна медицина. Нині авокадо найбільш ефективно використовують у лікуванні стоматологічних (запалення і крово-

ну властивість цього напою. Учені одного з університетів Уельсу та фахівці Японії дійшли висновку, що настій на основі ромашки є гарним лікувальним засобом для хворих на цукровий діабет. Цілющий напій знижує рівень цукру в крові та до-

точивість ясен, пародонтоз, заїди, хейліту ксеростомія) і шкірних (екзема, сонячні опіки, розтяжки, целюліт) захворюваннях. Також фрукт використовують для усунення запалень і поліпшення росту нігтьових пластин, волоссяних цибулин. Узагалі це ефективний засіб боротьби з будь-яким видом ушкодження волосся.

Мешканки Центральної Америки називали авокадо «олією краси», і неспроста, адже воно, як зараз вже доведено, дозволяє повернути шкірі пружність і еластичність, нормалізувати внутрішньоклітинні процеси, розгладити



зморшки, поліпшити колір обличчя. Все це тому, що олія авокадо за своїми властивостями дуже близька до шкірного жиру, тому її організм сприймає. Ось чому цей фрукт часто входить до складу дитячих кремів.

Класичний салат з авокадо:

500 г картоплі, сіль, 1 цибулина, по 1-му стручку червоного та жовтого перцю, 1 авокадо.

4 ст. л. лимонного соку, 150 г йогурту, мелений чорний перець, мелений перець чилі, 1/2 пучка петрушки.

Картоплю ретельно вимити й варити неочищену в підсоленій воді 25 хвилин. Потім воду злити, дати картоплі трохи остигнути, очистити й нарізати тонкими кружечками.

Цибулю очистити й дрібно нарізати. Стручки солодкого перцю вимити, розрізати кожен навпіл, видалити серцевину з насінням і нарізати кубиками. Помідори очистити й дрібно нарізати. Стручки солодкого перцю вимити, розрізати кожен навпіл, видалити серцевину з насінням і нарізати кубиками.

Провели дослідження за участю добровольців, хворих на діабет II типу. Протягом

біками. Авокадо очистити, зрізати м'якоть з кісточки, нарізати невеликими шматочками та відразу збризнути лимонним соком. Половину авокадо розім'яти виделкою, а другу половину обережно змішати з картоплею, цибулею і солодким перцем.

Пюре з авокадо змішати з йогуртом, приправити сіллю, меленим чорним перцем і чилі.

Авокадо з мусом із шинки

М'якоть 3 авокадо, розмі'явши, повернути в кошики з шкірки плодів, скропити лимонним соком і розмістити зверху мус з подрібненої шинки (150 г), змішаної в міксері або блендері з 5 ст. ложками вершків і 1 ст. ложкою коньяка, 5 краплями соку «Табаско» і білим меленим перцем – за смаком. При подачі прикрашаємо гілочками кропу і півкружками лимону або лайма. Заправити салат. Петрушку вимити, обсушити, дуже дрібно нарізати і посипати салат.

Човники з помідорів з авокадо і креветками

Ця закуска поєднує в собі свіжі помідори та ніжний крем з авокадо й вершкового сиру. Орієнтовний час приготування 20 хвилин. Виходить 16 штук.

Складники:

4 невеликих помідори, 32 варено-морожених креветки, одне велике стигле авокадо, 150 г вершкового сиру, один зубчик часнику, 1 ст. л. лимонного соку, 1 щіпка солі, 1 щіпка меленого чорного перцю.

Спосіб приготування:

Креветки покласти в каструлю, залити водою, довести до кипіння й варити 3 хвилини. Злити воду та очистити креветки від панцирів. Помідори розрізати на четвертинки й видалити насіння та стінки.

Авокадо, часник, лимонний сік і вершковий сир покласти в чашу блендера, посолити за смаком. Перемолоти на пасту.

На кожен шматочок помідора покласти по чайній ложці крему. Зверху викласти по 2 креветки.

Подавати негайно, щоб авокадо в кремі не встиг окислитися та потемніти.

На кожен шматочок помідора покласти по чайній ложці крему. Зверху викласти по 2 креветки. Подавати негайно, щоб авокадо в кремі не встиг окислитися та потемніти.

Подавати негайно, щоб авокадо в кремі не встиг окислитися та потемніти.

ЯКІ ОВОЧІ ЗНИЖУЮТЬ РИЗИК ДІАБЕТУ

Британські дослідники з університету Лестера перевірили один із сталих міфів про розвиток діабету 2-го типу, мовляв, його ризик можна понизити, якщо не їсти солодкого, зате налягати на овочі.

Учені проаналізували дані шести досліджень 220 тисяч дорослих людей та їх раціону. Особливо дослідників цікавило вживання овочів і фруктів.

І з'ясувалося, що значну позитивну роль мали лише три види овочів. Це – шпинат, брокколи та цвітна капуста.

Лише порція 100 г на день салату зі свіжого шпинату або ж 200 грамів відварної чи запеченої цвітної капусти або брокколи знижували ризик розвитку діабету 2 типу на 14% у тих людей, хто був до нього схильний (враховувалися спадкові чинники, стан ендокринної системи, зайва вага).

Біохіміки думають, річ у тому, що в цих овочах велика концентрація антиоксидантів і магнію, які допомагають у засвоєнні інсуліну.

«ЩАСЛИВА ДІЄТА» ДОПОМОЖЕ ПОЗБУТИСЯ ВАГИ

Відомо, що оброблені продукти з великим вмістом цукру та жиру погано позначаються на фігурі. Проте, на думку науковців, подібний раціон робить нас також нещасливішими, адже їжа безпосередньо впливає на настрій.

Дрю Ремсі, клінічний психіатр з Колумбійського університету, разом з письменником Тайлером Грехамом стверджує: правильне харчування – запорука здорової психіки. Це твердження підкріплює статистика (не випадково за останні десять років кількість осіб з ожирінням і депресією виросло в рази).

Режим, що дозволяє позбутися зайвої ваги просто за рахунок скорочення споживання жиру та калорій, тут не допоможе. Не можна забувати про сполуки, що допомагають підтримувати роботу мозку.

До їх числа входять магній, вітамін B₁₂ і лінолева кислота. Тому в раціоні повинні бути корисні жири – оливкова олія, цільні злаки, овочі та м'ясо.

На думку фахівців, такий раціон дозволить не лише підвищити ступінь задоволеності життям, але й легко схуднути. Як приклад, вони наводять історії людей, що постійно рахують калорії, перебувають в стані неврозу, яким ніяк не вдається позбутися зайвої ваги.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

МУЗЕЄФІКАЦІЯ

ПОЛЕ БИТВИ МОЖЕ СТАТИ ЗАПОВІДНИМ

Райцентр Зборів кожного подорожного із західного напрямку зустрічає курганом, а точніше, Козацькою могилою й пам'ятним знаком, що просить людей зупинитися і у «вдячній та щирій молитві» голову «низько схилити». Навічно тут лягли козаки гетьмана Богдана Хмельницького, які брали участь у Зборівській битві проти війська польського короля Яна Казимира II і власним життям заплатили за велику звिताгу у Визвольній війні українського народу. Підсумком цієї битви стало укладання Зборівського договору, що заклав підвалини української козацької держави.

Нині на могилі, кажучи словами поета, немає імен, лиш тільки слава є. Історія свідчить, що впродовж століть ті, кому була не до снаги козацька перемога, порушували спокій загиблих або чинили наругу над їхньою пам'яттю. Скажімо, цю могилу українці відновили 1921 року, але польські жовніри згодом зрізали тут дубовий хрест, за радянських же часів

на цьому місці поставили геодезичну вишку. Лише 1990 року вдалося оновити й освятити давнє поховання козаків, насипати курган, встановити на ньому кам'яний хрест, а поодаль і пам'ятний знак.

Козацька могила мала б стати одним з об'єктів історико-культурного заповідника

«Поле Зборівської битви 1649 року», питання про заснування якого торік винесли на сесію райради. Тоді ж депутати затвердили склад координаційної ради з підготовки необхідної документації для подання до Кабінету Міністрів України. Наразі, за словами директора музею «Зборівська битва» Богдана Макогона,



Директор музею «Зборівська битва» Богдан МАКОГІН біля пам'ятного знака козакам, що полягли у Зборівській битві

вже склали історичну довідку, розробили статут і програму діяльності майбутнього заповідника. Скажімо, для його більшої туристичної привабливості запланували реконструювати деякі елементи поля битви, розширити експозицію існуючого музею «Зборівська битва», покращити оглядову панораму біля Козацької могили.

Принагідно зазначити, що ініціативу зі створення заповідника гаряче підтримує й райдержадміністрація. Своє «За!» втіленню у життя такої ідеї органів місцевої влади висловили й науковці. Вже протягом п'яти років українські, американські й польські історики, археологи, краєзнавці спільно досліджують поле Зборівської битви. Науковий інтерес проявляють до валів стародавнього міста, переправи через річку Стрипа, польських редутів, козацьких і татарських місць розташувань і могил, урочища Білий Берег, де козаки здобули остаточну перемогу. В райцентрі навіть провели науково-практичний семінар з проблем дослідження та музеєфікації полів битв в Україні. Участь у поважному форумі взяли представники наукових осередків не лише нашої країни, а й США, Шотландії та Польщі. Ознайомившись з полем козацької звитаги в Зборові, вони підтвердили його «велике історико-культурне значення», а також «добру збереженість, наявність

значної кількості наукових досліджень, які дозволяють достовірно ідентифікувати об'єкти, пов'язані з битвою». Учасники семінару ствердили також готовність до створення й до роботи у складі тимчасової міжнародної наукової комісії, яка могла б узяти на себе обов'язки з координування планів і програм дослідження та музеєфікації поля Зборівської битви 1649 року.

Місце, де понад 360 років тому гриміли переможні залпи козацьких гармат, держава, безперечно, повинна охороняти. Віриться, що найближчим часом з'явиться історико-культурний заповідник «Поле Зборівської битви 1649 року». Водночас науковці нині ставлять наголос і на необхідності прийняття державних програм з дослідження та музеєфікації історичних полів битв в Україні. Спадщина таких полів вимагає й більшої уваги наукових інституцій та пам'яткоохоронних служб. Пам'ятаймо ж прописну істину: без минулого немає майбутнього.

ВШАНУВАННЯ

2012-Й НА ТЕРНОПІЛЛІ БУДЕ РОКОМ СОЛОМІЇ ТА ЛЕСЯ

Депутати Тернопільської обласної ради прийняли рішення проголосити 2012-й роком двох славетних краян Соломії Крушельницької та Леся Курбаса.

У вересні відзначатимемо 140-річчя від дня народження співачки світового масштабу Соломії Крушельницької. Білий світ вона побачила на Тернопіллі у селі Білявинці, відтак її родина переїхала мешкати неподалік Тернополя до Білої. Основи музичної підготовки майбутня оперна примадонна отримала в Тернопільській гімназії. Вдячні краяни у серпні 2010 року відкрили в обласному центрі перший у світі пам'ятник

Соломії. Видатна співачка постанула у бронзі на повен зріст.

Наразі в Тернополі немає ще пам'ятника творцю модерного національного театру європейського рівня, українському режисерові, актору, драматургу, публіцисту та засновнику професійних театрів «Тернопільські театральні вечори», «Молодий театр», «Березіль» Лесю Курбасу.



Лише пам'ятний знак на вулиці його імені повідомляє, що тут має постати й скульптурна композиція із вшанування пам'яті видатного митця.

Тернопільщина виховала Лесю Курбаса, заклала підмурівок його знанням і засвітила зорю таланту. Тож до 125-річчя від дня народження та 75-річчя з дня розстрілу Леся Курбаса цього річного січня й лютого обласна влада запланувала провести у краї чимало культурно-масових заходів. Серед них — науково-краєзнавчі конференції, виставку архівних документів і світлин, уроки пам'яті, цикл театральних вечорів. Відбудеться й заключний етап обласного огляду-конкурсу народних аматорських театрів на приз імені Леся Курбаса. Урочисту ж академію проведуть у с. Старий Скалат Підволочиського району, де Лесь сукупно прожив майже 17 літ. У наш час тут створили садибу-музей знаного діяча культури.

КРАЄЗНАВСТВО

ШКОЛЯРИ ТВОРЯТЬ ЛЕГЕНДИ ПРО ТЕРНОПІЛЛЯ

Юним тернополянам, яким від 10 до 17 років, випала незвична нагода — стати творцем легенд про рідний край. Їхні сказання, міфи, занотовані перекази можуть з'явитися навіть у книзі, яка має побачити світ у видавництва «Джура». Більше того, під час книжкового фестивалю «Джурафест-2012» назвуть кращих авторів

і їм вручать цінні призи. Але спочатку треба взяти участь у конкурсі «Тернопілля — край легенд». Це літературне змагання серед дітей триватиме до 20 березня. Мета — прищепити школярам любов до рідної землі, дослідницької та творчої роботи в царині історії, культурного надбання.

Серед організаторів такого цікавого краєзнавчого конкур-

су й Тернопільська міська рада та, зокрема, її управління освіти та науки. З початком оголошення творчого змагання в дитячих бібліотеках обласного центру учасники оргкомітету проводять майстер-класи з написання оригінальної та авторської легенди чи міфу, із зібрання спогадів старожилів чи людей старшого віку.

КРИМІНАЛ

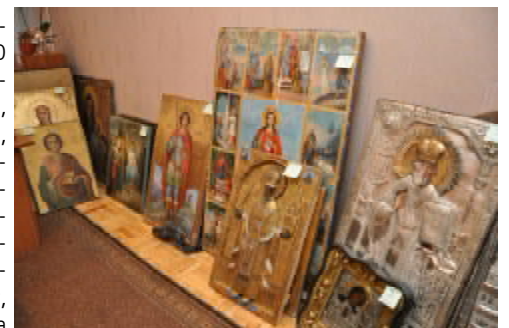
ЧУДОТВОРЕЦЬ ІЗ ШУШКОВЕЦЬ ПОВЕРТАЄТЬСЯ ДО ЦЕРКВИ

Різдво Христове — це завжди радісна звістка, погідність у душах наших, подарунки. Добру новину цієї пори принесли тернопільські міліціонери до багатьох церков і мирян — знайшли вкрадені ікони.

Упродовж п'яти років до правоохоронців надходили повідомлення про крадіжки з церков. Лише в Шумському та Лановецькому районі за цей час негідники скоїли понад 10 таких злочинів. Вони проникли у сільські храми, знімали майже всі ікони, фотографували та за допомогою ММС-повідомлень передавали інформацію перекупникам. Зловмисники використовували навіть намет, який розкладали в лісі та використовували на випадок, якщо у церквах не було можливості відібрати цінні речі. Скажімо, у селі Шушківці Лановецького району серед інших образів крадії поцупили й ікону св. Миколая, виготовлену наприкінці XVII — на початку XVIII ст. Місцевий священик оцінив її, щонайменше, у 20-30 тисяч доларів США. Добрі люди вже встигли подарувати храму новий образ Чудотворця, але тут не квапилися його чіпляти на місце, де була стара ікона. Тепер ось правоохоронці знайшли раритет із Шушківців.

Узагалі міліціонерам Тернопільщини вдалося розкрити серію кра-

діжок з церков. Від «мисливців» за іконами та церковною атрибутикою потерпіли не лише певні храми Тернопільщини, а ще й кількох регіонів. За словами начальника сектора зв'язків з громадськістю УМВС України в Тернопільській області Петра Колісника, злочини виявилися вихідці з Придністров'я. Раніше їх притягували до кримі-



Ці ікони злодії вкрали у сільських церквах

нальної відповідальності за подібні злочини на Рівненщині. Зловмисники реалізовували цінні ікони в Києві.

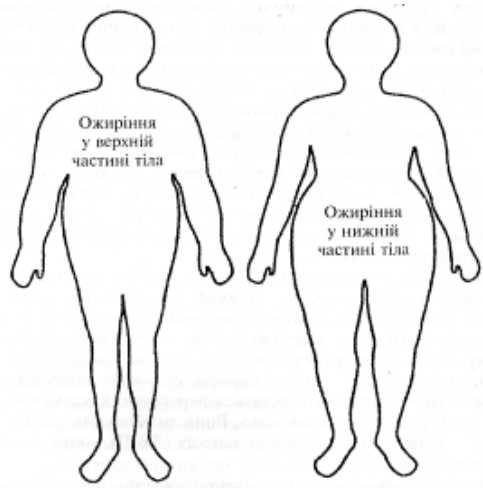
Зрештою, оперативники управління карного розшуку встановили не лише безпосередніх виконавців, а й тих, хто скуповував раритетні ікони та віддавав їх на реставрацію. Правоохоронці конфіскували також транспортні засоби, які використовували крадії, комп'ютерну техніку та інші сучасні технічні засоби. Розслідування цієї кримінальної справи триває.

ЩО ВАРТО ЗНАТИ ПРО ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ

Олена САМОГАЛЬСЬКА,
завідувача кафедрою
клінічної фармації ТДМУ
ім. І.Я. Горбачевського,
доктор медичних наук,
гастроентеролог

(Продовження.
Поч. у № 23-24 2011 р.)

Рівень ризику залежить від розподілу жиру на тулубі людини (вимірюється окружність талії). Він більший у людей з ожирінням верхньої частини тулуба (форма яблука) і менший у людей з ожирінням нижньої частини (форма груші). У чоловіків ризик ожиріння значно зростає при окружності талії понад 95 см, у жінок – якщо окружність талії перевищує 80 см.



Ожиріння у формі яблука або груші

Для підтримання маси тіла та рекомендованих меж кількості енергії, що надходить з їжею, повинна урівноважуватися кількістю енергії, яка витрачається. Рівень фізичної активності можна збільшити за рахунок щоденної швидкої (6 км/год) ходьби протягом 30 хвилин. Корисні також їзда на велосипеді, плавання та біг підтюпцем.

Зменшувати вагу потрібно повільно, приблизно 0,5 кг за тиждень. Не доцільні дієти для прискореного схуднення, а застосування проносних засобів, лікарських препаратів (амфетаміни та діуретики) навіть небезпечно. Провідні вітчизняні дієтологи та гастроентерологи, членкореспонденти НАМН України проф. Н.В. Харченко, проф. Г.А. Анохіна розробили схему лікування при надлишковій вазі та ожирінні.

Схема лікування пацієнта з надлишковою масою тіла (ожирінням) **дивіться таблицю.**

5. **Контролюйте вживання жирів, питома вага яких не повинна перевищувати 30 % добової калорійності; замініть більшість насичених жирів ненасиченими оліями або м'якими маргаринами.**

Жири забезпечують організм енергією та незамінними жирними кислотами, які сприяють

засвоєнню жиророзчинних вітамінів А, Д, Е, К. Вживання надлишкової кількості жирів пов'язано з ризиком розвитку ХНІЗ, зокрема серцево-судинних.

За рекомендаціями ВООЗ, у здоровому раціоні харчування кількість жирів не повинна перевищувати 30% добової калорійності, в тому числі складова насичених жирів – 10%, поліненасичених – 7%, а мононенасичених – 13%.

Насичені жири містяться здебільшого у продуктах тваринного походження: в салі, м'ясі та м'ясопродуктах, молоці та молочних продуктах, рослинних маргаринах, що залишаються твердими при кімнатній температурі. Існує тісний взаємозв'язок між вживанням великої кількості насичених жирів і високим рівнем потенціально шкідливого холестерину ліпопротеїдів низької щільності (ЛНЩ) плазми крові. Насичені жири збільшують ризик тромбозу, який спричиняє мозковий інсульт та інфаркт міокарда.

Поліненасичені жири містяться в рослинах і жирній рибі. Деякі з них – незамінні для людини, тому що не синтезуються в організмі. Одна група цих жирів (омега-6) містить лінолеві та ліноленові жири, джерелом яких є м'які сорти маргаринів, кукурудзяна, соняшникова, соєва та бавовняна олії. Вони сприяють засвоєнню антиоксидантів та жиророзчинних вітамінів, знижують рівень холестерину ЛНЩ.

Інша група поліненасичених жирних кислот (омега-3) міститься в жирній рибі (оселедець, скумбрія, форель та сардини). Наукові дані свідчать, що вживання жирної риби двічі на тиждень знижує ризик тромбоутворення, сприяє зменшенню рівнів холестерину ЛНЩ та тригліцеридів крові, високі концентрації яких підвищують ризик виникнення серцево-судинних захворювань.

Таблиця

ВМТ, кг/м ²	Заходи
25-26,9	Дотримуватися режиму харчування; збільшити фізичну активність; обмежити в раціоні кондитерські вироби, жирні продукти.
27-29,9	Зменшити на третину споживання цукру, хлібобулочних виробів, каш, картоплі, винограду, бананів, вершкового масла, сала, сметани, вершків. Збільшити споживання м'яса, риби, молока, овочів. Збільшити фізичну активність.
30-34,9	Зменшити енергетичну цінність харчування на 500 ккал від фізіологічних потреб. Приймати продукти спеціального призначення, медикаментозну терапію. Збільшити фізичну активність.
35-39,9	Зменшити енергетичну цінність харчування на 700 ккал від фізіологічних потреб. Приймати продукти спеціального призначення, медикаментозну терапію. Збільшити фізичну активність. За відсутності ефекту рекомендовано хірургічне лікування.
більше-рівне 40	Хірургічне лікування.

Мононенасичені жири містяться переважно в оливковій, ріпаковій, арахісовій оліях та авокадо. Вони підвищують рівень холестерину ліпопротеїдів високої щільності (ЛВЩ), який має антисклеротичну дію.

«Трапс»-жирні кислоти утворюються при переробці рідкої олії та риб'ячого жиру в тверді маргарини. Їх біологічна дія подібна впливу насичених жирів, тобто вони сприяють підвищенню рівня холестерину ЛНЩ і зниженню концентрації холестерину ЛВЩ.

6. **Заміняйте жирне м'ясо та м'ясопродукти квасолею, бобами, рибою, птицею або нежирним м'ясом.**

Квасоля, горох, боби, горіхи, м'ясо, птиця, риба та яйця – вагомі джерела білка й заліза. Вживання квасолі та бобів разом з невеликою кількістю нежирного м'яса, риби або печінки значно поліпшує засвоєння заліза і є ефективним засобом профілактики та лікування залізодефіцитної анемії.

М'ясо й продукти тваринного походження містять найбільшу кількість насичених жирів; тому перевагу необхідно віддавати нежирним сортам м'яса, зрізаючи помітний жир. Ковбасу, запечене м'ясо, м'ясні консерви доцільно замінювати квасолею, бобами, горохом, рибою, яйцями, птицею або нежирним м'ясом, обмежуючи вживання червоного м'яса до 80 г на день для профілактики раку товстої кишки.

7. **Вживайте молоко та молочні продукти (кефір, кисле молоко, йогурт, сир) з низьким вмістом жиру й солі.**

Молоко та молочні продукти потрібні організму людини в помірній кількості. Намагайтеся обмежувати споживання вершків і сметани, в яких багато насичених жирів і мало білка та незамінних мікроелементів, хоча національні традиції передбачають додавання сметани в борщ, вареники, млинці тощо.

Більшість молочних продуктів – вагоме джерело білка та кальцію. Останній забезпечує розвиток здорових зубів і кісток, відіграє важливу роль у клітинному метаболізмі. В нашій країні добові норми вживання кальцію

для дорослих коливаються від 800 до 1200 мг.

Достатню кількість кальцію можна отримувати, споживаючи нежирне або сепароване молоко та молочні продукти. Кальцій присутній в основній масі молока, а не у вилучених вершках або жирі.

Люди, які не люблять продукти цієї групи, можуть одержувати кальцій з іншими продуктами, а саме: рибними консервами, зерновими, листовими овочами, малосолоними сортами сиру.

8. **Вибирайте продукти з низьким вмістом цукру, обмежуйте частоту вживання рафінованого цукру, солодких напоїв і солодоців.**

Вуглеводи поділяють на дві основні групи: крохмалю, у тому числі й деякі харчові волокна, і прості сахариди, такі, як моно- і дисахариди. В переважній більшості харчових продуктів вуглеводи присутні у вигляді крохмалю. Всі сахариди, незалежно від їх солодкості, вносять до раціону харчування однаково кількість калорій.

Рафінований цукор будь-якого типу (патока, фруктоза, концентрат фруктового соку, глюкоза, мед, лактоза, мальтоза, меляса, цукор-сирець, сахароза) не корисний для здорового харчування, оскільки є висококалорійним.

Надмірне його вживання сприяє розвитку карієсу, до того ж чим частіше людина вживає солодкі продукти або напої і чим довше вони залишаються у ротовій порожнині, тим вищим є ризик.

Для надання їжі солодкого смаку можна додавати штучні підсолоджувачі – замінники цукру, такі, як сахарин та аспартам. Вони не спричиняють карієсу, не містять енергії і їх можна використовувати у раціоні харчування хворих на цукровий діабет. Але не всі замінники мають низьку калорійність, наприклад, сорбітол.

Більшість людей люблять солодке і під час приготування їжі широко застосовують цукор. Але за рекомендаціями ВООЗ і вітчизняними нормами фізіологічних потреб населення, в основних харчових речовинах та

енергії цукор повинен складати не більше 10% добової калорійності.

9. **Віддавайте перевагу продуктам з низьким вмістом солі, загальна кількість якої не повинна перевищувати однієї чайної ложки (6 г) на добу, у тому числі сіль, що є в готових продуктах. В ендемічних зонах необхідно вживати йодовану сіль.**

З вживанням великої кількості солі пов'язана висока поширеність артеріальної гіпертензії та підвищення захворюваності й смертності від хвороб судин головного мозку. За рекомендаціями ВООЗ, добова кількість вживаної солі не повинна перевищувати 6 г. Більшість людей споживають її набагато більше, навіть не підозрюючи про це, оскільки сіль прихована в хлібі, сирі, консервованих продуктах.

Люди звикли до смаку солі і більшість з них додають її в їжу для підсилення солоного смаку. Проте поступове зниження вживання солі послаблює це бажання.

Нижченаведені конкретні пропозиції щодо зменшення вживання солі:

- Харчові продукти з великим вмістом солі (копчені, консервовані, мариновані і в'ялені) споживайте у невеликих кількостях і не часто.

- Збільшуйте вживання овочів і фруктів, які містять мало солі.

- Зменшуйте кількість солі під час приготування страв, замінюючи її приправами та спеціями.

- Не додавайте сіль у страву, не покуштувавши її спочатку.

- Харчові продукти, які зазнали спеціальної обробки, повинні маркуватися щодо вмісту солі.

У регіонах ендемічного йодного дефіциту ВООЗ рекомендує проводити йодування солі.

10. **Обмежуйте вживання алкоголю до 20 мл етанолу або еквівалентних алкогольних напоїв на добу.**

Калорійність одного граму етанолу складає 27 ккал. Надмірне споживання алкогольних напоїв негативно впливає на стан головного мозку, печінки, серця, нервової системи, кишківника, підшлункової залози.

Жінкам рекомендовано вживати вдвічі менше алкогольних напоїв, ніж чоловікам. Вагітні жінки взагалі повинні утримуватися від них.

11. **Приготування їжі на пару, її варка, тушкування, випікання або обробка в мікрохвильовій печі допомагає зменшити кількість доданого жиру.**

Приготування та зберігання їжі має велике значення для здоров'я. Наведені нижче рекомендації допоможуть зберегти поживну якість продуктів та обмежити можливість їх зараження мікроорганізмами:

1. Вибирайте продукти, які зазнали спеціальної обробки, задля безпеки, скажімо, пастеризоване молоко.

2. Готуючи страви, надавайте продукти ретельній кулінарній обробці.

3. Не зберігайте тривалий час приготовлені страви.

ДАЛІ БУДЕ

«НАД ВЕРТЕПОМ ЗВІЗДА ЯСНА СВІТУ ЗАСІЯЛА»

Микола ШОТ

«В БІДНИМ ВЕРТЕПІ, В ЯСЛАХ НА СІНІ ВОПЛОТИВСЯ ВЛАДИКА, ЦАР СВІТУ», – НАГАДУЄ ДАВНЯ УКРАЇНСЬКА КОЛЯДКА ПРО МІСЦЕ НАРОДЖЕННЯ ІСУСА ХРИСТА. ВИФЛЕЄМСЬКУ ПОДІЮ УКРАЇНЦІ ЗУМИЛИ ПЕРЕДАТИ, ВІДТВОРИТИ ЧИ ПЕРЕНЕСТИ НА ВЛАСНИЙ ҐРУНТ НЕ ЛИШЕ ЧЕРЕЗ СПІВ, А Й ЧЕРЕЗ ТЕАТРАЛІЗОВАНЕ ДІЙСТВО І НАВІТЬ ТВОРЕННЯ МАКЕТУ СТАЄНКИ.

3 НОВОНАРОДЖЕНИМ І СІЛЬСЬКОЮ ВУЛИЦЕЮ

Нині у кожній церкві Тернопілля, крім прибраних ялинок, обов'язково виставляють шопку – своєрідний макет Вифлеємської стаєнки. Вона також з'являється на центральних майданах чи вулицях міст. Її можна купити у сувенірних крамницях, тож багато хто знаходить для неї місце і у власному помешканні. Шопка є розмаїтих форм, розмірів, виготовлена з різних матеріалів чи навіть із використанням живих тварин і птиці.

Звідки прийшла традиція шопки до моїх країв? За відповіддю подався до дослідника народної обрядовості, доктора мистецтвознавства, професора Тернопільського національного педуніверситету ім. В. Гнатюка Олега Смоляка. Науковець усе-таки більше схильється вживати праукраїнське слово «вертеп», значення якого пояснює, як «печера», «видолинок у гірській місцевості». Ця мовна одиниця також має й інше визначення чи поняття – «ляльковий театр». Олег Степанович твердить, що ще сивої



Ігумен монастиря Пресвятої Богородиці Чину братів менших у Тернополі о. Юстиніан ГОРОДЕЧНИЙ знайомить з експонатами шопки

східного обряду, але визнає духовну й юрисдикційну владу Папи Римського.

Професор Олег Смоляк разом із сином Павлом досліджували ляльковий вертеп Західного Поділля. В їхній родині від покоління до покоління передавалася традиція ходити з ляльковим вертепом. Останній раз лялькове дійство Олег Степанович разом зі своїми однокурсниками показував у селі Настасів неподалік Тернополя 1967 року. Аж через 13 років він вирішив записати від свого батька сценарій. Павлові Смоляку майже 10 років тому пощастило відшукати та зробити унікальні записи такої театральної народної постановки у селах Яблунів і Сухостав Гусятинського району.

Тут зуміли зберегти ляльковий вертеп аж до XXI ст., а отже, і «автентичну інформацію про його роль у різдвяному циклі свят не лише на означеному терені, але й у контексті всієї української обрядової традиційної культури».



Фрагмент найвищої шопки в Україні

Як твердить давнини за допомогою ляльок показували сцени народного життя. Не обходилися без такого видовища ярмарки, інші масові заходи. Відтак церква створила всі умови, щоб цей популярний вид народного мистецтва використати й для показу містерії на різдвяну тематику. Особливо цим перейнялися римо-католики. З'явився звичай шопки. Власне, цей термін є синонімічним до «вертепу» і прийшов він з польської мови. Що означає? Українці вживають слово «шопка» – господарська будівля, отже, шопка – ця та ж сама стаєнка чи невеликий сарай.

На переконання професора О. Смоляка, традиція шопки прийшла в Україну, особливо у західну її частину, в середньовіччя з латинського світу. І містком у цьому стала Українська греко-католицька церква, яку переважно сповідають галичани та яка дотримується

науковець, головним завданням лялькового вертепу було розвеселити людей, долучити до цілковитої радості з нагоди народження Спасителя світу. Тож майже вся сюжетна канва вертепного дійства насичена гумором, жартами, комічними побутовими сценами. Вияток хіба становить пролог, де здебільшого йдеться про трьох царів (волхвів), які несуть дари Новонародженому. Сам макет такої шопки переважно робили двоповерховим, з фанери. У горішній частині вертепу, зрозуміло, відтворювали Біблійну оповідь про Різдво Христове: малювали Богородицю, яка нахилилася до маленького Ісуса, а поруч стояв опікун Йосиф. На задньому плані виднілися ясла, біля яких – воли. Перед стаєнкою стояли три царі та пастушки. Свічка тут спалахувала перед початком вистави. Нижній поверх шопки змальовував сільську вулицю із невеликими ха-

тами під солом'яною стріхою, криницю із журавлем. Самі ж ляльки-фігури виготовляли з різних матеріалів, але здебільшого з дерева (липи), певна річ, шили їм і відповідні костюми.

Нині у кожному селі, містечку чи місті Тернопільщини Різдвяні свята не можуть обійтися без вертепу – і як театралізованого дійства, і як відтворення макету стаєнки, де Бог воплотився. В інсценізації тепер ніхто не використовує ляльок, ролі виконують аматори сцени. У такій постановці серед обов'язкових персонажів – Ангел, три Царі, злий Ірод. З українського середовища чи не в кожному населеному пункті додавали своїх героїв – тож десь побачите князя Володимира, козаків, десь і січових стрільців, а разом з ними і Чорта, Смерть, Цигана чи хитрючих Суру або Мошка... І, безперечно, таке дійство не може обійтися без двох Пастушків.

Колись в юності я разом зі своїм однокласником теж втілював образ Пастушків. Окрім великих палиць, нам доводилося ще й носити сконструйовану стаєнку, де знайшлося місце і намальованій сільській панорамі, і фігурам Новонародженого, Марії та Йосифа. Цікаво, що саме театралізоване дійство в моїй рідній Вільшаниці на Львівщині називали вертепом, а макет будиночка – шопкою.

СВЯТО ЄДНАННЯ СІМ'І

Різдво – прихід Бога до людини. Водночас це символ цілого світу, адже при народженні малого Ісуса є присутні представники усяких сотворінь небесних і земних – янголи, люди, тварини, рослини. Так коротко визначає значення величної християнської події о. Юстиніан Городечний, ігумен монастиря Пресвятої Богородиці Чину братів менших (отців-францисканців – авт.) у Тернополі. Але до священика я завітав не стільки отримати Біблійні роз'яснення, скільки радше повести розмову про атрибутику Різдвяних свят і передовсім – шопку.

Що цікаве в значенні, обрядовості шопки? Вона ніколи не втрачає своєї чарівності, святковості. Бо, на думку о. Юстиніана, єднає те, що кожному з нас найближче до серця, – родину. Ісус ж бо народився в сім'ї, його вітають не лише пастушки – люди пересічні, а й мудреці, царі. При з'яві на світ Божого Немовляти присутні тварини, що є і в служінні людям. Ісус повитий пелюшками та лежить на сні. Події, що сталися у стаєнці біля Вифлеєму понад дві тисячі років тому, знайшли своє яскраве відображення у символіці українського Святвечора. У надвечір'я Різдва Христового кожен квапиться до батьків, де збирається за святковим столом якщо не вся сім'я, то більшість її представників. Під скатертину кладуть трохи сіна, а в кутку ставлять Дідух – оберіг із злаків. Я ще пам'ятаю, як всю долівку чи підлогу в хаті застеляли соломкою, на яку кидали цукерки, горішки, яблука. Ото діти мали тоді віхи – перекидалися-переверталися на ній, дзвінко сміялися, звісно, солодощі споживали і навіть спати клалися. Нині дехто може хіба трохи притрусити соломкою паркету-ламінації. Є ще звичай у багатьох населених пунктах кликати до хати

тварин, зокрема, kota, собаку, гуску... І все це своєрідна шопка, де добре усім.

Уже впродовж кількох років отці-францисканці у церкві св. Петра в Тернополі монтуєть найбільшу в Україні шопку. Цього року її розміри ще трохи збільшили й висота становить 18 м, а ширина – 28 м. У центрі панно – величезне тло вечірнього неба із світлом зірок, темноту гір «розбавляють» синя річка та біло-блакитний сніг. Світають вікна міста, за яке ведуть дороги, як знак того, що Ісус народився неподалік Вифлеєму, де пастушки пасли вівці. У променях сонця-слави лежить на снізі маленький Ісус (його фігурка має розміри середньостатистичного немовляти), поруч схилилася над ним Марія та стоїть Йосиф. По обидва боки від

Крім шопки, біля церкви ченці знову скличуть міський фестиваль вертепів як театралізованого дійства. Журі визначить переможців. Глядачів частуватимуть гарячим чаєм і печивом. Усім, звісна річ, гарантований гарний настрій та цікаві різдвяні постановки. Уже тепер отці-францисканці подумують, як у подальшому біля храму організувати ще й «живу» шопку, де б мекали вівці, звучали звуки інших тварин.

Чому саме Чин братів менших, як ніхто з інших орденів і згромаджень, так ревно ставиться до облаштування вертепу. Пов'язано це із гарною справою, яку вчинив їхній святий патрон Франциск на початку 1223 року в італійському селі Ґреччо – у тутешній печері на схилі гори він влаштував Різдвяну



Олег СМОЛЯК, професор Тернопільського національного педуніверситету ім. В. Гнатюка, доктор мистецтвознавства

Пресвятої Родини – чимало розмаїтих персонажів, відтворених за допомогою ляльок, причому рухомих. Скажімо, янголи грають на скрипці, арфі, б'ють у барабани, рубають колоду і ріжуть дрова, чернець дзвонить у дзвін. А ще кивають головами віл і віслук, їздять потяг, плаває корабель, крутиться млин вітряка, цього року спорудили й великий замок, в'їзна брама, до якого, звісно, піднімається чи опускається на ланцюгах. Нинішнього Різдва вперше цей вертеп, що світиться, крутиться-вертиться, поповнився й каруселями, на яких катаються ляльки-діти. Птаства та звірини (опудала) розмаїтої тут також виставили багато. Більше того, є й своєрідний зоокуток, де малеча може побачити живих кроликів, морських свинок, а з риб – коропа та товстолобика. У лівій частині церкви постала українська хата, в якій відтворили народний обряд Святої вечері та зібрали значний етнографічний матеріал побуту українців, як-от: скриню, праник, магівницю, заліско (праску), прядку, глечики, макітру, інше. Виставили й кількадесят міні-шопок, які виготовили маленькі парафіяни, що займаються у недільній школі при монастирі.

«Брат – спонтан і сестра – імпровізація», – така «вертепна» приказка побуває серед отців-францисканців. Йдеться про те, що частогусто вже у процесі монтування шопки з'являються нові ідеї, персонажі, нове бачення. «Якщо б щороку творили під один зразок, не було б цікаво, – каже о. Юстиніан. – Ми ж повинні людину зайняти, спонукати до роздумів: чи насправді Ісус Христос є в центрі її світу, де б вона сама себе помістила, оглядаючи вертепне дійство?».

містерію та виголосив натхнену проповідь. З того часу його «послідовники й сини» зводять прекрасні й величні шопки. Найбільшу з них в Європі можна побачити в польському місті Катовіце, а в Україні, як уже знаємо, – в Тернополі. У нашій країні отці-францисканці виставляють ще вертепи в Ужгороді та в м. Хуст Закарпатської області.

СТАЄНКА – НА ЦЕНТРАЛЬНІЙ ПЛОЦІ

Атмосферу Різдвяної містерії паломники відчують цього року і в християнській святині – Марійському духовному центрі в Зарваниці. Вертепи тут облаштували в підземній та парафіяльній церкві, перед собором Зарваницької Матері Божої, виставили й «живий» – з тваринами. Принагідно зазначити, що вперше 2010 року в стаєнці, яку урочисто відкривають на центральному Театральному майдані в Тернополі, з'явилися живі тварини, зокрема, вівця з ягнятками. Другий рік міська влада оголошує про проведення до 15 січня конкурсу «Різдвяне диво» на кращий макет шопки. Мета – залучити установи, організації, заклади, церковні громади, парафії, а також тернополян до вивчення та пізнання Різдвяних традицій за допомогою засобів народного декоративно-вжиткового мистецтва. Переможці цього творчого змагання удостоятися подяки міського голови та грошової винагороди.

А ще на центральних майданах не лише Тернополя, а й усіх населених пунктів Тернопілля, у хатах країв уже зазвучали віншування й колядки.

ЦІКАВО

**ЧЕРЕЗ ЩО
БУВАЮТЬ
ПРОВАЛИ В
ПАМ'ЯТІ?**

Проблеми з пам'яттю можуть виникнути у будь-якому віці. Лікарі назвали головні причини цього:

— Зайва вага та високий тиск. Від гіподинамії звужуються кровоносні судини, кровотік зменшується, і мозок отримує менше крові. Фізичні навантаження допоможуть повернути пам'ять.

— Неправильне харчування та недоїдання. Організм відчуває дефіцит вітаміну В₁₂ (міститься у молочних продуктах, м'ясі, рибі). Цей вітамін керує пам'яттю.

— Низька активність цито-

подібної залози (гіпотеріоз). Окрім проблем з пам'яттю відчутні такі симптоми, як втома, часті депресії, необгрунтоване збільшення маси тіла. Недосипання, мігрень, тривалі перельоти, вживання знеболюючих та інших ліків, вагітність також можуть призвести до проблем з пам'яттю.

**ПРО ЩО
РОЗПОВІСТЬ
ПРИШВИДШЕНИЙ
ПУЛЬС**

Пульс серця в стані спокою може прогнозувати здоров'я серцево-судинної системи в найближчому майбутньому. Нове дослідження показує, що якщо частота серцевих скорочень (ЧСС) підвищена протягом тривалого часу, то

ризик смерті від захворювань серця підвищений.

ЧСС у спокої у дорослої людини, як правило, складає майже 70 ударів (у спортсменів цей показник може бути нижчим). У дослідженні, що проводили американські учені, брали участь ледь не 30 тисяч добровольців. За ними спостерігали протягом 10 років. Ті, у кого за цей період пульс збільшився від 70 до 85 ударів в хвилину в стані спокою, мали підвищений ризик смерті від хвороби серця найближчими роками.

Підвищене значення ЧСС може бути ознакою не лише ризику хвороб серця, але й симптомом інших проблем із здоров'ям. Тому прискорений пульс — привід звернутися до свого лікаря для медичного обстеження.

СМІШНОГО!

**«ВІДКЛАДЕННЯ СОЛЕЙ В СУГЛОБАХ?
НЕ СУМУЙ – ПОХРУСТИ!»**

Масажисти зав'язали очі, дали в руки апельсин і запинують:

- Що це таке?
- Це колобок з целюлітом.



Масаж — відмінний засіб схуднення! Особливо для масажиста!



Після огляду хворого лікар каже:

— Рекомендую вам щодня робити рефлекторний масаж за допомогою масажера.

— Це я вже робив, лікарю, — відповідає пацієнт, — я і так щодня отримую рефлекторний масаж, коли їжджу уранці на роботу в метро.



— Не сумуй — похрусти!

— Якщо я підніму понад 20 кілограм, мене починає мучити геморої.

— І часто докучає? — Ні, у мене запобіжник — радикуліт, він спрацьовує від 15 кг.



В одного вантажника прямо на роботі стався напад радикуліту. Він йде до лікаря, і той йому каже:

— У вас міжхребцева кила. — А це що означає? — Ну, у вас виходить один диск. Сьогодні вам треба припинити роботу, а завтра ви повинні прийти на рентген. — Куди-куди прийти? — Ну, ми повинні вас оглянути за допомогою такого телевізора.

Після цього вантажник, прийшовши додому, дзвонить на роботу начальникові:

— Я припиняю працювати!

— Що, знайшов собі іншу роботу?

— Ще краще — я йду в шоу-бізнес: лікар мені сказав, що у мене виходить диск і мене завтра покажуть по телевізору!



— Пробачте, але я вирвав вам здоровий зуб. Доведеться тепер видалити ще і хворого.

— Нічого-нічого. Добре, що Ви не окуліст!

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



Масажисти масажують двох ревматиків. Один заважає від болю. Інший лежить абсолютно спокійно.

— Як це ви терпите, — каже перший, — вашу хвору ногу місяць, як тісто, а ви навіть не пікнете?

— Я не такий дурень, щоб підставляти хвору ногу!








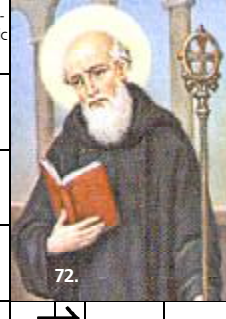
— Хто такий масажист?
— Це така людина, яка отримує гроші від жінок за те, за що інших б'ють по піци.



— Відкладення солей в суглобах?

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Найвища духовна особа					2. Садова мазь
	3. 	4. Одяг священника	5. Нота	6. ...достатку	7. Святий
				8. Церковний спів	9. Забава
		10. Саул, Ірод			11. Акціонерне товариство
			12. Заплічний речовий мішок		13. Сотка
14. Ісус воскресив його доньку	15. Зраддив Ісуса			16. 	
	17. Святе Письмо	18. ...людський		19. Святий, переможець	20. Кормова частина палуби
21. Священник	22. Не проти		23. Ряд ламп над сценою		24. Грузька маса на дні ріки
	25. У Біблії — юдоль (плачу)			26. Земляне укріплення	
27. Видатний письменник				28. Велика рибка	29. Свобода
	30. Палада з неба				
	31. Лан	32. Кораловий острів			34. Найбільше християнське свято
33. Патріарх у ГКЦ			36. Збудував ковчег		
	35. 			37. Балка	
		38. Цитрина	39. Різновид атомів хімічного елемента	40. 	
	41. Місто, де похований Т. Шевченко	42. Поневолення, нахвещтя	43. Старослов'янська літера		
	44. Палати, хоромы	45. Небіж Авраама	48. Японська гра		
46. Казкова країна		47. Телерадіокомпанія	49. Впливова особа	50. Край столу, філософ	
		51. Популярність	52. Майданчик для вистав	53. Безбарвний горючий газ	
54. Частка	55. Нічийна шахова позиція	56. Жіночий або дитячий голос			
	57. 	59. Рослина, архітектурна прикраса		58. Національний олімпійський комітет	
		60. Кагор			61. Страва на Святвечір
		63. Невеликий ліс		62. Кримінальний кодекс (абр.)	
	65. Богородиця	66. Круговерть		64. Пістолет	
		67. Хреститель		68. Річка на Тернопіллі	
	69. Спокій	70. Всевишній	71. Початок літочислення	72. 	73. Огорожа
	74. Церковна співоча група				
75. Людина-вельтень		76. Казка М. Коцюбинського	77. Подарунок	78. «Іду на ...»	
				79. Український літак	

Відповіді на сканворд, вміщений у № 24 (44), 2011 р.

1. Різдво. 2. Коляда. 3. Ангел. 4. Яблуко. 5. Ялинка. 6. Щедрівка. 7. Гол. 8. Вертеп. 9. Петро. 10. Одр. 11. Лік. 12. Таксі. 13. Вишиванка. 14. Епос. 15. Оз. 16. Хата. 17. Дзвін. 18. Зоря. 19. Примаченко. 20. Бог. 21. «Ох». 22. Небо. 23. День. 24. Ладан. 25. Низ. 26. Рампа. 27. Міраж. 28. Ваза. 29. Ятір. 30. Кіл. 31. Ноша. 32. Ан. 33. Арик. 34. Мир. 35. Ірак. 36. Ясла. 37. Амінь. 38. Мі. 39. Син. 40. НОК. 41. Гуцул. 42. Жало. 43. Тукан. 44. Цинк. 45. Штир. 46. «Аркан». 47. Аура. 48. Су. 49. Каса. 50. Кок. 51. Ірод. 52. Одарка. 53. Кант. 54. Люн. 55. Іо. 56. ТТ. 57. НДІ. 58. Го. 59. Репін. 60. Миколай. 61. Ви. 62. Київ. 63. Ом. 64. Аман. 65. Ятка. 66. Краса. 67. Коц. 68. Жінка. 69. Вакула. 70. Казка. 71. Явір. 72. Їжа. 73. Церква. 74. Вуж. 75. Кактус. 76. Жар. 77. Хан. 78. Ух.