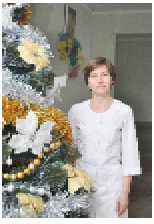


СТОР.

2

## МАРІЯ ГРАБОВСЬКА: «ЗАВЖДИ ХВИЛЮЮСЯ ЗА КОЖНОГО ХВОРОГО»

Медсестру відділення судинної хірургії Марію Грабовську беззаперечно можна внести до когорти справжніх фахівців своєї справи. Уже понад двадцять років піклується про недужих. А починала Марія Богданівна свою кар'єру в лікарні санітаркою.

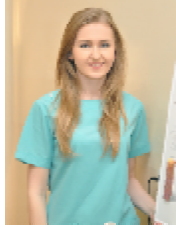


СТОР.

3

## ТЕТЯНА ЮРИСТА: «МРІЯ СТАТИ ЛІКАРЕМ – ВІД БАБУСІ»

Мине ще зовсім небагато часу й Тетяна Юриста вже самостійно виконує в а т и м е лікарські обов'язки. Нині ж проходить інтернатуру в офтальмологічному відділенні університетської лікарні, вбираючи цінний досвід старших колег.



СТОР.

6

## ЦЕ НАЙДИВОВИЖНІШЕ СВЯТО – РІЗДВО

Ми попросили працівниць університетської лікарні поділитися дитячими спогадами святкування Різдва у них вдома. Скажімо, Галина Віхер, старша медсестра офтальмологічного відділення, каже, що традиційно на Святий вечір її родина збиралася у бабусі.



СТОР.

10

## МОВ ДВІ КРАПЛІ ВОДИ

Сьогодні на двох святкують сестри-близнючки Марія Горак і Віра Куліш. Марія Казимирівна працює палатною медсестрою стоматологічного відділення, а Віра Казимирівна – палатна медсестра відділення інтенсивної терапії. «Як дві краплиночки води», – кажуть про них.



СТОР.

11

## ДІЄТИЧНА ХУРМА

Хурма – це дієтичний продукт. Завдяки наявності в ній пектину, її часто рекомендують вживати за розладів травлення. Крім того, вона сприяє зміцненню легенів і поліпшує їхнє функціонування. Її рекомендують людям із серцево-судинними захворюваннями: глюкоза й фруктоза, які вона містить, здатні підтримати роботу серця.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№1 (93) 6 СІЧНЯ  
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ



Святкова тиша променіє,  
Село в німій молитві жде  
Зорі... День гасне, рожевіє  
В пурпурі ліс, Різдво іде.

Зійшла зоря... Свічки  
воскові

## КОЛЯД ЗВУКИ, РІЗДВЯНИЙ ЧАР, ТЕПЛО, ЛЮБОВ

Горять на прибраних  
столах,  
Надворі сніжних фей  
шовкові  
Сіяють ризи на полях.

Схилились голови старечі  
Під тягарем минулих літ,

Ясніють лиця молодечі.  
Мов сонця усміх, рожі цвіт.

В куті дідух шумить,  
шепоче  
Про золоті пшениць лани,  
А за вікном пісні діточі  
Про чудо білої зими:

Про Бога, що родивсь  
на сні,  
Про Матір Діву, про царів,  
Що принесли дари  
дитині,  
Про янголів веселий спів.

Забулось горе... Коляд  
звуки,  
Різдвяний чар, тепло,  
любов  
Гоїли біль, охляли руки  
Спочили в мирі молитов.

Святкова тиша променіє,  
Село в пеленах сніжних  
спить,  
Спинився час в руках  
Месії...

Й зірками вічність мерехтить.

Евген КРИМЕНКО



АНОНС

## ХРИСТИНА ЗАГОРОВСЬКА: «МЕДСЕСТРА – ЦЕ РЯТІВНИЦЯ, ДРУГ І ПОРАДНИК В ОДНІЙ ОСОБІ»



Христина ЗАГОРОВСЬКА – палатна медсестра відділення малоінвазивної хірургії

ЧИТАЙТЕ  
на стор. 4

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

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

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

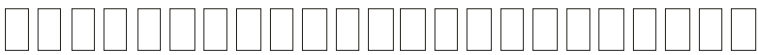
Видавець:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

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

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

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

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



**МЕДСЕСТРА**

# МАРІЯ ГРАБОВСЬКА: «ЗАВЖДИ ХВИЛЮЮСЯ ЗА КОЖНОГО ХВОРОГО»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**МЕДСЕСТРИ – ЦЕ ТІ ЛЮДИ, ЯКІ НЕ ШКОДУЮЧИ АНІ СИЛ, АНІ ЧАСУ ТА ЗДОРОВ'Я, ВИХОДЖУЮТЬ ХВОРИХ, ВИДАЮТЬ ЇМ ЧАСТИНУ СВОГО СЕРЦЯ, СВОЄ ПРОФЕСІЙНЕ ВМІННЯ, ДОБРОТУ ТА ЧУЙНІСТЬ. НЕДУЖИМ ЗАЗВИЧАЙ ХОЧЕТЬСЯ ЯКНАЙШВИДШЕ ПОКИНУТИ СТІНИ ЛІКАРНІ. МАЛО ХТО З НИХ ЛЮБИТЬ ПРИЙМАТИ ПІГУЛКИ ТА ПРОХОДИТИ УСІЛЯКІ МАНІПУЛЯЦІЇ.**

Утім, перебування на лікарняному ліжку може викликати й позитивні емоції – якщо пощастить із медсестрою та в неї буде веселий характер і «легка» рука. Вона не заходить, а забігає до палати, щиро цікавиться самопочуттям кожного пацієнта, весело щебече у відповідь, і за цими

розмовами недужий навіть не помічає, як тоненька голочка проколює шкіру та ліки починають перетікати зі шприца у його тіло. Досвідчена сестра зробить усе, аби хворий не боявся лягти під крапельницю: новачкові порадить нагріти пляшечку з фізрозчином до температури тіла, з першої спроби влучить у вену, а не водитиме голкою під шкірою, налагодить крапельницю, щоб у пацієнта не паморочилася голова, розповість, як треба вигрівати синці від внутрішньовенних ін'єкцій, уважно вислухає скарги пацієнта і дасть цінну пораду.

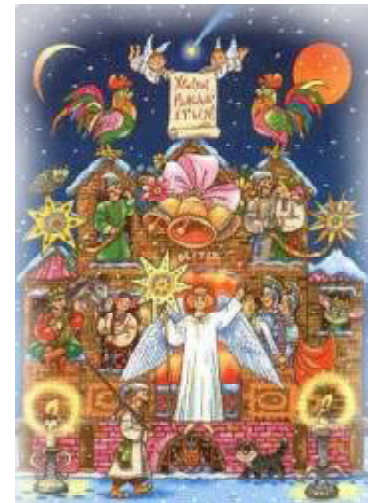
Медсестру відділення судинної хірургії Марію Гра-



бовську беззаперечно можна внести до когорти справжніх фахівців своєї справи. Уже понад двадцять років піклується про недужих.

А починала Марія Богданівна свою кар'єру в лікарні санітаркою.

– Я мріяла стати лікарем, втім, мені не вдалося вступити до ВНЗ, а щоб не пропадав рік, влаштувалася на роботу санітаркою, – розповідає Марія Грабовська. – Ще з дитинства марила лікарнею. Мама розповідала, що я маленькою завжди розкладала ляльки по кімнаті й починала їх лікувати. Інші ігри мене просто не цікавили. На жаль, обставини склалися так, що вивчилася лише на медсестру. Проте ні про що не шкодую. Якщо життя так склалося, отже, так задумав Господь, і це для мене найкраще. Робота у відділенні судинної хірургії непроста. Бувають і непередбачувані випадки. Найнебезпечніші – це післяопераційні ускладнення. Тож постійно треба бути біля хворих і стежити за їхнім самопочуттям. Знаєте, скільки б не працював у лікарні, але все



одно хвилюєшся за кожного недужого. Це ж людське життя і ти відповідаєш за нього! З роками у відділенні зростає кількість хворих, та й недуги значно «помолодшали», роботи є достатньо.

Весь вільний від роботи час пані Марія присвячує дітям. Щотижня вона їздить до батьків у село. Вона – одна дитина в сім'ї. Тож піклуватися про найрідніших її – святиний обов'язок. Марія Богданівна з нетерпінням чекає Різдвяних свят, щоб усі вони зібралися за святковим столом. Адже через цей шалений ритм життя, таке дуже рідко трапляється. Вони обов'язково щиро подякують Господу, що подарував їм ще один рік побути разом.



**РАКУРС**



**Ірина БАГРІЙ, маніпуляційна медсестра кардіологічного відділення (вгорі);  
Оксана КУЗИК, медсестра гастроентерологічного відділення (внизу)**



**СЛОВА ВДЯЧНОСТІ**

## З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

**Людмила БОЧКАЙ,  
м. Кременець:**

«До університетської лікарні я потрапила через власну необережність. Вдома, поспішаючи, перечепилася через поріг, впала й зламала верхню щелепу. Спершу звернулася за допомогою до стоматолога у Кременці, але він порадив з такою травмою не зволікати та їхати до університетської лікарні в Тернопіль. За що йому дуже вдячна. Адже у стоматологічному відділенні досвідчені лікарі, вони передусім зуміли мене заспокоїти та надали кваліфіковану медичну допомогу. Я дуже нервувала, перебувала у шоківому стані, бо через нестерпний біль просто не знала, що з мною буде й чим усе закінчиться. Лікарі наклали спеціальну шину.

Тепер можу вже нормально розмовляти. Дуже вдячна своєму лікуючому лікарю та всьому обслуговуючому пер-

соналу за чуйне ставлення. Перелом нижньої щелепи, як у мене, трапляється дуже рідко, частіше люди ламають верхню. Через таку доволі рідкісну травму, мені потрібен був особливий догляд і я, на щастя, його тут отримала. Невдовзі планує повернутися на роботу. Працюю в школі вчителем біології. Хочу через вашу газету надіслати слова вдячності усім працівникам стоматологічного відділення, нехай у них у житті будуть лише приємні миті. Щиро вітаю також з Різдвяними святами, нехай Господня ласка зійде на їхні домівки. Щастя й радості у прийдешньому році!!!

**Ганна ШПАК,  
м. Тернопіль:**

– Мене постійно турбував біль у ногах. Напевно, через те, що майже все життя працювала продавцем у крамниці. Через це доводилося цілими днями стояти за прилавком. Чого лише не ро-

била, щоб біль минув! Утім, усе намарно, бо нічого не допомагало. Коли вже не сила було терпіти, вирішила звернутися до лікарні. Друзі порадили обрати саме університетську, адже тут надають кваліфіковану медичну допомогу та, що теж важливо – дуже гарний персонал. Нещодавно мене прооперував професор Ігор Касіянович Венгер. Тепер моє здоров'я йде на покращення. Невдовзі зможу повернутися до звичного життя. Хочу подякувати Ігорю Касіяновичу, нехай його нелегка щоденна праця буде супроводжуватися Господньою опікою. На знак вдячності надсилаю йому привітання з Різдвяними святами:

Нехай Різдво у Вашу хату Принесе радості багато, Розбудить приспані надії, Зерном і щастям Вас засіє, Зігрів сонцем та любов'ю І подарує Вам здоров'я! З Різдвом Христовим!

# ТЕТЯНА ЮРИСТА: «МРІЯ СТАТИ ЛІКАРЕМ – ВІД БАБУСИ»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

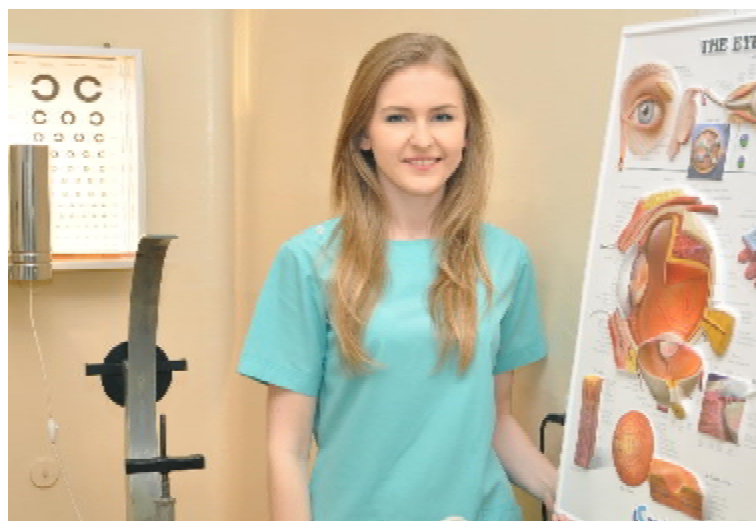
**МИНЕ ЩЕ ЗОВСІМ НЕБАГАТО ЧАСУ Й ТЕТЯНА ЮРИСТА ВЖЕ САМОСТІЙНО ВИКОНУВАТИМЕ ЛІКАРСЬКІ ОБОВ'ЯЗКИ. НИНІ Ж ПРОХОДИТЬ ІНТЕРНАТУРУ В ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ВБИРАЮЧИ ЦІННИЙ ДОСВІД СТАРШИХ КОЛЕГ.**

— Мені дуже пощастило, що навчання в інтернатурі проходить саме в університетській лікарні, тут досвідчені лікарі, викладачі курсу офтальмології ТДМУ, всі мої друзі-інтерни також надзвичайно захоплені, — розповідає Тетяна. — Непомітно збігає час і за кілька місяців ми поїдемо у різні медичні заклади, але інтернатуру в офтальмологічному відділенні, пам'ятатимемо, як найкращі роки нашого професійного становлення.

**— Чому обрали таку доволі традиційну професію медика, нині є можливість оволодіти більш сучасними спеціальностями?**

— І офтальмологія також надзвичайно сучасна наука, бо новітні передові методи лікування нині дозволяють людям заново радіти красі оточуючого світу. Те, що колись у цій царині медицини було недосяжною мрією, нині стає реальністю. Тому, як мовиться, маємо до чогось прагнути. Медицину ж я обрала ще в юнацькі роки. Мої батьки мешкають у Бучачі, у цьому старовинному місті минуло моє дитинство. Щоправда, професію обрала завдяки бабусі, до неї часто на літні канікули приїздила в село Переволока, вона в амбулаторії сімейного лікаря працювала, отож частенько ми любили погомоніти разом про медицину, випадки, які трапляються з хворими. Нині бабуся дуже пишається мною, каже, рада, що є кому пере-

дати своє ремесло. У класі шостому я облюбувала собі цю професію, а вступивши до Тернопільського медичного університету, зреалізувала власну мрію. На п'ятому курсі обрала офтальмологію, це доволі перспективна галузь та особлива спеціальність, бо очі є ні з чим не порівняним, особливим органом. Недарма ж коли мовлять про щось

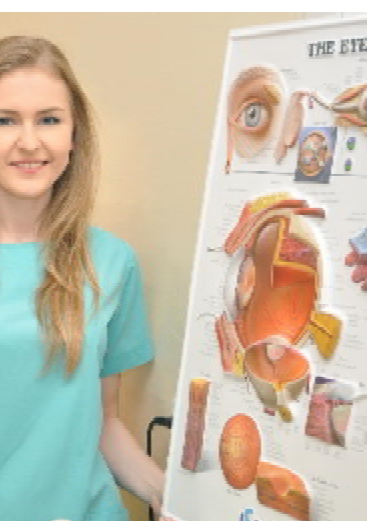


дуже цінне, кажуть: «Бережіть, як зіницю ока», бо й справді, зір — це коштовний дар і берегти його треба змоду. На жаль, захворювання на катаракту нині молодшає, прогресує й глаукома — на другому місці серед причин сліпоти в Україні. Тому лише вчасне звернення до офтальмолога може запобігти втраті зору. Нині в арсеналі сучасної офтальмології є багато нових ефективних методів діагностики та лікування нашого «дзеркала душі».

**— В університетській лікарні є сучасне обладнання, чула про новітній офтальмологічний мікроскоп, іншу апаратуру...**

— Звісно, це дуже важливий чинник у лікувальному процесі. Але не менш важливим для нас, молодих лікарів, є те, що маємо в кого вчитися, бо без практичних навичок навіть найглибші знання безперспективні. Навчальний процес в інтернатурі зорганізований так, що маємо можливість повчитися

у кожного з лікарів відділення, яких призначають кураторами. Кожен лікар має власні особливі «секрети» та з радістю ділиться ними, для нас така практика дуже цінна. В інтернатурі маємо багато роботи — опрацьовуємо навички оформлення історій хвороб пацієнтів, вчимося, спостерігаючи за ходом хірургічних втручань, цікавимося ліку-



вальним процесом усіх хворих у відділенні під час лікарських обходів і клінічних конференцій. Проходження інтернатури в університетській лікарні надає величезні можливості, бо до лікувального процесу залучений ще й професорсько-викладацький склад університету.

Надзвичайно цікаво для мене було побувати цього листопада на виставці «Міжнародна індустрія оптики-2013», це міжнародний спеціалізований захід в Україні для професіоналів оптичної галузі. У його рамках відбулася науково-практична конференція «Новітня офтальмохірургія та лікування очних патологій», в якій взяли участь понад тисячу лікарів-офтальмологів, керівників клінік, оптичних салонів і профільних фахівців. Йшлося про сучасні досягнення в хірургії переднього й заднього відрізка очного яблука та пластичної хірургії, порушували питання офтальмологічної оптики, а також проблеми дитячої офтальмо-

логії. Великий інтерес викликали виступи провідних вчених щодо можливості лазерних технологій у діагностиці та лікуванні очних патологій. Уперше побувала на форумі такого рівня, тому цікавило там усе, але особливо захоплюючим було спостерігати відеотрансляцію оперативного втручання з допомогою фемтосекундного лазера за глаукоми. Оперативне втручання проводив відомий вчений-офтальмолог, професор Юрій Миколайович Кондратенко. Він коментував усі етапи операції, тож усе було зрозуміло.

**— Ясна річ, навчання в інтернатурі забирає багато вільного часу, але, крім офтальмології, є місце для улюблених занять?**

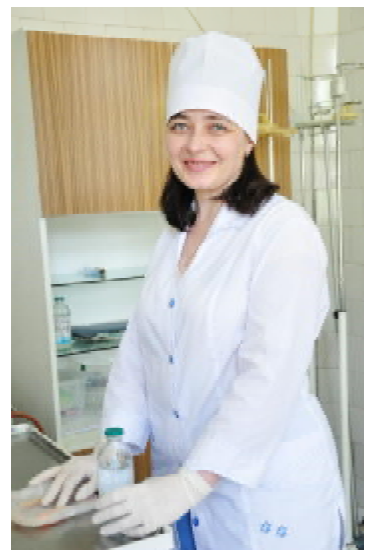
— Люблю музику, ще у шкільні роки опанувала гру на фортепіано, яка нині вилилася в заняття до душі, люблю бути в книжковій крамниці та купувати щось цікавеньке, партитури нових творів. Інколи знаходжу час й для нових художньої літератури, але переважно читаю спеціалізовану з дитячої офтальмології, бо після закінчення інтернатури працюватиму офтальмологом у дитячій лікарні.

**— Незабаром Різдвяні свята, які традиції цих святкувань у вашій родині?**

— В моїй родині Різдвяні свята завжди очікують з особливими відчуттями радості, щастя й душевного піднесення, вони відбуваються в домашньому колі. Старовинне містечко Бучач у ці дні по-особливому святкове, всі з радісними посмішками, настроєм йдуть до храму, аби зустріти благу вість про народження Ісуса Христа. Напередодні Різдва Христового бажаю колегам, працівникам університетської лікарні Божого благословення, миру, добра, щиро зичу всім великого людського щастя, добробуту, родинного тепла та злагоди в домі. Щастя вам, міцного здоров'я, здійснення найзаповітніших мрій у новому році!



РАКУРС



Олександра ПРИТО-ЛЮК, медсестра ревматологічного відділення

ЦІКАВО

## РОЗМІР ТАРИЛКИ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ПОВ'ЯЗАНИЙ З ОЖИРІННЯМ

Надмірна калорійність та споживана у великій кількості їжа вкотре названі причиною ожиріння. З'ясувалося, порції їжі продовжують збільшуватися в усьому світі, незалежно від того, де людина споживає їжу — в ресторані або вдома.

Вчені з університету Північної Кароліни встановили, що з 1977 до 1996 року порція в ресторанах мексиканської кухні збільшилася на 27 відсотків, розмір гамбургерів — на 23 відсотки, а порція безалкогольного напою — на цілих 52 відсотки. Першу сходинку лідерів зайняли порції чипсів з картоплі та крекерів — 52 відсотки.

Разом з порціями продовжують зростати розміри тарілок. За минуле століття розмір тарілки збільшився на 23 відсотки. Дієтологи пропонують у рамках боротьби з ожирінням зменшити діаметр кола тарілок, у яких подають страви. Це дасть можливість тримати під контролем кількість їжі, яку споживає людина. Дієтологи небезпідставно вважають, що та ж порція їжі у меншій тарілці має кращий вигляд, ніж та ж кількість їжі, подана у великій тарілці. Ободок по краях тарілок також відіграє не останню роль — він візуально збільшує порцію.

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## ВИЯВИЛИ НАЙБІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНУ РЕЧОВИНУ В СВІТІ

**ВЧЕНІ ВІДКРИЛИ НОВИЙ ВИД БОТУЛОТОКСИНУ. НАРАЗІ ЦЕ НАЙБІЛЬШ НЕБЕЗПЕЧНА РЕЧОВИНА В СВІТІ.**

Дослідник Стівен Арнон та інші співробітники Каліфорнійського відділення Міністер-

ства охорони здоров'я США виявили найсмертоноснішу речовину у світі — новий вид ботулотоксину — у фекаліях дитини, в якій знайшли типові симптоми ботулізму. До цього вченим було відомо лише сім різновидів цього небезпечно-го білкового нейротоксину.

Дослідження показали, що виявлений токсин — це не просто підвид, а окрема гілка в ботулінічному генеалогічному дереві.

Ботулотоксин — нейротоксин білкової природи, що виробляють бактерії Clostridium botulinum, та який діє на нервову систему, порушуючи роботу черепних нервів, нервових центрів серця й скелетної мускулатури. У більшості випадків це

викликає ботулізм, і людина гине від паралічу.

Новий токсин настільки отруйний, що вдихання речовини в кількості всього 13-мільйонної частки грама або ін'єкція 2-мільярдної частки грама можуть вбити дорослу людину.

Оскільки антитоксин ще не створений, деталі генної будови речовини тримаються в найсуворішому секреті з міркувань безпеки.

МОЛОДІ СПЕЦІАЛІСТИ

## ХРИСТИНА ЗАГОРОВСЬКА: «МЕДСЕСТРА – ЦЕ РЯТІВНИЦЯ, ДРУГ І ПОРАДНИК В ОДНІЙ ОСОБІ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**МЕДСЕСТРА – ЦЕ НОГИ БЕЗНОГОГО, ОЧІ СЛІПОГО, ОПОРА ДИТИНИ, ДЖЕРЕЛО ЗНАННЯ ТА ВПЕВНЕНІСТЬ ДЛЯ МОЛОДОЇ МАМИ, ВУСТА ТИХ, ХТО ВЖЕ СЛАБКИЙ АБО ЗАНАДТО ЗАГЛИБЛЕНИЙ В СЕБЕ, ЩОБ ГОВОРИТИ. ЦЕ – РЯТІВНИЦЯ, ДРУГ І ПОРАДНИК В ОДНІЙ ОСОБІ.**

Тож працювати медсестрою дуже почесно й відповідально. Через те випадкових людей у цій професії не буває, переконана Христина Загоровська. Вона – новачок у медицині. Після закінчення Чортківського медичного коледжу впродовж п'яти місяців працює палатною медсестрою у відділенні малоінвазивної хірургії. За цей короткий період Христина встигла добре освоїтися у лікарні, каже, що робота їй дуже подобається.

**– Христино, як так склалися, що ви обрали цей не легкий фах?**

– Взагалі-то я мріяла стати лікарем-стоматологом, але тітка переконала мене, що

професія медсестри більш жіночна. Я прислухалася до її поради і серед усіх навчальних закладів зупинила свій вибір на Чортківському медичному коледжі. Нині аж ніяк не шкодую про свій вибір.

**– Що найбільше запам'яталось зі студентських років?**

– Найбільше любила «пари» з анатомії, де ми мали й певні практичні заняття. Викладачі навіть казали, що колись обов'язково стану хірургом (усміхається). Загалом мені дуже подобалося вчитися. Досвідчені викладачі намагалися якомога більше нам розповісти та навчити азів медсестринського фаху. Власне, саме у медичному коледжі по-справжньому змогла оцінити важливість своєї майбутньої професії.

**– Ваші перші наставники на роботі?**

– Медсестри Лілія Ворончій та Галина Білик, а також старша медсестра Ірина Сула.



Вони допомогли мені влитися у колектив, розповіли, як правильно проводити усілякі маніпуляції та знаходити підхід до кожного хворого. У нашому відділенні кожен на своєму місці та з великою відповідальністю виконує покладені на нього обов'язки. Інколи у нас лежать важкохворі, які потребують особли-

вого підходу. Намагаюся, щоб пацієнти почувалися якомога комфортніше.

**– Чим захоплюєтесь?**

– Нещодавно захопилася малюванням портретів. Щоправда, роблю це не за допомогою пензля й фарб, а простого олівця або чорної кулькової ручки. У мене тато та двоюрідна сестра дуже добре малюють. Я ж ніколи не надавала особливої ваги своїм художнім здібностям. Малювати почала випадково. Якось переживаючи розрив з коханим, вирішила хоча б намалювати нас разом. Вийшло доволі непогано. Відтоді малюю портрети своїх близьких і рідних. Бачите, інколи навіть неприємні ситуації в житті допомагають відкривати нові грані своєї особистості.

**– Як зазвичай святкуєте Різдво?**

– Разом з родиною збираємося всі за святковим столом. У ці дні багато колядуємо, даруємо одне одному подарунки. Я родом з Різдвян, що на Теробовлянщині, тож сама назва села не може не



налаштувати на святковий настрій. Наше село існує дуже давно. На думку місцевих мешканців, назва походить від того, що тут ще 1241 року на Різдвяні свята відбулася велика битва між Теробовельським князем і монголотатарами, від чого пізніше село назвали Різдвянами.

**– Що побажали б своїм колегам у Різдво Христове?**

– Нехай буде злагода у душі та багато щастя в їхніх домівках! Своє побажання хочу викласти у кількох віршованих рядках:

*З Різдвом Христовим!  
Доброї долі, достатку  
доволі,*

*Смачної кулі, добра  
у житті!*

*Хай Бог з вами буде  
завжди і усюди  
І всім помагає. Христос  
ся рождає!*

ПСИХОТЕРАПІЯ

## ОЛЕГ ГУКОВСЬКИЙ: «НАВЧІТЬСЯ КЕРУВАТИ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ»

Лариса ЛУКАЩУК

**У ЖИТТІ БУВАЮТЬ ДНІ, КОЛИ МАЙЖЕ НА ВСЕ РЕАГУЄШ БОЛІСНО, ВІДЧУВАЄШ ПОСТІЙНИЙ ДИСКОНФОРТ І РОЗДРАТУВАННЯ. ЗДАЄТЬСЯ, ВСЬ СВІТ ПРОТИ ТЕБЕ: ОДЯГ НЕ ПАСУЄ, СТИЛЕЦЬ НЕ ЗРУЧНИЙ, ПОГОДА ПОГАНА. ТРИВАЛЕ НАПРУЖЕННЯ ПОГІРШУЄ ЯКІСТЬ НАШОГО ЖИТТЯ, ВИСНАЖУЄ, МИ СТАЄМО НЕУВАЖНИМИ, СКОНЦЕТРОВАНИМИ ЛИШЕ НА СВОЇХ НЕГАТИВНИХ ВІДЧУТТЯХ, А ЦЕ ЗУМОВЛЮЄ РІЗНОМАНІТНІ ЗАХВОРЮВАННЯ Й ПРИЗВОДИТЬ ДО ПЕРЕДЧАСНОГО СТАРІННЯ.**

Тому так важливо в разі нервового та психічного перенапруження вміти розслабитися. Ці вміння запобігають багатьом хворобам, допомагають зняти втому та швидко відновитися після стресу.

Чим небезпечний такий

стан та як подолати стресову ситуацію, запитували у лікаря-психіатра, головного позаштатного спеціаліста з психотерапії департаменту охорони здоров'я ОДА, члена Європейської психіатричної асоціації Олега Гуківського.

**– Олеже Віталійовичу, нині у пресі, на телебаченні лише й говорять про боротьбу зі стресом, мовляв, це через нього і шкіра у жінок швидше старіє, і артеріальний тиск стрибає, але, як твердить народна мудрість, вовка бояться – в ліс не ходити. Бо ж насправді, все наше життя – це суцільний стрес. Посварився із сусідкою – стрес, випадково торкнувся гарячої праски – також стрес, залишила кохана людина – і маєш стресову ситуацію...**

– Якщо мовити образно, то без стресових подій наше життя було б одноманітним і нецікавим. Нестандартні ситуації, реакції людей на неординарні події завжди вно-

сять якусь пікантність у наші стосунки. Знаєте, засновник вчення про загальний адаптаційний синдром Ганс Сельє також не вважав стрес шкідливим, а розглядав його як нормальну реакцію здорової людини, захисний механізм біологічної системи, який, навпаки, допомагає організму вижити. Щоправда, здатність до адаптації не безмежна. У тому випадку, коли інтенсивність впливу та його тривалість перевищують функціональні можливості протидії організму людини й коли вплив має різко негативний характер, то тоді вже цей стан називається дистрес або «токсичний» чи «травматичний» стрес.

Патологічні зміни в організмі внаслідок впливу стресогенних факторів Г. Сельє назвав «хворобами адаптації». Вирішальне значення мають не стільки сильні та рідкісні зворушення, ніж неприємності, які діють постійно день у день. Вони непомітно підточують

сили людини та викликають хронічні патологічні процеси. До таких належать численні психосоматичні розлади, так звана «священна сімка» за Ф.Александром – артеріальна гіпертензія, виразкова хвороба, цукровий діабет, ожиріння, неспецифічний виразковий коліт, невротичні та розлади, пов'язані зі стресом – депресія, неврастенія, фобічні та панічні стани.

Узагалі існує шкала оцінки життєвих подій з точки зору їх стресогенності, причому незалежно чи ця подія є позитивною, чи негативною.

**– Найбільш поширеним у наш час є усім відомий «синдром менеджера», а хто найчастіше потерпає від цього стану?**

– Цей стан ще називають «синдромом емоційного вигорання», він притаманний не лише менеджерам, а загалом людям, чиї професії мають стосунок до соціальної діяльності, лікарям, адвокатам, вчителям, політикам. Специфіка

роботи людей цих спеціальностей відрізняється тим, що в них присутня велика кількість ситуацій з високою емоційною насиченістю та когнітивною складністю міжособистісного спілкування, і це вимагає від фахівця значного внеску до встановлення довірливих відносин та уміння управляти емоційною напруженістю ділового спілкування.

Загалом синдром емоційного вигорання розвивається поступово й проходить три стадії.

Перша стадія вирізняється тим, що всі ознаки та симптоми проявляються в легкій формі через турботу про себе, скажімо, шляхом організації частіших перерв у роботі. Починається забування якихось робочих моментів, до прикладу, людина забула внести потрібний запис у документацію. Зазвичай на ці першочергові симптоми мало хто звертає увагу. Залежно від характеру діяльності, сили нервово-психологічних навантажень та особистісних характеристик спеціаліста перша стадія може тривати три-пять років.

А от за другої стадії можна спостерігати вже зниження інтересу до роботи, потреби в спілкуванні навіть з

(Продовження на стор. 5)

# ОЛЕГ ГУКОВСЬКИЙ: «НАВЧИТЬСЯ КЕРУВАТИ ВЛАСНИМИ ЕМОЦІЯМИ»

**(Закінчення. Поч. на стор. 4)** близькими: «не хочеться бачити» тих, з ким спеціаліст працює, «в четвер відчуття, що вже п'ятниця», «тиждень триває нескінченно», прогресування апатії до кінця тижня, поява стійких негативних симптомів (немає сил, енергії, особливо наприкінці тижня, головний біль вечорами, «мертвий сон, без сновидінь». Трапляється що збільшується кількість захворювань, спостерігається підвищена дратівливість, людина «заводиться», як мовиться, з півоберта, хоча раніше подібного вона за собою не помічала. Симптоми проявляються регулярно, мають затяжний характер і важко піддаються корекції. Людина може почувати себе виснаженою після гарного сну та навіть після вихідних. Тривалість цієї стадії загалом від п'яти до п'ятнадцяти років.

Ознаки та симптоми третьої стадії вигорання є хронічними. Можуть розвиватися фізичні та психологічні проблеми на кшталт виразки шлунка й депресії. Людина може почати сумніватися в цінності своєї роботи, професії та самого життя. Прикметним є повна втрата зацікавленості до роботи та життя взагалі, емоційна байдужість, отупіння, відчуття постійної відсутності сил. Спостерігаються порушення пам'яті та уваги, порушення сну, особистісні зміни. Людина прагне до усамітнення. На цій стадії приємнішими є контакти з тваринами і природою, ніж з людьми. Завершальна стадія — повне згорання, яке часто переростає в повну відразу до всього на світі. Стадія може тривати від десяти до двадцяти років.

**— Від усіх цих симптомів, які ви назвали, аж моторошно стає, зрозуміло, що самостійно вести боротьбу з ними не так вже й легко. Чи є якісь перевірені досвідом «правила гри» із симптомами емоційного вигорання?**

— Можу назвати чимало правил, які допоможуть вам уникнути зустрічі з синдромом емоційного вигорання.

1. Будьте уважні до себе: це допоможе вам своєчасно помітити перші симптоми втоми.

2. Любіть себе або принаймні прагніть собі подобатися.

3. Підбирайте справу до душі: згідно зі своїми схильностями та можливостями. Це дозволить вам знайти себе, поверити у власні сили.

4. Припиніть шукати у роботі щастя або порятунк. Вона — не притулок, а діяльність, яка є доброю сама по собі.

5. Припиніть жити життям інших. Живіть, будь ласка, власним життям. Не замість людей, а разом з ними.

6. Знаходьте час для себе, ви маєте право не лише на робоче, але й на приватне життя.

7. Учійтесь тверезо осмислювати події кожного дня. Можна зробити традицією вечірній перегляд подій.

Якщо вам дуже хочеться комусь допомогти або зробити за нього його роботу, поставте собі запитання: чи так вже



йому це потрібно? А може, він впорається сам?

Ще одна причина розвитку професійного вигорання — стресові ситуації, з якими стикаєтеся на роботі. Але стрес — нормальний фізіологічний стан організму й можна навчитися легко виходити із стресу. Наведу кілька способів зняття стресу. Вони прості, легко засвоюються, але дуже ефективні.

Розпочнімо з вивільнення дихання. Це один зі способів, який допоможе викинути з голови проблеми та одночасно розслабитися.

Забудьте про всі неприємності, просто дозволяйте собі це. Ви зможете до них повернутися, коли побажаєте, але немає бід в тому, щоб на короткий час відпочити. Протягом трьох хвилин дихайте поволі, спокійно й глибоко, можете навіть заплющити очі, якщо вам так більше подобається. Якщо хочете, порухайте до п'яти, доки робите вдих, і до семи, коли видихаєте. Уявіть, що коли насолоджуєтеся цим глибоким, неквапливим диханням, всі ваші неприємності й неспокій випаровуються.

Крок наступний. Повторен-

ня коротких, простих тверджень дозволяє впоратися з емоційною напругою, знімає неспокій. Ось кілька прикладів:

— зараз я відчуваю краше;

— я можу цілковито розслабитися, а потім швидко зібратися;

— я можу управляти своїми внутрішніми відчуттями;

— я впораюся з напругою, коли побажаю;

— життя дуже коротке, щоб витратити його на всякий неспокій;

— що б не трапилося, намагатимуся зробити все від мене залежне, аби уникнути стресу;

— внутрішньо відчуваю, що все буде гаразд.

Можете придумати власні твердження. Головне — повторювати їх кілька разів на день (уголос або записувати).

Якщо не знаєте, як підступити до розв'язання якоїсь проблеми, можна зробити так: запишіть всі власні думки, що стосуються цієї проблеми. Це повинен бути список позитивних дій, тобто, що треба зробити або чого не треба робити. Виберіть з них 2-3 найбільш ефективних, на вашу думку. Намагайтеся пристосуватися до ситуації, переконавши себе сприймати все так, як є. Почніть з найбільш термінової проблеми. Попросіть поради у когось, хто здатний оцінити ситуацію об'єктивно.

Це один спосіб, який допомагає вгамувати сум'яття, а це безліч проблем плюс прагнення вирішити кожну з них саме цієї хвилини. Воно також призводить до напруги. Цей спосіб є ефективним як на роботі, так і при виконанні щоденних домашніх справ.

Коли відчуваєте, що стаєте розсіяними, що вас щось бентежить, подивіться на годинник та постарайтеся цілковито зосередитися на тому, що робитимете в подальші 10 хвилин. Не дозволяйте собі відволікатися або ухилитися від основної справи. Зосередьтеся на майбутній діяльності, незалежно від того, що це — урок, домашнє прибирання чи розмова. Після концентрації уваги на чомусь одному протягом 10 хвилин ви радше відчуєте себе спокійно, а, попрактикувавшись, зможете досягати доброго результату за 2-3 хвилини.

Спосіб 5. За допомогою заспокійливих слів або фраз потім негативних думок можна пе-

рервати. Виберіть прості слова, наприклад, «мир», «відпочинок», «спокій», «заспокоїтися», «врівноважений», або фрази на кшталт: «глибоке й ще глибше розслаблення». Заплющте очі і зосередьтеся. Повторюйте слово, фразу протягом 60 секунд. Хай думки проносяться у вашій голові, не давайте їм оволодіти вами. Дихайте поволі та глибоко.

Спосіб 6. Цей спосіб допомагає протидіяти очікуванням, негнучкості й пред'явленню до себе дуже високих вимог. Коли відчуєте себе незадоволеним, сформулюйте вимоги, які лежать в основі цього відчуття. Вам допоможе відповідь на запитання, звернене до себе: «Що я повинен мати, щоб відчувати себе щасливим?» Чудово мати те, що вам подобається, але при цьому врахуйте, що ця вимога може призвести до напруги. Дозвольте своїй вимозі лагідніти до рівня переваги, а потім робіть з нею все, що захочете. Пам'ятаєте, що в глибокій давнині люди на Сході мовили: «Господи, дай мені сили, щоб змиритися з тим, що я не можу змінити, дай мені мужність, щоб боротися з тим, що я повинен змінити, і дай мені мудрість, щоб відрізнити перше від другого».

Спосіб 7. Коли відчуваєте, що перебільшуєте значення якоїсь проблеми, поставте собі такі запитання:

— це насправді така велика справа?

— чи піддається зараз ризику щось по-справжньому важливе для мене?

— чи справді це гірше, ніж те, що було колись?

— чи здасться мені це таким же важливим за два тижні?

— чи коштує це того, щоб так переживати?

— чи варто за це померти?

— що може трапитися й чи зможу впоратися з цим?

**— Які методи профілактики стресу найбільш дієві з точки зору психотерапевта?**

— Узагалі можна виділити кілька основних методів профілактики стресу. Це — релаксація та аутогенне тренування, надання першої допомоги за гострого стресу, аутоаналіз особистого стресу та протистресовий стиль життя:

• Відстоювання власних прав і потреб, налагодження низькостресових відносин взаємної поваги, ретельне добирання друзів і зав'язування взаємних спокійними.

• Участь у цікавій, вдячній



роботі, яка приречена на справжню винагороду. Збереження стимулюючого робочого навантаження, де періоди перевантаження й криз врівноважуються періодами перепочинку.

• Врівноваження небезпечних подій корисними цілями та позитивними подіями, до яких варто прагнути.

• Збереження гарної фізичної форми, добре харчування, не часте вживання алкоголю та тютюну.

• Витрачання енергії на види діяльності, які загалом приносять почуття задоволення (робота, громадська діяльність, відпочинок, культурні заходи, сім'я, близькі друзі, за потреби — перебування на самоті).

• Задоволення в простій діяльності — споглядання сходу сонця, розквітлих квітів, поверхні моря, приготування смачної страви, гра з дитиною.

• Насолода повним і кипучим сексуальним життям, прямо висловлюючи свій «сексуальний апетит».

• Насолода життям загалом; можливість глузувати із себе; мати добре розвинуте почуття гумору.

• Здатність виражати природні потреби, бажання й почуття без виправдання.

• Ефективний розподіл часу, уникнення напружених ситуацій.

Обов'язковим є налагодження режиму роботи та відпочинку. Відпочивати потрібно активно, займаючись улюбленою справою. Це може бути риболовля, туристичний похід, плавання, праця на дачній ділянці. Сон повинен тривати не менше восьми-дев'яти годин. Корисно дотримуватися певної дієти згідно з віком, статтю, наявними хворобами разом з тим з підвищеним вмістом вітамінів та мікроелементів. До специфічних методів належить релаксація, медитація, йога, аутогенне тренування, енергетичні вправи з тілесно-орієнтованої психотерапії (бодинаміка), які полягають у розвитку здатності зосереджуватися на поточному моменті, тілесних відчуттях і диханні. Професійну допомогу при стресі та його наслідках може надати психолог, психотерапевт, а у важких запущених випадках — психіатр. За необхідності лікар призначить медикаментозну та фізіотерапію.

# ЦЕ НАЙДИВОВОЖНІШЕ СВЯТО – РІЗДВО

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**СВЯТО РІЗДВА – НАЙКРАСИВІШЕ ТА НАЙВЕЛИЧНІШЕ ЗИМОВЕ СВЯТО. ВОНО ПРИХОДИТЬ ДО ЛЮДЕЙ МОРОЗНОЇ НОЧІ В ГОДИНУ ОПІВНІЧНОЇ ХРАМОВОЇ СЛУЖБИ В СЯЙВІ СВІЧОК, У СВІТЛІ ЗІРОК І ГУЧНОМУ СПІВІ ХОРУ. ЗВУКИ ДИТЯЧИХ ГОЛОСІВ, ЩО СЛАВСОСЛОВЛЯТЬ БОГА, ЯК АНГЕЛЬСЬКИЙ ГЛАС, НАПОВНЮЮТЬ ТОРЖЕСТВОМ ВСЕСВІТ. НЕБО І ЗЕМЛЯ НИНІ ТОРЖЕСТВУЮТЬ. НА ЗЕМЛІ, ХОЧА Б НЕНАДОВГО, ЗАПАНОВУЄ МИР, А СЕРЦЯ СПОВНЮЮТЬСЯ ДОБРОЮ ВОЛЕЮ. ТАКОЖ З РІЗДВОМ ПОВ'ЯЗУЮТЬ БАГАТО ПРИКМЕТ. НАПРИКЛАД, ЯКЩО ІНІЙ НА ДЕРЕВАХ У ПЕРШІ ТРИ ДНІ РІЗДВА – ЦЕ ДО ВРОЖАЮ ХЛІБА, ЯКЩО СНІГИ ГЛИБОКИ – БУДУТЬ ГАРНІ ТРАВИ ТА ХЛІБ, ЯКЩО ЦЬОГО ДНЯ ТЕПЛО – ВЕСНА БУДЕ ХОЛОДНОЮ, ВНОЧІ БАГАТО ЗІРОК – БАГАТО ЯГІД БУДЕ.**

Цього дня сталася велика для всього християнського світу подія – народження Ісуса Христа у Вифлеємі (Ісус у перекладі з гебрійської означає «Бог спасє»). Усі християни переконані, що Ісус Христос був посланий Богом Отцем на землю, передусім задля проповіді Доброї Новини, оздоровлення й зцілення немінних та недужих душею і тілом, а головне – спокутування і прощення гріхів та спасіння людства. Старозавітні пророки провістили місце і навіть орієнтовний час народження Спасителя світу – приблизно 5500-й рік від створення світу. Отже, 7 січня – це день народження Сина Божого на землі. Від цього дня починається відлік нового часу.

Згідно з переказами Євангелія Мати Ісуса Христа Марія та її чоловік Йосиф жили в Назареті, а до Вифлеєма прийшли, виконуючи повеління імператора Августа з'явитися всьому населенню на перепис за місцем свого походження. Оскільки на той перепис населення Римської імперії у Вифлеєм зібралось дуже багато людей, Марія та Йосиф не змогли знайти місця для ночівлі, а тому їм довелося шукати прихистку в невеликій печері, де за поганої погоди зазвичай ховали-

ся чабани зі своєю худобою. Там Марія і народила Сина Божого. Тоді янгол спустився з неба й повідомив чабанам на полі, які в ці хвилини не спали, що Бог народився. Чабани перші прийшли вклонитися Немовляті. На небі у тій порі сяяла дуже яскрава «Вифлеємська» зірка й, орієнтуючись на неї, до печери з Марією та Ісусом Христом прийшли три мудреці зі Сходу та принесли Йому подарунки: золото, ладан і смірно. Золото символізувало царську владу, ладан – Божу волю, смірно – долю пророка. До речі, саме тих давніх часів сягає традиція виготовляти вифлеємську зірку та прикрашати нею новорічну ялинку.

Пославши Свого Сина на землю, Бог Отець намагався показати людству важливість любові, добра, співчуття та взаєморозуміння між людьми. День народження Ісуса Христа – найбільш широко шанований день Зародження у світі. Люди різних соціальних верств, матеріального становища, переконань і поглядів не минають це свято своєю увагою.

Але сьогодні мова про інше. Торкнемося теми різдвяних традицій. Ми попросили працівниць університетської лікарні поділитися дитячими спогадами святкування Різдва у них вдома.

**Галина ВІХЕР, старша медсестра офтальмологічного відділення:**



– З Різдвом у мене пов'язані чи не найтепліші спогади дитинства. Тоді ще я з батьками, на жаль нині вже покійними, і сестрою Вірою жила у селі Велика Плавуча Козівського району. Традиційно на Святий вечір ми зби-



ралися у бабусі, яка жила у тому ж селі. Із самого ранку йшли із сестрою, щоб допомогти їй приготувати страви на Святий вечір. Бабуся завше старалася так, щоб було 12 пісних страв, які, за її словами, символізували 12 апостолів Ісуса. Окрім традиційної куті, яку вона готувала з пшениці, меду, маку та горіхів, варили разом узвар із сухофруктів. Наліплювали три різновиди вареників – з капустою, картоплею та вишнями. При цьому не можна було вставати, мовляв, щоб увесь наступний рік квочки на гнізда сідали. Не обходився Святий вечір без смаженої риби, маринованих грибочків. А ще бабуся ніколи не забувала про ласощі для нас (усміхається). Й досі пам'ятаю смак її чорносливу з горіхами. Восени бабуся спеціально в'ялила сливи, щоб потім узимку використовувати їх для різних смаколиків. Так, на Святий вечір до начиненого чорносливу вона готувала солодку підливу. А вже на саме Різдво, коли дозволялося їсти не лише пісні страви, для чорносливу збивала ще й сметану з цукром. Смакота!

Пригадую, у переддень Різдва бабуся намагалася якнайшвидше впоратися з усіма домашніми клопотами, щоб, щойно на небі зійде перша зірка, сідати вечеряти. Перед тим, як накрити на стіл, вона встеляла його тонким шаром сіна, а по кутках розкладала зубці часнику. Вважалося, якщо цей часник з'їсти – цілий рік будеш здоровий. Після цього бабуся застеляла стіл святковою скатертиною. Дідусь тим часом, як господар, заносив у хату дідуха зі словами: «Дай Боже, добрий вечір, ті свята упровадити, других дочекати в здоровлю, щастю до другого року, на многа літа». Після цього ставив дідух у кут. Дідусь розповідав, що саме на цей сніп злітаються душі, яких запрошують у ці святкові дні до Святої вечері.

Потім приходили батьки, ми всі разом молилися та

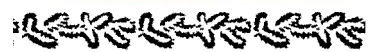
сідали вечеряти. Кульмінаційним моментом для нас із сестрою було залазити під стіл і квочати – за це бабуся з дідусем давали нам гроші, печиво та цукерки. Інколи на Святий вечір приїжджав ще й дядько з Бережан. Він привозив нам багато солодоців і подарунків.

До слова, у Великій Плавучі існує така традиція: на Святий вечір хлопці приходять колядувати до дівчат. А дівчата колядують хлопцям на Щедрий вечір. Щоправда, колись цього не дозволяли робити, на вулицях спеціально чергували вчителі, однак ми все-таки колядували. Батько навіть інколи сварив нас із сестрою, щоб не ходили колядувати, мовляв, нам ще більше грошей дасть. Проте нас якнайменше цікавили гроші. Знаєте, як тоді було весело? Ніхто з нас не хотів від цього відмовлятися, навіть через страх, бути вліямим! А колись такі сніги були, що від однієї до другої вулиці прогортали справжні тунелі.

**Леся МАЗУР, старша медсестра відділення гіпербаричної оксигенації:**



– Я зростала на хуторі Помірки Лановецького району. Хоча там було лише 18 хат, ми уміли веселитися. 6 січня вранці у нашому будинку повсюди відчувалася аура прийдешнього свята. Бабуся із самого ранку, одягнена у святковий одяг та з піднесеним настроєм, бралася за підготовку Святої вечері. Хто був у хаті, неодмінно їй допомагав. Мене маленьку бабуся від кухні не відганяла, а радо залучала до приготування страв. Оскільки моя бабуся завжди вирізнялася особливою винахідливістю та гумором, то і тут не обходилося без її кмітливого розуму. Досі з величезною теплотою згадую її вареники із «сюрпри-



зами». Приміром, у вареник з капустою вона могла покласти ягідку вишні, кому він попадеться, вона вважала щаститиме упродовж наступного року, у вареник з грибами клала калину, на її думку, його «власник» матиме добре здоров'я та дзвінкий голос, у вареник з вишнею – зубець часнику, хто його з'їсть, не хворітиме на усілякі застудні захворювання. Вареники із «сюрпризом» додавали особливої атмосфери святу, усім було цікаво, що кому попадеться. Відтак святковий стіл був традиційний: кутя, узвар, риба, гриби, квасоля з часником, словом, усе, що тоді готувала кожна господиня у нашому селі. У Святий вечір були певні звичаї. Скажімо, бабуся завжди давала кілька ложок куті курям, щоб добре неслися. Цього дня дивилися, чи не пошкодило ластів'їне гніздо. Якщо ціле – отже, ластівки обов'язково повернуться. Й справді, за літо у нас було по кілька виводків ластів'ят.

На третій день Різдва у нас в селі прийнято ходити з вертепом. Мені завжди випадала роль Чорта або Маланки. Ми з мамою ретельно готували костюми. Перевертали дідусевого чорного кожуха, з паперу скручували роги та фарбували їх у чорний колір, з губки робили п'ятачок та фарбували його буряковим соком і косметичними рум'янами, обличчя натирала сажею. Образ Маланки був світлим, тож і одяг відповідний – білий кожух, квітчаста спідниця, яскрава хустка. Ходити з вертепом була чи не найулюбленіша розвага. Бувало, ми з бабусяю любили позбиткуватися над сусідами: то гарбуза із свічкою поставимо на вікно, то гребенем проведемо по нитці біля шиби, чого лише не робили! Самі собі влаштували свято. Колись люди були багатобідніші, але вміли веселитися, не те, що зараз – кожен сидить біля телевізора вдома. Хоча в селі Різдво якось по-особливому відчувається. Цього року з чоловіком теж поїдемо на Різдво до села, адже мама одна залишилася, тож хоч на мить у таке велике свято маю нагоду зануритися у спогади свого дитинства.

# СМАЧНА «ГОСПОДИНЯ» РІЗДВЯНОГО СТОЛУ

Мар'яна СУСІДКО

**ОСНОВНА СТРАВА НА СВЯТВЕЧІР, ЗВІСНО, – КУТЯ. КОЖНА ГОСПОДИНЯ ГОТУЄ ЇЇ ЗА ВЛАСНИМ РЕЦЕПТОМ. ОКРІМ ТОГО, У КОЖНОМУ РЕГІОНІ ЇЇ ПРИЙНЯТО ГОТУВАТИ ПОСВОЄМУ. ЗАГАЛЬНОВІДОМО, ЩО ДО СКЛАДУ КУТІ ВХОДИТЬ ПШЕНИЦЯ, МАК І ГОРІХИ. ВТІМ, Є Й КУТЯ, ПРИМІРОМ, З РИСУ... АЛЕ ПРО ЦЕ, ПІЗНІШЕ. МИ ЗАПИТАЛИ У МЕДСЕСТРИ ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ МАРИНИ ГОЛОЮХИ РЕЦЕПТ, ЗА ЯКИМ ВОНА ГОТУЄ КУТЮ ДЛЯ СВОЄЇ РОДИНИ.**

– Я готую звичайну кутю, – розповідає медсестра. – Варити кашу потрібно досить довго, аби вона розпарилася та стала м'якою. Одну частину крупи треба залити трьома частинами окропу та варити на повільному вогні майже дві години. Якщо ж хочете, аби каша вийшла не такою густою, додавайте більше води. Після того як кутя зварилася, потрібно додати солодких «приправ», а саме – маку, меду та горіхів. Також можна «приправити» кутю родзинками, цукатами,

халвою та навіть скибочками мандаринів. Мої синочки дуже люблять, коли до куті додаю шматочки шоколаду.

– Мак, який додаю до каші, обов'язково добре перетираю у макітрі, додаючи трохи цукру, – зауважує. – А горіхи розділяю на дві частини: першу половину горіхів перемелюю, другу – подрібнюю ножем. Приготовану кутю викладаю у глиняну макітру

Основна таємниця приготу-



вання смачної куті, за словами Марини Голоюхи, є позитивний настрій і щира молитва. Вона ніколи не береться за готування страв на Святвечір без прохання про-

Господню ласку та допомогу.  
**Що символізують складові куті?**

Пшениця символізує добробут, врожай, розмноження. Мак – множинність, уособлює зорі на небі. Він присутній в усіх обрядових стравах. Мед – здоров'я, горіхи – багатство, родзинки – життя та кохання.

Вважають, що чим багатша (тобто, смачніша й ситніша) кутя, тим кращий буде врожай і вищий достаток у сім'ї. Виходячи з цих міркувань, в Україні у переддень Різдва кутю називали багатую й робили її дуже смачною.

## КУТЯ З ПШЕНИЦІ

1 склянка зерен пшениці, 100 г маку, 100 г почищених волоських горіхів, 1-3 столові ложки меду, цукор до смаку.

Зерна пшениці розтовкти у дерев'яній ступі дерев'яним товкачем, періодично підливаючи трохи теплої води, щоб оболонка пшениці відділилася. Після цього ядро відокремити від лушпиння, просіва-

ючи й промиваючи. На воді з чистих зерен зварити звичайну розсіпчасту пісню рідку кашу, охолодити, підсолонити по смаку.

Окремо розтерти мак, додати мед, все перемішати та покласти пшениці. Якщо каша густа, її можна розбавити охолодженою перевареною водою. Також не забувайте покласти товчені ядра волоських горіхів. Іноді також додають родзинки, але це необов'язково. Для підсолонювання краще використовувати тільки мед.

## КУТЯ З РИСУ

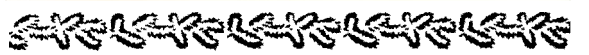
1 склянка рису, 100 г маку, 100 г ядер волоських горіхів, 1-3 столові ложки меду, цукор до смаку.

Склянку рису насипати у каструлю та залити півтора склянками окропу. Щільно каструлю накрити, варити рис три хвилини на сильному вогні, шість хвилин – на середньому, три хвилин – на малому.

Ще дванадцять хвилин не відкривати накривку, даючи рису настоятися на парі.

Співвідношення всіх інших компонентів для куті таке ж, як у попередньому рецепті.

## КУТЯ З РОДЗИНКАМИ



1 склянка пшениці, 100 г маку, 100 г волоських горіхів, 100 г родзинок, 1-2 ст.л. меду.

Пшеницю зварити до готовності, але так, щоб не розварилася.

Мак проварити 5-10 хвилин і розтерти у макітрі. Горіхи обсмажити на пательні, покласти на невеликі шматочки. Родзинки залити окропом, воду злити, перебрати ягоди, видаляючи плодоніжки. Пшеницю, мак і горіхи змішати з медом і родзинками.

## КУТЯ ІЗ СУХОФРУКТАМИ ТА МАЛИНОЮ

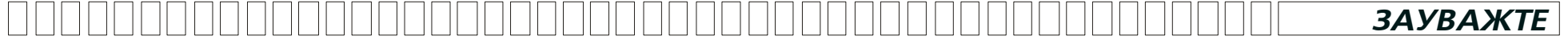
2 склянки пшениці або рису, півсклянки чи третину (за смаком) меду, сушені яблука чи груші можна також взяти до смаку, родзинки й сушену малину.

Помити та перебрати пшеницю. Переварити 4 склянки води, додати туди пшеницю й варити 25 хвилин. Додати сіль, яблука та малину. Через 5-7 хвилин – родзинки. Все варити ще хвилини дві. В остиглу масу додати мед. Залишити на 1-2 години.



✱  
**Світлана БУСОЛ, палатна медсестра ортопедичного відділення** (ліворуч);  
**Галина ПЕНЦАК, буфетниця ендокринологічного відділення** (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



## ВЖИВАТИ БАГАТО СОЛІ ШКІДЛИВО

Всесвітня організація охорони здоров'я переглянула норму споживання солі: рекомендованих до двох грамів на добу, з'ясувалося, багато.

Будь-який кардіолог скаже, що ВООЗ турбується не на порожньому місці: хронічний пересіл призводить до цілого ланцюжка подій, який закінчується інфарктом та інсультом. Натрій (тобто сіль) затримує в організмі воду, що призводить до збільшення об'єму крові, зростання тиску та підвищення навантаження на судини й серце. У молодості звичка все

досоловати не дуже заважає жити, а ось з віком, коли серце вже зношене, а судини забиті холестерином, сіль може «насолити» серйозно. Враховуючи ще й епідемію ожиріння, яка теж небезпечна на серцево-судинні катастрофи, доводиться щось робити. ВООЗ переглянула ставлення до солі й тепер пропонує вважати 2 грами не середньою кількістю, яка людині потрібно щодоби, а максимальною та рекомендує її не перевищувати. До речі, 2г солі – це менше 1/3 чайної ложки. Для порівняння: в 100 грамах вудженої ковбаси солі майже 1,3г. Зазначимо, що українці, до речі, і раніше сіллю

серйозно зловживали: ми за статистикою з'їдаємо до 15г на добу! З калієм, норми якого ВООЗ підвищила до 3,5г в добу, справа йде краще: через традиційну для нашої країни картоплю, квашену капусту, чорний хліб, кашу та м'ясо.

Топ-10 продуктів з прихованою сіллю: шинка, бекон, ковбаса, м'ясна нарізка, сир, попкорн, чорний хліб, напівфабрикати (пельмені), розчинні супи, деякі види печива (крекер), будь-які консерви, навіть несолоні (шукайте в списку складників добавки зі словом «натрій»), соуси, особливо соєвий.

## ФРУКТОВО-ОВОЧЕВА ДІЄТА РОБИТЬ ЛЮДЕЙ ПРИВАБЛИВИШИМИ

Психологи з університету Св. Андрія (Великобританія) знайшли новий аргумент на користь того, щоб у нашому раціоні була велика кількість овочів, ягід і фруктів. Вони показали групі добровольців фотографії чоловіків і жінок, які не часто їли рослинні продукти та попросили оцінити їхню привабливість. Потім їм були показані фотографії тих же людей, зроблені через кілька тижнів правильного харчування з великою кількістю свіжих рослинних продуктів. Всі опи-

тані відповіли, що друга серія світлин здається їм набагато привабливішою.

Порівнюючи ступінь привабливості людей на знімках з їх раціоном, вчені підрахували, що для підвищення привабливості потрібно з'їдати більше трьох порцій овочів, фруктів і ягід протягом 2-3 тижнів. Щоденне вживання 2-3 порцій дозволить вам виглядати більш здоровими і життєрадісними, а менше двох порцій на день ніяк не відіб'ється на зовнішньому вигляді.

# СЕЛО ІЗ ЗАМКОМ ТА «КРИШТАЛЕВОЮ»

Микола ВІЛЬШАНЕНКО  
Фото автора

**СЕЛО КРИВЧЕ, ЩО В  
БОРЩІВСЬКОМУ РАЙОНІ,  
– ЗНАНЕ У ВСІЙ УКРАЇНІ.  
ВІДОМЕ ПЕРЕДОВСІМ  
СВОЄЮ ПЕЧЕРОЮ  
«КРИШТАЛЕВА». АЛЕ,  
ВИЯВЛЯЄТЬСЯ, ВОНА ТУТ  
НЕ ОДНА. ЗРЕШТОЮ,  
КРІМ ПІДЗЕМЕЛЬ, Є  
МОЖЛИВІСТЬ ОГЛЯНУТИ  
Й ВЕЖІ ОБОРОННОГО  
ЗАМКУ, ЯКОМУ МАЙЖЕ  
380 РОКІВ, І НАВІТЬ  
ВОДОСПАД. ХРИСТИ-  
ЯНСЬКА ДУША, ЗВІСНО  
Ж, ЗАПРАГНЕ ПОМОЛИ-  
ТИСЯ В КАПЛИЦІ, НА  
МІСЦІ ЯКОЇ НА ПОЧАТКУ  
XX СТОЛІТТЯ НІБИТО  
З'ЯВИЛАСЯ ПАСТУХАМ  
БОЖА МАТИ.**

**КРАСНОГОРА,  
ОПЛАКАНА, КРИВЧЕ**

Свого часу мав зустріч з Тарасом Володимировичем Синютою, вчителем історії за фахом, кілька десят років викладав цей предмет у школах району, в тому числі й у Кривчех.

Завжди цікавився історією села. Стверджував, що перша назва поселення – Красногора. Можливо, адже і тепер воно з видолінку піднімається на узвишшя. Взагалі люди тут мешкали ще в добу бронзи. Про це стверджує городище, яке досліджували в шістдесятих-сімдесятих роках минулого століття. Завдяки цим розкопкам знайшли залишки напівземлянкових жител, а також вироби з глини – посуд, статуєтки і навіть моделі коліс. Цікаво, що у вищих шарах ґрунту городища археологам пощастило натрапити й на пам'ятки давньоруського часу. Знахідки засвідчили, що предки теперішніх кривчан займалися склоробним, ювелірним виробництвом, гончарством, ткацтвом, виготовляли розмаїті предмети із заліза.

З віками Красногора перетворилася в Оплакану. До цього спричинилися татарські напади. Тарас Синюта говорить, що, за народними переказами, вороги спалили поселення, винищили його мешканців, вижити вдалося лише чотирьом родинам, які згодом переховувалися в місцевих печерах. Після трагедії село стали називати Оплаканною. Нині – це урочище, де випасають худобу. Інші дослідники дотримуються думки, що

Оплаканною називався хутір, неподалік села. Але так чи інакше в XVII ст. тут з'явилися польські колоністи, які перейменували Оплакану на Розсміяну. Та, мабуть, місцю, де був плач, сум, не годиться мати наймення, пов'язане з радістю, сміхом. Принаймні історичний факт свідчить, що наприкінці тридцятих років минулого століття нові здоланники – більшовики – вивезли колоністів у Сибір або у Казахстан. Зрештою, репресій від радянської влади зазнали й деякі українці Кривчех.

Теперішню назву села Тарас Синюта виводить від серпантину шляхових зигзагів – кривої дороги. Нині, щоправда, асфальтівка – не такої крутизни. Треба сказати, що на початку XIX століття Кривчех мало статус містечка, хоча його мешканці переважно займалися землеробством. Безперечно, тяжким тягарем на їхніх раменах було кріпацтво. 1838 року в теперішньому Борщівському районі навіть сталися селянські заворушення. Приводом для них послужили чутки про те, що цар своїм указом скоротив панщину до одного дня замість двох.

не налякав селян, то, напевно, залишився б жити. Зрештою, складні соціально-економічні умови час від часу додавали мешканцям села вогню незадоволення. На порозі двадцятого століття тодішній Борщівський повіт став першим у Галичині центром опору соціальному укладу українського села. 1900 року вибухнув сільськогосподарський страйк, який охопив і Кривчех.

Рівно через десятиріччя після цього страйку село приголомшила інша новина, цього разу – духовного сенсу. Читаю легенди, які зібрані учні місцевої школи. Є перекази й про з'яву Богородиці дітям, які пасли худобу поблизу печери. «Тут я з'явилася, щоб земля подільська Бога славила», – таке трактування знайшов в одній з пісень, що відображає цю подію. Хоча треба сказати, що перевіряти подібний факт приїжджала навіть відповідна церковна комісія, але духівники чомусь не захотіли (або побоялися) заходити в підземелля, аби з'ясувати, чи насправді було божественне об'явлення. Проте люди, схоже, не дуже чекали на висновки цієї комісії. Місцеві греко- і римо-католики поставили тут дві каплички, де відправляли Богослужіння. З приходом комуністичної влади цих культових споруд не стало. За Незалежності України капличку відбудували й на Трійцю в ній відправляють святкову літургію.

## ПІДЗЕМНІ ЛАБІРИНТИ

Кривчех стоїть на печерах. Найвідоміша з них – «Кришталева». Вперше у літературних джерелах про неї стало відомо 1721 року завдяки польському дослідникові Габріелю Жачинському. З «Історико-меморіального збірника Чортківської округи», що побачив світ у сімдесятих роках XX століття за океаном, дізнався про друге відкриття цього підземного лабіринту. Доклалися до цього доктор наук М. Орлович і студент Львівської політехніки Клим Гутковський. Треба сказати, що Клим прожив лише 34 роки, але він багато все-таки встиг зробити для розвою українства. Передовсім був активістом спортивно-патріотичних товариств «Сч» і «Сокіл-Батько», деякий час проживав у Бразилії, де редагував український часопис «Праця», після повернення з Латинської Америки влився в лави Українських січових

стрілців, де був сотником. Помер на чужині, в Будапешті. В Кривчех К. Гутковський дослідив підземні проходи, визначив їх на окремому плані. Прикметно, що дав їм імена славетних українців, а саме Івана Мазепи, Богдана Хмельницького, Івана Богуна, короля Данила (Галицького) та Тараса Шевченка. Безперечно, такі найменування не могли сподобатися в подальшому ні полякам, ні радянській владі. Взагалі в XX столітті «Кришталеву» активно досліджували й спелеологи, й науковці. Нині вона відкрита для туристичного відвідування, підземний шлях для екскурсій електрифікували. Тут тримається постійна температура – майже 12 градусів, а вологість становить 95 відсотків. Кажуть, має



Замок у Кривчех

печера й певні лікувальні властивості. Екскурсивод, звісна річ, ознайомить не лише з підземними галереями, а й розповість легенди про Володаря печери, який закохався в красуню Наталку й забрав її силоміць у своє царство, інші бувальщини.

Крім міфів, і «Кришталева», і ще одна тутешня печера «Славка» зберігають правду про події, що трапилися тут після Другої світової війни. Підземелля служило і сховком, і місцем дислокації повстанців. Скажімо, 1960 року тернопільські спелеологи розкопали підірваний 1945 року вхід до гроту «Глинка» й знайшли людські рештки. Вже зараз завдяки архівним даним з'ясувалося, що тут спалахнув бій між невеликою кількістю вояків Української повстанської армії та ротою НКВС. У селі вам неодмінно розкажуть і про «Славку», де карні радянські загони газом подушили кількох упівців, серед цих загиблих були також місцеві мешканці.

## ЗАМКОВІ ВЕЖІ

На гербі сучасного Кривчех знайдете не лише сталактити, як знак печери, а й вежу. Зрештою, башт у селі є дві й залишилися вони від оборонного замку, який спорудили тут 1639 року. Дослідники стверджують, що його збудували у формі



прямокутника, з чотирма вежами по кутах, арсеналом і в'їзною брамою. Мені показували світлини тридцятих років минулого століття, де місцеві мешканці зняли на в'їзній брамі. Її розібрали 1946 року для прокладення дороги.

Певна річ, замкові мури пам'ятають чимало історичних подій, що торкалися життя Кривчех. Деяка інформація про це долетіла крізь товщу століть до дня сьогоднішнього. Фортеця не раз падала перед татарами й турками. Під час Визвольної війни під проводом гетьмана Богдана Хмельницького в липні 1648 року козацькі війська вигнали звідси польський гарнізон. А от 1672 року тут осів турецький султан Магомед IV. Твердиня припала йому до душі, коли повертався з міста Бучач (нині теж Тернопільська область), де уклав угоду з Польщею. У XVIII столітті, коли тюркські завойовники вже перестали загрожувати своїми набігами-нападами, замок відреставрували. Він опинився у власності польських магнатів Голейовських (Гойовських). До його руйнації спричинився в другій половині XIX століття новий господар – Л. Зейдман, який розпорядився розібрати дві вежі та три стіни. Цей камінь використав для будівництва винокурні й будинків. У 20-х роках минулого століття Подільське туристично-краєзнавче товариство взялося за реставрацію фортеці. Вдалося відновити одну вежу.

Своє ім'я в аннали замку записав і Богдан Федорчук. 1990 року він очолював місцевий колгосп і заодно почав втілювати в життя власний задум – відновлення замку. Але спочатку київські археологи провели тут архітектурно-археологічні обстеження. Вони знайшли не лише залишки оборонного муру, а й предмети XVII-XVIII ст., як-от: кілька монет, кахлі, скляний та гончарний посуд, козацькі люльки, леміш для плуга і навіть чавунне гарматне ядро. Варто зауважити, що дослідникам активно допомагали в цій справі й учні місцевої школи, яка, до речі, нині стоїть неподалік самої твердині. Знайдені тоді речі потрапили до Києва. А під час реставраційних робіт встигли на одній з веж поставити новий дах і відновити мур між двома баштами. Відтак економічна криза не дозволила повертати історичній пам'ятці друге дихання. Втім, і донині коштів для цієї шляхетної справи не знаходять.



Вежі Кривченського замку



НЕМЕДИЧНІ  
НОВИНИ

# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

СИМВОЛ СВЯТА

## БОЖА СТАЄНКА – НА ТЕАТРАЛЬНОМУ МАЙДАНІ

У Тернополі на центральному Театральному майдані міста урочисто відкрили та освятили шопку. Це останніми роками вже стало доброю традицією у такий спосіб відображати подію Вифліємської ночі, коли народився Христос. У Різдвяній стаєнці представили фігури Марії, Йосифа, маленького Ісуса та трьох царів, що принесли Новонародженому свої дари. На вишитий рушник поставили давній атрибут українського Різдва – дідух. Більший (понад два метри) дідух виставили й поруч із шопкою. У загороді також є живі вівці, яких доправили із

зоокутка міського паркового господарства.

Щоправда, нинішнього року трохи оновили стиль самої шопки та її наповнення. Тепер за покрівлю Божої стаєнки не слугує очерет. З'явилися нові фігури. В отриманні необхідних матеріалів для ясел-вертепу посприяли підприємці міста. Вперше шопку освятили не в січні – напередодні Святвечора, який відзначають греко-католики та православні, а 24 грудня, коли за святковий Різдвяний стіл сідають вірні католицької церкви.

На освячення шопки зібралися представники міської влади, духовенства та тернополяни.

Священики освятили Божу стаєнку, аби кожен з мешканців і гостей обласного центру міг поклонитися новонародженому Ісусику. Відтак біля шопки з'явилися маленькі пастушки, янголи із зіркою, інші герої українських різдвяних театралізованих дійств. І посипалися святкові віншування, задзвеніли коляди.

Маленьку шопку розмістили й біля головної новорічної ялин-



Шопка, виставлена на центральному Театральному майдані Тернополя

ки області, вогні якої також уже запалили. Принагідно зазначити, що цього року вперше за новітню історію Тернополя зелену красуню не виставили на традиційному місці – Театральному майдані. Це пов'язано з протестними подіями, що тривають



і в столиці, і у фінансовому місті. Тож обрали живу ялинку, що зростає неподалік пам'ятника князю Данилові Галицькому на майдані Волі. Тут же відкрили ярмаркове містечко.

У рамках відкриття та освячення шопки й запалення вогнів новорічної ялинки громаді міста також передали Вифліємський вогонь миру. Його останніми роками тернопільські пластуни приймають від польських скаутів – харцерів, а відтак лампадки з благодатним вогнем заносять у школи, лікарні, вищі навчальні заклади, сиротинці, церкви.

АТРИБУТ РІЗДВА

## ВОСЬМИМЕТРОВИЙ ДІДУХ ВИСТАВИЛИ В ДРАМТЕАТРИ

Давнім знаком Різдвяних свят є дідух. Його здебільшого виготовляють із злакових культур і він різниться за формою, розмірами, прикрасами. В Тернопільському драмтеатрі виставили восьмиметровий дідух, який виплів народний майстер, працівник обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді Ярослав Осадца.

Пан Ярослав й справді майстер, як-то кажуть, на всі руки. Він ретельно вивчає різні народні ремесла, займається писанкарством, макраме, об'ємною аплікацією із соломи, плетінням з лози та рогами, виготовляє з бісеру гердани. Останніми роками свій творчий погляд звернув і на дідухи. Позаторік з-під його рук з'явився такий виріб, висотою у 2,5 м. Тоді ж запраг виплести значно більший за розмірами знак українського Різдва. І ось створив восьмиметровий дідух у вигляді календаря. Чотири яруси означають відповідні пори року, кожен з яких ще поділяється на три місяці, відтак – на чотири тижні. Про дні та години народний умілець теж не забув і надав їм відповідну кількість, використовуючи задля цього колосів.

Вінцем цього дідуха, безпереч-



Тернопільський майстер Ярослав ОСАДЦА ознайомлює із символами дідуха

но, є горішній ярус. На його «маківці» – фігурка янгола, який приніс звістку про народження Христа. Трохи нижче – образ «Пресвятої родини», що, власне, відтворює Біблійні перекази про цю подію. «Вмонтував» автор і «павука», так ще називають у церкві великий світильник. Задля цього автор застосував об'ємну аплікацію із соломи. Пан Ярослав каже, що традиція виставляти такі «павуки» за-

родилася на Галичині в часи панування тут Австро-Угорської імперії. В ті часи забороняли вирубувати ялинки, накладали за це великі штрафи. Тож українські родини всією сім'єю виготовляли дідухи, а разом з ними й «павуки» та виставляли їх на Святвечір. Більше того, соломяні «павуки» стали символом родини не лише в Галичині, а й на Волині. Три види кубиків на ньому означають діда й бабу, їхніх дітей та внуків.

Узагалі, якщо брати до уваги давні вірування наших предків, то кожна частина дідуха мала певний знак. Ярослав Осадца твердить, що корінь дідуха означав світ померлих, а от стовбур – життя, людську діяльність, гілки символізували рай. Для створення дідуха-велетня пан Ярослав використав колосся ячменю, пшениці, жита та вівса. Кожна з цих зернових культур символізує певну пору року. Понад 8 тисяч колосків знадобилося. Злаки вирощували на ділянках еколого-натуралістичного центру. А от жито Ярослав Осадца засіяв на власному городі. Каже, морози мав з ним чимало. Адже зійшло воно рідко, тому доводилося «по кущику його носити, пересаджувати».

У створенні такого розкішного дідуха пану Ярославу активно допомагала дружина Анжеліка, син Андрійко, студенти та працівники еколого-натуралістичного центру. Впродовж двох місяців виплівав. Тернополяни в захопленні від дідуха Ярослава Осадци.



Дідух-велетень

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ЛІКИ ДУХОВНІ

## МІЖКОНФЕСІЙНА ЛІКАРНЯНА ЦЕРКВА ОСВЯТИЛА КУПОЛИ

У Тернополі освятили та встановили куполи на церкві, яку споруджують на території районного територіально-медичного об'єднання (райлікарні).

Нині релігійні споруди зводять чи вже збудували у всіх лікувальних закладах обласного центру. Адже пацієнти переважно своє фізичне лікуван-

проходить через духовне, Господь обов'язково знайде можливість зміцнити її фізично. Цим постулатом у Тернопільському районному територіально-медичному об'єднанні керувалися одразу, починаючи 1991 року в центральній частині Файного міста споруджувати лікувальний комплекс. Невелика церква, власне, і вінчатиме завершення будівництва цього медкомплексу.

Принагідно зазначити, що ця церква за статусом суттєво вирізняється від усіх інших у місті. Вона буде міжконфесійною. І зводять її на честь одразу чотирьох цілителів – Св. Пантелеймона, Агапіта Печерського, Луки Войно-Ясенецького та Миколи Чарнецького. А ще називатимуть її козацькою. Адже теперішні представники Українського козацтва також докладаються до будівництва цієї релігійної споруди.

Рік тому освятили наріжний камінь і фундамент лікарняної, міжконфесійної та козацької церкви. У нинішній день св. Миколая в урочистій обстановці краплі свяченої води скропили її куполи. Тут на святі та у вихідні священнослужителі різних конфесій відправлятимуть Богослужіння. А от цілодобово будуть відчинені двері для вірних у так званій підземній церкві. Помолитися будь-коли, запалити свічку в ній зможуть не лише хворі, які лікуються у лікарні, а й тернополяни.



За кілька хвилин цей купол встановлять на церкві

# МОВ ДВІ КРАПЛІ ВОДИ

Мар'яна СУСІДКО

**СЬОГОДНІ ОДИН ЮВІЛЕЙ НА ДВОХ СВЯТКУЮТЬ СЕСТРИ-БЛИЗНЮЧКИ МАРІЯ ГОРАК І ВІРА КУЛІШ. МАРІЯ КАЗИМИРІВНА ПРАЦЮЄ ПАЛАТНОЮ МЕДСЕСТРОЮ СТОМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ, А ВІРА КАЗИМИРІВНА – ПАЛАТНА МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ. «ЯК ДВІ КРАПЛИНОЧКИ ВОДИ», – УСМІХАЮТЬСЯ ВСЛІД ЇМ ПЕРЕХОЖІ, ЗНАЙОМІ ТА КОЛЕГИ, КОЛИ БАЧАТЬ СЕСТЕР РАЗОМ. МЕНІ ТЕЖ ВАЖКО БУЛО ВІДРАЗУ ЗАПАМ'ЯТАТИ, ХТО З НИХ ХТО. СЕСТРИ ВЖЕ ДО ТОГО ЗВИКЛИ ТА СТАВЛЯТЬСЯ З ГУМОРОМ.**

**– Ви настільки подібні, що, напевно, і мама не завжди впізнавала, хто з вас хто?**

– Ні, мама відрізняла нас з першого погляду, – розповідає Марія Казимирівна. – Однак дотепер не можемо збагнути, як їй це вдалося. Мені здається, що зараз ми трохи різні.

**– Цікаво, а як батьки сприйняли звістку лікарів, що вас буде двоє?**

– Колись ультразвукового



Медсестри-близнючки Віра КУЛІШ і Марія ГОРАК

**вас виховувати? Як-не як, а одна дитина – це велика відповідальність, а двоє й поготів!**

– Так, дуже важко. Крім нас, ще була на півтора року старша сестра. Ми жили, і тепер теж, у селі Байківці, що неподалік Тернополя. Мама повинна доглядати за нами, ще треба було поратися по господарству. Добре, що бабуся жила разом з нами й допомагала їй в усьому. Тож мама не почувалася з дітьми кинуту напоприволяще. Батько ж весь час ходив на роботу, треба було заробляти на сім'ю.

**– Як вам було зростати удвох?**

– Мама нас постійно одя-

– У школі вчителі якимось чином нас розрізняли, тож схитрувати не вдалося. Хоча вчилися ми обидві дуже добре, закінчили восьмий клас з похвальними листами. Відтак вступили до медучилища. Щоправда, один раз на фізкультурі в училищі Віра попросила кинути за неї баскетбольного м'яча в сітку, щоб їй зарахували норматив. Проте вдруге мені не вийшло зробити це й сестрі норматив не зарахували... А на «парах» з анатомії викладач Іван Фартушинський так хвилювався, щоб нас із сестрою часом не плутати, що викликав до дошки Віру, а потім мене, щоб вона ще не встигла сісти за парту.

**– Коли вибирали майбутню професію, то у вас із сестрою, напевно, не було суперечок з цього приводу?**

– Наша старша сестра здобувала професію медсестри і ми з Вірою вирішили піти тією ж стежиною. Тим більше, що вона нам постійно розповідала захоплюючі історії про навчання, викладачів. Ми подумали, що кращого фаху для себе годі й пошукати, тож подали документи до Кременецького медучилища.

**– Хлопці вам теж однакові подобалися?**

– Аж ніяк. Хоча, відпочиваючи одного літа в Джанкої, таки пожартували над одним моїм залицяльником. Одного вечора до нього виходила я, а іншого – Віра. Вже згодом, коли він побачив нас разом на дискотеці, збагнув, у чому ж справа. Після закінчення училища вийшли заміж в один рік. Моє весілля відгуляли 9 червня, а Вірине – 21 вересня. Після одруження жили всі разом у мамі. У селі жартували, чи чоловіки, бува, не плутають нас із сестрою. Мій

чоловік від початку навчився нас розрізняти по голося. Діти ж маленькими плутали, де чия мати.

**– Кажуть, що у близнюків дуже міцний духовний зв'язок. Чи не траплялося вам відчувати настрої одне одного на відстані?**

– Ні. Мабуть, через те, що навіть тепер, коли вже дорослі, завжди разом. Можливо, через те, що живемо в одному селі, неподалік одна від одної. Якщо потрібна якась допомога чи порада, відразу зустрічаємося. Ми дуже дружні, наші сім'ї теж товаришують.

**– День народження також разом святкуєте?**

– Так, а як інакше? (усміхається) Але частіше збираємося у мене, бо я живу разом з мамою, а Віра має власне житло. Відтак, щоб пошанувати маму й щоб



дослідження не було, тож ми з Вірою стали для батьків неабияким сюрпризом. Тато розповідав, що коли прийшов до мамі в пологовий, то ніяк не міг знайти у списку свого прізвища серед новонароджених ні у графі серед дівчаток, ні серед хлопчиків. Аж потім поглянув в інший список, де вказували немовлят-близнюків. Звісно, що для нього це була неабияка несподіванка. Оскільки у нас ще була старша сестра, то вмить наша родина перетворилася на багатодітну.

**– Їм, мабуть, важко було**

гала однаково. Це, щоправда, мене трохи дратувало, але мусили миритися. Пригадую, якось мама принесла одну сукенку, щоб приміряли чи пасує. Мені сподобалася вона дуже, а Вірі – ні. Так мати назад віднесла її до крамниці, бо все повинне було бути однаково. Узагалі ж зростати вдвох – дуже цікаво. Адже весь час поруч «половинка», яка зуміє розрадити, підтримати й допомогти в усьому.

**– Чи користувалися своєю подібністю у школі? Може відповідала та, яка краще знала предмет?**



## ІНТЕРНЕТ-ІНФО

### ФАСТФУД МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ВТРАТУ ПАМ'ЯТІ

В Австралії вчені довели шкідливий вплив фастфуду на організм савців. Зокрема, така їжа може нашкодити мозку та призвести до втрати пам'яті.

Такого висновку дійшли вчені з університету Нового Південного Уельсу, які провели експеримент з пацюками. Гризунів впродовж 6 днів годували солодкою та жирною їжею.

Через такий нетривалий період в пацюків з'явилися симптоми втрати просторової пам'яті. Керівник дослідження Маргарет Морріс каже, що найдивнішим є швидкість змін в організмі. За 6 днів у пацюків не встигло з'явитися ожиріння.

«Звісно, складно перекласти результати на людей. Але є дані про добровольців, які впродовж 5 днів харчувалися фастфудом і втратили виконавчу функцію мозку», – зауважила Морріс.

Нагадаємо, раніше вчені встановили, що харчування у фаст-фудах порушує психіку.

### ІНСУЛІН – У ПІГУЛКАХ

Індійські фахівці з Національного інституту фармацевтичної освіти та наукових досліджень в Пенджабі отримали інсулін у пігулках.

«Експерименти з мишами показали: таблетки знижують концентрацію глюкози майже так само ефективно, як і ін'єкції інсуліну», – сказано в повідомленні.

Основна складність з пігулками полягала в тому, що в шлунку інсулін розщеплювався, а через шлунково-кишковий тракт не так вже просто потрапляв до кровотоку через знижене всмоктування. Щоб впоратися з проблемами, фармацевтам довелося захистити інсулін.

Інсулін помістили в мішечки, зроблені з ліпідів (жирів). У результаті цього отримали ліпосому, наповнену інсуліном. Потім ліпосому обернули в кілька шарів захисних молекул – поліелектролітів. Щоб поліпшити перенесення та абсорбцію інсуліну через стінку кишківника, до ліпосоми приєднали фолієву кислоту й форму вітаміну В.

## ВЖИВАЙТЕ ПАПАЙЮ ПРИ АВІТАМІНОЗІ

Папайя — дерево заввишки до 6 м, схоже на пальму. Батьківщиною папайї є Центральна Америка та Мексика. Культивують її як плодове дерево. Зрілі плоди папайї — великі, за формою схожі на диню, із смачним соковитим м'якушем і чорним насінням. Вони містять багато цукру, вуглеводи, жири й білки, вітаміни А, В, С, К, фолієву кислоту, макро- (калій, кальцій, магній, натрій) та мікроелементи (залізо, марга-

нець, мідь, цинк) тощо. Плоди папайї відновлюють сили, прискорюють загоєння ран, інших уражень шкіри. Помічено, що папайя — фрукт, який ще й поліпшує настрій, підвищує захисні властивості організму. З огляду на багатий склад і цілющі властивості, папайю корисно вживати вагітним, а також при авітамінозі. Зазвичай спілі плоди їдять сирими, очистивши від шкірки та дрібного насіння, готують з них



сік. Папайю використовують у різноманітних салатах, соусах, для приготування кондитерсь-

ких виробів. Особливого, хлібного, смаку соковиті плоди папайї набувають після того, як їх запекти в духовці чи печі. Проте зелені плоди папайї отруйні через великий вміст алкалоїдів. Сік із зелених плодів висушують і використовують для виробництва антигельмінтних ліків, медичних препаратів для застосування, наприклад, в ортопедії, нейрохірургії, офтальмології, для розсмоктування ексудатів тощо.



## КАЛИНА ВІД УСІХ НЕДУГ

Кажуть, що калина жіноче дерево, а всі частини калини — цілющі ліки для прекрасної половини людства. Хоча насправді ці ягоди смакують багатьом, а для оздоровлення, мабуть, не використовувати їх хіба лінивий. Кору заготовляють навесні, коли набухають бруньки, квіти — в розпал цвітіння, плоди — восени або після першого приморозку. Ягоди зберігають свої корисні властивості протягом усієї зими.

Препарати кори калини підвищують тонус матки, виявляють судинозвужувальні, знеболювальні й антисептичні властивості. Їх також застосовують при маткових кровотечах, особливо в клімактеричному періоді.

При безплідді у народній медицині готували такий відвар: 10 г подрібненої кори варити в 0,5 л води на слабкому вогні впродовж 20 хв. Процідити. Пити по 20 мл тричі на день безпосередньо перед їдою.

Квіти калини — чудовий

афродизіак та антисептик. У разі запальних хвороб статевих жіночих органів народна медицина рекомендує пити настій квітів калини та календули. Змішати по 5 г квітів



калини й календули, залити склянкою окропу й настояти 10 хв. Процідити й пити по 100 мл двічі на день до їди. Таким самим настоєм можна робити спринцювання.

Як протизапальний засіб гарно діє настій квітів калини: 1 ст. л. сировини залити 1 склянкою окропу, настояти 10

хв, процідити. Додати за смаком мед. Пити перед сном курсами по 14 днів, перерва між курсами — 2 тижні. Плоди калини використовують, як заспокійливий та снодій-

ний засіб за нервового нерезбудження, як спазмолітичний та гіпотензивний засіб — при атеросклерозі й підвищеному артеріальному тиску. Заспокійливий настій: 10 г ягід калини залити 200 мл окропу, настояти 40 хв. Пити по третині склянки тричі на день. Плоди калини — дуже

вітамінні, багаті на ефірні олії й виявляють потогінну дію, тож за респіраторних захворювань, грипу з підвищенням температури тіла незамінним є калиновий чай: чи просто кетяг, прямо з гілочкою заварений у каструлі, чи запарені розтовчені калинові ягоди (1 ст. л. на склянку окропу) з медом.

А смачним калиновим джемом не лише ласують, а усувають кашель. Народний рецепт від застуди: ягоди калини облити окропом, потім перетерти через друшлаг. Отриману масу змішати з медом у пропорції 1:1. Вживати оздоровчу суміш краще лише через тиждень, тож варто її приготувати наперед. З'їдати по 1 ст. л. натще — з профілактичною метою, 3-4 рази на день — з оздоровчою. Можна скористатися ще простішим рецептом: свіжі ягоди калини перекрутити на млинку для м'яса, змішати з медом чи цукром у співвідношенні 1:1. Обидві калинові суміші можна додавати в трав'яний чай чи просто в склянку з гарячою водою й пити, як профілактичний і потогінний засіб. Зберігати обидві калинові суміші в холодильнику. Калинова паста для жінок.

Вживати сік калини та випарити його на водяній бані до загустіння. В отриману пасту (її має бути 200 г) додати третій шоколад (100 г), імбир, корицю, ваніль і полин (по 2 г). Усе ретельно перемішати. Пасту намащують на хліб та їдять кілька разів на день. А соком з ягід борються з мастопатією. 100 мл соку калини змішати з 50 г меду. Змочений у цій суміші шматочок льняної тканинки прикладати на мастопатійний вузол. Тримати 2 години.

Насіння калини містить жирну олію, інші корисні речовини, які, зокрема, впливають на формулу крові, здавна ним лікували захворювання крові, анемію тощо.

Калиновий порошок. Кісточки з ягід калини (приблизно 300 г) підсушити, змолоти на млинку для кави, просіяти. Приймати по 2-4 г порошку за годину до їди, запиваючи настоями кровотворних трав.

Не можна зловживати ягодами калини, соком та іншими препаратами з цієї рослини людям, схильним до тромбоутворення та з підвищеним згортанням крові, зі зниженим тиском, а також вагітним.

## ДІЄТИЧНА ХУРМА

Хурма — це дієтичний продукт. Завдяки наявності в ній пектину, її часто рекомендують вживати за розладів травлення. Крім того, вона сприяє зміцненню легенів і поліпшує їхнє функціонування. Її рекомендують людям із серцево-судинними захворюваннями: глюкоза й фруктоза, які вона містить, здатні підтримати роботу серця. До того ж цей фрукт має й бактерицидну дію, очисні властивості, корисний для щитоподібної залози, печінки, жовчного міхура тощо.

**Як вибирати та зберігати?**

Вибираючи хурму, слід бути дуже уважним, адже

є велика ймовірність купити занадто стиглі чи недостиглі плоди. Перше, на що слід звернути увагу, — це цілісність фруктів. На поверхні хурми має бути мінімум чорних плям. Крапки та плями вказують на те, що хурма почала псуватися й довго не пролежить. У разі придбання недозрілих плодів покладіть їх у прохолодне місце — через день-два хурма досягне. Майте на увазі, що зовнішня шкірочка фрукту може бути покрита восковим нальотом.

Для зберігання хурму краще заморозити. У замороженому стані вона найбільше зберігає корисних речовин і вітамінів.

Якщо хурма надто терпка, то залиште плоди на ніч у гарячій воді (до 40 °C) чи покладіть на кілька годин у морозильну камеру, а перед вживанням розморозьте — терпкість зникне.

**Кілька рецептів з народної медицини.**

При *недокрів'ї* корисно пити по 50-100 мл соку хурми двічі на день перед їдою.

У разі *застуди* та кашлю полоскати горло соком 1 стиглої хурми, розведеного в склянці теплої води.

У разі *каменів у нирках* рекомендують порізати чотири середньої величини хурми, залити їх разом із



кісточками склянкою окропу й довести до кипіння. Отриманий компот пити разом із м'якоттю по 1 склянці двічі на день перед їдою.

Шматочками хурми можна змащувати прищипи й вугрі. Завдяки своїм бактерицидним властивостям

хурма знімає запалення.

При *розладах травного тракту та хронічної діареї*: 6 стиглих плодів розрізати, залити 3 склянками води й кип'ятити під кришкою на слабкому вогні 20 хв. Процідити й пити по 0,5 л через кожні 4 години.

Через свою здатність збільшувати кількість цукру в крові, хурму

не рекомендують вживати людям, хворим на цукровий діабет. Протипоказана вона й після операції на шлунку чи кишківнику, а також у разі спайок, слабого травлення та ожиріння. До того ж не слід вживати хурму з молоком чи холодною водою.



СМІШНОГО!

«ВІД ПРИЄМНОГО ДО НЕПРИЄМНОГО – ЛИШЕ ДВІ ЛІТЕРИ»

– Чомусь ви мені не подобається...  
– Та й ви, лікарю, не красень ...



– Лікар каже студентів-практиканту під час операції:  
– Ти скальпель особливо не тисни, стил подряпаєш. А він знаєш, скільки коштує!?



Приходить до лікаря чоловік:  
– Лікарю, допоможіть, я наполовину глухий!  
– Дурниці верзете, чоловіче, не може такого бути!  
Можна бути або глухим, або ж ні!

– Ви перевірте! Лікар йде в куток і шепче:  
– Сорок чотири! Чоловік повторює:  
– Двадцять два!



– Лікарю, мені голова папорожитьсь.  
– Бачу.  
– Лікарю, я ще й заїкаюся.  
– Чую!  
– А ще вчора мене швидко збили.  
– Знаю.



Приходить дівчина до стоматолога й каже:  
– Ой, знаєте, лікарю, я так боюся, так боюся. Навіть не знаю, що

жахливіше – вирвати зуб чи народити дитину.  
– Вирішуйте швидше, я ж повинен знати, під яким кутлом ставити крісло.



Душа в раю сміється до сліз. Апостол Петро її запитую:  
– Що так розвеселило.  
– Я вже годину тут, а лікарі в операційній мене все ще хочуть оперувати.



– Лікарю, хворий з восьмої палати каже, що він Наполеон.  
Лікар: «Одягніть йому гамівну сорочку!»  
– Хворий з дев'ятої палати каже, що він Казанова.  
Лікар: «Одягніть йому гамівні штани!»



Від приємного до неприємного – лише дві літери.



Пацієнт на прийомі в лікаря:  
– Лікарю, в мене немає ні друзів, ні дружини, мене ніхто не любить. Може, ти мені допоможеш, гидкий, товстий старче?



Для песиміста і мед не що інше, як бджолина блювота.



Якщо вас ночами гризе совість – спить удень.



Оголошення: «Робимо з ваших окулярів контактні лінзи одним ударом».



ВЕСЕЛИЙ ОЛИВЕЦЬ



– Що ви мали на увазі, коли сказали, що подивитеся мої зуби, лікарю?

І НАОСТАНОК...

ЯК ПОВОДИТИСЯ ПРИ ОБМОРОЖЕННІ

**ЗИМА – ДУЖЕ ПІДСТУПНА ПОРА РОКУ. ОБМОРОЖЕННЯ НАЛЕЖИТЬ ДО НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ І ТЯЖКИХ ЗА СВОЇМИ НАСЛІДКАМИ НЕДУГ.**  
Основною причиною uszkodження тканин є стійкі зміни у кровоносних судинах, викликані їх тривалим спазмом, який є захисною реакцією організму на охолодження.  
При більш легкому обмороженні ще перед направлен-

ням потерпілого до лікувальної установи або до прибуття лікаря відморожену кінцівку потрібно занурити у теплу воду (до відмороженої частини тіла прикласти теплий водний компрес) і дуже обережно розтерти до почервоніння шкіри і відновлення її чутливості, після чого накладати асептичну пов'язку. Вода має бути не гарячою, а теплою або кімнатної температури.

Ні в якому разі не можна занурювати відморожену кінцівку в холодну воду: це може призвести до подальшого інтенсивного охолодження і лише зашкодить. Не можна також розтирати відморожену частину тіла снігом.  
Щоб уникнути обмороження, необхідно холодної, морозної пори тепло вдягатися.



- Відповіді на сканворд, вміщений у № 24 (92), 2013 р.**
- 1. Вітамін. 2. Канкан. 3. Ту. 4. Полуниця. 5. Анти. 6. Нюх. 7. Юта. 8. Тархун. 9. Апельсин. 10. Норка. 11. Риса. 12. ТТ. 13. «Ока». 14. НСЖУ. 15. Цистерна. 16. Атлас. 17. Ра. 18. Як. 19. Засмага. 20. Жура. 21. Україна. 22. Яр. 23. Стук. 24. Рай. 25. «Жок». 26. Акробат. 27. Авокадо. 28. Ле. 29. Ноша. 30. Їжа. 31. Маля. 32. Аве. 33. «Інтер». 34. НОК. 35. Акр. 36. Біб. 37. Го. 38. Акин. 39. Суниця. 40. Сі. 41. Бі. 42. Адрес. 43. Салат. 44. Обрус. 45. РБУ. 46. Чоловік. 47. Фікус. 48. На. 49. Тім'я. 50. Тил. 51. Піца. 52. М'ята. 53. Ял. 54. Ура. 55. Уж. 56. Сім'я. 57. Жінка. 58. Оз. 59. Актор. 60. Забіг. 61. Банан. 62. Іл. 63. Цибуля. 64. Софія. 65. Алоє. 66. Гол. 67. Унісон. 68. Іво. 69. Ода. 70. Диня. 71. Вид. 72. Она. 73. Син.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

A crossword puzzle grid with numbered clues and images of religious figures and symbols. The grid is 15x15. Clues include:

- 1. Найвища духовна особа
- 2. Садова мазь
- 3. [Image of the Virgin Mary]
- 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. Зрадлив Ісуса
- 16. [Image of the Sacred Heart of Jesus]
- 17. Святе Письмо
- 18. ...людський
- 19. Святий, переможець
- 20. Кормова частина палуби
- 21. Свята
- 22. Не проти
- 23. Ряд ламп над сценою
- 24. Грузка маса на дні ріки
- 25. У Біблії – юдоль (плачу)
- 26. Земляне укріплення
- 27. Видатний письменник
- 28. Велика риба
- 29. Слово
- 30. Палада з неба
- 31. Лан
- 32. Кораловий острів
- 33. Патріарх у ГКЦ
- 34. Найбільше християнське свято
- 35. [Image of a Pope]
- 36. Збудував ковчег
- 37. Балка
- 38. Цитрина
- 39. Різновид атомів хімічного елемента
- 40. [Image of a Pope]
- 41. Місто, де похований Т. Шевченко
- 42. Поневолення, нашість
- 43. Старослов'янська літера
- 44. Палати, хороми
- 45. Небіж Авраама
- 46. Казкова країна
- 47. Теле-радіокомпанія
- 48. Японська гра
- 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. [Image of a Pope]
- 58. Національний олімпійський комітет
- 59. Рослина, архітектура прикраса
- 60. Кагор
- 61. Страва на Святий вечір
- 62. Кримінальний кодекс (абр.)
- 63. Невеликий ліс
- 64. Пістолет
- 65. Богородиця
- 66. Круговерть
- 67. Хреститель
- 68. Річка на Тернопіллі
- 69. Спокій
- 70. Всевішний
- 71. Початок літочислення
- 72. [Image of a Pope]
- 73. Огорожа
- 74. Церковна співоча група
- 75. Люди-на-вельень
- 76. Казка М. Коцюбинського
- 77. Подарунок
- 78. «Іду на ...»
- 79. Український літак