

СТОП.

2

**ЗУСТРИЛА СВОЮ ДОЛЮ У ... ЛІКАРНІ**

14 лютого святкувати-ме ювілей палатна медична сестра ортопедичного відділення Галина Богданівна Сташишин.

У листопаді минуло 20 років, як вона працює в університетській лікарні. Прийшла ж вона сюди відразу після закінчення Кременецького медичного училища.

СТОП.

3

**ВПЛИВ ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ НА СОН І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ**

Нині понад третина населення Землі користується послугами стільникового зв'язку, електроприладами. Зручності – безсумнівні. Але за все в цьому світі необхідно платити. Передусім – своїм здоров'ям.



СТОП.

4

**ОЛЕСЯ ЧАЙКОВСЬКА: «МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ КРЕДО – ЙТИ ВПЕРЕД ТА САМО-ВДОСКОНАЛЮВАТИСЯ»**

Після розмови з лікарем-інтерном Олесею Чайковською готова запевнити: саме цілеспрямована, віддана майбутній справі, освічена та позитивно налаштована молодь є майбутнє нашої медицини.



СТОП.

5

**ЛЕСЯ ГОЛОВКО: «РАДІЮ, ЩО МОЖУ ПРИХОДИТИ НА РОБОТУ. В ЛІКАРНІ ВІДПОЧИВАЮ ДУШЕЮ»**

«Вступала до медичного я «за компанію» разом зі своєю подругою. «Смак» медичної справи вже «скуштувала» під час навчання. Оглядаючись назад, радію, що саме цю професію обрала».



СТОП.

11

**СОЧЕВИЦЯ: «НАЙЧИСТІШИЙ» ПРОДУКТ**

Сочевиця є однією з найдавніших рослин, які культивують люди. Відомо, що сочевицю вирощували й уживали в їжу жителі Давнього Єгипту, Греції та Риму. Її цінували, крім того, як поживний харчовий продукт, ще як і лікарську рослину. Позитивно впливає на роботу серця й сприяє оновленню клітин крові.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№3 (95) 8 ЛЮТОГО 2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

## З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

### В. ДЕРЕВОРИЗ, викладач Чортківського медичного коледжу:

«Дві нелегкі операції довелося мені пережити у ЛОР-відділенні університетської лікарні. Та завдяки професіоналізму завідувача відділення Ігоря Анатолійовича Гавури у мене все гаразд, здоров'я моє з кожним днем покращується. Тому хочеться висловити слова найщирішої вдячності відмінному спеціалістові та хорошій людині – Ігорю Анатолійовичу. Хай Вам щоразу підкоряються все вищі й вищі висоти! Щастя й радості Вам у роботі!

Спасибі, лікарю, за Вашу доброту,  
За Ваші сильні, чудодійні руки,  
За Вашу посмішку відкриту і просту,  
За те, що вмiєте здолати муку.

Спасибі, лікарю, я вдячна Вам за все,  
Бо Ви мене своїм теплом обдарували,  
Тож хай Вам доля щастя принесе,  
Щоб лиха, смутку Ви повік не знали.

Щоб завжди радість Вам приносив труд,  
Який здоров'я людям повертає,  
Людської вдячності роки хай роки не зітруть  
І хай удача Вас не покидає!

Спасибі, лікарю, спасибі Вам ще раз,  
Хай добротою завжди квітнуть Ваші очі.  
Здоров'я Вам міцного на всяк час,  
Слова найкращі Вам сказати хочу.

Хай багатіє щедрістю душа  
І милосердя не всихає криниця,  
Хай людяність Вас завжди прикраша  
І хай усе задумане здійсниться!

Щасливі будете і в праці, і в сім'ї,  
Добробуту бажаю і достатку.  
Хай Бог на голубиному крилі  
З небес зішле добро у Вашу хату!»

## «РЕЦЕПТ НА ЛЮБОВ» НАТАЛІ ВОЛОТОВСЬКОЇ



Наталія ВОЛОТОВСЬКА – лікар, письменниця, художниця.

АФОРИЗМ

**ЗДОРОВ'Я НАБАГАТО БІЛЬШЕ ЗАЛЕЖИТЬ ВІД ВЛАСНИХ ЗВИЧОК І ХАРЧУВАННЯ, НІЖ ВІД ЛІКАРСЬКОГО МИСТЕЦТВА.**

Д. ЛЕББОК

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6

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

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

**МЕДСЕСТРА**

# ЗУСТРІЛА СВОЮ ДОЛЮ У ... ЛІКАРНІ

Мар'яна СУСІДКО,  
Павла БАЛЮХА (фото)

**14 ЛЮТОГО СВЯТКУВАТИ-МЕ ЮВІЛЕЙ ПАЛАТНА МЕДИЧНА СЕСТРА ОРТОПЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ГАЛИНА БОГДАНІВНА СТАСИШИН. У ЛИСТОПАДІ МИНЕ 20 РОКІВ, ЯК ВОНА ПРАЦЮЄ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. ПРИЙШЛА Ж СЮДИ ВІДРАЗУ ПІСЛЯ ЗАКІНЧЕННЯ КРЕМЕНЕЦЬКОГО МЕДИЧНОГО УЧИЛИЩА.**

– Галино Богданівно, як прокладався ваш шлях у медицину?

– Батьки наполягли, щоб я стала медсестрою. За що їм безмежно вдячна! Хоча ніхто з них не мав нічого спільного з медичною справою. Батько працював у колгоспі, а мати – продавцем у магазині. Нині я переконана, що фах медсестри для мене найкращий. Просто обожаю свою роботу. Лікарняні стіни давно стали для мене рідними. Тепер вже важко уявити себе на іншій посаді.

– Що, на ваш погляд, найважче у роботі медсестри?

– У нашому відділенні основна важкість роботи медсестри в тому, що тут багато лежачих хворих з різними переломами, травмами... Характери у пацієнтів теж різні. Відтак слід з особливим ро-



зумінням ставитися до них. У багатьох недужих, які вели активний спосіб життя, потрапивши до лікарні, де на якийсь час прикуті до ліжка, розвивається депресія, нервозність. Тому нам, медсестрам, доводиться їх розраджувати, не зважати на їх нетерплячість. Інколи на мить подумки ставимо себе на їхнє місце й намагаємося зрозуміти весь тягар становища, в якому вони опинилися. Тоді з особливим розумінням допомагаємо людині проходити реабілітацію.

– Якими рисами повин-

на володіти професійна медсестра?

– Медсестра завше повинна бути спокійною, врівноваженою, терплячою, доброзичливою і у будь-який час готовою прийти на допомогу. Крім того, не варто забувати про посмішку. Усміхнене обличчя створює особливий настрій та заряджає оптимізмом недужих.

– Якими ж принципами ви керуєтеся у житті?

– Намагаюся робити людям добро. Вважаю, якщо я хоч чимось можу допомогти людині, ніколи не залишуся осторонь. Ніколи ж не знаєш, як життя поверне. Можливо, завтра, я, борючись Боже, опинюся у скрутному становищі й хтось водночас допоможе мені.

– Які випадки з вашої практики запам'яталися найбільше?

– У нас лежала дівчина у дуже важкому стані. Їй вдалося вижити після автомобільної аварії, а наречений, з яким вона їхала, на жаль, загинув на місці. Найважче було розказати їй про те, що його вже немає. Зважаючи

на серйозні травми ніг, які вона отримала, та душевний стан, зробити це було вкрай непросто. Ніхто з рідних не наважувався першим розповісти страшну звістку. Вони ж готувалися до весілля, а тут таке... Навіть самі лікарі не давали стовідсоткової гарантії, що пацієнтка ходитиме. Тож наносити ще одну, але вже психологічну травму, ніхто не хотів. Попри доволі юний вік і критичний стан, дівчина виявилася дуже мужньою. Після пережитого вона спромоглася опанувати собою й стала на ноги. Пригадую, вона приходила до нас через місяць після виписки. Раділа, що може самостійно ходити. Дивлячись на неї, важко було впізнати ту бідну дівчину, яку привезли до відділення кілька місяців тому. Цікаво, як далі склалася її доля?..

– 14 лютого святкуватимете ювілей. Окрім того, цей день вважається Днем усіх закоханих. Розкажіть чи пощастило вам у житті зустріти свою другу «половинку»?

– Так, у мене чудовий чоловік, з яким я безмежно щаслива. Вважаю, що справжнє кохання з роками не гасне, а, навпаки, розквітає та міцніє. Познайомилися ж ми у нашому відділенні. Його шпиталізували через травму руки, яку отримав, коли працював біля циркулярки. Свек-

руха й досі піджартує, мовляв, важка була твоя дорога до жінки, сину. Хоча я й уявити не могла, що саме у тій палаті на мене чекає моя доля! Пригадую, робила чоловікові перев'язки, давала уколи, а він натомість приносив мені шоколадки. Згодом запросив на перше побачення, що правда, відбувалося воно у лікарняному кафе «Едельвейс», на цьому місці тепер крамниця, адже реабілітаційний період був довгим і йому не можна було покидати територію лікарні. Вже через рік стали на рушник щастя. Якимось чоловік зізнався, що закохався у мене з першого погляду.

– Чи вважаєте себе щасливою людиною?

– Так, звісно. Гадаю, що коли у людини вдома все гаразд і вона кожного ранку із задоволенням йде на роботу, отже, це і є справжнє щастя. Мені пощастило сповна відчувати його.

– Колеги щиро здоров'ялять ювілярку та бажають:

*Вітаєм з роками,  
що завітали  
Сьогодні у Ваше життя.  
Їх всього сорок ми  
нарахували,  
А зичим дожити у щасті  
до ста,  
Творити й висот нових  
досягати.  
Міцніє хай сила,  
квітує краса,  
Щоб всього найкращого  
в світі зазнати,  
Здоров'я! Любові! Достатку!  
Добра!*

**РАКУРС**

**ЦІКАВО**



Марія ГОМЕРДА, молодша медсестра ендокринологічного відділення (ліворуч);  
Ольга ГАЛАН, молодша медсестра гастроентерологічного відділення (праворуч)

## ВЧЕНІ ЗНАЙШЛИ НОВИЙ СПОСІБ ЗБІЛЬШИТИ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ

Швейцарські вчені заявляють: вони підійшли впритул до розкриття таємниці старіння. Дослідники виявили ген довголіття у мишей, а потім зуміли збільшити тривалість життя у черв'яків на 60%, застосувавши антибіотики.

В результаті хробаки не тільки жили довше, але й мали кращу фізичну форму порівняно з контрольною групою.

Вчені хочуть зрозуміти, чому представники одного виду можуть мати різну тривалість життя.

Вони почали з дослідження мітохондрій мишей, і знайшли три гени, які впливали на тривалість життя тварини через швидкість роботи.

Миші, в яких експресія генів була на 50% повільніше, жили приблизно на 250 днів довше (десь 30% від загальної тривалості життя).

Впливаючи на ті ж білки, але вже у тілі черв'яків, вчені зуміли продовжити їм життя на 60% (з 19 до 30 днів).

Експерти взяли за основу точку зору, що мітохондрії – бактерії, що живуть усередині клітини. Тому вони і звернулися до антибіотиків.

Мітохондрії переводять поживні речовини в різні типи білків. А більш ранні дослідження вже говорили про те, що мітохондрії керують старінням.

Швейцарські фахівці зуміли виявити особливий ген, залучений у цьому процесі.

# ВПЛИВ ЕЛЕКТРОМАГНІТНОГО ВИПРОМІНЮВАННЯ НА СОН І ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Лілія ЛУКАШ

**НИНІ ПОНАД ТРЕТИНА НАСЕЛЕННЯ ЗЕМЛІ КОРИСТУЄТЬСЯ ПОСЛУГАМИ СТІЛЬНИКОВОГО ЗВ'ЯЗКУ, ЕЛЕКТРОПРИЛАДАМИ. ЗРУЧНОСТІ – БЕЗСУМНІВНІ. АЛЕ ЗА ВСЕ В ЦЬОМУ СВІТІ НЕОБХІДНО ПЛАТИТИ. ПЕРЕДУСІМ – СВОЇМ ЗДОРОВ'ЯМ. ЛЮДИНА ПОРУШУЄ ОСНОВНИЙ ЕКОЛОГІЧНИЙ ЗАКОН РІВНОВАГИ МІЖ ПРИРОДОЮ І СОБОЮ, ЩО ОБЕРТАЄТЬСЯ ГЛОБАЛЬНОЮ ЕКОЛОГІЧНОЮ КАТАСТРОФОЮ ПЛАНЕТИ. ЧИ Й СПРАВДІ СТІЛЬНИКОВИЙ ЗВ'ЯЗОК ТА ЕЛЕКТРОМАГНІТНЕ ВИПРОМІНЮВАННЯ ТАКІ СТРАШНІ ДЛЯ ЛЮДИНИ – ДІЗНАВАЛИСЯ В ІНЖЕНЕРА ЛАБОРАТОРІЇ ФІЗИЧНИХ ФАКТОРІВ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖСАНЕПІДСЛУЖБИ У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ ОЛЕНИ БІДНОЇ.**

— У результаті багаторічних наукових досліджень з'ясувалося, що електромагнітні поля (ЕМП) в містах і селищах (особливо високовольтні лінії електропередач) представляють величезну небезпеку для здоров'я, позаяк при тривалому впливі на людину вони здатні викликати рак, лейкемію, пухлини мозку, розсіяний склероз та інші важкі захворювання. Звичайно, впливають вони і на сон, — розповідає Олена Анатоліївна. — Але чому це відбувається? Кожен орган людини працює на певній частоті, наприклад серце — майже 700 герц (коливань на секунду), мозок в стані сну — 10 герц, неспання — 50 герц і т.д. Якщо поруч є джерело опромінення, що працює на аналогічній чи кратній частоті, це може призвести до збільшення або зменшення нормальної частоти роботи органу. Якщо ж, скажімо, збільшити частоту роботи серця у півтора рази, то таким чином будуть створені умови для виникнення стенокардії.

За словами Олени Бідної, електромагнітні хвилі різних діапазонів, у тому числі й радіочастотних, існують у природі, утворюючи досить постійний природний фон. З Космосу на Землю надходять частки високих енергій (про-

тони, електрони), радіохвилі різних частот, магнітні поля. На людину впливають змінні ЕМП, статична електрика. Напруженість 300-1000 В/см можуть надавати несприятливу дію на організм людини, а 5000-10000 В/см викликають загибель тварин. Основні джерела енергії електромагнітних полів — це трансформатори ЛЕП, розташовані поблизу місць проживання людини, телевізори, комп'ютери, різноманітні електроприлади побутового та виробни-

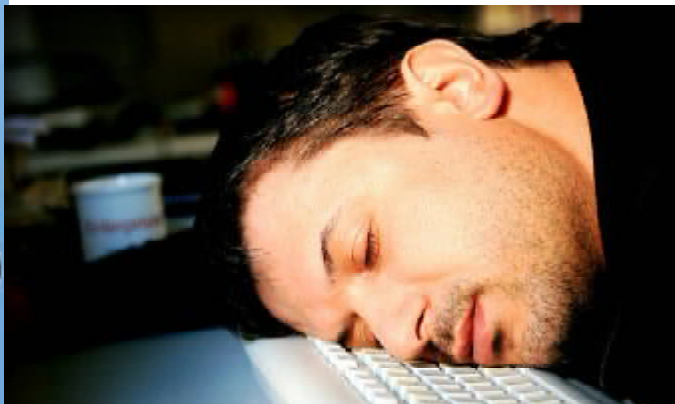


чого призначення, антенні пристрої, радіо-, телевізійні й радіолокаційні станції, що працюють у широкому діапазоні частот та інші електроустановки. Електромагнітне поле радіочастот належить до малоінтенсивних факторів, але й воно підлягає гігієнічному нормуванню як чинник, що робить сильний вплив на генофонд і здоров'я людини. Сильними джерелами ЕМП можуть служити струми промислової частоти (50Гц). Зміни напруженості ЕМП у районах проходження електричних високовольтних ліній передач показують, що під лінією вона може досягати декількох тисяч вольт на метр. Але є і хороша новина: хвилі цього діапазону сильної поглинає ґрунт. Це означає, що навіть на невеликому віддаленні від лінії (50-100 м) напруженість падає до декількох сотень і навіть десятків вольт на метр. Якщо хочете бути здоровим, ваше житло повинне розташовуватися на відстані не менше 30 м від ліній електропередач.

Електризація тіла людини відбувається постійно. Під впливом електростатичних полів у людини з'являються

постійна нервозність і дратівливість, підвищена стомлюваність і головний біль, іноді свербіж та алергічні реакції. Слід зазначити, що внаслідок електризації в квартирах створюються позитивно заряджені поверхні, які, подібно пластинам конденсаторів, притягують частинки пилу та негативно заряджені іони, зменшуючи вміст останніх у повітрі. Це позначається на самопочутті людей. Щоб зменшити негативний вплив, слід частіше провітрювати приміщення, проводити вологе прибирання, користуватися іонізатором повітря.

Джерела електромагнітного випромінюван-



ня в приміщеннях різноманітні та численні. У кожній квартирі присутні джерела слабого ЕМ випромінювання. Це побутові прилади (телевізори, холодильники, електробритви, комп'ютери, електрофени, ін), з якими людина проводить майже 70% добового часу. Багато джерел ЕМ випромінювань знаходяться на робочих місцях великої кількості людей. Їх вплив на людський організм, за даними вітчизняних і зарубіжних дослідників, може призвести до серйозних захворювань, якщо напруженість електромагнітного поля приладів перевищує гранично допустимий рівень (ПДУ). Наприклад, напруженість електричного поля домашньої електрогірлки (0,5 кВ/м) майже в 90 разів перевищує ПДУ. Намагайтеся розташовувати електроприлади поза гепатогенними зонами, оскільки останні посилюють згубну дію електроприладів на наше здоров'я.

Телевізор може бути потенційно небезпечним джерелом іонізуючого випромінювання, статичних електромагнітних полів, шуму і т.д. 34,8% опитаних скаржаться на неприємне відчуття при пере-

гляді телепередач. Однією з важливих умов профілактики можливого несприятливого впливу телевізійної побутової апаратури є дотримання оптимальної тривалості перегляду телепередач — 1,5 години, і відстані від людини до телевізора — не менше 2 м, особливо, якщо діагональ більше 29 дюймів. Якщо ви працюєте за ноутбуком і дивитесь телевізор, намагайтеся, щоб відстань між двома приладами була не менше 1 м. Взагалі, намагайтеся розташувати інші прилади таким чином, щоб вони знаходилися на відстані щонайменше 50 см від телевізора, інакше електромагнітні поля будуть взаємно посилюватися, відповід-

но, негативний вплив на людину буде більше. Серйозну небезпеку становить дисплей комп'ютера. В операторів ЕОМ і людей, що мають тісний контакт з комп'ютерною технікою, екранами з електроннопроменевої трубкою були виявлені деякі порушення зорових функцій, обумовлені низькорівневим ЕМ випромінюванням. Жінки, які працюють з комп'ютером понад 18 годин на тиждень, схильні до ризику викиднів на 80% більшого, ніж зазвичай. Можливі випадки шкірних захворювань.

Небезпечна зона — кухня. У ній зазвичай розташовано багато електроприладів, до того ж часто розміри кухні не надто великі, ці прилади розташовуються близько один до одного і до людини. Особливо небезпечна мікрохвильова піч. Не розташовуйте її біля тієї стіни, за якою знаходиться ваша спальня (для електромагнітних хвиль стіни не перешкода!). Потужність випромінювання СВЧ-печей може змінюватися, тому краще час від часу контролювати її за допомогою майстра. Ніколи не розмовляйте по

мобільному телефону, стоячи в радіусі несприятливої дії мікрохвильової печі, адже при цьому вплив шкідливих випромінювань не лише підсумовується, а й посилюється. Взагалі намагайтеся перебувати подалі від електроприладів, особливо працюючих: на відстані не менше 30 см від поверхні електроплити, від 30 см до 1,5 м — від холодильника (випромінювання більше від холодильників), 1,4 м — від мікрохвильової печі. Після роботи будь-якого електроприладу не забудьте провітрити приміщення.

Порушення сну, постійний головний біль, відчуття розбитості протягом дня — все це може бути результатом електромагнітного опромінення. Найбільш небезпечно випромінювання, коли людина, а особливо дитина, спить. Тому дуже пильну увагу варто приділяти вашій спальні. В ідеалі в ній не повинно бути жодних джерел електромагнітного випромінювання. Звичайно, повністю ізолюватися від електромагнітних приладів неможливо, та й не потрібно. Головне — дотримуватися простих правил:

- не встановлюйте в спальні комп'ютер і радіотелефон, мікрохвильову пічку;
- телевізор, музичний центр, відеомагнітофон на ніч обов'язково вимикайте від мережі;
- не розташовуйте в спальні пристрої для підзарядки;
- зазвичай випромінювання від багатьох джерел «збирається» в кутах кімнати, тому краще не спати головою до кута;
- не встановлюйте над ліжком бра або світильники з плафонами, зверненими до низу, — світло повинне бути спрямоване лише вгору;
- не лише в спальні, а й у всій квартирі закрийте отвори електричних розеток заглушками або спочатку купуйте розетки, що закриваються кришками;
- не залишайте мобільний телефон на тумбочці.

І ще кілька слів про мобільні телефони. Багато людей носять їх занадто близько до тіла: в кишенях, на поясі, біля серця. Так робити не рекомендується. Напевно, всі чули про те, що мобільні телефони мають шкідливий вплив на організм людини. Але, виявляється, не всі знають, що ця шкідлива дія виявляється не лише тоді, коли розмовляєте по телефону, а постійно при увімкненому телефоні. Тому намагайтеся носити телефон на деякому віддаленні від тіла, особливо — від серця (не вішайте його на грудях) і не носіть на поясі. Найкращий варіант зберігання мобільного телефону в дорозі — це сумка.

## ОЛЕСЯ ЧАЙКОВСЬКА: «МОЄ ПРОФЕСІЙНЕ КРЕДО – ЙТИ ВПЕРЕД ТА САМОВДОСКОНАЛЮВАТИСЯ»

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ВОНИ ЩЕ ВЧОРА ШТУРМУВАЛИ МЕДИЧНУ НАУКУ ЗА СТУДЕНТСЬКОЮ ЛАВОЮ, А НИНІ ВЖЕ ПОВНОЦІННІ ЧЛЕНИ ЛІКАРСЬКОГО КОЛЕКТИВУ. ЛІКАРІ-ІНТЕРНИ ВПЕВНЕНО ОСВОЮЮТЬ МЕДИЧНИЙ ПРОСТІР УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. І ДАРМА, ЩО ДЕХТО З ПАЦІЄНТІВ ІНКОЛИ З НЕДОВІРОЮ СТАВИТЬСЯ ДО МОЛОДИХ ФАХІВЦІВ. ПІСЛЯ РОЗМОВИ З ЛІКАРЕМ-ІНТЕРНОМ ОЛЕСЕЮ ЧАЙКОВСЬКОЮ ГОТОВА ЗАПЕВНИТИ: САМЕ ТАКА – ЦІЛЕСПРЯМОВАНА, ВІДДАНА МАЙБУТНІЙ СПРАВІ, ОСВІЧЕНА ТА ПОЗИТИВНО НАЛАШТОВАНА МОЛОДЬ І Є МАЙБУТНЄ НАШОЇ МЕДИЦИНИ.**

– Хтось обирає професію лікаря, бо вважає, що це його призначення у житті, дехто стає продовжувачем родинної справи. Як ви обрали цю спеціальність?

– У моїй родині медиків не було, навіть не знаю, звідки у мене потяг до медицини. Дитинство минуло у сім'ї військовослужбовця-прикордонника. Можливо, це й вплинуло згодом якимось на вибір професії, яка також вимагає точності в діях, скрупульозності, дисципліни, до цього призвичаєна ще змалечку. А от отоларингологію обрали, коли вже навчалася на четвертому курсі ТДМУ. Саме тоді розпочався курс лор-хвороб і мені так сподобалася ця спеці-

альність, що твердо вирішила: буду отоларингологом. Цій науці намагалася приділяти якомога більше часу, знаходила у книгарнях сучасну наукову літературу, інколи допізна засиджувалася в «читалці», бо без міцної

теорії гарних результатів у практичній медицині важко досягнути. Пригадалося, як на занятті у професора Петра Васильовича Ковалика, ми потрапили до операційної, де він саме проводив оперативне втручання з приводу перфорації барабанної перетинки, так звану темпанопластику. Через цю патологію пацієнтка повністю втратила можливість чути. І можете уявити її здивування, коли вже через 20-40 хвилин, (стільки тривала операція) до жінки прямо на операційному столі повернувся слух, це можна було перевірити розмовляючи з хворою. Це свідчить про можливості отохірургії, які з кожним роком зростають. Щоправда, це лише на словах здається, що все так просто, півгодини – і вухо як «новеньке». Насправді ж операції з відновлення

структур середнього вуха – дуже філігранна робота й відточувати майстерність потрібно не один рік. Бо ж оперувати доводиться у маленькому просторі (ширина хірургічного поля – 4 мм), куди не можна дістатися руками, а лише спеціальними інструментами. І кожен рух повинен бути точний, бо найменша похибка може призвести до травми, що загрожувє ускладненнями. У випадках ушкодження барабанної перетинки її замінюють півочкою, що огортає

м'язи. Її беруть з м'яза на нозі пацієнта. Через два-три тижні вона приживається. Після операції слід все зробити для того, аби не застудитися, не потрапити під дощ, не підхопити нежить. Проопероване вухо тре-



ба щодня продувати. І хворі, тепер уже колишні, швидко повертаються до нормального життя, слух у них стабілізується.

**– Як розпочинається ваш робочий день у відділенні, які маніпуляції вже освоїли?**

– Свій робочий день намагаюся розпочинати насамперед з позитивного налаштування. Всі власні проблеми залишаю вдома, а у відділення йду з наміром кожного дня освоїти щось нове. Вже майже півроку тут і опанувала чимало практичних нави-

чок з отоларингології. Разом з іншими медпрацівниками оглядаю пацієнтів, проводжу такі діагностичні процедури, як риноскопія, отоскопія, а також промиваю мигдалики та ін. Хочу зауважити, що нас, інтернів, привітно зустрів весь колектив відділення, всі намагаються допомогти, тут дуже дружня та професійна атмосфера. Завдячуючи нашим наставникам, можемо лише примножити знання, навички та вміння у цій сфері.

**– У кожного лікаря є власні рецепти, що допомагають швидше позбутися недуги. Цікаво, а ви вже у своєму арсеналі маєте дієві рекомендації, скажімо, для тих, у кого хворе горло, нежить?**

– Звісно, я їх випробувала на собі, особливо вони є актуальними зараз, коли на вулиці до 20 градусів морозу, і під час різкої зміни температур, коли віруси почувають себе надто комфортно. Будемо сподіватися, що із здоров'ям у вас все гаразд, отож розпочнемо ... з профілактики. Не всі та не завжди чомусь дослухаються до цих порад медиків, але хочу вас запевнити, що вони доволі дієві.

Отож найперше маємо подбати про свою імунну систему: під час сезону ГРВІ, грипу, можна пройти курс імуномодуляторів та вітамінних препаратів, звичайно попередньо порадившись з лікарем. Помічними будуть й водні процедури, загартовування. Щоправда, тут має діяти головний принцип – не нашкодь, тому потрібно пам'ятати основні правила: поступовість, систематичність, ваші особисті відчуття. Гарно зарекомендувало себе місцеве загартовування – полоскання горла, ротової порожнини. Розпочинати потрібно з помірної температури води та з часом доводити її до більш

холодної. Взимку, коли на вулиці лютий мороз, більшість людей не провітрює помешкання, боячись застудитися, а дарма, бо це також дієвий метод профілактики застуд. Не забувайте впродовж дня наситити свій організм вітаміном С – це можуть бути усі фрукти та ягоди, що його містять, – мандарини, апельсини, калина. Корисно пожувати кілька скибочок лимона, бо відомо, що всі віруси та бактерії, які осіли на стінках слизової оболонки глотки, добре нейтралізують кисле середовище. Тим, хто, на жаль, занедужав і страждає від ангіни чи інших захворювань горла, можу рекомендувати лікування прополісом. Це дуже ефективний засіб. Шматочок цих бджолиних ліків (5-6 грамів) потрібно розжувати у роті, при цьому справжній, негідроблений продукт має злегка пекти. Допоможуть й інгаляції: до 1 л води додайте 1 ст. ложку настоянки прополісу і, як звично, проведіть цю процедуру.

**– Що полюбляєте, крім медицини, де проводите вільний час?**

– У колі сім'ї проводжу вільний час. Дуже вдячна своїм батькам, які завжди підтримують мої ідеї, захоплення, вони, як друзі, розуміють мене навіть без слів. Тому такі хвилини спілкування – для мене насолода. Люблю приголубити свою кішечку, ця домашня тваринка – повноцінний член нашої родини. Інколи випробовую на кухні якісь нові рецепти, а потім пригощую всю родину.

**– Про власну сім'ю мрієте?**

– Звісно, адже кожна жінка приходить у цей світ, аби продовжити свій рід, примножити його традиції. Сподіваюся, що у мене буде міцна родина, де кожний почуватиметься затишно та комфортно.

**– Ваше життєве кредо?**

– Моє професійне кредо, вважаю, є актуальним й у житті: «Йти вперед, не зупинятися на досягнутому та самовдосконалюватися».

## СМАЧНОГО!

## ПІКАНТНА «РОДЗИНКА» ТА ЦИТРУСОВИЙ ТОРТ

РЕЦЕПТИ СВІТЛАНИ ГРЕКУЛ, МЕДСЕСТРИ ВАІГ

### ПІКАНТНИЙ САЛАТ «РОДЗИНКА»

200 г курячого філе, 200 г шинки, 3 половинки болгарського перцю (1/2 червоного, 1/2 жовтого, 1/2 зеленого), 200 г консервованих лисичок (можна замінити опеньками або печерицями), 200 г консервованих ананасів, 30 г волоських горіхів, 30 г родзинок, майонез.

Куряче філе відварити, коли охолоне – нарізати соломкою. Шинку та перець також нарізати соломкою.

Родзинки на 5 хвилин залити окропом, після – зцідити воду. З горіхів зцідити ріди-

ну. Великі гриби нарізати соломкою, маленькі залишити цілими. Ананаси нарізати невеликими шматочками. Волоські горіхи злегка обсмажити, після – дрібно порубати ножем. Всі складники перемішати та заправити майонезом.

### ЦИТРУСОВИЙ ТОРТ

Бісквіт: 5 яєць, 180 г цукру, 100 г крохмалу, 100 г борошна.

Крем з цитрусами: 1 апельсин наполовину очищений від шкірки, 1 лимон з цедрою, 250 г вершкового масла, 2 жовтки, 2 ст. л. води, 200 г згущеного молока.

Італійська меренга для оформлення: 4 яєчних білки, 350 г цукру, 1 ч. л. лимонного соку, 5-7 ст. л. води.

Приготування бісквіту:

Білки і 90 г цукру збити, досипаючи цукор частинами.

Збити жовтки з цукром, що залишився.

З'єднати обидві маси. Просіяти в ячну масу крохмаль, борошно, акуратно перемішати. Спекти три коржі.

Приготування крему:

У блендері збити пюре з м'якуші апельсина, половинки лимона і цедри та столовою ложкою цукру.

2 жовтки + 2 ст. л. води + 200 г згущеного молока, підігріти на слабкому вогні не доводячи до кипіння. Вистудити.



Збити вершкове масло до пічки. Частинами додавати пюре з цитрусів і жовткову масу.

Полива: сік половини лимона + 2 ст. ложки коньяку + 2 ч. л. цукру + 2 ст. л. води, підігріти до розчинення цукру й охолодити. Коржі полити глазур'ю, перемастити кремом.

Приготування італійської меренги:

Білки поставити збивати, тим часом зварити сироп з цукру та води. Варити до 120-125 градусів. Додати сік лимону, швидко розмішати та влити тонкою цівкою в білки, не перестаючи збивати. Збивати на великій швидкості, доки маса не охолоне й не ущільниться. Цією масою прикрасити торт.

# ЛЕСЯ ГОЛОВКО: «РАДІЮ, ЩО МОЖУ ПРИХОДИТИ НА РОБОТУ. В ЛІКАРНІ ВІДПОЧИВАЮ ДУШЕЮ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**У ЖИТТІ КОЖНОГО З НАС ТРАПЛЯЮТЬСЯ СИТУАЦІЇ, КОЛИ НЕОБХІДНА МЕДИЧНА ДОПОМОГА. ТОДІ ДЛЯ НАС НАДЗВИЧАЙНО ВАЖЛИВИМИ Є НЕ ЛИШЕ ПРОФЕСІЙНІСТЬ, АЛЕ Й ЧУЙНІСТЬ ТА ЛЮДЯНІСТЬ ПЕРСОНАЛУ. ДОСТЕМЕННО НЕВІДОМО, ЧИ З ЦИМИ РИСАМИ НАРОДЖУЮТЬСЯ ЧИ ВИХОВУЮТЬСЯ. ГОЛОВНЕ, ЩОБ У СКЛАДНУ ХВИЛИНУ БУЛИ ПОРУЧ НАДІЙНІ ТА ФАХОВІ ЛІКАРІ, А ТАКОЖ ПРОФЕСІЙНІ МЕДСЕСТРИ, ЯКІ ЗДІЙСНЮЮТЬ ЦІЛОДОБОВИЙ ДОГЛЯД ЗА НЕДУЖИМИ. САМЕ ТАКОЮ І Є МЕДСЕСТРА ОТОЛАРИНГОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЕСЯ МИХАЙЛІВНА ГОЛОВКО.**

**– Леся Михайлівно, а ви колись гадали у дитинстві, що станете медсестрою?**

– Навіть не сподівалася, що буду медсестрою. Якось у восьмому класі мене поклали до лікарні, то я рахувала дні, коли мене випишуть додому. Навіть лікарняний запах мені був неприємний. Вступала до медичного я «за компанію» разом зі своєю подругою. «Смак» медичної справи вже «скуштувала» під час навчання. Оглядаючись назад, радію, що саме цю професію обрала.

**– Знаємо, що у вас доволі непроста доля. У шість років ви залишилися сиротою. Чи пам'ятаєте покійну**

**маму, і яким було ваше дитинство?**

– Мама померла у 26 років. Залишила троє дітей сиротами. У неї була вада серця, часто мучили напади. Через те їй необхідна була операція. Втім, на жаль, колись медицина не була ще такою прогресивною, мама померла на операційному столі... Достеменно причини не знаю, бо була дуже малою. Оперували маму в у нас, тоді ще обласній лікарні. Цікаво, що майже через сорок років потому я познайомилася з лікарем, який робив їй операцію, мами він не запам'ятав. Можливо, через те, що багато років минуло, та й вік у нього поважний – поза вісімдесят. За стільки років медичної практики спробуй запам'ятай усіх!

**– Чи відчували над собою особливу Божу опіку?**

– Колись ходити до церкви забороняли. Але незважаючи на це, бабуся зуміла нам прищепити любов до Бога. Мій день завше розпочинається та закінчується молитвою. Якось у мого чоловіка, вже покійного, починав прогресувати розсіяний склероз і він одного разу пішов з дому та не повернувся. За ті два дні, які його шукали, я безперестанку молилася. Просила Господа, щоб не трапалося якогось лиха і чоловік повернувся цілим та неушкодженим. Мої молитви, очевидно, були почуті. Чоловік скаржився, що його вчепився блуд і не знав,

як знайти дорогу додому. Саме тоді після обстеження лікарів уперше дізнався про його хворобу. Більше без нагляду старалася його не залишати.

**– Що є для вас найбільшим щастям?**

– Те, що я прокидаюся вранці й можу бачити барви нового дня. Адже справжнє щастя в дуже простих речах.



Ми забуваємо, яким безцінним даром насправді володіємо. Вміти бачити, чути, ходити, розмовляти – це щастя, але починаємо це цінувати лише тоді, коли якийсь «механізм» в організмі виходить з ладу... А ще я радію, що можу приходити на роботу. В лікарні я відпочиваю душею. Пригадуєте вислів: «На роботу – як на свято!» – це якраз про мене. Щиро радію, що можу допомогти недужим передусім доброю розмовою та щирим словом. Вдале лікування насамперед

починається з душі. Позитивні емоції, лагідне слово діють, як лікувальний бальзам.

**– Яким є ваше життєве кредо?**

– Життя продовжується, незважаючи на будь-які життєві негаразди, й потрібно радіти кожному дню!

**– Чи вірите ви у долю?**

– Так, безперечно. Часто чую від деяких людей, що, мовляв, долю людина сама собі вибирає. Я не згодна з цим. Бо часто у житті відбуваються такі речі, які, здавалося, написані наперед і не залежать від волі та дій людини.

**... 1 лютого Леся Михайлівна відсвяткувала свій чудовий ювілей. З цієї нагоди колеги через нашу газету вирішили сердечно привітати її:**

*Шістдесят – не привід для печалі,*

*Шістдесят – це зрілість золота.*

*Хай до ста, а, може, ще і далі*

*Йдуть, не озираючись, літа.*

*Хоч було тривог в житті багато,*

*Та не будем згадувати сумне,*

*Бо горить в душі іще багаття,*

*Ще вогонь горить. Це – головне!*

*Здоров'я міцного зичимо щиро,*

*Любові і радості, злагоди й миру,*

*Ласки від Бога, добра – від людей*

*На многії і благії літа.*

## 40 РОКІВ ПРИСВЯТИЛА МЕДСЕСТРИНСТВУ

**13 ЛЮТОГО СВІЙ 60-РІЧНИЙ ЮВІЛЕЙ СВЯТКУВАТИМЕ МЕДСЕСТРА ГАСТРОЕНТЕРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ДАРІЯ МИХАЙЛІВНА КРІЛЬ. МЕДСЕСТРИНСЬКІЙ СПРАВІ ВОНА ПРИСВЯТИЛА ПОНАД СОРОК РОКІВ СВОГО ЖИТТЯ. БІЛЬШЕ ТОГО, ВЕСЬ ЧАС ДАРІЯ МИХАЙЛІВНА ПРОПРАЦЮВАЛА НА ОДНОМУ І ТОМУ Ж МІСЦІ. КОЛЕГИ ЩИРО СЕРДЕЧНО ВІТАЮТЬ ЮВІЛЯРКУ Й ПРИСВЯЧУЮТЬ ЇЙ ТАКІ РЯДКИ:**



*Зупинить час ніщо не в змозі*

*І шумить ліс, і цвіте сад.*

*На сонячнім вашім порозі*

*З'явилось цільих 60.*

*Ваш ювілей – важлива дата,*

*Про це зараз пам'ятать не слід,*

*А ліпше щиро побажати*

*Щастя, здоров'я і довгих літ.*

*Щоб життя завжди було*

*у мирі,*

*В колі близької сім'ї,*

*Нехай пісні чудові й щирі*

*Вам в гаю прошепочуть*

*солов'ї.*

*60 – є зовсім небагато,*

*Дуже щаслива і гарна*

*пора,*

*Бажаємо вам у родинне*

*свято*

*Довгих років радості і*

*добра,*

*Нехай над вами буде*

*блакитне небо,*

*Не залишать сили на путі*

*І живить стільки, буде*

*скільки треба,*

*Гордо ступайте у житті.*

*Нехай вам сонечко*

*світить, а серце співає,*

*Нехай печаль дороги до*

*серця не знає,*

*Нехай щастя буде у*

*вашому домі*

*І радість нехай з вами*

*буде завжди.*

*Здоров'я міцного і спра-*

*ведливої долі*

*Нехай Господь Бог дає на*

*довгі роки.*

## ДОСЛІДЖЕННЯ

## СМАЖЕНА ГАНЧІРКА

Якщо ви не поливаєте кухню різними «вбивцями мікробів» тричі на день, не маєте посуд спеціальною антибактеріальною ганчіркою й не витираєте тарілки антисептичним рушником з іонами йодованого срібла, то у вас є всі шанси підхопити якусь інфекцію, дбайливо вирощену в домашніх умовах. Адже науковці давно довели, що кухонні засоби є прекрасним резервуаром для збереження (а головне – розмноження!) шкідливих мікроорганізмів.

Так, при дослідженні звичайної кухонної губки для миття тарілок мікробіологи університету Арізони виявили 320 мільйонів хвороботворних

бактерій. Уже після перших двох-трьох днів використання губка насичується незліченною кількістю шкідливих для людини мікроорганізмів, у тому числі патогенною кишковою палочкою та сальмонелюю. До того ж майже три тисячі «солдатів» з цієї багатомільйонної армії потрапляють на руки людини, а звідти – до її рота, і цього буває достатньо для розвитку недуги. А якщо згадати, що губки зазвичай працюють на кухні більше двох днів, стає страшно за власне здоров'я.

Водночас захиститися від кишкової інфекції, яка причаїлася в кухонних ганчірках, дуже просто, кажуть спеціа-

лісти. Якщо рушник чи губку помістити в мікрохвильову піч, то через дві хвилини в них загинуть 99 відсотків небезпечних мікроорганізмів. Фахівець з навколишнього середовища університету Флориди Габріел Біттон провів досить цікавий експеримент. Спочатку він занурив кухонне приладдя у воду, насичену патогенними організмами, а потім поклав рушники та губки в «мікрохвильовку» на різний час. Результат був неочікуваним і вражаючим. На тридцятій секунді загинула кишкова палочка, через дві хвилини було знищено 99 відсотків усіх шкідливих мікроорганізмів, а через чотири хвилини не витримували спори бактерій, які зазвичай спокійно переносять високу тем-

пературу, хімічні речовини та вплив радіації.

Шкода, що таким чудовим способом не можна дезінфікувати кухонний стіл чи телефонну слухавку...

До речі, наукові дані свідчать, що найзабрудненішим приміщенням у квартирі є не туалет, як вважає більшість людей, а ... кухня! Лідерство ж у списку «наймікробніших» об'єктів тримає, хоч як дивно, холодильник.

**Холодильник – 11 мільйонів мікробів.**

**Комп'ютер – майже 40 тисяч мікробів.**

**Кухонний стіл – 10 тисяч мікробів.**

**Телефонна слухавка – 4 тисячі мікробів.**

**Кухонна підлога – 1 тисяча мікробів.**

**Туалет – 100 мікробів.**

# «РЕЦЕПТ НА ЛЮБОВ» НАТАЛІ ВОЛОТОВСЬКОЇ

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЛІКАР, ПИСЬМЕННИЦЯ,  
ХУДОЖНИЦЯ І ПРОСТО  
ЧАРІВНА ЖІНКА – УСЕ ЦЕ  
ПРО НАТАЛІЮ ВОЛО-  
ТОВСЬКУ. НЕЩОДАВНО  
ВОНА ЗАХИСТИЛА ДИСЕР-  
ТАЦІЮ ТА ПОЧАЛА ПИСА-  
ТИ НОВИЙ РОМАН «РЕ-  
ЦЕПТ НА ЛЮБОВ». В  
ІНТЕРВ'Ю КОРЕСПОНДЕНТУ  
«УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ  
ЛІКАРНІ» НАТАЛІЯ РОЗПО-  
ВІЛА ПРО СВОЇ ТВОРЧІ  
ЗАДУМИ, МЕДИЦИНУ Й  
РІДНИХ.**

– Наталю, у кожного свій шлях у медицину, а як було у вас? Хто вплинув на ваш вибір стати лікарем?

– Мої рідні. Проте визначальна роль належить моему дідусяві по маминій лінії Володимирові Олексійовичу Лукашуку. Він, як і моя мама, Світлана Володимирівна Лукашук – доцент, акушер-гінеколог. А дідуся бабуся та прабабуся були повітухами. Таким чином, виростаючи в сім'ї лікарів, свою майбутню професію пізнавала зсередини – з усім її розмаїттям і це ще більше сприяло моему бажанню продовжити династію, яка вже налічує кілька поколінь.

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

– Пам'ятаю практично кожного викладача! І, як казав хтось з мудреців, – люди, яких ми стрічаємо в житті – наші головні університети. Одним з найулюбленіших викладачів був Петро Іванович Трендовацький з кафедри біохімії. Його неповторне «Позакривали всі свої писаночки!» – навіть стало реплікою в моєму першому романі «Рецепт на Любов: студенти у дзеркалі часу», виданий в «Укрмедкнизі» завдяки сприянню ректора нашого медуніверситету, член-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Якимовича Ковальчука, і присвячений першим випускникам ТДМУ. Захоплювалася працями професора Ярослава Івановича Гонського – його творчість надихнула мене на створення збірки «Іван Горбачевський у прозі та віршах», яка теж побачила світ у стінах рідної alma mater. Взагалі кожен викладач

зароджував зерно подяки – чи то за професійну інформацію, а чи просто – за життєву пораду... Що ж стосується теперішнього періоду, то я безмежно вдячна долі, що мала науковим керівником з кандидатської дисертації професора Арсена Арсеновича Гудиму! Таке поєднання енергетики й практичного застосування медичних знань у повсякденному житті зустрічається нечасто! До того ж – Арсен Арсенович малює чудові картини, душевно співає й пише неймовірні вірші!

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

– Пам'ятаю дуже багато... Звісно, було незвично і лячно починати займатися практичною діяльністю, проте ніколи не пошкодувала про обраний

цей продукт, то смак з'являється неповторний! До речі, при нагоді хочеться безмежно подякувати долі за людей, які зустрічаються на моєму шляху! На кафедрі патологічної фізіології старший лаборант Марія Євгенівна Бурик видалася мені справжньою феєю кулінарного мистецтва. Її канапки на грінках з чорного ароматного хліба стали вже традиційною стравою вихідного дня в моїй юній сім'ї.

– Над чим зараз працюєте?

– Сказати чесно, після захисту кандидатської дисертації навесні 2013 року трошки збавила темп, відновлювала сили. Нових планів багато, як завжди – вони пов'язані не лише з наукою, а й з творчістю, але поки що таємниця не видаватиму.

– Як вдається встигати у стільки справ?

– Ще навчаючись на другому курсі, якось в газеті Ріа-плюс від 30 квітня 2003 року прочитала та виписала для себе цитату нашого ректора, професора Леоніда Якимовича Ковальчука: «Я все життя керуюся принципом – чим більше працюєш, тим більше встигаєш».

– Чи надто змінилося ваше життя після того, як вийшли заміж? Як познайомилися з чоловіком?

– Кардинально. По суті, у всьому відчуваю особливу відповідальність за кожен свій крок і навіть думку. Свого Андрія – випускника нашого медичного університету, лікаря-хірурга, випадково помітила в черзі у супермаркеті – мою увагу привернув його високий зріст і спортивна статура. Він мені згодом зізнався, що в чеку його покупки тоді випало жартилівне віщування: «Сьогодні ви можете зустріти кохання свого життя». Та жарти жартами, але в подальшому спільні інтереси зробили свою справу – ми обоє були на стадії фінішування дисертацій, оформлення документів, стали проводити більше часу разом, аж доки не зрозуміли, що вже не можемо одне без одного!

– Пропоную вам коротко відповісти на кілька запитань. На ваш погляд, лікар це...

– ... люблячий Ікар. Він не повинен боятися прагнути

злітати все вище... Але на практиці керуватися знаннями, досвідом, здоровим глуздом. Це – своєрідне світло, тепло, добра аура, яка виникає скрізь, де він з'являється. Високий професіоналізм, почуття великої відповідальності та любові до пацієнта.

– З пацієнтами треба поводитись...

– ... як з членами своєї родини.

– У лікарні я перетворююся на...

– ... Наталію Володимирівну. Хоча як же мене радували зізнання пацієнтів, що вони за своєю Наталочкою будуть дуже сумувати!

– У дитинстві мріяла стати...

– ... лікарем.

– Найбільше боюся...

– ... необережним словом чи



Наталія ВОЛОТОВСЬКА (праворуч) у дитячі роки

шлях, бо великою радістю було відчуття результату від докладених зусиль...

– На кого б хотіли рівнятися у медицині?

– В Україні, як і у світі, є багато світочів медицини, на яких потрібно та хочеться рівнятися, але найперше хочу бути схожою на свого дідуся Володимира Олексійовича Лукашука його інтелігентністю, духовністю, любов'ю до своєї професії, до Жінки і дитинки, адже майже 50 років свого життя він працював акушер-гінекологом і постійно вчився, удосконалював свою майстерність та беззастережно служив її величності Медицині.

– Ви дуже багатогранна особистість, можливо, нещодавно відкрили в собі якийсь новий талант?

– О так! Хочу вас розвеселити! Із задоволенням почала куварижити! З одного боку, їжа приготовлена в ресторані, є смачною та красивою, але її готує чужа людина... Коли ж під час приготування думаєш про людину, що споживатиме

необачним вчинком зробити комусь боляче.

– Мій день розпочинається...

– ... з усмішки і молитви.

– Дружба у моєму житті...

– ... дуже велика розкіш...

– «Друга» половинка...

– ... це такі цілий Всесвіт!

– Поезія дає змогу...

– ... поділитися з іншими людьми мелодією своєї душі й серця.

– Найкраще пишеться...

– ... в маршруті на телефоні.

– Зрада для мене...

– ... незрозумілий і неприйнятний вчинок.

– У житті керуюся...

– ... християнськими заповідями.

– Не можу обійтись без...

– ... ранкової зарядки.

– Шкодную, що не так часто, як хотілося б, кажу...

– ... кажу, як правило, все, щоб потім не шкодувати!

– Найулюбленіше місце на землі...

– ... звісно ж Тернопіль! Місто, якому я освідчилася в любові власною піснею:

1. Пізнім вечором, досвітком  
раннім  
Не дає мені спокою знов  
Безкінечно, як світ запитання,  
Що тривожить і серце,  
і кров!

Ти весняне і тепле,  
мов сонце,  
А від озера ти голубе...  
Заглядаєш ласкаво  
в віконця  
До людей... Хто назвав  
так тебе?  
Приспів: Тернополем,  
полем терновим,  
Яким ти було у той час  
Далекий і загадковий,  
Коли не було ще нас?  
Я крокую з тобою під руку,  
Я дарую свою любов,  
Я вивчаю з тобою науку,  
Щоб раділи довкола  
всі знов!  
2. Мій Тернопіль у світі  
єдиний,  
Він найкращий, бо я тут  
живу...  
То нічого, що він  
невеликий,  
Але ж дав назву він  
кораблю!  
І їдуть вони в морі  
бурхливим,  
І вітрила їх повні надій,  
Наче птахи небесні красиві,  
Що ведуть людей в світ  
добрих мрій!

Приспів: Тернополе, поле  
тернове,  
Та уже минув той час...  
Ти тепер – здалека,  
як море,  
А із близька є раєм  
для нас.  
Я вивчаю з тобою науку,  
Щоб раділи довкола  
всі знов,  
Я крокую з тобою під руку,  
І тобі – моя вся любов!

– Малювати найлегше...

– ... в тиші у ранкові години.

– Щастя для людини...

– ... на мою думку, чудово змальоване у словах білоруського поета Максима Танка:

Счастье людское простое,  
Такое, как наше с тобою.  
Оно состоит из соли,  
Из хлеба, что собран в

поле,  
Из пота, из пыли дорожной,  
Из правды, из дружбы  
надежной,  
Из песен, из доброго  
слова,  
Из небосклона родного...

Смени составные части –  
И сразу разрушиться  
счастье.

Своє ж бачення щастя я виразила у вірші, який так і називається «Щастя» і який я написала в 13 років, він був надрукований у регіональному річнику: «Тернопілля 98-99»:

Хтось там щастя золотом  
міряє,  
ним він тішиться, як маля.  
Я ж довіку багата вірою:  
Моє золото – отча земля.  
Бита кулями, кров'ю  
кроплена,  
Плугами і шаблями орана,  
Сотні раз чужинцями  
топтана,  
Ані разу – не упокорена.  
Чи багатший хто є?  
Не знаю  
І не хочу знати про те.  
Я найбільше на світі  
маю –  
України тепло золоте!

# ЩОБ НЕ ПЕРЕОХОЛОДИТИСЯ

Лариса ЛУКАЩУК

**У ЧАСИ РІЗКИХ ПОХОЛОДАНЬ, З НАСТАННЯМ МОРОЗІВ І СКЛАДНИХ ПОГОДНИХ УМОВ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ РИЗИК ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ Й ОБМОРОЖЕННЯ. ЗАГАЛОМ З ПОЧАТКУ РОКУ В КРАЇ ЗАРЕЄСТРОВАНО 16 ВИПАДКІВ ПЕРЕОХОЛОДЖЕНЬ. З НИХ – 4 СМЕРТЕЛЬНІ. ЗА ІНФОРМАЦІЄЮ УПРАВЛІННЯ ДЕРЖАВНОЇ СЛУЖБИ З НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ УКРАЇНИ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ, З КІНЦЯ ГРУДНЯ У КРАЇ ФУНКЦІОНУЄ 45 СТАЦІОНАРНИХ ПУНКТІВ ОБІГРІВУ, ЯКІ РОЗГОРНУТІ НА БАЗІ МЕДИЧНИХ ЗАКЛАДІВ. ЦІЛОДОВОБУ НИХ МОЖНА ОТРИМАТИ ДОПОМОГУ, ПОГРІТИСЯ, ВИПИТИ ЧАЮ, ПЕРЕКУСИТИ. ОКРІМ ТОГО, В ТЕРНОПІЛЬСЬКОМУ ПАРКУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА ПРАЦЮЄ МОБІЛЬНИЙ ПУНКТ ОБІГРІВУ. У НЬОМУ ІВДЕНЬ, І ВНОЧІ ЧЕРГУЮТЬ РЯТУВАЛЬНИКИ, А ТАКОЖ ПАТРОНАЖНІ СЕСТРИ ЧЕРВОНОГО ХРЕСТА. ПЕРЕСУВНИЙ ПУНКТ ДІЯТИМЕ ЦІЛОДОВОБУ, ДОКИ НЕ СПАДУТЬ МОРОЗИ. ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ПЕРЕОХОЛОДЖЕННЯ ТА НЕ ДОПУСТИТИ ОБМОРОЖЕННЯ, ДІЗНАВАЛИСЯ В ЛІКАРЯ З КОМУНАЛЬНОЇ ГІГІЄНИ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ ДЕРЖСАНЕПІДСЛУЖБИ У ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ ОЛЬГИ СЛОБОДЯНИК.**

– Ольго Миколаївно, хто найчастіше стає жертвою морозної погоди?

– Діти, літні й ослаблені люди, особливо худі, стомлені та голодні найбільш уразливі до переохолодження. Переохолодження настає швидше при потраплянні в холодну воду, за алкогольного сп'яніння, а також після крововтрати або травм. Тривалий вплив низьких температур призводить до пригнічення функцій організму, а при тривалому впливі холоду вони зовсім згасають. Людина може загинути, якщо температура тіла знизиться до 17-25 °С. Загалом розрізняють три



ступені переохолодження. Перший, легкий, коли температура тіла людини знижується до 34-35 °С. Відтак з'являється утруднення мови, озноб, тремтіння кінцівок, посиніння шкіряних покривів, губ, біля у пальцях рук і ніг, поява «гусячої шкіри», сонливість, загальна слабкість, поверхневе дихання, можливі обмороження. За другого ступеня переохолодження (середня) – температура тіла знижується до 31 °С, сповільнюється серцебиття та дихання, знижується артеріальний тиск, з'являється сонливість, можливі важкі обмороження кінцівок, втрачається спро-

можність до самостійного пересування. І останній, найважчий ступінь, коли температура тіла менше 31 °С, виникає блювота й судоми, відбувається кисневе голодування мозку, людина не може самостійно рухатися, настає втрата свідомості, життєві функції поступово згасають, відбувається зупинка серця та дихання.

**– Як надати першу допомогу за переохолодження?**

– Перенесіть потерпілого в тепле приміщення. Мокрий

рати уражених снігом, адже кровеносні судини верхніх і нижніх кінцівок можуть постраждати, не обкладайте дуже гарячими грілками. При таких маніпуляціях наслідки переохолодження можуть бути згубними через ризик виникнення порушень серцевого ритму та внутрішніх крововиливів. Зігрівання повинно бути поступовим, щоб не було різкого перепаду температур. Часто узимку лікарі реєструють холодні травми, що виникають при контакті теплої шкіри з холодним металом. Щойно людина візьметься голою рукою за залізний предмет або лизне його язиком, він міцно прилипне до неї й уже звільнитися можна лише відірвавши предмет разом зі шкірою. Не відривайте насильно залізний предмет, а полийте на прилипле місце теплою водою.

**– Як порадище проводити профілактичні заходи переохолодження та обмороження?**

– Існують прості правила, дотримуючись яких можна уникнути переохолодження та обмороження в умовах низьких температур:

– не вживайте алкогольних напоїв, адже алкогольне сп'яніння сприяє високій втраті тепла, в той же час викликає ілюзію тепла;

– не паліть на морозі, паління зменшує периферійну циркуляцію крові та робить кінцівки більш уразливими до дії холоду;

– носіть просторий одяг, це сприяє фізіологічній циркуляції крові, одягайтеся так, щоб між шарами одягу залишався прошарок повітря, який утримує тепло. Тісне взуття, відсутність устілки, брудні шкарпетки можуть створювати передумови обмороження;

– не виходьте на мороз без рукавичок і шарфа;

– у вітряну погоду відкриті ділянки тіла змащуйте захисним кремом;

– не носіть на морозі металевих (у тому числі золотих і срібних) прикрас, метал охолоджується до низьких температур швидше, ніж тіло;

– стежте за обличчям, особливо за носом, вухами та щоками, звертайте увагу на зміну їх кольору;

– не носіть тісне взуття, не знімайте на морозі взуття з обморожених ніг, вони розпухнуть і ви не зможете знов взутися;

– повернувшись додому після довготривалої прогулянки на морозі, обов'язково впевніться у відсутності обмороження кінцівок, вух та носа, несвоєчасне надання допомоги може призвести до гангрени та втрати кінцівки;

– якщо під час перебування на відкритому повітрі відчуваєте початок переохолодження, негайно зайдіть до теплої приміщення – кранниці, кав'ярні, під'їзду, щоб зігрітися;

– ховайтеся від вітру, на вітрі вірогідність обмороження зростає, не виходьте на мороз з вологим волоссям;

– не виходьте на відкритий лід;

– намагайтеся більше рухатися;

– перед виходом на мороз бажано поїсти – вам необхідна додаткова енергія;

– не дозволяйте дітям тривалий час кататися на каруселях та гойдалках, лазити металевими сходами споруд на ігрових майданчиках, обов'язково захищайте руки дитини рукавичками. Пам'ятайте, що перебування дитини на морозі не повинно перевищувати 15-20 хвилин, потім потрібно зігріти її в теплому приміщенні. Загалом же загартовуйте свій організм протягом року, тоді жоден мороз та негода вас не здолають.

## РАКУРС



Ольга СОКОЛОВСЬКА, буфетниця кардіологічного відділення  
Фото Павла БАЛЮХА

## НОВИЙ ПРИСТРІЙ

### ДОЗВОЛИТЬ ПОВЕРНУТИ ЗІР МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ

**ДОСЛІДНИКИ З УНІВЕРСИТЕТУ ГЛАЗГО СТВОРИЛИ ЕЛЕКТРОННИЙ ПРИСТРІЙ, ЯКИЙ ДОЗВОЛИТЬ ПОВЕРНУТИ ЗІР МІЛЬЙОНАМ ЛЮДЕЙ.**

Імплантат, здатний виконувати функції сітчастої оболонки ока, діє за принципом світлочутливого датчика цифрової камери. Керівник групи дослідників доктор Матісон стверджує, що пристрій візьме на себе функції світлочутливого клітин сітківки. Як відомо, ці клітини гинуть при таких захворюваннях, як вікова макулярна дегенерація та прогресуюча дегенерація

сітківки. Тільки у Великобританії нараховують майже мільйон хворих з таким діагнозом.

Пристрій буде складатися з детектора зображення (він мусить уловлювати світлові сигнали та перетворювати їх на електричні імпульси) і декількох сотень мікроскопічних електродів (їхнє завдання – передавати імпульси на зоровий нерв). Хірургові вистачить години для того, аби вживити витвір електронного мистецтва в око пацієнта, а колись сліпа людина відразу після операції зможе бачити.

Розподільна здатність дос-

лідного зразка штучної сітківки складає 100 пікселів, однак найближчим часом розробники планують збільшити цей показник до 500 пікселів, і тоді імплантат дозволить сліпим людям без сторонньої допомоги ходити по вулиці та розрізняти обличчя перехожих. Винахідники планують запустити пристрій у серійне виробництво протягом найближчих п'яти років і сподіваються, що попит на імплантат буде високим. Водночас розробники поки відмовляються назвати приблизну вартість такої послуги – відомо лише, що вона коштуватиме не одну тисячу фунтів.

# РУКОМИШ

Микола ВІЛЬШАНЕНКО  
Фото автора

**РУКОМИШ – ПРИМІСЬКЕ СЕЛО. ЙОГО МЕЖИ СХОДЯТЬСЯ З РАЙЦЕНТРОМ БУЧАЧ, ЩО НА ТЕРНОПІЛЛІ. ЦЕ ПОСЕЛЕННЯ ВРАЖАЄ СВОЇМИ ДИВОВИЖАМИ – ПРИРОДНИМИ, ДУХОВНИМИ. ЦІКАВО, ЩО КІЛЬКІСТЬ ТУТІШНІХ МЕШКАНЦІВ (ПРИНАЙМНІ ЗА ОСТАННІ МАЙЖЕ СІМДЕСЯТ РОКІВ) І НЕ ЗНИЖУЄТЬСЯ, І НЕ ЗРОСТАЄ. ОТАК І «КРУТИТЬСЯ» НАКОЛО ЦИФР 420–440. ЩОРОКУ НАРОДЖУЄ П'ЯТЬ-ШІСТЬ МАЛЯТ. ДВОРІВ ТУТ ПОНАД ДЕВ'ЯНОСТ. БУДІВЛІ – ДОБРОТНІ, ГАЗИФІКОВАНІ, ДО ОСЕЛЬ ПОТЯГНУЛИСЯ ГІЛКИ ВОДОГОНУ З МІСЦЕВИХ ДЖЕРЕЛ. СЕЛО ХОЧ МАЛЕНЬКЕ, ТА ДОБРЕ ЗНАНЕ НАСАМПЕРЕД МАНДРІВНИКАМИ Й ВИРУЮЧИМИ.**

## СКЕЛЬНИЙ МОНАСТІР

У селі вам кожен пояснить значення слова «травертин». Це – вапняковий туф або, якщо мовити науковим стилем, – порувата порода, що утворилася внаслідок осаджування карбонату кальцію з природних джерел. Рукомиські травертинові скелі є нині геологічною пам'яткою природи місцевого значення. Далекого ж 1240 року, коли хан Батий зруйнував Київ, їх облюбували ченці Києво-Печерської лаври. Тут вони облаштували скельний (печерний) храм. До нього з часом, як твердять місцевий священик Михайло Суканець, «притулилася» церква перших мучеників княжої доби Бориса й Гліба (фрагмент її підмурівка зберігся до наших днів).

У травертинових скелях і тепер побачите невеликі печери та напівпечери. В одній з них, що розміром з кімнату, є ікони, престол, сюди підвели електроосвітлення, закрили вікно, настелили підлогу, словом, тут і зараз моляться люди. Саме ті монахи, що прийшли зі стольного града Києва, відвели під храм, який назвали іменем святого преподобного Онуфрія Великого, що жив у III столітті та понад шістдесят років провів самотником у пустелі. Перекази твердять, що один з тих руських ченців згодом подався у нові скитання. Якось приліг він у листистій місцевості над річкою Стрипою й зарвав його сон, в якому побачив Божу Матір з малим Ісусом на руках. Нині це місце – Марійський духовний центр у Зарваниці – відоме кожному християни-

нові, сотні тисяч прочан приходять до цієї святині. А тим часом інші монахи облаштовували в Рукомиші духовне життя. І аж до 1754 року, коли в Бучачі при місцевому монастирі святого Христа відкрили гімназію та розширили помешкання для ченців. Таку «реорганізацію», за словами отця Михайла Суканця, провели для того, щоб не лише звеличати молитву в ім'я Боже, а й гідно використати інтелектуальну силу монахів з Рукомиша у справі виховання та освіти дітей.

І хоч Рукомиський монастир перестав існувати, проте стежки-дороги мирян не заросли травой. Великодньої (Страсної) п'ятниці до скельного храму почали вносити Плащаницю, через що він отримав назву – Божий гріб.

Скеля-монастир подивує й нерукотворним ликом Ісуса Христа. І справді, коли знизу глянути на травертинову гору, то видається якийсь образ.

– Дивіться очні ями, чоло, перенісся, губи, борода, – каже отець Михайло.

Пояснити цей феномен наразі складно. Зате достеменно відомий інший факт. 1944 року Рукомиш опинився у фронтівій зоні. Не всі мешканці встигли вчасно залишити його. І тоді



Скульптура св. преподобного Онуфрія роботи славетного Іоана-Георгія Пінзеля (2011 р.)

кількадесят людей вирішили шукати прикриття чи порятунку саме під скелею з нерукотворним Христовим образом. За кілька метрів від травертинового утворення вибухнули дві авіабомби, вирви від яких і досі простежуються. Але жоден з рукомисьчан тоді не потерпів від смертоносних ударів – ніби чиясь незрима рука відвела трагедію.

Проте ці скелі зафіксували один трагічний випадок. Невеликі печери на сусідній від храму горі колись ченці використовували під келії. Після Другої світової війни понад двадцять



Церква св. преподобного Онуфрія у Рукомиші (до обвалу скелі)

років вони стали пристановищем воїна Української повстанської армії Юрія Миханецького. Він походив з Рукомиша, тут мешкала його рідна сестра з родиною. Безперечно, вночі навідувався до неї. Вдень же переховувався у травертинових заглибинах. Тут 1967 року повстанець волів за краще прийняти мученицьку смерть, аніж здатися радянським режимним органам.

## ЦЕРКВА

Поблизу скель на видолінку під синім, мов небо, дахом і куполами стоїть церква св. преподобного Онуфрія. Кажуть, споруджувати її почали в XIV столітті, через кілька століть добудували притвор або «бабинець». Вона мала оборонне значення – люди ховалися тут від ворожих нападів. Тому і стіни її завширшки до 1 м 60 см. І донині вона таїть, напевно, чимало загадок. Адже з храму є ходи в підземелля. Припускають, що ведуть вони і до річки Стрипи, і до травертинових утворень. За радянських часів у середині 1950-х років церкву у Рукомиші закрили. Лише за незалежності України вона знову відчинила

перед парафіянами двері. Відтоді тут служить священиком Михайло Суканець. Під його керівництвом храм відремонтували. Доклалися й до впорядкування скельного монастиря, навколишньої території. Цікаво, що про рукомиську церкву відносять і до нинішньої днини навіть у карпатській стороні. Тому, коли влітку йдуть прочани-гуцули до Зарваниці, обов'язково заходять до Рукомиша. І не спроста. Адже до 1940 року 25 червня у день св. Онуфрія впродовж трьох днів проводили тут відпустові Богослужіння.

Чудодійними властивостями славилися і дзвони цієї церкви. Їх пожертвував 1754 року польський магнат Микола Потоцький. Було їх три. Але під час Другої світової дзвони зняли з дзвіниці, боячись, що можуть переплавити для потреб фронту. Нині з них залишився іменний, вагою у 150 кілограмів. Якийсь негідник у воявничі атеїстичні часи покалічив його, прагнучи розбити. Зараз над Рукомишем старовинний дзвін знову звучить. І звучить-б'є завдяки

підприємцю з Бучача Василю Бабалі, який зумів відреставрувати духовну реліквію.

Щоправда, наприкінці липня 2012 року зі скелі неподалік вікна давнього печерного храму відколосилися

брили у кількадесят тонн і покотилися на церкву. Від великого каміння постраждали західна частина церкви, а саме бабинець, стіни, стеля, покрівля. Взагалі стіни усього храму отримали значні тріщини.

## СКУЛЬПТУРА СВ. ОНУФРІЯ РОБОТИ ПІНЗЕЛЯ

Нині церква у Рукомиші стала знаменитою й завдяки Іоану-Георгію Пінзелю. Його називають «українським Микеланджело», основоположником нової барокової пластики. Про життєвий та творчий шлях митця, на жаль, не дуже багато є відомостей. На



Скеля-монастир

Тернопільщину він приїхав у 1740-х роках. Замешкав у місті Бучач, де став працювати над замовленням графа Миколи Потоцького. Тут одружився з вдовицею Єлизаветою Маєвською, яка народила йому двох синів. У цьому місті видатний скульптор закінчив свій земний шлях. Принаймні є про це записи в метричних книгах, але, де його могила – невідомо.

Для церкви у Рукомиші Пінзель створив скульптуру св. преподобного Онуфрія. Століттями цей шедевр мистецтва стояв у ніші при вході до храму. Щоправда, замальований вапном. Майже 15 років тому вирішили цю фігуру почистити. І були вражені. Директор Львівської картинної галереї Герой України Борис Возницький, кажуть, побачивши скульптурну композицію вигукнув: «Пінзель, першокласний Пінзель, який лише може бути!»

Аби не спокушати злодіїв, скульптуру великого майстра виставили в середині храму, на столі, застеленому вишитим обрусом. Над нею – розп'яття

та українські рушники. 2012 року «величезна брила з гуркотом звалилася зі скелі на храм, – каже о. Михайло, – та зупинилася саме перед скульптурою св. преподобного Онуфрія, якого Пінзель відтворив зі складеними руками у молитві. Тяжке каміння лише трохи пошкодило на фігурі один палець святого». Після обвалу фігуру-шедевр з церкви винесли. Цікаво, що скульптуру св. преподобного Онуфрія тутешні парафіяни не віддали 2012 року на виставку до знаменитого Лувру у французькій столиці.

## ВІДТВОРИЛИ КАПЛИЧКИ ХРЕСНУ ДОРОГУ

У печерному монастирі в Рукомиші є Божий гріб. «А коли так, – подумав собі отець Михайло Суканець, – то має бути й дорога, яка привела Христа до нього». І ось уже шістнадцятий рік у селі будують каплички, кожна з яких відображає мученицькі кроки Господа на Голгофу. Як відомо, таких стай є чотирнадцять. Поки що збудували тринадцять капличок-стацій різних не лише за релігійним спрямуванням, а й архітектурним вирішенням. Примітно, що до їхнього спорудження доклалися не лише громада села, а й підприємці району. Є тут така споруда і від польського ксьондза, і від мирян з Гуцульщини.

Зрештою, першу капличку в селі збудували ще давно. Оновили її 1886 року. І стояла там фігура св. Антонія, з-під правої руки якої витікала вода. Нині, де б'є цілюще джерело, знову постанала капличка, яка, втім, гарно вписана

в цілий ансамбль таких культових споруд.

Здавня існує в селі традиція нести труну з померлим односельцем на цвинтар на раменах. Доводиться йти і прямими, і звивистими скельними дорогами. Це своєрідний символ. Адже у людському житті завжди знаходиться місце і для радісних подій, і для сумних чи важких випробувань.

## ЯВІР НАД ЦЕРКВОЮ, БІЛЯ ВОДИ

Джерельна вода витікає також з-під скель і біжить-шумить до фігури Матері Божої з малим Ісусом на руках, а відтак тече повз церковне подвір'я. У кількох кроках від цього місця стоїть явір – ботанічна пам'ятка природи місцевого значення. Дерево – 375 років, діаметр – 180 см. Як зазначено в одному з енциклопедичних видань, має науково-пізнавальну, історичну та естетичну цінність. Утім, ці характеристики з доповненнями «природну та духовну» якнайкраще відображають і сутність самого Рукомиша.



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПРЕМ'ЄРА

## «НІЧ ...» ПІД ПАТРОНАТОМ

За останні півтора десяти років Тернопільський академічний драматичний театр ім. Т. Шевченка вдруге звернувся до інсценізації досить відомої повісті Миколи Гоголя «Ніч перед Різдвом». Режисер-постановник заслужений діяч мистецтв України В'ячеслав Жила додав давній літературний розповіді про щире кохання молодого коваля Вакули до сільської дівчини Оксани вертепності й водночас сучасної естетики, суттєвих ознак та ідіом нашого часу.

«Ніч перед Різдвом» — весела, оптимістична постановка. За жанром — музична вистава. Мелодії сучасного київського композитора Івана Небесного стилізували під народні. Аранжування зробив заслужений діяч мистецтв України Мирослав Криль, він же — диригент-постановник прем'єрної театральної роботи. Авторами текстів пісень, які звучать зі сцени, є сам режисер-постановник В'ячеслав Жила, заслужений артист України Іван Ляховський, який до того ж грає роль Чуба, та колишній тернополянин Михайло Конечний.



**«Як добре все у нас скінчилося, і поєднала нас любов».** (На передньому плані): Вакула — актор Максим ПОПОВИЧ, Оксана — актриса Юлія ХМІЛЬ

Лине й романс, який написав батько Миколи Гоголя — Василь Гоголь. Безперечно, святкову різдвяну атмосферу не можна уявити собі без колядників. Тож усі глядачі активно колядують разом з артистами, це не може не вражати.

Образ Оксани втілила молода актриса Юлія Хміль. Актриса каже, що її Оксана — сучасна ге-

роїня, бо любов, кохання торують собі шляхи в теперішнє, прийдешнє через шар століть, існують поза часом. Актор Максим Попович, який зіграв роль Вакули, твердить, що любов — це теж деякою мірою гра. У закоханих «почубити» один одного — в традиціях. Максимів Вакула вийшов романтичним, але не вічним страждальцем, дівчим, метикуватим і навіть співочим.

Хоча сюжет Гоголівського твору, як зазначає В'ячеслав Жила, залишився «незайманим», але він переосмислив, осучаснив не лише характер персонажів, а й музику, сценографію та костюми. Знайшов також чимало цікавих постановочних і текстових ходів. Скажімо, галушки в рот Пацюка (актор Михайло Безпалько) не самі залітають, як у відомому фільмі, а старого запорожця годують зваблivi дві чортиці (актриси Наталія Стрепоко та Наталія Олексів). «Увага, увага, починається розвага», — й дійових осіб та глядачів смішить ляльковий вертеп, який



**«Гей плітки, плітки; плітки... Щось лепечуть язички».** (На передньому плані): Голова — заслужений артист України Олександр ПАПУША, Дячиха — заслужена артистка України Марія ГОНТА

шуть листа турецькому султанові». Оскільки знамените полотно нині зберігається в музеї у Санкт-Петербурзі, то Вакула, прилетівши на чортові до цього міста, зустрічається саме там із козаками. З побратимами йде на прийом до цариці та просить у неї черевички для коханої Оксани. Треба сказати, що у уста запорожців режисер вклав і патріотичні сподівання. У пісні, яку вони співають, є, зокрема, й такі рядки: «Розіб'єм кайдани клят, щоб там не було, запануєм і ми, браття, всім смертям на зло.

Ще воскресне Україна, прийде волі час».

У постановці, як і в нашому теперішньому житті, виستاє всього доволі: й патріотичних настроїв, і свят, і буднів, і клопотів особистих, і проблем суспільних... Але головне, що не загублено здорове почуття гумору. Тому й наповнюється зал голосним щирим сміхом, коли чує такий до болю знайомий, нехай трохи трансформований, я б сказав, фразеологізм нашого часу, що вертеп виступав під патронатом селищного голови. Той же Голова (заслужений артист України Олександр Папуша) після колоритної сцени жіночих пересудів-пліток, сварок, гадає, якою фразою дію розрядив обстановку? Правильно: «кві-і-ти від голови». Глядачі, звісно, шукають прототип цьому персонажу, мабуть, і знаходять його для себе.

Глядачі віддячили за «Ніч...» щирими оплесками. Бо ж було все щиро, пізнавально, святково, весело й цікаво. «Небо й земля нині торжествують», — заколядували усі разом. Нехай торжествує і Україна, і талановите мистецтво!

СПРАВИ ФІЛАРМОНІЙНІ

## «ТЕРНОПІЛЬСЬКІ ЗУСТРІЧІ» — ПРОЕКТ ОБМІННИХ КОНЦЕРТІВ

Проводити гастрольно-концертну діяльність філармонійним колективам і виконавцям уже тривалими роками надто скрутно. І заважає цьому передовсім нестача коштів. Творчим же людям розширення «географії» своїх виступів, представлення власних концертних доробків різній слухачській аудиторії, нові поїздки, зустрічі, — це, мов цілющий ковток свіжого повітря. Ситуація змушує шукати якийсь вихід, проявляти ініціативу, братися за впровадження певних мистецьких проєктів.

Директор Тернопільської обласної філармонії народний артист України Ярослав Лемішка каже, що наголос зробили на обмінних концертах. Задля цього свого часу зібрали у файному місті колеги з усіх обласних центрів. Так і зародився творчий проєкт «Тернопільські зустрічі». Його втілення засвідчує: справа добра. Адже додає яскравіших фарб у концертній діяльності колективів, поліп-

шує їхнє фінансове становище. Глядачі ж активніше стежать за афішею філармонії, позаяк завжди бере цікавість до виконавців з інших куточків України. І цього року тернополяни на свої гостині запросили чимало відомих колективів. На філармонійній сцені в місті над Серетом, зокрема, виступатимуть Національний академічний оркестр народних інструментів України, Національна капела бандуристів України,

чоловіча хорова капела України ім. Левка Ревуцького. Обмінні концерти зорганізуюватимуть з Чернівецькою, Вінницькою, Житомирською, Івано-Франківською, Хмельницькою, іншими обласними філармоніями. Є у планах виступ симфонічного оркестру з Тернополя під керівництвом заслуженого діяча мистецтв України Мирослава Криля в Луганську. Тернополяни ж, відповідно, насолоджуватимуться грою такого ж колективу з Донбасу.

Першим же цьогорічній «Тернопільські зустрічі» розпочав Державний академічний Волинський народний хор. І представив різдвяну концертну програму з колядками, щедрівками, народними піснями та танцями. Як зізнався художній керівник і головний диригент хору заслужений діяч мистецтв України Олександр Стадник, цей проєкт вдалося вперше, власне, проказати за межами рідного краю. Тож, окрім тернополян, концерт змогли побачити нинішнього січня ще й хмельничани та рівняни.



**А ми собі затанцюємо, а ми настрою волю дамо!**



**Лине пісня від сердець до сердець**

Олександр Стадник каже, що головне для його колективу «винести на сцену нові пісні, подарувати їм, мабуть, друге життя». Хоча він не є прихильником автентичного співу, прагне радше дослухатися до темпоритму нашого теперішнього життя, тож шукає різні шляхи подачі, обробок, у тому числі й різдвяних пісень. Але завжди обов'язково зберігає «зерно» народного твору.

Тернополяни дуже зворушливо сприймали виступ волинця. Численні «браво», гучні та щирі оплески, підспівування й посмішки глядачів були нагородою колективові за півторагодинне яскраве народне видовище. «Дуже дякую за сльози радості від високого мистецт-

ва», — подякував, серед інших, представник народного аматорського хору «Калина» із Шумського району Ярослав Борошенко. Самодіяльні співаки усім колективом приїхали вечірньої пори майже за сто кілометрів заради того, аби побувати на концерті Волинського народного хору.

Тим часом на чергові гостини-зустрічі Олександр Стадник пообіцяв привезти тернополянам нову програму хору, яка складатиметься з пісень, танців, вокально-хореографічних композицій весняно-літнього волинського фольклору. Шанувальники, звісно ж, чекатимуть цього концерту, як, зрештою, й виступів колективів з інших міст країни.

# ГЕТЬМАН СЛОВА

**Василь ПРИШЛЯК,**  
доцент медуніверситету,  
член НТШ

**БАГАТОВІКОВА БЕЗДЕР-  
ЖАВНІСТЬ УКРАЇНИ  
ПРИРІКАЛА НАШ НАРОД  
НА ФІЗИЧНЕ ТА ДУХОВНЕ  
ЗНИЩЕННЯ. СУСІДИ-  
КОЛОНІЗАТОРИ, ЩО  
РОЗПОДІЛЯЛИ МІЖ  
СОБОЮ СПОКОНВІЧНІ  
УКРАЇНСЬКІ ЗЕМЛІ, ДОК-  
ЛАДАЛИ ВСІХ ЗУСИЛЬ,  
ЩОБ ТРИМАТИ НАРОД У  
ПОКОРІ, ТЕМНОТІ, ГАЛЬ-  
МУВАЛИ ЙОГО НАЦІО-  
НАЛЬНО-КУЛЬТУРНИЙ ТА  
ДУХОВНИЙ РОЗВИТОК,  
ПРИДУШУВАЛИ КОРИННЯ  
УКРАЇНСЬКОЇ НАЦІЇ,  
НАШУ ІСТОРІЮ. ІМЕНА  
МИТЦІВ І ВЧЕНИХ ПРИ-  
ВЛАСНЮВАЛИ СОБІ.**

Першим, хто підняв голос на захист свого народу, був Тарас Шевченко. Як справжній патріот і пророк нації врівав у «велику сім'ю, вольну, нову». В «Заповіті» писав:

*«І мене в сім'ї великій,  
В сім'ї вольній, новій,  
Не забудьте пом'янути  
Незлим тихим словом».*

Пророчі його слова здійснилися 1991 року. Україна стала великою європейською державою. Цій знаменній події передувала багатолітня збройна й незбройна боротьба за незалежність: виступали полки Б.Хмельницького проти польських колонізаторів, військо І.Мазепи — проти російських гнобителів, холодноярці, січові стрільці та воїни Української повстанської армії проти обох загарбників.

Ніщо — ні сибірські каземати, ні голодомори, ні Берези-Картурські — не зламали волі патріотів.

А який же зміст у понятті «сім'ю нову» вкладав Шевченко? В багатьох творах поета знаходимо негативні риси, насамперед пануючої верхівки та духовне рабство народу. Він розумів це не інакше, як хвороби, що насамперед і найбільшим чином вразили верству, яка мала б виконувати роль мозкового двигуна нації, — інтелігенцію. Про це Шевченко пише у творі «І мертвим і живим...»:

*«Схаменіться, недолюди,  
Діти юродиві!  
Подивіться на рай тихий,  
На свою країну.  
Полюбіте щирим серцем  
Велику руїну,  
Розкуйтеся, братайтеся».*

У цьому ж творі поет закликає дотримуватися шанобливості до мови:

*«І всі мови слав'янського  
люду —  
Всі знаєте. А свої*

*Дасьбі... колись будемо  
І по-своєму глаголать.»*  
Критикує тогочасну інтелігенцію за рабське прислужництво колонізаторам:

*«Раби, подножки, грязь  
Москви,  
Варшавське сміття — ваші  
пани  
Ясновельможнії гетьмани.  
Чого ж ви чванитеся, ви!  
Сини сердешної  
України!»*

Показує, як колонізатори використовували українців у загарбницьких війнах:

*«Так от, як кров свою  
лили  
Батьки за Москву і  
Варшаву  
І вам, синам, передали  
Свої кайдани, свою  
славу!»*

У вірші «Розрита могила» поет пише:

*«І могили мої  
мили  
Москаль розриває...»*

*.....  
А тим часом  
перевертні  
Нехай підрастають  
Та допоможуть  
москалеві  
Господарювати...»*

Навіть найбільші особисті муки, які завдає тривала розлука з краєм, Шевченко забуває, коли з'являється якась небезпека для батьківщини. Ось як про це пише у вірші «Мені однаково»:

*«Мені однаково,  
чи буду  
Я жить в Україні, чи ні,  
Чих то згадає, чи забуде  
Мене в снігу на чужині-  
Однаковінько мені.  
Та неоднаково мені,  
Як Україну злії люде  
Присплять, лукаві, і в огні  
Її окраденую, збудять.  
Ох, неоднаково мені!».*

З часу виходу «Кобзаря» минуло 100 років. Чи щось змінилося?

Наводимо деякі думки О. Довженка (1946 р.): «У чомусь найдорожчому і найважливішому ми, українці, безумовно, є народ другорядний, поганий і нікчемний. Ми дурний народ і невеликий, ми народ безцвітний, наша немов один до одного непошана, наша відсутність солідарності та взаємопідтримки, наше наплювателство на свою долю і долю своєї культури абсолютно разучі... У нас немає справжнього почуття гідності, і поняття особистої свободи існує у нас, як щось індивідуалістичне, анархічне, як поняття волі (звідси індиві-

дуалізм і отаманство), а не як народнодержавне розуміння свободи... Ми вічні парубки. А Україна наша вічна вдова. Ми удовині діти».

А ось що писав тоді ж інший велетень думки Улас Самчук: «Найбільшим нещастям українського народу було те, що ціла його історія — перманентне намагання когось зробити з нас не те, чим призначила нас природа. Втручалися до нашої рідної мови. Втручалися до нашого побуту. Втручалися до нашого господарства. Всяка влада, яка тільки не була на нашій землі, — російська чи польська, нічим іншим не займалася, а лиш доводила нам, що ми — не ми, щось інше. Це було постійне ламання нас, нищення нас. Дик-

України. В державі відбувся якісний стрибок — на сцену вийшло нове покоління свідомих громадян, представників української політичної нації, молоді інтелігенції, євроукраїнців, зростала національна свідомість народу.

Та недовго раділа Україна. Голубе небо над державою знову заступили чорні хмари, повів сердитий вітер над степами батьківщини. У вищих ешелонах влади підняли голову, за словами Шевченка, «перевертні», «підніжки». Суспільство розшарувалося на крайньо збобожілих та нечувано багатих. Відновилася русифікація нації, особливо в шкільництві, історичній науці, духовній сфері.

Україну за мовою, релігією та й за формою мислення поділили на дві половини. В інформаційному просторі домінує сусідня держава: передається фальшива пам'ять з покоління в покоління. Все це блокує інтеграцію нації та її європеїзацію. Політична ситуація в країні загострилася: з'явилися нові форми боротьби — між владними структурами й народом та студентством. Як не згадати слова Шевченка з вірша «Іржавець»:

*«Боже мій з тобою!  
Мій краю прекрасний,  
розкошний, багатий!  
Хто тебе не мучив? Якби  
розказать  
Про якого-небудь одного  
магната  
Історію-правду, то переля-  
кать  
Саме б пекло можна.»*

У теперішні буремні часи, «во время люте», політичного розшарування суспільства необхідно боротися за ідентичність української нації в усіх сферах життя, мобілізацію інтелектуальної спільноти, формування ефективної національної управлінської еліти. Потрібно посилити докорінну дерадянізацію суспільства й давати активну відсіч неоколоніальному тиску сусідньої держави.

Шкільну й студентському молоді готувати до найбільш повної самореалізації, вчити безмежної любові до своєї Батьківщини, культури й духовних цінностей, здорового способу життя, способів економічного зростання.

Безмежна і жертвна любов до Батьківщини, виховання «сім'ї нової» дозволить виконати заклики Шевченка:

*«Свою Україну любіть,  
Любіть її...  
Во время люте,  
В остатню тяжкую минуту  
За неї Господа моліть.»*

Тарас Шевченко — «Гетьман Слова» (Ліна Костенко), пророк, який силою духа і слова свого, неначе могутній творець, вдихнув життя у нашу, здавалося б, назавжди приспану націю.

**Валерій ДІДУХ,**  
доцент медуніверситету

*Ти залишив безсмертний  
слід  
У генах рідного народу.  
Змів його духовний світ,  
В краю виборював  
свободу.  
Ми у полоні Твоїх  
чар,  
До Тебе йдуть, мов по  
свячену воду,  
Твій серцем писаний  
«Кобзар» —  
Святиня рідного народу.  
Ти освятив нас своїм  
Словом,  
З любові зродженим  
й журби,  
Яке відлунює і громом,  
І душу зрошує слізьми.  
Нам понівечив душі час,  
Та і спотворив край  
квітучий...  
«Єднайтеся», благаєш  
й досі нас  
Ти із вершини Канівської  
кручі.*

\*\*\*

*Стародавні рушники —  
Витвір серця і зірок —  
Протягли через віки  
Дум сплетіння і ниток.  
І несли на них до хати  
Дух родинний — хліб  
і сіль.  
І казала дочці мати,  
Що без них нема весіль.  
У освячених хатах,  
Де любов сягає хмар,  
В рушникових берегах  
І ікони, і Кобзар.*

\*\*\*

*«Кобзар», мов Біблія  
для нас,  
Немов свята ікона в хаті.  
Із нього линуть повсякчас  
Думки величні та крилаті.  
У віршах — крик душі  
і плач,  
І клич: візьміться за обуха.  
Не знав би люд отих  
невдач,  
Коли б він генія послушав.  
Шевченко — вчитель,  
батько наш,  
Любові й правди дав  
уроки.  
Звучать у душах «Отче  
наш»  
Й «Рече та стогне Дніпр  
широкий».*

\*\*\*

*Хоча завмер Твій в часі  
крок  
Й не молишся вже до  
ікони,  
Та сходить Дух Твій із  
книжок  
І досі б'є в духовні  
дзвони.  
В часи радощів й біди  
Йдемо до Тебе на  
пораду,  
Даруєш мудрості плоди  
З свого нев'янучого саду,  
Що виріс із віршів, думок,  
Яких, мов квітами, засіяв...  
Твоя душа поміж зірок,  
Там, де й, мабуть,  
Свята Марія.*



# СОЧЕВИЦЯ: «НАЙЧИСТІШИЙ» ПРОДУКТ

**СОЧЕВИЦЯ Є ОДНІЄЮ З НАЙДАВНІШИХ РОСЛИН, ЯКІ КУЛЬТИВУЮТЬ ЛЮДИ. ЇЇ СКАМ'ЯНІЛІ ЗАЛИШКИ БУЛО ВИЯВЛЕНО ПІД ЧАС РОЗКОПОК ЛЮДСЬКИХ ПОСЕЛЕНЬ ШЕ ЗА ЧАСІВ НЕОЛІТУ НА ТЕРИТОРІЇ СУЧАСНОЇ ШВЕЙЦАРІЇ. ВІДОМО, ЩО СОЧЕВИЦЮ ВИРОЩУВАЛИ Й УЖИВАЛИ В ЇЇ ЖИТЕЛІ ДАВНЬОГО ЄГИПТУ, ГРЕЦІЇ ТА РИМУ. ЇЇ ЦІНУВАЛИ, КРИМ ТОГО, ЯК ПОЖИВНИЙ ХАРЧОВИЙ ПРОДУКТ, ЩЕ ЯК І ЛІКАРСЬКУ РОСЛИНУ. ДАВНЬОРИМСЬКІ ЛІКАРІ СТВЕРДЖУВАЛИ, ЩО СИСТЕМАТИЧНЕ ВЖИВАННЯ СОЧЕВИЦІ ПОЗИТИВНО ВПЛИВАЄ НА РОБОТУ СЕРЦЯ Й СПРИЯЄ ОНОВЛЕННЮ КЛІТИН КРОВІ, А ТАКОЖ РОБИТЬ ЛЮДИНУ СПОКІЙНОЮ ТА ТЕРПЛЯЧОЮ.**

У природі існує кілька видів цієї рослини. Найпоширеніші — зелена, червона та коричнева. Зокрема, коричнева сочевиця набагато швидше готується, набуваючи при цьому легкого горіхового аромату. Але слід стежити, щоб вона не переварилася, інакше вийде неапетитна на вигляд каша, хоча й непогана на смак. Її зазвичай застосовують для супів, запіканок, додають у салати. Червона сочевиця носить назву єгипетської. Вона не покрита оболонкою, дуже швидко вариться та чудово підходить для приготування пюре й супів. Її повсюдно використовують в азіатській кухні. Зелена сочевиця — це трохи недозрілий продукт. Уживається вона як вареною, так і сирію. Готується трохи довше за інші сорти й не розварюється. Використовують для салатів, м'ясних страв і в дієтичному харчуванні, зокрема, для людей, хворих на виразкову хворобу, гастрит, гепатит, холецистит, пієло-

нефрит, атеросклероз, гіпертонію та ревматизм.

Незалежно від сорту, сочевиця дуже корисна. У ній є, по суті, всі поживні речовини, які необхідні для роботи нашого організму. Всього у 100 г продукту міститься майже 50 г вуглеводів, 24 г рослинного білка, який, до речі, набагато краще й швидше засвоює організм, ніж тваринний. До її складу входять такі мікроелементи, як йод, залізо, бор, марганець, цинк, кальцій, фосфор, кобальт, магній тощо. Багата сочевиця й на вітаміни, зокрема А, В, РР (ніацин), В<sub>2</sub>, фолієву кислоту. Крім того, вона містить велику кількість ізофлавонів — речовин, які допомагають у разі остеопорозу, клімактеричного синдрому й мають метаболічні та антиканцерогенні властивості, а також сприятливо впливають на стан шкіри, зокрема, підсушують її, й роботу серцево-судинної системи. До того ж сочевиця підвищує імунітет, сприяє кровотворенню та завдяки високому вмісту клітковини нормалізує роботу травної системи.

Сочевицю можна вважати «найчистішим» продуктом, адже вона абсолютно не вбирає шкідливі речовини з навколишнього середовища, тобто не нагромаджує жодних токсичних елементів, нітратів і радіонуклідів.

Деякі вчені стверджують, що вживання в їжу сочевиці та квасолі хоча б тричі на тиждень, — зменшує ризик виникнення невеликих утворень на кишкових стінках — поліпів, які з часом можуть перетворитися на злоякісні.

Звернути на сочевицю особливу увагу варто й вагітним, адже введення її до раціону сприятливо впливатиме на розвиток дитини.

У разі каменів у сечовому міхурі й неврозів рекоменду-

ють вживати сочевичний відвар по 100 мл вранці, в обід та увечері.

За отруєнь та закріпів народна медицина радить 2 ст. л. сочевиці залити 1,5 склянки води, варити 10-20 хв., остудити й перецідити. Приймають відвар по 1 ст. л. тричі на день перед їдою.



У разі дерматитів та опіків змішати борошно із сочевиці з маслом та змащувати уражені ділянки тіла.

## СТРАВИ

Перевага сочевиці перед іншими бобовими в тому, що її не треба замочувати, а досить просто промити. З неї зазвичай готують супи, каші та пюре. Є й більш складні в приготуванні страви — биточки, тюфтельки, сочевиця з рисом, сочевиця з томатами та цибулею, сочевиця з беконом тощо.

## Поради для приготування.

Для того щоб сочевиця зберегла якомога більше корисних речовин і не розварювалася, кладіть її вже у воду, що кипить.

Залежно від сорту сочевиці потрібен різний час для її приготування: зелена й коричнева варяться довго (від 30-40 хв.), а для червоної достатньо 10-15 хв.

Сіль, оцет, томатну пасту й лимонний сік додавайте наприкінці приготування, адже в солоній чи підкисленій воді сочевиця вариться довше.

Готову сочевицю, наприклад, для салату, не залишайте у відварі — перекладіть у

тарілку й накрийте кришкою.

Не виливайте сочевичний відвар. Використовуйте це джерело поживних речовин для приготування супів, соусів і підлив.

Комбінуйте сочевицю зі злаковими, зокрема, з рисом чи кукурудзяною крупою.

Сочевиця чудово по-



єднується з перцем, часником, цибулею та свіжою зеленню. Тому не шкодуйте приправ для цієї зернобобової культури.

## Супи із сочевиці.

1. Складники: 1,5 л води, 1 склянка сухої сочевиці, 1 цибулина, корінь петрушки, 3 ст. л. олії, лавровий лист, сіль.

Спосіб приготування: сочевицю відварити до напівготовності, додати очищені та подрібнені цибулю, корінь петрушки, варити на слабкому вогні до готовності. Потім додати олію, товчений часник, лавровий лист і сіль. Дати закипіти. Готовий суп посипати дрібно нарізаною зеленою петрушкою.

2. Складники: 1,5 л води, 1 склянка сухої сочевиці, 1 цибулина, 1 морквина, 3 ст. л. масла, 2 ст. л. борошна, сіль.

Спосіб приготування: промити сочевицю та дрібно нашинковану моркву варити до готовності. Цибулю дрібно нашинкувати, спасерувати на маслі, додати борошна й обсмажити до золотистого кольору. Потім змішати із супом, посолити, довести до кипіння.

Людам, які страждають від

діатезу сечокиислою походження, подагри, геморою, захворювань нирок, суглобів, кишківника, зокрема, товстої кишки, вживання сочевиці слід уникати.

## КОРИСНА ВСІМ

Пророслі зерна сочевиці так само корисні, як і проросла пшениця. Відрізняються вони лише смаком. Крім того, паростки містять особливі речовини, які допомагають організму перетравити самі боби. Також під час проростання у них збільшується кількість вітамінів й антиоксидантів.

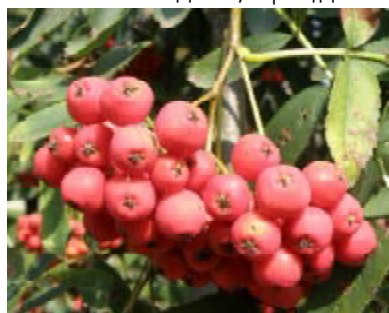
Введення пророщеної сочевиці до раціону дає змогу: поліпшити показники крові, підвищити імунітет, усунути авітаміноз і брак мікроелементів, зменшити кислотність внутрішніх середовищ, нормалізувати роботу травного тракту, запобігти віковій дегенерації тканин тощо.

Пророщені боби цієї культури дуже корисні дітям, літнім людям, матерям-годувальницям, вагітним, а також усім тим, хто піддається інтенсивним фізичним чи інтелектуальним навантаженням.

Для пророщування ліпше брати зелену сочевицю. Її слід спочатку промити й викласти в широку посудину з невеликими бортиками (одноразова доза становить 50-100 г бобів). Товщина шару має бути меншою за 2 см, зверху сочевицю треба накрити марлею, додати трохи води, щоб покрити зерна, й поставити піддон у темне та тепле місце. Слід стежити, щоб тканина була постійно вологою. Через 1-2 доби з'являються паростки завдовжки 1-3 мм. На такій стадії їх і потрібно вживати, промивши перед цим проточною водою. За смаком вони нагадують свіжий зелений горошок. Якщо пророщувати довше, то паростки набудуть гіркуватого смаку, до того ж у них зменшиться кількість корисних речовин.

## ГОРОБИНА

Сік із свіжих ягід горобини рекомендується у разі зниженої кислотності шлункового соку. А настої та відвари сприяють швидкому відновленню сил. Настій: 400 г ягід потовкти, залити 2 л окропу, настояти 4 години, проціди-



ти крізь марлю, додати мед чи цукор на смак.

Для поліпшення зору рекомендовано протягом двох тижнів щодня вживати сік 10 ягід або пити 3-4 рази на день по дві столові ложки відвару плодів.

Народні цілителі рекомендували лікувати геморою горобиною: пити по 75-100 мл соку горобини тричі на день, можна з медом чи цукром, запиваючи водою кімнатної температури.

Ягоди горобини мають сечогінну дію, тому їх корисно вживати у будь-якому вигляді при сечокам'яній хворобі, циститі, хворобах серця, печінки.

Як вітамінний протизапальний засіб горобину вводили до складу чаю. Особливо корисний полівітамінний напій: чайну ложку сухих подрібнених ягід горобини та шипшини (1:1) залити двома склянками окропу, витримати на водяній бані 10 хвилин, настояти добу, підсопудженим уживати по чверті склянки 3-4 рази на день.

## ЧИ ОЛИВКИ, ЧИ МАСЛИНИ?

Мабуть, лише ці плоди могли з одного дерева вживати десятки поколінь. Тому що деякі оливкові гаї

плодоносять понад тисячу років.

Найцінніше в оливках — олія. Вона надзвичайно насичена жирними кислотами (до 75 %). Недозрілі плоди (зе-



лені) називають оливками, а спілі (чорні) — маслинами. Вони відрізняються лише смаком і однаково багаті на

білки, пектини, каротин, вітаміни В, С, Е.

І маслини, і оливки добре впливають на роботу печінки та шлунково-кишкового тракту. Дехто коштає цілими кісточками оливок, сподіваючись завдяки цій процедурі позбутися деяких важких хвороб. Лікарі не мають достовірної інформації ні про явну шкоду від цієї простої процедури. Тож вирішуйте самі, ковтати ті кісточочки чи випльовувати, чи одразу купувати оливки з перцем, лимоном, мигдалем, лососем усередині.

Оливки частіше маринують, а маслини засолюють.

