

СТОР.

2

ЛІКИ ЗІ ЗНИЖКАМИ – ДЛЯ ГІПЕРТОНІКІВ

Гіпертоніки знову можуть отримати ліки зі знижками.

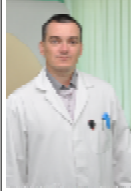


Про це йшлося на нещодавній прес-конференції в департаменті охорони здоров'я Тернопільської ОДА. В область надійшли 2 млн. 270 тисяч, але використали лише 1 млн. 168 тисяч, це трохи більше 50 відсотків. Це свідчить про те, що проект використовують не зовсім ефективно.

СТОР.

3

ОЛЕКСІЙ РОЗУМНИЙ: «МАЙБУТНЄ РЕНТГЕНОЛОГІЇ – ЗА ЦИФРОВОЮ РЕНТГЕНІВСЬКОЮ ТЕХНІКОЮ»



надання меддопомоги, маємо чи не в кожному корпусі рентгенологічний кабінет», – каже він.

«Якщо в інших медустановах можна обмежитися одним-двома рентгенологічними кабінетами, то ми, як спеціалізований заклад третього рівня

СТОР.

4

ОЛЬГА КОЛОДІЙ: «КОЖЕН САМ ПОВИНЕН ВИБРАТИ СВІЙ ШЛЯХ У ЖИТТІ»

В університетській лікарні вона працює порівняно нещодавно. До того, Ольга Володимирівна трудилася в лікарнях і у Зборові, і у Чорткові. Відтак вона мала змогу випробувати себе у різних відділеннях. Каже, що кожне має свою специфіку роботи й потребує відповідних навичок. Серед усіх її найближче саме нейрохірургія.



СТОР.

5

СВІТЛАНА ГРЕКУЛ: «У НАС ІЗ СИНОМ ОДИН ДИПЛОМ НА ДВОХ»

Вона – медична сестра-анестезист, чудовий фахівець і доволі багатогранна особистість. Її стихія й кухня. Якщо у неї поганий настрій чи раптом нападає якась хандра, йде на кухню готувати. Серед Світланиних захоплень – вишиття бісером розмаїтих картин та ікон.



СТОР.

11

ЯБЛУКО – ПЛІД ЗДОРОВ'Я

Переоцінити користь яблук для людини практично неможливо:



адже це справжня скарбниця потрібних для організму вітамінів і мікроелементів. Навіщо, нашим далеким пращурам була відома цілюща дія цих фруктів, інакше б вони не стали називати їх молодильними. В яблуках виявлено величезну кількість антиоксидантів і вітамінів, зокрема А та Е.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№20 (112) 25 ЖОВТНЯ
2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ЮРІЙ СВИДЕРСЬКИЙ: «ГОТОВИЙ НА ВСЕ, ЛИШЕ Б МОЇ ДІТИ НЕ БАЧИЛИ ВІЙНИ»



Юрій СВИДЕРСЬКИЙ – судинний хірург, входить до медичного загону спецпризначення «Білі берети».

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Лариса ШЕВЧУК,
м. Кременець:

«Хочу висловити слова глибокої вдячності усьому медичному персоналу кардіологічного відділення університетської лікарні. Лікарям – за їх професіоналізм і належне лікування.

У місті Кременець, мені не змогли надати необхідну допомогу. Сказали, що лікар буде аж наступного дня о десятій годині ранку, хоча за допомогою звернулася обідньої пори. У мене трапився гіпертонічний криз. Тиск так «стрибав», що тонометром його не можна було зміряти. Довго не роздумуючи, попросила дітей відвезти мене до Тернополя. Так опинилася в університетській лікарні. Після пройденого курсу лікування почуваюся чудово, все минуло. Гіпертонія у мене спадкова, колись на цю недугу страждав мій батько. Тому я добре знаю, що це таке й до яких наслідків може призвести. Хочу від щирого серця подякувати своєму лікуючому лікарю Ярославі Василівні Чорній. Дякую їй за чуйність і тепло. Нехай в її нелегкій справі Господня ласка повсякчас супроводжує та дарує натхнення! Щастя та миру в її родині!»

Ганна ПАШУЛЯ,
с. Трибухівці Буцацького району:

«В університетській лікарні лікуюся вже четвертий рік. У мене вроджена вада серця, яку виявили вже на схилі літ. У Києві мені зробили катетерну деструкцію. Відтак щороку змушена підліковуватися. Це дає мені змогу добре почуватися. За ці роки кардіологічне відділення в університетській лікарні стало для мене, як рідне. Не можу не згадати прекрасних лікарів цього відділення – Наталю Мирославівну Вівчар, Валентину Миколаївну Зубанюк та Ярославу Василівну Чорну. Вони – прекрасні лікарі.

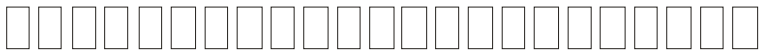
До кожного пацієнта відділення ставляться з особливою шанобою. Інколи не видається, що ти перебуваєш у лікарні. Незабаром мене випишуть, але наступного року знову повернуся сюди. Всьому турботливому медичному персоналу відділення окреме величезне спасибі! Нехай в їхньому житті не буде місця для горя й смутку, а Матінка Божа дарує свою опіку й благословення! Натхнення вам і успіхів у вашій нелегкій, але такій потрібній справі, Ви ж бо рятуйте життя людей!»

АФОРИЗМ

У ЗДОРОВОГО БАГАТО БАЖАНЬ,
У ХВОРОГО – ЛИШЕ ОДНЕ.
(НАРОДНА МУДРІСТЬ)

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

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



НА ЧАСІ



ВІТАЄМО!

ЛІКИ ЗІ ЗНИЖКАМИ – ДЛЯ ГІПЕРТОНІКІВ

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

Гіпертоніки знову можуть отримати ліки зі знижками. Про це йшлося на нещодавній прес-конференції в департаменті охорони здоров'я Тернопільської ОДА. Як відомо, ще у червні 2012 року в Україні стартував Пілотний проект щодо запровадження державного регулювання цін на лікарські засоби для лікування осіб з гіпертонічною хворобою. Впродовж цих років він діяв й у нашій області, втім, через фінансові негаразди цього року весни його призупинили. Наразі ж уже до завершення нинішнього року держава виділила на відшкодування ліків для гіпертоніків майже 139 млн. грн., які вже розподілили між областями.

В область надійшли 2 млн. 270 тисяч, але використали лише 1 млн. 168 тисяч, це трохи більше 50 відсотків. Це свідчить про те, що проект використовують не зовсім ефективно, – повідомив на прес-конференції директор департаменту охорони здоров'я ОДА Володимир Курило. – Такий стан справ нас не тишить, бо в реєстрі гіпертоніків перебуває 273 тисячі 709 осіб, а це понад 26 відсотків від усіх мешканців краю. Наші лікарі виписали всього 98 тисяч рецептів, 88 тисячам осіб здійснено часткове відшкодування вартості антигіпертензивних засобів. На Тернопільщині до проекту залучені як мережа державно-комунальних, так і приватних аптечних закладів. Це практично майже 80 відсотків усіх закладів, які діють у області. У програмі беруть участь 600 лікарів, які мають повноваження виписувати рецепти. Тому кожен хворий на гіпертонію може звернутися за рецептом до лікаря і у такий спосіб отримати право на відшкодування вартості необхідних ліків. Ціну препаратів першої групи відшкодовують пацієнтам у розмірі 90%, другої – 60-80%. До третьої групи належить низка препаратів, вартість яких може відшкодовуватися у разі зменшення ціни. Прикро, але люди, які мають проблеми з підвищеним тиском чомусь не дуже охочі звертатися за пільговим рецептом.

За словами Володимира Курила, успіх цього проекту залежить не лише від медиків, а й згуртованості та ефективності співпраці багатьох структур: аптечної мережі, органів влади, та й самих пацієнтів.

У проекті ми з першого дня його створення, – розповіла на прес-конференції проректор з науково-педагогічної та лікуваль-

ної роботи ТДМУ, професор Надія Ярема. – До цієї справи колишній ректор, світлої пам'яті Леонід Якимович Ковальчук, підійшов, як завше, дуже виважено та уважно. Університет виробив алгоритм реальних дій та визначив свою нішу у цьому проекті. Були створені спільні групи, до яких ввійшли завідувачі кафедр, професори, доценти, асистенти, які виїздили у райони області. В селах, у ФАПах, амбулаторіях, ми не лише обстежували хворих, але й роз'яснювали людям, як потрібно стежити за своїм здоров'ям тим, у кого артеріальна гіпертензія, аби уникнути її грізних ускладнень. При-



Володимир КУРИЛО, директор департаменту охорони здоров'я ОДА, Надія ЯРЕМА, проректор ТДМУ, професор, Лідія ЧАЙКОВСЬКА, заступник директора департаменту охорони здоров'я ОДА, Наталія ВІВЧАР, завідувача кардіологічним відділенням університетської лікарні

жати активним життям, працювати на присадибних ділянках. Але якщо не контролювати свій артеріальний тиск і вчасно не розпочати лікування, може статися непоправне. Тому краще запобігти недугі – лише одна чи дві пігулки для зниження артеріального тиску на добу, це невеликі затрати вашого часу, аби уникнути наслідків гіпертонічної хвороби, які доволі часто призводять до інвалідності. У рамках проекту в нашому видавництві «Укрмедкнига» видали понад 52 тисячі бланків рецептів, понад 24 тисяч пам'яток для хворих, які розповсюдили серед краян. Моя сім'я

також користується ліками, які ми купуємо в аптеках у рамках державного проекту, це суттєва економія родинного бюджету. До прикладу, середня ціна лікарського препарату «амлодипін» становить 8,25 гривні. З урахуванням пілотного проекту пацієнт заплатити тільки 1,58 гривні, а решту вартості компенсує держава. Референтна ціна еналаприлу – 5,73 гривні, а пацієнт платить лише гривню. Бісопролол коштує 8,19 гривні, пацієнт платить 1,57. Практично всі аптечні заклади мали б бути залучені. Нещодавно я відвідала одну з державних аптек і з'ясувала, що там є повний набір медикаментів, які внесені до проекту. Відвідавши свого сімейного лікаря, людина матиме можливість підібрати власне ті ліки, які будуть ефективними саме для неї. Варто зауважити, що до переліку зараз внесені й комбіновані препарати, які кожен пацієнт може обрати разом зі своїм лікарем. Вартість більшості вітчизняних препаратів відшкодовують стовідсотково, значну частку лікарських засобів іноземного виробництва також можна придбати за доволі помірними цінами. Отож хочеть-

ся, аби кожна людина, яка страждає від гіпертонії, скористалася такою нагодою, отримавши взаємін полегшення та зекономлені кошти.

Як наголосила головний позаштатний спеціаліст-кардіолог департаменту охорони здоров'я ОДА, завідувача кардіологічним відділенням університетської лікарні Наталія Вівчар, подібні проекти довели свою ефективність у багатьох країнах зарубіжжя. Там реально знають про те, як запобігти недугі, а не лікувати вже її наслідки та ускладнення, які надзвичайно грізні – інфаркти, інсульти, ниркова недостатність, ураження зору, периферичної нервової системи. Людина з такою патологією, по суті, стає інвалідом. Тому лікування гіпертонічної хвороби є одним з пріоритетів охорони здоров'я у нашій країні. Його основна мета – це підвищення доступності лікування недужих з гіпертонічною хворобою, особливо серед соціально незахищених верств населення, вчасне виявлення пацієнтів з підвищеним артеріальним тиском для запобігання його наслідків, які дають великий відсоток смертності та інвалідності, а також збільшення кількості хворих, які лікуються регулярно та ефективно.

Реалізація цього проекту – це робота великої команди фахівців і, звісно, самого пацієнта, в якого має бути висока мотивація бути здоровим, насамперед для себе, для родини, – наголосила Наталія Вівчар. – Ясна річ, контроль артеріального тиску, вживання препаратів – це те, що повинно увійти в повсякденний режим життя. Аби уникнути цієї масової та підступної хвороби, варто вести здоровий спосіб життя, відмовитися від шкідливих звичок, дотримуватися дієти з мінімальним вживанням солі, дозувати фізичну активність та, за можливості, споживати органічну їжу. Необхідно стежити за своїм тиском і пам'ятати, що, незалежно від віку, тиск у людини може бути не більше 140 на 90.

Отож держава вже потурбувалася про дешеві ліки від найпоширенішої хвороби. Тепер черга самих пацієнтів потурбуватися як про власне здоров'я, так і про заощадження коштів. А для цього потрібно лише відвідати свого дільничного лікаря, отримати рецепт і у найближчій визначеній аптеці придбати ліки за зниженими цінами. В аптеках є велика кількість препаратів для зниження артеріального тиску. За спектром лікувальної дії розробники проекту вибрали сім груп монокомпонентних препаратів. Загалом у переліку: «Еналаприл», «Лізіноприл», «Бісопролол», «Метопролол», «Небіволол», «Амлодипін» та «Ніфедипін» за міжнародною непатентованою назвою. В рамках пілотного проекту майже 240 найменувань торгівельних назв препаратів.

Твій ювілей – не тільки твоє свято, Радіють всі, і друзі, й рідні теж. Хай Бог пошле ще років багато, Здоров'я, щастя, радості без меж! Нехай добром наповнюється хата, Достатком, щирістю і сонячним теплом! Хай буде вірних друзів в ній багато, Щастя доля огорта крилом, А весни будуть світлі, легкокрилі, Не буде втоми лагідним рукам. Нехай здійснисть те, що не збулося, І добре серце не підкориться рокам!

Із 55-річчям колеги вітають молодшу медсестру хірургічно-торакального відділення Марію ШАГАДИН:



*Хай ладиться скрізь:
на роботі, в родині,
Щоб радісний настрій
у серці не згас,
Все світле, гарне, що
треба людині,
Нехай неодмінно приходить
до Вас!
Хай щастя приходить
і ллється рікою,
Хай доля дарує Вам
довгі літа,
А в серці завжди хай
живе доброта!*

29 жовтня ювілей святкуватиме молодша медсестра приймального відділення Станіслава Станіславівна ДЕМ'ЯНЧУК. Через редакцію нашої газети колеги шлють їй такі вітання:



*Твій ювілей – не тільки твоє свято,
Радіють всі, і друзі, й рідні теж.
Хай Бог пошле ще років багато,
Здоров'я, щастя, радості без меж!
Нехай добром наповнюється хата,
Достатком, щирістю і сонячним теплом!
Хай буде вірних друзів в ній багато,
Щастя доля огорта крилом,
А весни будуть світлі, легкокрилі,
Не буде втоми лагідним рукам.
Нехай здійснисть те, що не збулося,
І добре серце не підкориться рокам!*

ОЛЕКСІЙ РОЗУМНИЙ: «МАЙБУТНЄ РЕНТГЕНОЛОГІЇ – ЗА ЦИФРОВОЮ РЕНТГЕНІВСЬКОЮ ТЕХНІКОЮ»

Лариса ЛУКАШУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

Досягненнями сучасної рентгенології нині вже нікого не здивує, більшість людей щонайменше знає, в яких випадках потрібна рентгенограма. А от історію винайдення рентгенівських променів, не впевнена, чи й чули усі. Скажімо, мене дещо здивував той факт, що німецький фізик Вільгельм Конрад Рентген, ім'ям якого й були згодом названі ці дивопромені, зробив таке видатне відкриття цілком випадково, коли проводив експерименти. Він провів перший знімок у променях руки своєї дружини, на пальці якої була обручка. Учений помітив, що промені безперешкодно проникають крізь м'які тканини (такі, як шкіра), але не проходять крізь тверді тканини (кістки). За свої видатні дослідження учений був визнаний гідним Нобелівської премії з фізики. Втім, все могло бути інакше, і X-промені, які ми називаємо «рентгенівськими» могли бути названі цілком по-іншому. Можливо, іменем нашого славного земляка Іван Павловича Пулюя, який на п'ятнадцять років раніше проводив подібні дослідження, а згодом опублікував схему-опис трубки, що випромінює x-промені, які й були названі рентгенівськими. Він першим у світі зробив «рентгенівський» знімок скелета. На жаль, у патентному бюро Рентген з'явився швидше від Пулюя...

Як ви вже здогадалися, це така преамбула, точніше, екскурс в історію тієї галузі медицини, про яку будемо більше дізнаватися у виконуючого обов'язки завідувача рентгенологічного відділення університетської лікарні Олексія Розумного.

— Олексію Юрійовичу, перш, аніж вести мову про відділення, розкажіть трішки про себе, коли захопилися медициною. Підозрюю, що рентгенологія стала улюбленою професією завдяки вашій мамі, яка також лікар-рентгенолог?

— Важко щось заперечувати, але у виборі професії я й справді завдячую мамі Тамарі Іванівні. Пригадую, як у дитинстві вона часто брала мене із собою на роботу, тоді її місцем праці був рентген-кабінет у терапевтичному корпусі нашої лікарні, досі пам'ятаю ім'я його завідувача — Нестор Миколайович. Я ж бігав по кабінетах, як розумієте, важко сиділося на одному місці, мама займалася пацієнтами і щоб

якось розважити непосидючого хлопця працівники катали мене на рентгенівському столі, який там був, так я й долучився до рентгенології. Якщо ж серйозно, то це все-таки мій власний свідомий вибір. Визначився зі спеціальністю, коли вже навчався на останніх курсах тоді ще Івано-Франківської медичної академії, а заняття на кафедрі рентгенології лише утвердили мій вибір саме діагностичного профілю. Після закінчення вишу навчався в інтернатурі інституту післядипломної освіти у Львові, а згодом пройшов спеціалізацію в Національній медичній академії післядипломної освіти імені П.Л. Шупика. Спеціалізовані навчання ще впродовж трьох років мав на так званих тематичних удосконаленнях з комп'ютерної томографії, малоінвазивних технологій. Свій професійний шлях я розпочав 2001 року лікарем-рентгенологом тоді ще Тернопільської обласної лікарні.

Нині ж, уже маючи за плечима певний досвід, можу відповісти цілком ствердно, що галузь, в якій я працюю, надзвичайно цікава, вона дає широке поле для вдосконалення, розвитку. Те, чим я безпосередньо займаюся — це інтерпретація рентгенівських знімків, просто незамінна рід у лікувальному процесі.

— Рентгенологічна служба є практично у кожному медичному закладі, в університетській лікарні — це доволі потужний медичний підрозділ.

— Якщо в інших медичних установах можна обмежитися одним-двома рентгенологічними кабінетами, то ми, як спеціалізований заклад третього рівня надання меддопомоги, маємо чи не в кожному корпусі рентгенологічний кабінет. Там працює лікар-рентгенолог, рентген-лаборант і молодший медперсонал. Загалом у нашому колективі — 19 осіб. Наш підрозділ належить до параклінічних, а це означає, що ми покликані допомагати клініцистам. Лікар-рентгенолог за даними рентгенологічних обстежень готує висновки, на яких й ґрунтується встановлення діагнозу у пацієнта. Рентгенівське дослідження допомагає лікарю обрати оптимальну тактику ліку-

вання. Власне, робота лікаря-рентгенолога полягає в тому, аби за рентгенограмою визначити ті зміни чи порушення, які відбуваються у певному органі. Ясна річ, людина без певних навичок цього зробити не зможе.

Щомісяця кожен з рентгенкабінетів університетської лікарні проводить майже 200-300 рентгенівських обстежень. Зрештою, рентгенівські дослідження — це не лише виконання рентгенограм, але й проведення певних допоміжних методів візуалізації. Це може бути, приміром, рентгеноскопичне обстеження, яке



проводимо в терапевтичному корпусі пацієнтам здебільшого гастроентерологічного профілю, запровадження новітніх технологій.

— Не секрет, що у нинішній час в наше життя доволі легко вписалися такі високоінформативні методи рентгенологічних досліджень, як комп'ютерна томографія, МРТ. На ваш розсуд, чи не витіснять вони стару й добру рентгенографію?

— Варто зауважити, що саме термін рентгенівська комп'ютерна томографія, поклав початок сучасній томографії. Методи візуалізації, які ви назвали та які зараз активно застосовують в нас та у світі, створені на вимогу певних завдань. Ті ж патології, з якими доправляють пацієнтів до нашого закладу, не завжди й потребують таких високозатратних методів діагностики. Нині ж рентгенологія переживає новий період свого розвитку. І коли й справді здається, що її можливості вже вичерпані, на допомогу приходять нові методики. Саме цифрові технології вирішують одразу багато завдань: дозволяють знизити дозу опромінення у десятки разів і в стільки ж підвищити інформативність зображення, покращити його якість, розширити зону застосування, суттєво знизивши його вартість. Тому

майбутнє — за новітніми цифровою технікою. Новітнє технологічне забезпечення дозволяє й зменшити променеве навантаження на пацієнта та медика. Не секрет, що іонізуюче випромінювання приносить деякі побічні ефекти на наш організм, тому лікар-рентгенолог, який працює у будь-якому закладі, має подбати ще й про безпеку пацієнтів та працівників.

— Яких правил безпеки пацієнтів і медперсоналу потрібно дотримуватися в рентгенологічному відділенні?

— Для цього регулярно проводимо перевірку робочих місць, визначаємо рівень безпечності нашої апаратури, широко використовуємо засоби захисту — ширми, просвинцьовані фартухи, певні індивідуальні засоби: рукавиці, шапочки, окуляри. Робочий час працівників рентгенкабінетів регламентований медичним законодавством, також стежимо, аби вони завжди дотримувалися правил безпеки, скажімо, перебували на певній відстані від джерела іонізуючого випромінювання. За наказом МОЗ України ми належимо до закладу категорії А і маємо 30-денну літню відпустку, держава виділяє нашим працівникам дієтичне харчування, збагачене лектинами, які сприяють виведенню радіонуклідів з організму.

— Чи є якась загроза для здоров'я пацієнта, якщо йому доводиться проходити рентгенологічне обстеження не раз на рік, як це визначено законодавством, а робити по три-чотири дослідження?

— Санітарне законодавство передбачає певний ліміт дози, яку може отримати пацієнт, її вимірюють в певних одиницях — мілізівертах. Гранично допустима разова доза променевого ураження — це 50 мілізівертів. Хоча відомо, що іонізуюче випромінювання має здатність до акумуляції, тобто нагромадження в органах і тканинах, зокрема, такою здатністю володіють мигдалики, щитоподібна залоза, кристалик. Це органи-мішені, які найбільш чутливі до іонізуючого випромінювання, тому захист цих зон є пріоритетним під час рентгенівського обстеження. Втім особливих причин для занепокоєння, повірте, немає, адже під час обстежень ми локально спрямовуємо рентгенівські промені на обстежувану ділян-

ку, а вторинні рентгенівські промені не завдають особливо шкідливого впливу. Коли пацієнта доправляють до стаціонару, обов'язкового вивчаємо його амбулаторну карту та історію хвороби, де зазначені ефективні дози в мілізівертах, які раніше він отримав. Їх сумуємо впродовж перебування людини в стаціонарі, а відтак відстежуємо, чи не перевищують ці показники допустимої дози на рік. До того ж і у виписці лікуючий лікар завжди вказує дозу навантаження, яку отримав пацієнт під час лікування. Втім, не треба забувати й про сонячну інсоляцію, і не перевантажувати свій організм надмірною засмагою, яку так полюбляють жінки. Та кількість рентгенівських променів, яка проходить через організм під час обстеження, не може викликати променевого ураження, скажімо аби виникла променева хвороба, потрібно зробити понад 1000 рентгенограм грудної порожнини одночасно. Тому не бійтеся й сміливо йдіть на профілактичний огляд — задля власної безпеки пройті рентгенографію органів грудної порожнини раз на рік варто кожній людині, починаючи з 14-річного віку.

— Олексію Юрійовичу, від мами ви успадкували любов до медицини, а улюблену справу свого батька, який, до слова, на сторінках «Університетської лікарні» так цікаво розповідав про бджолярство, можливо, теж перейняли?

— Навпаки, дуже поважаю батьківське захоплення, до якого він ставиться доволі професійно. Але навіть мед, яким він так щедро усіх нас пригощає, не дуже полюбляю. Можливо, колись й долучуся до його уподобань. Але зараз більше до душі рибальство, люблю рибалити на мальовничих озерах нашого краю, Тернопільського ставу. Починав це у юності, батьки родом з Хмельниччини, отож мої перші рибальські університети минули на річці Случ, що на Красилівщині, там є чудове водосховище. Зараз рибалимо вже великою компанією, хоча й не всі риболови мене зрозуміють, бо трапляється, що рибу відпускаю у річку, для мене таке заняття — це більше спілкування з природою, ніж гонитва за великим уловом. На рибалку їду заради позитивних емоцій, саме таке хобі дає душевну збалансованість і фізичне благополуччя, це те місце, де ти відчуваєш себе у комфорті — фізичному та душевному.

ОЛЬГА КОЛОДІЙ: «КОЖЕН САМ ПОВИНЕН ВИБИРАТИ СВІЙ ШЛЯХ У ЖИТТІ»

**Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)**

28 жовтня сорок років виповниться медичній сестрі нейрохірургічного відділення Ользі Володимирівні Колодій. В університетській лікарні вона працює порівняно нещодавно. До того, Ольга Володимирівна трудилася в лікарнях і у Зборові, і у Чорткові. Відтак вона мала змогу випробувати себе у різних відділеннях. Каже, що кожне має свою специфіку роботи й потребує відповідних навичок. Серед усіх їй найближча саме нейрохірургія.

— Нейрохірургія — одна з найважливіших галузей медицини, — ділиться думками Ольга Колодій. — Тут потрібна ювелірна робота хірургів і бездоганний догляд медичного персоналу, адже у нас лежать важкохворі, де неправильна маніпуляція може коштувати хворому життя. Часто людям у зв'язку з недугою доводиться лежати по кілька місяців прикутими до ліжка, а це величезний психологічний стрес, відтак ми повинні дуже делікатно обходитися з такими пацієнтами. Потрібно вміти їх вчасно заспокоїти й підбадьорити, мовляв, все у них буде гаразд і їх невдовзі випишуть. Кожен з нас, працюючи у відділенні, не може залишитися осторонь людської біди. Ви не уявляєте, які

відчуття переполюють нас, коли бачимо, що хворий, якого нещодавно привезли, здається, вже у безнадійному стані, йде додому на своїх ногах. У такі хвилини розумієш, що не дарма живеш на цій землі і доклав свої невеличкі частки, щоб комусь допомогти. Милосердя, доброта й співчуття — ці базові риси, без яких, на мій погляд, просто немає що робити у медицині.

Медичною сестрою Ольга Колодій стала випадково. Після закінчення школи з відзнакою вона вирішила спробувати власні сили й вступити у тоді ще Чортківське медучилище. Оскільки Ольга школу закінчила на «відмінно», то замість вступних іспитів їй потрібно було пройти лише співбесіду.

— Мені пощастило, адже я з легкістю відповіла на всі питання приймальної комісії й мене зарахували до лав студентів, — розповідає Ольга Колодій. — Навчання в училищі виявилось захоплюючим, а коли проходила практику в лікарні, де могла застосовувати всі нагромажені знання, збагнула: це моя професія. Тепер, з огляду на прожиті роки, ні про що не шкодую і якщо б мені дали змогу повернути час назад, то вчинила б так само.



Після закінчення училища Ольга отримала скерування у Зборівську центральну районну лікарню.

— Півтора року мала нагоду відточувати свої знання й навички у неврологічному відділенні, — зізнається Ольга Володимирівна. — Мені дуже пощастило з колеktivом. Мої колеги знайомили з роботою, допомагали, коли щось не виходило. Якщо виникали якісь труднощі, знала, до кого можу звернутися за допомогою.

Доля завжди підкидає нам якісь несподіванки. Так, Ольга невдовзі вийшла заміж і

переїхала жити до Чорткова. Відповідно й місце роботи їй довелося там шукати нове.

— У Чорткові працювала спочатку в ЛОР-, а відтак у хірургічному відділенні центральної районної лікарні, — каже Ольга Володимирівна. — Це цілком різні відділення за своєю специфікою, але я дуже рада, що там трудилася. Мені здається, що медсестра впродовж свого професійного стажу повинна спробувати власні сили у різних «іпостасях», тоді більша професійна майстерність.

Невдовзі Ольга пішла у декретну відпустку. У неї народилася донька Уляна, а згодом і син Максим. Діти — то їй весь всесвіт і будь-якої вільної хвилини вона намагається проводити разом з ними.

— Недарма кажуть, що діти — квіти нашого життя, — посміхається пані Ольга. — Цілком погоджуюся з цим твердженням. Не уявляю, що з них робила б.

Цікавлюся, чи не хотіла б, щоб діти продовжили її справу і теж обрали медицину.

— Вважаю, що кожен повинен сам обирати свій шлях у житті, — стверджує Ольга Колодій. — Ми з чоловіком не наполягали, вважаємо, що завдання батьків — підтримати та скерувати дітей у правильне русло. Донька вже обрала

свою спеціальність. Нині вона — першокурсниця юридичного факультету у Львівського національного університету ім. І. Франка. Син ще навчається у школі, тож ще швидко про майбутній фах мовити.

— Невдовзі у вас день народження, а що б ви побажали собі на ювілей?

— Мирного неба та здоров'я. Працюючи в лікарні, розумію, що немає нічого важливішого, аніж здоров'я. Якщо людину не турбує жодна недуга, то тоді її під силу будь-яка вершина. А мир зараз потрібен нам усім. Це найбільше, що турбує і на устах у кожного. Хотілося б, щоб воєнні дії якнайшвидше припинилися і не поширювалися далі території України.

Колеги щиро вітають Ольгу Володимирівну з днем народження і бажають:

*Хай квітує доля у роках прекрасних
І приносить радість,
ніжність і тепло,
Хай у кожній світлині
сонце ясне
І дарує тільки мудрість
і добро.
Хай пахучим цвітом
стелиться дорога,
Хай відходить в далеч
горе і біда,
Хай же будуть щастя
і міцне здоров'я,
Радість і повага на многії
літа!*

ІРИНА СКИБА: «ТРЕБА ВМІТИ ПОСТАВИТИ СЕБЕ НА МІСЦЕ ПАЦІЄНТА»

**Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)**

ПОПРОСИЛИ ОПЕРАЦІЙНУ МЕДСЕСТРУ ОПЕРАЦІЙНОГО ВІДДІЛЕННЯ ІРИНУ СКИБУ ПРОДОВЖИТИ РЕЧЕННЯ. ДО СЛОВА, ВОНА ПРАЦЮЄ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВЖЕ ЧЕТВЕРТИЙ РІК І НЕ УЯВЛЯЄ СЕБЕ В ІНШІЙ ГАЛУЗІ.

— Медичний фах обрала тому що...

— ...прагнула допомагати людям. Можливо, тому що вміла жити для інших. Кожна людина обирає свою стежину формує зміст свого життя. Про свій вибір аж ніяк не шкодую і кожен новий день стрічаю з радістю.

— У дитинстві мріяла...

— ... про щось особливе і не прагнула стати медсестрою. Та незбагненна життєва дорога привела мене саме



до цієї не легкої, але потрібної людям професії.

— У лікарні я...

— ... відчуваю підтримку сво-

го колективу, який допоможе у будь-якій ситуації.

— До пацієнтів потрібно...

— ... ставитися з розумінням, вміти поставити себе на місце хворого.

— Найцікавіший випадок у моїй практиці...

— ... всі випадки запам'ятовуються по-особливому, бо у кожному є якась відмінність.

— Головними гаслами медицини повинні бути...

— ... здоров'я пацієнта передусім.

— За роки навчання в училищі я збагнула...

— ... що потрібно насамперед бути людиною.

— Якщо б не стала мед-

сестрою, то обрала б...

— ... професію медика, моя спеціальність мені подобається я не уявляю себе в інші сфери.

— Моє життєве кредо...

— ... мати мрію та мету, вірити в себе, не помічати перешкод та йти вперед.

— Не можу обійтися без...

— ... підтримки рідних.

— Мій ранок розпочинається з...

— ... молитви.

— Вдячна Господу...

— ... за всі отримані ласки, за здоров'я рідних та близьких мені людей.

— Найкращим для мене є...

— ... розуміння та повага.

— Щастя це...

— ... мить. Не варто кричати всім, що ти щасливий, варто сказати лише дякую тому, хто дарує це щастя.

— Коханець це...

— ... почуття яке неможливо пояснити.

— У людини справжніх друзів...

— ... повинно бути багато, адже народна мудрість стверджує: «Не май сто гривень, а май — сто друзів». Людина без друзів як жебрак.

— Люблю відпочивати...

— ... на природі або мандрувати різними історичними місцями.

— Востаннє прочитала...

— ... «Вражена Блискавкою» Глорії Поло.

— Моєю настільною книжкою є...

— ... «Все найкраще що не купиш за гроші», автори Жак Фреско та Роксана Медоуз.

— У кризових життєвих ситуаціях...

— ... звертаюся в молитві до Бога.

— Долю кожна людина...

— ... створює собі сама.

— Мрію про...

— ... мир у нашій країні.

— Якщо б мені дали змогу повернути життя назад...

— ... життя назад не повернути, я б нічого не повертала, бо кожна помилка в моєму житті робила мене сильнішою й дала мені величезний урок.

ДАТА

СМАЧНОГО!

СВІТЛАНА ГРЕКУЛ: «У НАС ІЗ СИНОМ ОДИН ДИПЛОМ НА ДВОХ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

14 ЖОВТНЯ СВІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДСВЯТКУВАЛА МЕДИЧНА СЕСТРА-АНЕСТЕЗИСТ СВІТЛАНА ГРЕКУЛ. ВОНА – НЕ ЛИШЕ ЧУДОВИЙ ФАХІВЕЦЬ, А Й ДОВОЛІ БАГАТОГРАННА ОСОБИСТІТЬ.
– Світлано Ярославівно, що наштовхнуло вас обрати медичний фах?

– Моя дорога до медицини була тривалою. Відверто кажучи, про медсестринський фах мріяла ще в дитинстві. Чомусь ця професія видавалася мені найближчою серед усіх. Однак після закінчення школи я вступила до Тернопільського політехнічного університету. Після закінчення першого курсу забрала документи, бо збагнула, що це не моє. Відтак продовжила навчання у комерційному технікумі за спеціальністю «кухар». Закінчила його з відзнакою. Але з цим фахом у мене не склалося. Для жінки, в якій мала дитина, робота ця не надто годиться. А вже всі кафе та ресторани працюють до останнього клієнта, а тому додому доводилося повертатися за північ. Так склалося життя, що диплом медсестри я отримала в 32 роки. Навчалася на вечірньому факультеті Тернопільського медичного коледжу. Мій чотирирічний син Ілля на всі пари ходив разом зі мною. Мені не було його з ким залишати, а тому, на щастя, всі викладачі з розумінням поставилися до цього. Вранці я йшла на роботу до університетської лікарні (на той час Світлана працювала сестрою-господицею у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії – авт.), сина відводила до дитсадочку, а ввечері ми з ним йшли на навчання. Коли мені вручали червоний диплом, то викладачі жартували, мовляв, Ілля теж окремих диплом заслужив. Я відповідала, що буде диплом один на двох.

– Як змінилося ваше життя, відколи почали працювати на улюбленій роботі?

– Я почала більше цінувати життя. Мені дивно, коли мої знайомі починають бідкатися,



мовляв, у них проблеми і вони вже втомилися від усього. Завжди їх заспокоюю та запрошую до себе у відділення, щоб вони хоч раз на власні очі побачили, які насправді є проблеми у людей – коли хворий віддав би все, щоб зм'якнуло рухатися, розмовляти й радіти життю, а підступна хвороба усіх цих благ його позбавила. Відтак, коли ми ще можемо самостійно ходити, рухатися, бачити, чути, розмовляти, отже, все гаразд і будь-які труднощі нам під силу. Однак, на жаль, не всі це розуміють і вміють це цінувати.

– Принагідно скажіть, а яке ваше життєве кредо?

– Ніколи не опускаю рук!

– Ви маєте диплом кухаря, а чи любите готувати і чи часто тішите своїх рідних, гостей чимось смачним?

– Так! Кухня – це моя стихія. Якщо у мене поганий настрій чи раптом нападає якась хандра, йду на кухню готувати. У такі хвилини я цілковито забуваю про все на світі й починаю творити. Кулінарія – справжнє мистецтво, лише замість пензля та фарб тут використовують продукти. Вміння тонко поєднати всі складники між собою, вимагає спеціальних знань, навичок і смаку. Окрім того, важливо не лише смачно приготувати страву, а й вміти її гарно подати та майстерно прикрасити. Всі мої друзі, коли йдуть до мене в гості, завжди знають, що я обов'язково здивую їх чимось особливим.

– Яка ваша улюблена страва?

– Запечене м'ясо. Маю свій «коронний» рецепт його приготування.

– У вас вдома висять картини, вишиті бісером, це ще одне ваше захоплення?

– Так, раніше вишивала хрестиком. Зараз же стало модним вишивати бісе-

ром і я вирішила спробувати. Це заняття виявилось набагато легшим і цікавішим, ніж вишивка нитками. А ще – це чудовий подарунок для друзів і близьких, то здебільшого вишиваю для когось. Собі вишила ікону Ісуса з ягням, яку випадково побачила в Інтернеті. Більше півроку не могла знайти таку схему, а коли її нарешті купила, то образ вишила за чотири дні, настільки у мене з'явилося натхнення. Ця ікона мені чомусь дуже близька.

– Який для вас найкращий відпочинок?

– Мандрі. Останнім часом із сином почали по-

дорожувати Україною. Стільки цікавих місць для себе відкрили і ще стільки хочеться всього побачити! Воїстину наша країна – благословенна Богом земля!

– Якщо б ви виграла б мільйон...

– ... не вірю, що «дармові» гроші приносять щастя, але я покращила б житлові умови для своїх дітей.

– Улюблене місце на землі...

– ... це рідний Тернопіль!

– Найбільше ціную...

– ... саме ЖИТТЯ і те, що маю можливість допомагати іншим і рятувати чийсь життя.

– Три речі найважливіших для вас...

– ... бачити здоровими і щасливими своїх дітей – це найбільше щастя на землі.

– Ваш власний рецепт здоров'я...

– ... здоровий спосіб життя й позитив у всьому.

Коледи щиро вітають ювілярку та зичать їй:

*Бажаємо здоров'я,
як криця, міцного,
Будьте душею
завжди молоді.
Хай Вашу долю
освітлюють зорі,
А щастя рікою вливається в
дім.*

*Хоч було тривога в житті
не мало,
Та не будемо згадувати
сумне,*

*Бо горить в душі
іще багаття,
Вогонь горить – це
головне.*

*На довгий вік, на
многії літа,
На шану від людей, тепло
родинне,
Стелися, доле, крізь
усе життя,
Лише добром для доброї
людини.*

*Нехай старання Ваші
і трудно
Помножать успіх в нашій
колективі,
Живіть в добрі і радості
завжди,
Та будьте все життя щасливі!*

ЧІЗКЕЙК І САЛАТИ РЕЦЕПТИ ВІД СВІТЛАНИ ГРЕКУЛ

**ЧІЗКЕЙК З ПЕРСИКАМИ
(БЕЗ ВИПІЧКИ)**



200 г печива «Ювілейне» 100 г вершкового масла, 400 г сиру, 200 мл. 30-відсоткових вершків, ванілін, 100 г цукру (за смаком), 30 г желатину, 2 банки персиків.

Приготування.

1) Готувати такий чізкейк краще в роз'ємній формі, зі звичайної його не дістанеш, а різати холодний чізкейк у формі – сумнівне задоволення.

2) Розвести 15 г желатину в зазначеному на пакеті кількості води та залишити набухати на 30 хвилин. З персиків (з 1 банки) злити сироп і замочити залишився желатин у сиропі.

3) Печиво потовкти в крихту, змішати з розм'якшеним вершковим маслом, добре перемішати. Викласти у форму, розподілити по дні та добре утрамбувати. Поставити в холодильник, доки займатимемося сирною частиною чізкейка.

4) Желатин з 1-ої склянки розмішати, щоб не лип до ложки і дна посуду, поставити на вогонь. Нагрівати, не доводячи до кипіння, й помішувати, до повного розчинення желатину, охолодити.

5) Збити цукор, вершки та дрібку ваніліну до розчинення цукру. Додати сир, перемішати до однорідності. Наприкінці змішати в сирний крем охолоджений желатин.

6) Залити сирним кремом основу у формі та поставити чізкейк до холодильника на 1-2 години для застигання.

7) Нагріти сироп зі замоченим желатином на вогні, розмішувати, щоб розчинився, не даючи рідині закипіти. Відставити й дати охолонути.

8) Персики порізати дольками та викласти на застиглий чізкейк. Акуратно залити чізкейк охолодженим желатиновим сиропом і поставити до холодильника ще на 2-3 години.

АПЕЛЬСИНОВИЙ КЕКС НА ЙОГУРТІ



Тісто: 1,5 склянки борошна, 2 ч. л. розпушувача тіста, 0,5 ч. л. солі, 1 склянка йогурту, 1 склян-

ка цукру, 3 курячих яєць, 2 ч. л. цедри апельсина, 1 ч. л. ванільного цукру, півсклянки олії.

Сироп: 1/3 склянки апельсинового соку, 1/3 склянки цукру.

Приготування. Насамперед розігріти духовку до 180 градусів. Форму змастити й посипати борошном. У посуд просіяти борошно, порошок до печива, сіль. У другій посудині разом збити: йогурт, цукор, яйця, цедру, ванільний цукор. Легко змішати сухі продукти з мокрим. Влити цівкою олію та добре вимішати до однорідності тіста. Вилити готове тісто в форму й випікати 50 хвилин.

Сироп. Змішати цукор із соком, поставити на вогонь і варити до повного розчинення цукру та прозорості сиропу. Готовий кекс залишити у формі, зубочисткою зробити по кексу проколи і в дірочки налити сироп. Залишити охолоджуватися. Вийняти з форми й посипати пудрою.

ПІКАНТНИЙ САЛАТ «РОДЗИНКА»



200 г курячого філе, 200 г шинки, 3 половинки болгарського перцю (червоного, жовтого, 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, охолодити та нарізати соломкою. Шинку й перець також нарізати соломкою. Родзинки на 5 хвилин залити окропом, після – зцідити воду. З грибів зцідити рідину. Великі нарізати соломкою, маленькі – залишити цілими. Ананаси нарізати невеликими шматочками. Волоські горіхи злегка обсмажити, після – дрібно посікти ножом. Всі складники перемішати й заправити майонезом.

САЛАТ «ЖІНОЧИЙ»



300 г відвареного курячого філе, 6 кружечків консервованого ананаса, 1 яблуко, 1 помідор, 1 банка консервованої кукурудзи, зелень, маслина.

Усе дрібно порізати, з'єднати, заправити майонезом або сметаною, або приправою (масло + фруктовий оцет + перець + сіль) перемішати.



Одна з вишитих робіт Світлани Грекул

ЮРІЙ СВИДЕРСЬКИЙ: «ГОТОВИЙ НА ВСЕ, ЛИШЕ Б МОЇ ДІТИ НЕ БАЧИЛИ ВІЙНИ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

УПРОДОВЖ ДВОХ ТИЖНІВ СУДИННИЙ ХІРУРГ ЮРІЙ СВИДЕРСЬКИЙ ПЕРЕБУВАВ У ЗОНІ АТО. ВІН ПОБУВАВ У РОЗТАШУВАННІ ЗБРОЙНИХ СИЛ УКРАЇНИ ТА В ДОБРОВОЛЬЧИХ БАТАЛЬЙОНАХ. – ПІСЛЯ ПОЇЗДКИ НА СХІДНІ РУБЕЖИ УКРАЇНИ РОЗУМІЮ, ЩО ГОТОВИЙ БУДЬ-ЩО РОБИТИ, АБИ ВІЙНА ШВИДШЕ ЗАКІНЧИЛАСЯ, – КАЖЕ ЮРІЙ ЮРІЙОВИЧ. – ТАМ ДУЖЕ СТРАШНО... НЕ ХОЧУ, ЩОБ МОЇ ДІТИ, РІДНІ ТА БЛИЗЬКІ ПЕРЕЖИЛИ ТАКЕ. ЗНАННЯ, ЦІНОЮ В ЖИТТЯ

Юрій Свідерський входить до медичного загону спецпризначення «Білі берети», де готують фахівців, які надаватимуть домедичну допомогу в надзвичайних, екстрених ситуаціях та при введенні воєнного стану. Власне, завдяки цьому медичному загону Юрій і потрапив у зону АТО, щоб навчати бійців надавати першу медичну допомогу, а також рятувати поранених.

– Ініціатором створення згону «Білі берети» став лікар-стоматолог Андрій Салагорник, – розповідає Юрій Свідерський. – Він сам місяць провів на Майдані – працював волонтером мобільних медичних бригад, які надавали медичну допомогу потерпілим безпосередньо на полі бою. Коли я дізнався про створення «Білих беретів», вирішив приєднатися, адже в такій ситуації, яка нині склалася в країні, залишатися осторонь неможливо. Я хотів допомагати в тій справі, яку знаю найкраще. Пройшов багато вишколів, в тому числі й «натовські».



Хочу зазначити, військова медицина принципово відрізняється від звичайної. Основні постулати військової медицини: запобігти появі нових поранених, виконати бойове завдання й лише тоді братися за надання допомоги тому пораненому, який є на полі бою. Як кажуть «натовські» спеціалісти, хороша медицина на полі бою – це погана військова тактика. Якщо в бою кидатися надавати допомогу, то зазвичай це закінчується загибеллю всієї групи, тому досить складно нам, мирним медикам, перелаштуватися на військову медицину, бо ми навчені за принципом: «бачиш постраждалого – дій», а у військової медицині – «бачиш постраждалого, продовжуй виконувати бойове завдання». Загалом військова медицина – система структурна. Успішність її залежить від рівня оснащення шпиталів, кількості та якості транспорту, який може перевезти пораненого від прифронтових шпиталів до великих медичних центрів, кількості гелікоптерів, які займаються евакуацією хворих, і т.д. Однак жоден медик-волонтер не може вплинути на ці фактори, а тому, щоб знизити кількість смертей та інвалідизацію бійців на полі бою, є лише один стовідсотковий вивірений шлях: займатися

тренінгами серед рядових бійців, щоб вони володіли прийомами надання першої медичної допомоги. Наведу елементарний приклад: у бійця внаслідок поранення виникла кровотеча у ділянці паху, військовий медик підбігає, не маючи біля себе нічого, крім ножа, який висить на поясі в бійця. Щоб надати першу медичну допомогу, він повинен відрізати дві смужки від штанки пораненого і з них зробити туге тампонування ділянки. Утім, про цей спосіб знає лише кілька десятків медичних інструкторів. А цю інформацію, ціна якої життя, потрібно поширювати.

«ШВИДЕНЬКО ПЕРЕВ'ЯЗУЙТЕ, БО МЕНІ ТРЕБА НАЗАД НА ПЕРЕДОВУ»

За словами Юрія Свідерського, в зоні АТО добре налагоджена робота військовопольових шпиталів і служба евакуації важких пацієнтів. Всі їх переправляють у великі медцентри Дніпропетровська, Запоріжжя та Харкова, де їм надають кваліфіковану допомогу.

– Травми, яких зазнають військові, найчастіше виникають від роботи артилерії та систем залпового вогню, – каже судинний хірург. – Кульових поранень менше, більше осколкових – від мін,

снарядів, ракет. Ці травми важкі, призводять до шоку, кровотрати, масивного ушкодження тканин. І мені, як лікарю, знайти своє призначення на лінії передової та військових шпиталів було складно, адже важкість травм, яких зазнають наші бійці, така, що адекватна допомога може бути надана їм хіба у великих центрах. Тому лікарні, наближені до передової, максимально слугують сортувальними центрами з наданням невідкладної допомоги нестабільним пацієнтам, які не можуть перенести банального транспортування у військовому гвинтокрилі або

обов'язком, – каже лікар. – Дружині я розповів про поїздку, бо ж звикла, що я ходжу до загону «Білі берети» на вишкіл і знала, навіщо мені ці знання. Попри хвилювання, намагалася мене підтримати, розуміла, що я не можу інакше. Коли побуваєш в АТО, змінюється світогляд, життєві цінності. Ніколи не забуду артилериста, який втратив пальці на руці. Він прибіг до мене, сказав: «Швиденько мене перев'яжуйте, не смійте давати мені ніяких довідок, мені треба назад на передову». Захоплюєшся такою самовідданістю.

Невдовзі Юрій Свідерський



в іншому транспорті до більшого медзакладу.

Юрій Свідерський каже, що в добровольчих батальйонах буває таке, що там нема людини з вищою медичною освітою. Тому лікарі-добровольці там конче потрібні. Вони зможуть кваліфіковано допомогти у разі потреби та навчити бійців, як рятувати себе.

– У всіх медиків, з якими мені довелося познайомитися в зоні АТО, однакова історія: ніхто з них не зізнався, куди насправді їде. Хтось казав, що до Києва на конференцію, хтось – у гості. Словом, не хочуть завдавати зайвих хвилювань рідним і не їхати в АТО не можуть, вважають своїм громадським

планує поїхати в АТО ще раз і продовжити там свою працю. Він вирішив проводити вишколи для бійців, яких відправляють на передову.

– Більшість з них не володіють знаннями й навичками надання самопомоги та допомоги пораненим, – розповідає Юрій Юрійович. – Приміром, ніхто не вмів накладати артеріальний джгут у випадку поранення кінцівки. Тому є стільки випадків, коли поранення закінчується ампутацією кінцівки та збором коштів на протези. А у вісімдесят відсотків випадків причиною цього є несвоєчасно надана самопомога або перша медична допомога на полі бою.

ЗАУВАЖТЕ

НАПОЇ, ЩО РОБЛЯТЬ НАС МІЦНІШИМИ

ФАХІВЦІ НЕ ВТОМЛЮЮТЬСЯ АКЦЕНТУВАТИ НА ТОМУ, ЩО ВІД ДОСТАТНЬОЇ КІЛЬКОСТІ СПОЖИТОЇ РІДИНИ ЗАЛЕЖИТЬ ПОВНОЦІННЕ ФУНКЦІОНУВАННЯ ВСІХ ОРГАНІВ І СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ.

Зазвичай дієтологи рекомендують споживати 2-2,5 літра води та інших напоїв щодня.

Які саме напої, на думку лікарів, найбільше допомагають нам бути здоровими?

Насамперед – звичайна вода. Вона має бути в щоденному раціоні, оскільки виводить з організму токсини, підтримує роботу шлунка, позитивно впливає на стан судин і суглобів.

Дуже корисним є *гранатовий сік*, який нормалізує роботу серця та судин, допомагає при гіпертонії й анемії.

М'ятний чай стимулює виділення шлункового соку, заспокоює, знижує тиск, допомагає боротися із безсонням.

Пам'ятайте і про *кефір*, який сприяє травленню.

Яблучний сік, вважають



Журавлинний морс завдяки високому вмісту вітаміну С добре зміцнює імунітет, є природним жарознижувальним засобом.

Не забувайте й про *ромашковий чай*: він має антибактеріальні властивості, заспокоює та розслабляє нерви.

дієтологи, позитивно впливає на роботу печінки, нирок і сечового міхура.

ГРИБНИЙ СЕЗОН

ВІТАЄМО!

ТИХЕ ПОЛЮВАННЯ З ГУЧНИМИ НАСЛІДКАМИ

Лариса ЛУКАЩУК

З КОЖНИМ РОКОМ КІЛЬКІСТЬ ЛЮБИТЕЛІВ «ТИХОГО ПОЛЮВАННЯ» ЗРОСТАЄ. АЛЕ ЛІКАРІВ ТАКЕ ЗАХОПЛЕННЯ НАШИХ СПІВВІТЧИЗНИКІВ АЖ НІЯК НЕ ТІШИТЬ. АДЖЕ ДЛЯ БАГАТЬОХ БОДАЙ СПРОБА ПОЛАСУВАТИ ГРИБНИМИ ДЕЛІКАТЕСАМИ ЗАВЕРШУЄТЬСЯ, У КРАЩОМУ ВИПАДКУ, НА ЛІКАРНЯНОМУ ЛІЖКУ. ОТ І ЦЬОГО РОКУ ГРИБНИЙ СЕЗОН ЩОЙНО РОЗПОЧАВСЯ, А МЕДИКИ ВЖЕ ПОВІДОМИЛИ ПРО ДІВЧИНКУ, МЕШКАНКУ ОДНОГО З РАЙОНІВ ОБЛАСТІ, ЯКА ОТРУЇЛАСЯ ГРИБНОЮ СТРАВОЮ.

Отруєння можуть спричинити також їстівні гриби, якщо їх неправильно приготувати чи зібрати в невідведених для цього місцях, — каже лікар з гігієни харчування головного управління санітарно-епідеміологічної служби в Тернопільській області Володимир Дементьєв. — Любителям грибів потрібно знати, що разом з харчовою цінністю, у них містяться речовини, які важко засвоює людський організм. Зокрема, це хітин, з якого створений, приміром, роговидний панцир рака. Саме він робить грибну клітину особливо міцною. Шапки грибів містять 20,5-37,5 % хітину (в сухій масі), а ніжки 30,5-44,0 %. Організм людини засвоює лише половину білків, що містяться у грибах. Тому при готуванні грибних страв їх потрібно кришити якомога дрібніше. Адже грибна клітковина не лише погано перетравлюється, але й перешкоджає доступу шлункового соку до решти харчової маси, що є у шлунку. З цих міркувань гриби не рекомендують дітям, літнім людям і хворим на розлади печінки та кишківника.

СТРАВИ НЕ ДЛЯ ДІТЕЙ

Відсоток тих, хто отруївся блідою поганкою або мухоморами, серед загальної кількості пацієнтів з отруєнням грибами, як стверджують медики, невисокий. І якщо дітей, які отруїлися мухоморами, ще вдається врятувати, то бліда поганка таких шансів не дає.

У блідої поганки смертельною є навіть мінімальна доза отрути. Відомий випадок, коли до лікарні привезли маленьку дівчинку, яка з мамою збирала в лісі ягоди та гриби. Дитина зірвала десь бліду поганку,

мати цього не помітила, а потім удома немитими руками піднесла до рота та з'їла яблуко. Врятувати маленьку не вдалося.

Проте до лікарень, як стверджують медики, дедалі частіше потрапляють діти, які отруїлися їстівними грибами. Володимир Дементьєв розповідає, що непоодинокі випадки, коли батьки давали грибні страви навіть півторарічним дітям, не хестували й консервованим «лісовим м'ясом». Очевидно, не всі й знають, що цей продукт може перетравити не кожен дитячий організм. Узагалі гриби — це не дитяча їжа.

ОЗНАКИ ОТРУЄННЯ ГРИБАМИ

— Механізм дії грибних токсинів різний. Деякі діють через систему травлення, тому симптоми отруєння — нудота, блювота, біль у животі, розлад шлунку, підвищення температури тіла — з'являються через півгодини після вживання неякісного продукту, — розповідає лікар-методист КУТОР «Обласний центр здоров'я» Галина Зот. — Сюди належать деякі види сиріжок, недоважені осінні опеньки, сатанинський гриб, несправжні дощовики. Такі отруєння здебільшого не призводять до летальних наслідків, однак легковажити з цим антропогенезом не можна.

Токсичність червоних мухоморів, волоконниць спричинена речовинами, які вражають нервову систему. Симптоми отруєння — галюцинації, розлад або втрата свідомості, порушення дихання та серцевої діяльності — з'являються через пів-дві години, все залежить від кількості токсину, що потрапив у організм. Якщо таким людям вчасно не надати допомогу, цей грибний сезон може бути для них останнім.

Смертельно отруйними, за словами лікаря, є токсини блідої поганки, мухоморів смердючого та весняного, близькі до них токсини сморжів і деяких інших грибів. Їхня підступність у тому, що протягом тривалого часу (до двох діб) не викликають жодних симптомів. За цей час отрута, циркулюючи в організмі, спричиняє незворотні зміни в печінці, нирках та інших органах. Часте блювання та пронос, що виникають згодом, призводять до сильного зневоднення організму. Це погіршує перебіг отруєння, і навіть у разі своєчасного звернення за медичною допомогою

смерть може наступити у 8-30% випадків.

Отже, якщо з'явилися перші симптоми отруєння — поспішайте до лікарні! Що швидше пацієнтові нададуть спеціалізовану медичну допомогу, то більше шансів у нього вижити й мати менше ускладнень.

На жаль, в Україні немає можливості проводити дослідження токсинів у біологічних середовищах. У деяких високорозвинених країнах практикують дослідження змісту аманітінів у сечі — токсинів блідої поганки, які можна виявити впродовж двох-трьох діб з часу споживання грибів. Це значно спрощує постановку діагнозу та тактичні заходи. За наявності

рема, не просто воду, а спеціальні соляні розчини, як-от регідрон, він сприяє нормалізації водно-електролітного балансу. У стаціонарі лікар може провести пацієнту промивання шлунку, що є досить ефективним. При підозрі на отруєння блідою поганкою у лікарні застосовують антидоти до аманітінів. До засобів антидотної терапії належать два препарати — бензилпеніцилін і силібінін. Антидоти часто призначають навіть при підозрі на отруєння блідою поганкою — ще до початку розвитку класичної симптоматики.

Факт вживання отруйних грибів в їжу та отруєння ними фіксується в екстреному сповіщенні в санітарно-епідеміологічну службу. Санітарні лікарі виїжджають на місце випадку, беруть проби грибів, які залишилися, ідентифікують їх, що допомагає діагностувати й лікувати отруєння.

ЩОБ НЕ ОТРУЇТИСЯ ГРИБАМИ

1. Збирайте тільки ті гриби, які дуже добре знаєте; остерігайтеся пластинчатих грибів.

2. Не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас.

3. Спекотної погоди змінюється обмін речовин в організмі гриба, він втрачає воду, накопичує токсини. Тому під час посухи грибів краще не їсти взагалі.

4. Не купуйте грибів з рук у приватних осіб, адже не знаєте, коли зібрали ці рослини.

5. Не вживайте спиртних напоїв, коли їсте гриби, адже це прискорює процес всмоктування грибної отрути, якщо вона потрапила у шлунок.

6. У жодному разі не давайте грибів і страв, приготовлених з них, дітям до семи років, особам, які страждають на захворювання шлунково-кишкового тракту, оскільки перетравлення хітину потребує напруження залоз шлунково-кишкового тракту.

7. Вважають, що срібна ложка втрачає блиск у воді, в якій варили отруйні гриби. Це не так. Срібло взаємодіє з амінокислотами, які є й у їстівних, і в отруйних грибах. Помилковою є також думка, що головка цибулі потемніє за наявності отруйних грибів. Колір змінюється під впливом ферменту тирозинази, який міститься в усіх грибах.



Бліда поганка

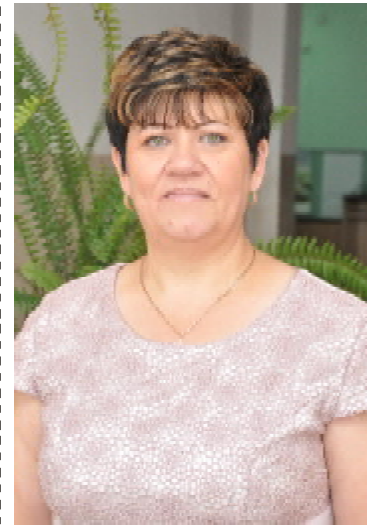
аманітінів у сечі і відповідній клінічній симптоматиці пацієнтам може бути показана навіть трансплантація печінки.

ПЕРША ДОПОМОГА ПРИ ОТРУЄННІ

Головним принципом як лікарської, так і долікарської медичної допомоги при отруєнні грибами є деконтамінація — видалення токсину, що ще не всмоктався. Вона може бути проведена різними способами. Важливо викликати блювоту (якщо не було мимовільної блювоти) та промити шлунок, випити води з активованим вугіллям (важливо щоб воно залишалося у шлунку деякий час). Слід підкреслити, що кількість активованого вугілля має бути достатньою — не менше 0,5-1 г/кг маси тіла (40-60 г для дорослої людини). Якщо діарея відсутня, до активованого вугілля можна додати послаблюючий засіб.

Якщо пацієнта турбує багатократна блювота, не слід призначати протиблювотні засоби, адже блювота — важливий захисний механізм, який сприяє детоксикації. З цієї ж причини не рекомендують усувати діарею медикаментозними препаратами. Також потрібно багато пити для того, щоб уникнути зневоднення організму й пришвидшити вивід токсинів. Зок-

19 жовтня свій ювілей відсвяткувала молодша медсестра нейрохірургічного відділення Галина Михайлівна РУДА. Колеги щиро вітають іменинницю:



Скільки років Тобі не питаєм,
Хай зозуля рахує в гаю,
Ми із тими літами вітаєм,
Що постукали в душу Твою.
Те бажаєм, що щастям звать люди,
Хай посмішка не сходить з лиця,
Хай життя Твоє піснею буде,
А цій пісні не буде кінця.
Хай над Тобою небо голубіє,
Не знають втоми руки золоті,
Душа нехай ніколи не старіє,
А серце не втрачає доброти!

ЗЕЛЕНИЙ ЧАЙ

ПОКРАЩУЄ ПАМ'ЯТЬ І МИСЛЕННЯ

Дослідження вчених Базельського університету показали, яким чином досягається ефект впливу зеленого чаю на нейрони мозку. Під час експерименту учасники після вживання цього напою ввелися до інтелектуальної роботи, пов'язаної із запам'ятовуванням інформації. Під час такої діяльності активність певних часток головного мозку випробувальників контролювалася за допомогою МРТ. З'ясувалося, що чай підсилює взаємозв'язок між різними відділами головного мозку, зокрема, між лобовою та тім'яною частками. За рахунок збільшення пластичності короткострокових зв'язків між нейронами поліпшуються можливості оперативної пам'яті, і таким чином стимулюються загальні процеси запам'ятовування. Тому випробувальники набагато продуктивніше впоралися з тестовими завданнями. Вплив зеленого чаю на розумові здібності забезпечується за рахунок оптимальної комбінації в ньому кофеїну і L-теаніну. Крім поліпшення короткочасної пам'яті, вони забезпечують підвищення рівня уважності та працездатності. Також ця комбінація допомагає триваліший час зосереджувати увагу при виконанні розумової роботи, яка вимагає високої точності.

ПОБУДОВА КРАЩОГО СВІТУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПСОРІАЗОМ

Лариса ЛУКАЩУК

29 ЖОВТНЯ ВІДЗНАЧАТИ-МЕМО МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ПСОРІАЗУ. ГОЛОВНЕ ЙОГО ГАСЛО ЦЬОГО РОКУ – «ПОБУДОВА КРАЩОГО СВІТУ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ПСОРІАЗОМ». МІЖНАРОДНА ФЕДЕРАЦІЯ АСОЦІАЦІЙ ПСОРІАЗУ НЕ ДАРМА ВИБРАЛА САМЕ ТАКУ ТЕМУ, АДЖЕ БІЛЬШІСТЬ ЛЮДЕЙ НЕ ЗНАЄ, ЩО ПСОРІАЗ ЦЕ СПАДКОВЕ НЕ ЗАРАЗНЕ ЗАХВОРЮВАННЯ, ЯКЕ НЕ ПЕРЕДАЄТЬСЯ ПРИ КОНТАКТІ. А НЕЗНАННЯ ПОРОДЖУЄ КОНФЛІКТИ, НАСМІШКИ, ДИСКРИМІНАЦІЮ ТА, ЯК НАСЛІДОК – СТРАЖДАННЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ВЖЕ І БЕЗ ТОГО ПОТЕРПАЮТЬ ВІД СЕРЬОЗНОЇ ХВОРОБИ. НА ПСОРІАЗ ХВОРІЄ МАЙЖЕ 5% НАСЕЛЕННЯ ПЛАНЕТИ ЗІ ЗНАЧНИМИ КОЛИВАННЯМИ ЗАЛЕЖНО ВІД КЛІМАТО-ГЕОГРАФІЧНОГО РАЙОНУ.

За оцінками експертів ВООЗ, на псоріаз страждає 125 мільйонів людей. В Україні в рамках відзначення Всесвітнього дня псоріазу також проведуть чимало заходів в різних областях України. Як розповіла голова Тернопільського осередку Української асоціації псоріазу, професор курсу дерматовенерології ТДМУ Світлана Галникіна, до організації заходу долучаться медики краю, волонтеристуденти тернопільських ВНЗ, батьки дітей, хворих на псоріаз. Головна ідея такої діяльності – привернути увагу громадськості, влади до проблем людей, які хворіють на псоріаз, створити всі умови, аби недужий не залишався «сам на сам із хворобою», подолати причини стигматизації осіб з проявами псоріазу.

– Звісно, така діяльність не повинна обмежуватися лише днем відзначення цієї дати, а тривати повсякчас, тоді й на результати можна сподіватися, – каже Світлана Галникіна. – Гуманне ставлення оточуючих до людей, що страждають від псоріазу – чи не найвищий критерій оцінки діяльності медиків та волонтерів.

Людей, які потерпають від псоріазу, у світі останніми роками побільшало. Найгірше те, що зростає кількість ускладнених випадків перебігу хвороби, що важко піддаються лікуванню. Псоріаз призводить до погіршення якості життя, соціальної дезадаптації, люди, по суті, стають інвалідами. Проблеми недужих зараз настільки серйозні та багатогранні, що не можуть залишити байдужою світову дерматологічну спільноту. Щодо самого захворювання, то його дебют припадає на віковий проміжок 15-25 років, але проявляється воно може в будь-якому віці: від часу народження до глибокої старості. Відомі випадки, коли захворювання з'являлося навіть у чотирьох, – семимісячних дітей.

Останніми роками спостерігається зростання кількості хворих на псоріаз, ймовірно, це пов'язано з впливом екологічних факторів та великими психоемоційними навантаженнями. Хворіють і жінки, і чоловіки, але у чоловіків це захворювання спостерігається у 60-65 відсотків частіше. Серед дітей псоріаз виявляють здебільшого у дівчаток. Причина виникнення хвороби достеменно невідома. Втім, вирішальну роль у розвитку захворювання відіграють гене-

тичні чинники. Одна третина хворих на псоріаз має хворих на цю недугу родичів. Якщо обидва з батьків хворі на псоріаз, то вірогідність його виникнення у дитини складає 50 відсотків. По материнській лінії він трапляється у 21% дітей, по батьківській – лише у 3%. Крім спадкової, основними теоріями виникнення лускатого лишаю, так по-іншому ще називають цю недугу, є імунна, вірусна, неврогенна, об-



мінна та ендокринна теорії. Проте жодна з них не є загальноприйнятою. Але цей факт аж ніяк не означає, що хворобу не слід лікувати, навпаки, вона потребує постійного лікарського спостереження. І саме лікар-дерматолог має стати першим помічником і порадиником у подоланні недуги. Якщо звичайний псоріаз не загрожує життю хворого, то деякі його клінічні різновиди можуть призвести до втрати працездатності, зауважує Світлана Галникіна. Тому потрібно пам'ятати, що це надзвичайно «примхлива» та «хитра» недуга. Буває, що роками не дає про себе знати, а потім з'являються рецидиви. Ось чому потрібне постійне спостереження та лікування. Звісно, що краще це робити в одного спеціаліста, який знає хворого, особливості перебігу його недуги. Він застосує ті методи, які потрібні саме цій людині, позаяк підходи до лікування надзвичайно

індивідуальні. Скажімо, якщо для одного помічними є сонячні ванни, то для іншого вони протипоказані, а отже, шкідливі. Дуже важливий у таких випадках контакт між лікарем і пацієнтом, який базується на довірливих стосунках. Адже не секрет, що хворі на псоріаз – емоційно-вразливі люди. Пригадую одну пацієнтку, яка вже з перших днів нашого спілкування була позитивно налаштована на

лікування, повірила в його ефективність і результат не забарився – хвороба набула більш сприятливого перебігу, менше траплялися рецидиви. За даними скринінгових опитувань, які

постійно проводять в різних країнах світу, псоріаз значно погіршує якість життя таких пацієнтів. Зокрема, половина опитаних відзначали відчуття розлюченості, фрустрації, зниження власної самооцінки. Скажімо, третина хворих вважає псоріаз найбільшою проблемою їхнього життя. Особливо це стосується дітей та підлітків, які є вразливою категорією пацієнтів. Вони не можуть протистояти психологічним труднощам, пов'язаним із хворобою, у них часто виникають депресії, неврози, діти страждають від почуття меншовартості у спілкуванні з однолітками. Пригадую випадок з власної практики, коли мати шестирічної дівчинки впродовж двох років не зверталася до лікаря, вважаючи цю хворобу соромом і наслідком недотримання гігієни. Не віритись, але нині й такі випадки непоодинокі. Буває, коли батьки не довіряють сучасній медицині і вдаються до

послуг пара медиків (у кого лише не побувають бідолашні діти). Між тим, час і контроль над недугою втрачаються, а у дитини формується домінанта власної неповносправності. На жаль, у нашому суспільстві ці люди не захищені, тож псоріаз не лише медична, а й пекуча соціальна проблема. На мій погляд, аби поліпшити життя таких хворих, потрібна спеціальна програма – менеджмент захворювання, який би охоплював різні напрямки: медикаментозну та немедикаментозну терапію, індивідуальний освітній компонент, побутовий тренінг, психологічну підтримку. Хворі на псоріаз потребують безперервного динамічного консультування щодо способу життя, догляду за шкірою, а також уваги до соціальних і психологічних проблем.

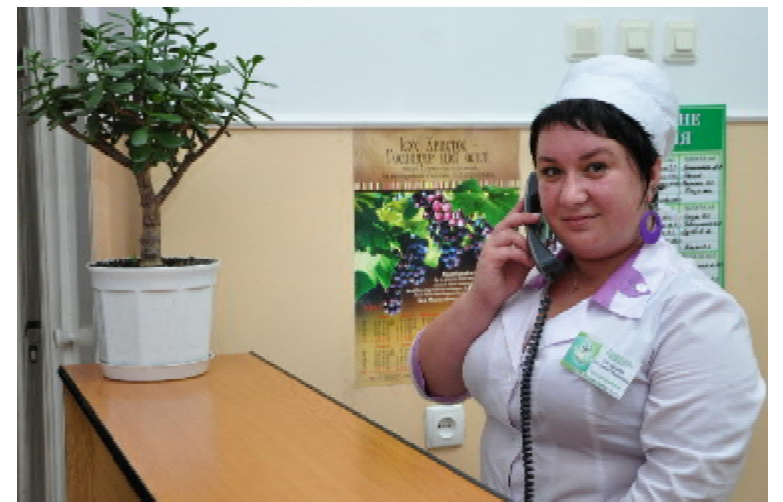
Під час аналізу скринінгових опитувань було виявлено: чим нижчий рівень знань пацієнта про псоріаз, тим нижчий показник якості його життя. Тому наявність і доступність освітніх програм на паперових та електронних носіях, «гарячих ліній» на радіо та телебаченні з фахівцями, гадаю, дозволить їм значно поліпшити якість життя. Не повинна бути остеронь й громадськості, найближче оточення. Немаловажна роль у психологічній підтримці школярів, які хворіють на псоріаз, повинна належати вчителям та працівникам дитячих виховних закладів. Нині відверта розмова та правильне інформування дитячого колективу з оголошенням про незаразність хвороби дозволить уникнути глузування чи ізоляції хворого школяра. Зважаючи на велику цікавість дітей і підлітків до комп'ютерної техніки, надзвичайно корисним може бути створення освітніх веб-сайтів з доступною та зрозумілою інформацією про псоріаз, а також on-line-форумів, де вони могли б обмінюватися інформацією, ділитися своїми думками та відчуттями щодо хвороби. Усі ці методи давно практикують у розвинених країнах світу.

РАКУРС



Марія СВИЖИНЬСКА,
молодша медсестра
стоматологічного
відділення (ліворуч);
Катерина СЛОБODЯН,
медсестра ортопедичного
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



СЛОВО ПРО БОЖУ ГОРУ

Леонід КРАВЧУК,
старший викладач ТДМУ,
кандидат історичних наук

*І донині у цих горах,
Велич слави лине,
Пращурів великих,
Лицарів Волині.
(З легенди)*

Було це дуже давно, коли простори нашого краю обігрівало велике й гаряче сонце. В річках водилося безліч різноманітної риби і коли вона йшла проти течії, обганяючи одна одну, то ставало галасно та тісно і чимало її викидалось на гору, потрапляючи на пологі береги, щоб там засушитися від палючого проміння та сухого вітру. Річка звивалася між розкішними берегами, нагадуючи дивовижну сріблясту змію, яка неначе витягнулася, щоб поніжитися під гарячим сонцем.

А дикі бджоли та оси мостили свої кубла так низько на деревах чи кущах, або просто на траві, що вересків мед стікав стовбурами, його легко можна було взяти рукою чи ненароком наступити ногою на переповнені соти, які під власною вагою обрушувалися на теплу землю. Від суниць і полуниць червоніли луки й лісові поляни, які наповнювали простір солодкими пахощами. Від птахів і дичини кишіли вікові ліси, хлібами достигали поля, які легкою рукою погойдував слухняний вітер, обережно роздмухуючи зелені хвилі з краю в край.

Кудлатий туман розповзався покрученими стежками по обидва береги річки Горинь, заливаючи немов парним молоком запашну наліту цілющими соками траву.

Іква, неначе призупинила хід, дослухаючись до шепоту своїх берегів, на яких дихало життя. Ранок сонячним промінням злизував підігріту росу, розгладжував м'якенькі пелюстки ромашок, долежував свій час на спориші.

На піщаній косі цідили кризь зуби прохолодну воду коні. Постоявши ще якусь мить біля чистої води, невеличкий табунець знову повернув до зарослого берега, який вабив стиглою траву.

Чимало шляхів плелось вздовж річки, не одна валка люду зупинялася тут, щоб спочити, чистої водиці спожити.

Четвертий вік радіють життю в цьому куточку землі племена антів.

То були високої статури люди, широкоплечі, світлолобі, байдужі до холоду, витривалі перед сонцем. Дужі руки вправно тримали меч, точно спрямовували стрілу, дбайливо обробляли землю, швидко переймали те, що вважали потрібним, у ромеїв. Завзято та дружно боронили своє, та й

чужого не чіпали. А найперше вони не терпіли над собою наруги та зверхності, жили у народоправстві. Найбільше цінували мудрість і мужність, обєрігали роди, шанували старійшин, звичаї.

Та недовго спокоєм втішалася земля, із заходу вдерлося лихо. Закуті в залізо вершники та коні готів підкорили не один народ та його землю.

Вломившись у землі слов'ян, готів приголомшила і вчарувала краса природи, багатства лісів і річок, родючість полів. Все це розпалювало жадобу до поживи та отруювало все людське, vzdиблювало прагнення заволодіти землею та людом. Сильними та войовничими були готські воїни, а ще міцніші і вправніші — анти. Січа за січею, кров проти крові, ненависть та злоба десятирила відвагу й мужність витязів князя антів Божа, який не шукав собі слави, а війську — честі у чужих землях, а тримав лад і спокій у своїй стороні, управляв мудро і справедливо, за що поважали й підтримували його прості люди та досвідчені воїни. Доленосні та вагомі рішення виносив на обговорення і раду ратоборців.

І цього разу нападників зустрів завзятий опір і смілива відсіч слов'ян. Не здобувши бажаної перемоги, з численними втратами вороже військо відступило на вже спустошену ними землю.

Поразка війська засмутила Вінітара. Він переконався ще раз, що здолати цих антів у відкритому бою йому буде не підсилено, тож вирішив піти на підлість.

Одного разу прибули до князя Божа послі від Вінітара та сказали:

— О мудрий і достословний правителю великої та щедрої землі, сміливий і сильний Боже! Світлий наш повелитель прагне миру. Кличе тебе зі старійшинами на розмову до себе.

Князь Бож уважно вислухав сказане послами, не йняв віри у почуття і важко задумався.

Послі відіхали. Ще і ще раз лунали підсолоджені хвалою трунки слова у вухах князя. Чим більше усвідомлював він злочинність примирення, тим неспокійніше ставало на душі від такого повороту подій. Ворог, який прийшов з вогнем і смертю, просить миру. Щось під цим приховується зле. Наступного дня звелів Бож скликати раду, на якій звернувся з такими словами:

— Мудрі вожді великого племені антів, багато часу сплило, відколи тримаємо смертельну рать з готами незваними. Чимало синів наших склало буйні голови свої в січах великих. І не було такого разу, щоб перемогти нас закуті в залізо воїни.

Напевно, сили їм забракло та духу не вистачає, а тому шукають миру. Могли б ми добити ворогів, та не треба нам слави кривавої, сліз чужинських, прокляття їхніх богів. Волимо жити з усім миром у мирі. Яке ваше слово?

Сколихнувся люда, звідусіль залунало: знищити ворога, більш розсудливіші радили шукати миру, але на перемовини не їхати, остерігатися зради. Інші воліли слати послів до Вінітара.

На завершення Бож сказав: — Ми на батьківській землі, але хочемо миру. Готи мусять покинути нашу землю. Велю на завтра всім старійшинам йти зі мною. Підемо разом на перемовини з Вінітаром.

Незатишно було на душі старого князя Божа. Гризень підточував упевненість в правильності намірів, а особливо гнітило



душу, коли старий воїн розгледів у блиску очей своїх синів якусь дивовижну рішучість і нетерплячість перед важкою та небезпечною дорогою, впроваджуючи лише один меч може забезпечити мир і життя як для себе, так і для інших. І нікому не відомо, що певніше й важливіше.

Та журбу батька розвіяв наспулений вигляд найменшого сина Садка, який ображався на всіх і все за те, що його не беруть із собою у такий відповідальний час. Він навіть призабув про свою Ладку, яка при думці, що її Садко піде в похід, потайки плакала, приховуючи сльози, щоб не виказати своїх почуттів до хлопця.

Вождь, ховаючи посмішку в бороду, підійшов до похмурого сина, мовчки пригорнув його до себе, ніжно скуйовдив світле волосся, що спадало на плечі та тихо мовив:

— Не журися, сину, й на твій вік походи вистачить.

Ладка, донька одного із старійшин Гордка, який зі своїм князем був нерозлучним у всіх військових та життєвих справах, розмови мужів не чула, але по тому, як Бож пригорнув її обранця, збагнула, що її щирі

прохання до вищих сил природи та ворожіння, не були марними. Садко залишається. На душі у дівчини заспівали пташки.

Над обрієм палахкотів ранок, червоною барвою заливалося все навкруг, сухий вітер гнув траву, неприємно свистів у гіллі столітніх дерев, зганяючи неспокійне вороння.

З княжого двору Божа сімдесят вершників у військових обладунках рушили на раду до ворожого табору. Вслід лунали вигуки слави та радості, люда шукав миру. Вітер роздмухував золотом гаптовані плащі, накидки. Поважно погойдувались дорогої прикраси та родові відзнаки, холодом світилася гравірована зброя, гартована в боях. Коні ступали в такт роздумів князя. Думку перервав передній гонець, який повідомив, що місток через Ікву знесла дивним чином вода. Цей

го короля. Вінітар втішався, в очах спалахували іскри злорадства, він від збудження посмикував чорну рідку бороду. Вже бачив себе неперевершеним правителем земель антських. Не було меж посмішкам.

Бранці ж понуро стояли. Тіло кожного знемогало від наруги та безсилля, згорнуті в клубок м'язи ціпеніли.

— Варвар і брехун ти єси, Вінітаре! Не лицар ти, а блазень, — мовив гнівно Бож.

— Неправда в світ заведе, та назад не верне.

— Здохнеш, як блудний паршивий пес, на нашій землі.

А тоді до всіх:

— Вої чужоземні. І вас матері родили, вчили розуму та правди. Хто ж бо вам простить брехню й зраду. Вас рідні діти прокленуть. Бо відколи світ світом, не було такої підлої зради. Наша кров смертю впаде на ваші голови й погубить вас!

Бачив Вінітар, як опустилися очі, схилилися голови воїнів, що непослух може бути серед війська, тому звелів:

— Усіх на гору тягніть!

Крутою стежкою йшли бранці рідною землею на високу гору, вершину якої як мечем хтось зрівав, густо поросла лісом. Посередині ж поляна, густа запашна трава. Спинилися полонені на середині. Принишло все навкруги. Лише вітер злегка торкався свіжих ран на відкритих обличчях і тілах мужніх воїнів. Темні сльози із сухих очей Божа бачили анти, що кляв себе в душі за довіру ворогам, та не дорікали.

Ось і сам Вінітар.

Зімкнулися щільно, рамено в рамено, рука в руку — відкрито дивилися смерті в очі анти. А три сини Божа затулили собою батька, що височів за ними, мов скела непорушно.

Вінітар у золочених латах, в оточенні воїнів підійшов до полонених.

— Ви помрете ганебною смертю рабів, як не визнаєте мене своїм королем. Дарую життя всім, хто згоджується.

У лісі запанувала невимовна тиша. Бранці мовчали. Ненавистю світилися очі, здригалися м'язи від люті на пов'язаних руках.

Гнівно продовжував говорити Вінітар, голос зірвався його на крик, потім на вмовляння, але й це не допомогло. Всі мовчали. Махнув рукою — і рушили готи на зв'язаних бранців.

Уже впали крайні з пробитими серцями, і кров зросила землю. Вже вп'ялися мечі в груди Божа та його синів.

Мовчали сини...

— Мов слово і ти житимеш, і сини твої, — вимагав король чужинців.

Впали сини до ніг батька... схитнувся Бож.

Востаннє Бож глянув на тіла синів і старійшин, які залишилися вірними йому до кінця, й безшумно опустився на закритавлену землю.

(Продовження на стор. 11)

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ОКРАСА МІСТА

ЧАС У ТЕРНОПОЛІ ВІДМІРЯЄ ТРИСТОРОННІЙ ГОДИННИК

Рівно через 70 років на своє історичне місце в центрі Тернополя повернувся годинник. Унікальність його передусім полягає в тому, що є тристороннім. За цією ознакою, як стверджують фахівці, він — другий в Європі та у світі. Перший такий же спорудили наприкінці XIX століття у французькому місті Ам'єні. Зрештою, тернопільський прилад з вимірювання часу теж з'явився в ті часи, а точніше, 1896 року. Його тоді встановили на високому залізному стовпі. Годинник уцілів у Першу світову війну, проте цілковито був знищений під час боїв навесні 1944 року.

Тривалими десятиріччями тристоронній годинник був місцем зустрічей тернополян і гостей

галицького міста та побачень закоханих. Кілька місяців тому виконком міської ради прийняв рішення про відновлення у середмісті Тернополя однієї з історичних цінностей обласного центру — годинника. За втілення цього проекту взявся львівський майстер Олексій Бурнаєв. Ще на стадії розробки один з французьких сайтів вніс відновлений тернопільський годинник до «Спадщини світового годинникарства».

Міський голова Тернополя Сергій Надал вважає цей годинник символом єднання багатьох поколінь мешканців міста. Каже, що відтворили прилад для вимірювання часу за старовинними кресленнями та фото, виготовили ж, безперечно, вже із

сучасних матеріалів. Розробили для нього й спеціальний унікальний механізм. Точний час на тристоронньому годинникові завдяки використанню технології GPS виставлятимуть від супутника. Фахівці зазначають, що працюватиме годинник за будь-якої погоди — і в дощ, і в сніг, у лютий мороз, і в спеку.

У висоту годинник сягає майже шести метрів. Діаметр циферблатів — один метр. Стрілки — відкриті, антивандальні, тобто стійкі до механічних пошкоджень та іржавіння. Не забули й про підсвічування його увечері. На постаменті годинникової колони роз-



Унікальний тристоронній годинник повернувся на своє історичне місце в середмісті Тернополя

містили герб Тернополя та викарбували «2014» — рік відновлення старовинного приладу, який півстоліття нагадував мешканцям Тернополя котра година. Додам також, що на нову стару окрасу міста з місцевої скарбниці не взяли ні копійки, її повернули на давнє місце за кошти меценатів.

Тристоронній годинник у файному місті встановлювали минулої неділі урочисто, з невеликою концертною програмою, грав також духовий оркестр, мажоретки відпустили у небо білі повітряні кулі. Стрічку перерізав міський голова Сергій Надал. Священнослужителі, певна річ, освятили його. Один з отців у своєму виступі, як на мене, досить влучно зауважив: «Зараз прагнемо йти до Європи, мусимо чититися пунктуальності, цінувати час, цей годинник буде цьому — свідченням».

КОНЦЕРТНИЙ СЕЗОН

МУЗИКА ПРОТИ ВІЙНИ

На українській землі нині гримлять-б'ють гармати. Здавна кажуть, у такий час музи мовчать. Учасники ж муніципального Галицького камерного оркестру з Тернополя вважають трохи інакше. Для них зброєю є саме музика. На відміну від війни, що забирає життя, все руйнує вщент, власне, музика здатна об'єднувати людей, підтримувати моральний дух народу, вселяти надію на якнайшвидшу перемогу. Тож вирішили свій XXIII концертний сезон відкрити програмою «Музика проти війни».

«Насамперед шукайте сили у собі» — з таким гаслом звернулися до глядачів оркестранти. Бо ж, коли Україна в небезпеці, громадянський обов'язок кожного з нас мобілізувати власні фізичні та матеріальні потуги на захист рідної землі, на підтримку, на допомогу тим, які зараз захищають східні рубежі нашої держави. Певну

поміч надати українським воїнам вирішили й музиканти. Концерт оголосили добровічним, а кошти, зібрані під час цього заходу, витратять на потреби бійців, які несуть службу в зоні проведення АТО.

Героїчної музики в скрутні часи для свого народу видатні композитори написали чимало. Муніципальний Галицький камерний оркестр, за словами його художнього керівника і диригента заслуженого артиста України Василя Феленчак, взявся зараз донести до слухача твори, які в різних країнах Європи вважають символами боротьби за свободу і незалежність, спонукають підняття духу людей, об'єднують їхні серця у боротьбі за свою державу. Програму «Музика проти війни» відкрили пронизливою й водночас такою щемливою, тужливою й ніжною «Мелодією» Мирослава Скорика. Під її звуки ведучі концерту

Олена Лайко та заслужений журналіст України Михайло Зубик читали молитву за Україну та вірші Ліни Костенко. Патріотизму додали й «Плотогони» Ростислава Бабича, автор зумів у цій композиції вдало зібрати воедино карпатський народний мелос і відомі українські естрадні пісні на кшталт Івасюкового «Водограю».

За 23 роки існування Галицький камерний оркестр виконав понад двісті творів і українських, і зарубіжних композиторів, до того ж різних музичних стилів та напрямків. У новому ж концертному сезоні колектив зіграв уперше чимало композицій. Ось хоча б відкрив для себе та тернопільських поціновувачів класичної музики одного з найпомітніших діячів польської культури першої половини XX ст. Кароля-Мацея Шимановського. Не кожен знає, що він народився 1882 року в селі Тимошівка (нині — Черкаська область). Василь Феленчак мовить, що твори Шимановського часто звучать у польських костелах, там, власне, й уперше почув їх, зацікавився. Прикметно, що композитор намагався заглянути в прийдешнє, передаючи мовою музики найкращі сподівання та порухи душі. Тож до нової програми оркестру з Тернополя ввійшов «Гімн XXI століття» К.-М. Шимановського.

Якщо твір Шимановського відбивав радше уяву композитора про майбутнє, то музика інших авторів кликала їхніх сучасників до борні, стверджува-

ла прагнення народу до спільної розбудови держави. Прикладом цього можна вважати й прелюд з опери Ріхарда Вагнера «Нюрнберзькі мейстер-зінгери», і «Угорську рапсодію» №2 Ференца Ліста. А от фрагмент із симфонії №9 «З Нового Світу» Антоніна Дворжака обрамили поезіями Ліни Костенко, аби вкотре нагадати: якщо не знати минулого, то — не збагнути тоді сенсу теперішнього часу й мету майбутнього. Тому,



Художній керівник і диригент оркестру заслужений артист України Василь ФЕЛЕНЧАК від щирого серця вдячний і оркестрантам, і глядачам

наголосила ведуча концерту Олена Лайко, «зараз усі ми, завдяки нашій небайдужості та вмінню об'єднатися у скрутну хвилину, є творцями свого завтра, доводячи, що Україна — це

єдине ціле, одна країна, яку неможливо розділити». Так, зрештою, як не можна не відчувати мелодію української народної пісні «Сусідка» в «Угорському танці» №5 Йоганнеса Брамса.

Музикою проти війни у виконанні муніципального Галицького камерного оркестру став також героїчний та запальний «Тріумфальний марш» з опери «Аїда» Джузеппе Верді, і бурхлива увертюра Фелікса Мендельсона «Гейбриди, або Фінгалова печера», і ліричні «Мрії кохання» Ференца Ліста, і експресивний «Палладіо» сучасного валлійського композитора Карла Дженкінса. Під завісу нової концертної програми прозвучала «Ода радості» із симфонії №9 Людвіга ван Бетховена, що з 1993 року — офіційний гімн Європейського Союзу. У такий спосіб, як твердить Василь Феленчак, оркестр, віддаючи шану тим, хто зараз бореться за територіальну цілісність і незалежність нашої держави, хотів довести, що Україну чекає європейське майбутнє.

Утім, свою нову програму «Музика проти війни», як і концерт, складений з творів українських композиторів, муніципальний Галицький камерний оркестр повезе в Європу. Принаймні з'явилася вже пропозиція організувати турне, аби показати її в польських містах. Звісно, матимуть змогу ознайомитися з нею і в деяких районах Тернопілля, на інших концертних сценах і майданчиках області. Бо ж, як засвідчив прем'єрний виступ оркестру, слухач дуже добре прийняв новий тематичний музичний проект.



Музику не лише грали, про неї й розповідали ведучі Олена ЛАЙКО та Михайло ЗУБИК

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

СЛОВО
ПРО
БОЖУ ГОРУ

(Закінчення. Поч. на стор. 9)

Розлючений Вінітар шиплячим голосом наказав одрубати гілля ялиць і розпіяти на них вбитих послів. Пара орлів злетіла високо в небо, описала велике коло, вказуючи на місце біди й неначе виглядала заслуженої карі від слів'ян.

А рать антів могутньою лавиною напірала на готів. Попереду своєї дружини на добротному коні мчав Садко, з піднятим дворучним мечем. У ритм бігу коня вітер погойдував синій легкий плащ, що трепотів за плечима й кликав за собою. Погляд впертий та суворий. Груді переповнювало прагнення прогнати чужинців і кривдників з батьківської землі, покарати зухвальців законом піднятого меча — хто його перший підняв той від нього перший загине. Цієї хвилини він не думав ні про що. Сонячний промінь боязко торкнувся гартованої сталі й свій відблиск закинув у кудлаті хмари, які легко котилися під синім обрієм. До січі лишилася мить. І тут у підсвідомості стрілою шугнули сказані Ладкою найдорожчі слова: «Повернись живим... я на тебе чекаю».

Вінітар вертав до свого війська. Та перемоги не відчував, бо бачив силу й лють противників.

Здригнулися готи, не витримали лютої січі. Втікали берегами та долинами рештки ворожого війська, а попереду — стікаючий кров'ю та забризканий болотом Вінітар. Чорні думки пекли йому голову, від нелюдської напруги позбувся голосу, безлад і паніка у війську посилювалися. Спіткнувся кінь, не втримався в сідлі грізний та підступний король готів, повалився на сталовану землю, ковані копита переполоханих коней пошматували тіло, болотяні п'явки довершили розправу.

Загиблих антів ховали з почестями на горі, де загинули. Плакали над загиблими воїни, мужі, жони вірні, їхні діти. Те місце назвали горою Божа.

Де впали краплі крові синів Божа, б'є джерело. Нині на вражаючій височині, неподалік Почева, утворилася дивовижна криниця. Кажуть, коли людині важко, то потрібно прийти сюди та розповісти на схід сонця свою біду — стане легше, а, напившись прохолодної водиці з криниці, зміцніють душевні сили. Не минуло все безслідно і донині це місце залишається для нас, нащадків, прикладом мужності й стійкості, безкорисливої любові до краю свого, до землі прабатьківської, оберегом для душі, тим першоджерелом, яке наповнювали наші великі пращури своєю мужністю, сміливістю та мудрістю.

ЯБЛУКО – ПЛІД ЗДОРОВ'Я

Лілія ЛУКАШ

ПЕРЕОЦІНИТИ КОРИСТЬ ЯБЛУК ДЛЯ ЛЮДИНИ ПРАКТИЧНО НЕМОЖЛИВО: АДЖЕ ЦЕ СПРАВЖНЯ СКАРБНИЦЯ ПОТРІБНИХ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ ВІТАМІНІВ І МІКРОЕЛЕМЕНТІВ. НАПЕВНО, НАШИМ ДАЛЕКИМ ПРАЩУРАМ БУЛА ВІДОМА ЦІЛЮЩА ДІЯ ЦИХ ФРУКТІВ, ІНАКШЕ Б ВОНИ НЕ СТАЛИ НАЗИВАТИ ЇХ МОЛОДИЛЬНИМИ. ДОСЛІДЖЕННЯ Ж СУЧАСНИХ УЧЕНИХ ПІДТВЕРДИЛИ МУДРІСТЬ НАШИХ ПРЕДКІВ: В ЯБЛУКАХ ВИЯВЛЕНО ВЕЛИЧЕЗНУ КІЛЬКІСТЬ АНТИОКСИДАНТІВ І ВІТАМІНІВ, ЗОКРЕМА А ТА Е, ЯКІ ПРИЙНЯТО ВВАЖАТИ ВІТАМІНАМИ КРАСИ ТА МОЛОДОСТІ.

ФРУКТ ВІД
100 ХВОРОБ

Тож людина, яка регулярно вживає яблука, може не боятися передчасної появи зморшок. Крім того, лікарі встановили, що в разі вживання щодня двох яблук — можна вберегти від більше, ніж 100 хвороб. Навіть ризик виникнення хвороби Альцгеймера знижується в десятки разів, якщо з'їдати по одному яблуку на день.

До того ж ці диво-фрукти просто незамінні в раціоні ослаблених і хворих людей: ефективно очищають організм від шлаків і токсинів та згубно впливають на більшість збудників захворювань. Для профілактики застуди досить уживати по 2-3 яблука на день.

Також помічено, що яблучний сік знижує ризик виникнення раку підшлункової залози, запобігає розвитку діабету, очищає судини від холестеринових бляшок. Останнє є чудовою профілактикою серцево-судинних захворювань: атеросклерозу, інсульту, інфаркту, гіпертонії тощо.

ЦІЛЮЩИЙ ДЕСЕРТ

Звісно, найкорисніші свіжі яблука, проте й за термічної обробки ці фрукти здатні зберегти свою цінність. Зокрема, печені яблука хоча й втрачають деяку частину вітамінів, однак їх краще засвоює організм, що сприяє більш ефективному відновленню складу крові й лімфи, а також швидшому засвоєнню бактерій у кишківнику. Остання властивість особливо цінна для людей, яким зробили операцію на черевній порожнині. Загалом запечені яблука рекомендують людям, які страждають від закріпів, дисбактеріозу та проблем трав-

лення. А в осінньо-зимовий період — час численних ГРВІ, ангін, ларингітів та інших захворювань горла й дихальної системи, ці ласощі полегшують кашель і біль у горлі.

І нарешті, запечені яблука — це десерт для справжніх красунь, які піклуються про ідеальні параметри своєї фігури: смачні й корисні, вони містять якнайменше калорій і при цьому сприяють виведенню з організму холестерину та зниженню зайвої маси тіла. До того ж пектин, який міститься в них, допомагає поліпшити колір обличчя та повернути шкірі молодість. Недарма здоровий рум'янець здавна порівнюють саме з наливним яблучком.

НІЖНИЙ МАРМЕЛАД

Мармелад — це ще один корисний десерт, який можна заготувати на зиму з яблук. Завдяки пектину, який міститься в ньому, мармелад рекомендують вживати за порушень ліпідного та вуглеводного обміну, бактеріальних інфекційних захворюваннях травного тракту, хвороб печінки та підшлункової залози, ожиріння тощо.

Складники: яблука — 1 кг, цукор — 0,5 кг.

Яблука помити. Великі розрізати навпіл і покласти на деко для запікання. Невеликі можна запікати цілими. Пекти в духовці 20-25 хв. Яблука мають цілковито розм'якнуті. Гарячу сировину перетерти через сито в каструлю чи миску з ґрубим дном і відразу додати цукор. Оскільки пюре гаряче — цукор розчиниться швидко. Добре перемішати. Посуд поставити на вогонь та варити масу, постійно помішуючи, протягом 60-90 хв. У готового мармеладу крапля не повинна розтікатися на холодній тарілці. Також під час його помішування залишається слід від ложки, який не відразу зникає. Гарячий мармелад треба розкласти по гарячих стерилізованих слоїках та закатати. Зберігати в прохолодному місці.

КОНКУРЕНТ КІВІ

Узимку, коли людський організм особливо потребує енергетичної та вітамінної підтримки, сушені яблука будуть, як ніколи, доречними. Вони можуть сміливо конкурувати за своїми властивостями з ківі та іншими екзотичними фруктами, адже в них зберігаються, по суті, всі вітаміни та мікроелементи. Крім того, їхня цінність полягає у високому вмісті вуглеводів — основного джерела

енергії, потрібної для функціонування організму.

Сушені яблука рекомендують дітям і дорослим у період весняного авітамінозу, а також вагітним і матерям-годувальницям. Список захворювань, за яких у щоденний раціон людини слід ввести невелику кількість сушених яблук, можна продовжувати нескінченно: це і тромбоемболія, і гіпертонія, і хронічний кашель, захворювання серцево-судинної та ендокринної систем, кишківника тощо.

Однак сушені яблука не рекомендують людям, які страждають від ожиріння й цукрового діабету. Причиною такої заборони є високий (до 12%) вміст у них різних видів цукру: фруктози, глюкози та сахарози. Проте завдяки цьому сушені яблука можуть бути чудовим заміником цукерок для дітей.

ЛІКУВАЛЬНА СИЛА

Для пом'якшення кашлю, зумовленого застудою: 1 ст. л. шкірки яблук залити 1 склянкою окропу й настоювати як чай. Приймати по півсклянці 5-6 разів на день до їди.



За цієї проблеми згодиться й такий рецепт: 2-3 необчищених яблук залити 1 л води й варити 15 хв. Пити яблучний компот по 1 склянці тричі на день до їди.

Як відхаркувальний засіб за надсадного сухого кашлю рекомендують одне велике зелене яблуко й велику нечищену цибулину розрізати на 8 частин, опустити в 1 л киплячої води й варити на слабкому вогні, доки цибуля не стане м'якою. Тоді цибулю та яблуко відтиснути через марлю, відвар злити в термос. Пити маленькими порціями протягом дня. Якщо кашель не минеться, повторити процедуру наступного дня. Щодня слід готувати новий відвар.

За тріщин на губах, сосках та руках: 100 г яблук натерти на терці й змішати з свиначим чи гусячим жиром, маслом у співвідношенні 1:1. На ніч накладати на попередньо помиті милом уражені ділянки.

У разі анемії рекомендують їсти щодня протягом місяця

по 400-600 г яблук, бажано зелених сортів. Крім того, щоб підвищити гемоглобін, можна пити свіжий яблучно-буряковий сік (у співвідношенні 8:2) по 1 ст. л. двічі на день протягом 2 тижнів.

Щоб позбутися печії, народна медицина радить з'їсти одне обчищене яблуко.

У разі закріпів два середні яблука залити півсклянкою води та півсклянкою молока й варити протягом 5-7 хв., випити такий відвар уранці до сніданку.

Також за цієї проблеми рекомендують приймати тричі на день перед їдою по 1 склянці свіжовичавленого не-солонкого яблучного соку.

За хронічного бронхіту кашель лікують сумішшю тертого яблук, цибулі та меду. Усі складники потрібно брати порівну. Приймати засіб по 1 ст. л. тричі на день.

У разі плевриту запекти кілька яблук у духовій шафі та з'їсти протягом дня в теплом вигляді.

Гіпертонічна хвороба: залити 1 ст. л. висушених шкірок яблук 1 склянкою окропу й настоювати 5-10 хв. Приймати з додаванням цукру по півсклянці 4-5 разів на день до їди.

У разі атеросклерозу рекомендують пити по півсклянці свіжовичавленого яблучного соку чотири рази на день за 15-30 хв. до їди. Для профілактики цього захворювання добре вживати 2-3 яблука на день.

За сечокам'яної хвороби й подагри корисно пити яблучний компот: три необчищені яблука середнього розміру нарізати, залити 1 л окропу, варити протягом 10 хв. на слабкому вогні, додати до смаку цукор.

У разі гострого нападу подагри на уражений суглоб на ніч можна накласти компрес зі скибочок мочених яблук.

За варикозного розширення вен і тромбоемболії три помиті яблука покласти в 1 л киплячої води, накрити накривкою й поставити в тепле місце на чотири години. Потім, не виймаючи яблук з води, розім'яти й перемішати. Далі перецідити й приймати по півсклянці з 1-2 ч. л. меду тричі на день.

Увага! Яблука не можна вживати в разі загострень гастриту, виразкової хвороби шлунка й дванадцятипалої кишки та ентериту. Крім того, за наявності таких захворювань, як сечокам'яна хвороба та коліт, перед вживанням яблук потрібно подрібнити до пюре.

