

СТОП.

2

## ІВАН ЯШАН: «ЩАСЛИВИЙ, ЩО ВИРОСТИВ СОБІ ГІДНУ ЗМІНУ»

Свій поважний ювілей відзначив відомий отоларинголог, доктор наук, професор, засновник в області Центру мікрочірургії вуха Іван Яшан. Попри те, що Іван Артемович уже не займається лікарською практикою, він тримає руку на пульсі усіх справ в університетській лікарні.



СТОП.

3

## ЯКЩО ОЧАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА...

Зір – дорогоцінний дар. Про захворювання, що впливають на зір, і про те, як його зберегти, розповідає доцент кафедри отоларингології, офтальмології та нейрохірургії ТДМУ, обласний позаштатний офтальмолог департаменту охорони здоров'я ОДА Микола Турчин.

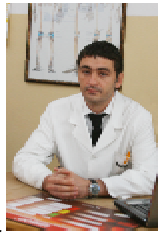


СТОП.

4

## СЕРГІЙ ГАРІЯН: «ЗАВЖДИ БАЧИТИ ПЕРЕД СОБОЮ МЕТУ»

Як майстер, що творить скульптуру, хірург-ортопед чаклує над травмою, складаючи до купи десятки кісткових уламків. Саме такі філігранні операції, які проводить нині завідувач ортопедичного відділення Сергій Гаріян, повертають пацієнтів до повноцінного життя, даруючи радість активного руху.



СТОП.

6

## ДОПОМОГА В РАЗІ ЗАДУХИ ТА ІНШИХ НЕБЕЗПЕЧНИХ СТАНІВ

Кожен з нас, напевно, хоча б раз мав необережність вдавитися їжею чи був свідком такої неприємності з іншими. Як правильно діяти в такій ситуації, як надати допомогу потерпілому чи собі? На наші запитання відповідає асистент кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги ТДМУ Ярослав Кіцак.



СТОП.

11

## ВИНОГРАД – КОРИСТІ ПЛІД

Виноград можна назвати одним з найбільш корисних плодів. Він містить велику кількість вітамінів, які сприяють кровотворенню; глюкозу, яка живить серцевий м'яз. Знижує рівень холестерину в крові і має багато інших лікувальних властивостей. Зокрема, він помічний за перевтоми, гіпотонії, подагри, анемії, інших захворювань.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№18 (86) 27 ВЕРЕСНЯ  
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

АНОНС

## З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Ігор ЧОРНИЙ,  
с. Прошова

Тернопільського району:

«За рік часу я схуднув майже на 20 кілограмів. Весь час турбував біль у шлунку, який то з'являвся, то раптово зникав. Звернувся до лікарів, але ніхто мені не зміг встановити правильний діагноз. Згодом у районній лікарні дали скерування на комп'ютерну томограму, яка показала, що між стінкою кишківника та підшлунковою утворився абсцес – гнійний нарив. Окрім того, в мене стінка кишківника зрослася зі стінкою підшлункової. Словом, діагноз лікарів – хронічний панкреатит. Треба було негайно робити операцію, щоб видалити гній. Знайомі порекомендували звернутися до професора Володимира Максимлюка. Власне, він мені й робив операцію, яка тривала майже сім годин. Операція була доволі складна, бо в підшлунковій треба було видалити ще й кальцинати. Нині почуваюся значно краще. Звісно, післяопераційний період триватиме довго. Щиро вдячний лікарям – професору Володимирові Івановичу Максимлюку та моему лікуючому лікарю Івану Ігоровичу Смачилу, які подарували мені надію на видужання. Окреме спасибі медсестрі Дарії Михайлівні та всьому медичному персоналу, які піклуються про хворих і дають змогу пацієнтам почуватися ком-

фортно. Нехай ласка Господня ніколи не залишає їх та їхніх рідних».

Віра БРИГАДИР,  
с. Ванжулів

Лановецького району:

«Якось п'ять років тому мені запаморочилося в голові і я знепритомніла. Після цього забила на сполох, адже ніколи не хворіла. 22 роки працювала сільським головою, тому прислухатися до свого самопочуття не було коли. А ще я мама трьох дітей, які потребували догляду. Тому весь час крутилася як білка в колесі – з дому на роботу й навпаки. Але, як то кажуть, допоки грім не вдарить, людина не перехреститься, так само і зі мною. Після того, що трапилося, я негайно звернулася до Лановецької районної лікарні. Від неправильного лікування у мене впав гемоглобін до позначки 29... Після цього напівпритомну доправили до університетської лікарні. Мій лікуючий лікар Рената Йосипівна Вибрана, дай їй Боже міцного здоров'я, мене виходила і поставила на ноги. Рената Йосипівна визначила мені правильний діагноз щодо захворювання крові та підбрала правильне лікування. Тепер мені щороку роблять переливання крові, після цього почуваюся значно краще. Хочу подякувати їй і лікарям та усьому медперсоналу гематологічного відділення. Щастя, радості та здоров'я вам усім!»

## ЛІДІЯ НОГАЧ: «НІКОЛИ НЕ БЕРУСЯ ДО РОБОТИ В ПОГАНОМУ НАСТРОЇ»



Медсестра приймального відділення Лідія НОГАЧ переконана, що коли ти не любиш своєї роботи у лікарні, отже, тобі тут не місце.

ЧИТАЙТЕ  
на стор. 5

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

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

КОРИФЕЇ

# ІВАН ЯШАН: «ЩАСЛИВИЙ, ЩО ВИРОСТИВ СОБІ ПІДНУ ЗМІНУ»

Мар'яна СУСІДКО,  
фото з сімейного архіву  
професора І.А. Яшана

20 вересня відзначив свій поважний ювілей відомий отоларинголог, доктор наук, професор, засновник в Тернопільській області Центру мікрохірургії вуха Іван Яшан. Попри те, що Іван Артемович уже не займається лікарською практикою, останніх своїх пацієнтів прийняв у 85 років, він тримає руку на пульсі усіх справ в університетській лікарні. Нині його місце зайняв син — Олександр Іванович, який і розповідає батьку про життя в лікарні. Як-не-як, але якщо ти усе життя присвятив лікарській справі, не жити медициною, просто неможливо.

**— Іване Артемовичу, давайте на мить перенесемося у Ваші юні роки. Хтось вже у 16 років добре знає, з якою професією він пов'яже своє майбутнє, а як було у Вас?**

— Коли був підлітком, десь у 15 років, захворів на важку форму малярії. Мене вилікували лікарі, тоді твердо вирішив стати лікарем.

**— Пригадуючи свої студентські роки, розкажіть яким були студентом?**

— Слід зауважити, що я був найстаршим у своїй групі. Втім, це мені ніяк не заважало. Інститут закінчив з відзнакою. Добре вчитися мене стимулювало ще й те, що відмінникам давали підвищену стипендію, а мені матеріальної допомоги чекати було нізвідки.

**— Знаємо, що у Львівському медінституті Ви познайомилися з майбутньою дружиною?**

— Так, моя Катя вчилася разом зі мною на одному потоці. Водночас вона ще й працювала

медсестрою у клініці очних хвороб, яка знаходилася навпроти мого гуртожитку. Вікна моєї кімнати якраз виходили навпроти клініки, тож я частенько міг милуватися нею. Пригадую, якось у фотоательє побачив її фотографію й зрозумів, що закохався. Після закінчення інституту ми одружилися. Як молоді спеціалісти отримали скерування на роботу до Снігурівської районної лікарні Миколаївської області, я як отоларинголог, а дружина — як окуліст. Ми з Катєю вже 62 роки разом.

**— Як Вам вдалося стати таким відомим отоларингологом, адже до Вас приїжджали недужі з усього колишнього Радянського Союзу, і не лише?**

— Не можу сказати, що я був дуже амбітним. Проте мені хотілося бути попереду. Ще будучи студентом, багато часу проводив у «анатомці». Вже пізніше у лікарні, крім того, що був ЛОРом, працював на півкладу патологоанатомом. Це дало змогу досконало вивчити будову черепа людини. Виникла унікальна можливість навчитися реально оперувати вухо, горло й ніс, удосконалювати та відпрацьовувати навички. Наприкінці 50-х років, коли на медичному обрії лише з'явився новий напрямок «мікрохірургія» в Радянському Союзі, я й ще кілька хірургів, тоді ще як асистент, під керівництвом завідувача ЛОР-кафедри Київського інституту удосконалення лікарів Олексі Коломійченка вперше в Україні почали проводити операції хворим на отосклероз. Навіть отримали премію за розвиток отосклерозу в Радянському Союзі та написали книжку «Отосклероз». Ця про-

блема була темою як кандидатської, так і докторської дисертацій.

**— Де вдосконалювали свої навички та вміння? Ваші наставники?**

— Я працював у багатьох містах. Чимало почерпнув для себе, навчаючись в аспірантурі в Києві. Професор Олекса Коломійченко став моїм «хрещеним батьком» у мікрохірургії вуха. Багато знань почерпнув у Ленінградському науково-дослідному



інституті отоларингології, де впродовж місяця стажувався у професора Хілова. До речі, саме у Ленінграді вперше побачив операційний мікроскоп. До того часу я оперував під лупою спеціальними інструментами, які зробив власноруч. Утім, операційний мікроскоп відкривав незрівнено більше можливостей.

**— Як доля закинула Вас до Тернополя?**

— Мене запросили сюди на роботу. У 1966 року в Тернопільському державному медичному інституті якраз відкривали кафедру отоларингології, яку я

й очолив. Тут мені вдалося заснувати центр мікрохірургії вуха, що користувався певною популярністю у Радянському Союзі. Він і дотепер є провідним у Західній Україні, де в повному обсязі проводять мікрохірургічні операції з приводу більшості патологій середнього вуха.

**— Розкажіть про цікаві випадки, які траплялися у вашій практиці.**

— Трапляються такі критичні ситуації, коли маєш швидко прийняти рішення, бо рахунок іде на хвилини, а то й секунди. Найскладніші випадки мені траплялися у недужих, у яких починалися раптові напади ядухи через стеноз гортані з приводу злоякісних пухлин. Пригадую, ще на світанку своєї лікарської кар'єри до мене прийшов пацієнт з болем у вусі, в якого виявив живі сторонні тіла у вусі. Це були личинки мухи, яка відклала яйця у барабанній порожнині. Трапилося усе це тому, що у хворого був отвір у барабанній перетинці, з якого виділялась рідина з неприємним запахом, що й приваблювало непроханих гостей. Цікаво, що через півстоліття такий самий пацієнт прийшов вже до мого сина.

**— Чи вважаєте, що виховали собі гідну заміну?**

— Безсумнівно. Це — мій син Олександр, який не лише зміг опанувати цей непростий фах і перебрати всі мої вміння, а й перевершити мене. Це не може не тішити мене як батька та його наставника зокрема. Якщо учень перевершив свого вчителя, отже, він недаремно доклав свої зусилля, так правильно і так повинно бути.

**— Поділіться своїм секретом довголіття?**

— Регулярні заняття фізкультурою, моржування, до речі, в

крижаній купелі, я занурювався до 85 років, зараз здоров'я не дозволяє цього робити.

**ДОВІДКОВО**

Яшан Іван Артемович народився 20 вересня 1923 року в селі Каніж Новомиргородського району Кіровоградської області. 1953 року з відзнакою закінчив Львівський медичний інститут. З серпня 1953 до серпня 1957 року працював отоларингологом в Снігурівській районній лікарні Миколаївської області, з серпня до грудня 1957 року — ординатором ЛОР-відділу Житомирської обласної лікарні. З 1957 до 1960 року навчався в аспірантурі з оториноларингології в Київському інституті удосконалення лікарів, після закінчення якої працював асистентом цієї ж кафедри.

Після захисту 1962 року кандидатської дисертації на тему «Пряма мобілізація стремінця та фенестрація його підніжної пластинки при отосклерозі» йому присуджена ступінь кандидата медичних наук. 1965 року затверджений у вченому званні доцента.

Питаннями хірургічного лікування приглухуватості у хворих із захворюваннями вуха займається і в подальшій своїй науковій діяльності. 1966 року захистив докторську дисертацію на тему «Матеріали до слуховідновних операцій на овальному вікні у хворих отосклерозом», а 1969 року отримав звання професора.

1966 року І.А.Яшан очолив кафедру отоларингології Тернопільського державного медичного інституту (1987 року її перейменовано на курс отоларингології) і на цій посаді працював до 1994 року. З січня 1994 року він обіймає посаду професора кафедри. І до 2007 року.

Проф. І.А.Яшан підготував 5 кандидатів наук, отримав 4 авторських свідоцтва на винаходи. Він є автором 178 наукових робіт, серед яких дві монографії, підручник для середніх медичних працівників і розділ з отоларингології в двох медичних довідниках.

РАКУРС



✱  
Наталія КЛОЧКО,  
молодша медсестра  
нейрохірургічного  
відділення (ліворуч);  
Надія СОКОЛЮК, мо-  
лодша палатна медсе-  
стра нефрологічного  
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



# ЯКЩО ОЧАМ ПОТРІБНА ДОПОМОГА...

Оксана БУСЬКА

**ЗІР – ДОРОГОЦІННИЙ ДАР. НА ЖАЛЬ, З РОКАМИ ГОСТРОТА ЗОРУ ЗНИЖУЄТЬСЯ Й ЛЮДИ ПРИРЕЧЕНО СКАРЖАТЬСЯ: «ЦЕ ВІКОВЕ, НІЧОГО НЕ ВДІЄШ...» ПРОБУЮТЬ ЯКОСЬ ДАТИ СОБІ РАДУ САМІ: НАПРИКЛАД, ПРИМІРЯВШИ ОКУЛЯРИ СУСІДА ЧИ ЗНАЙОМОГО ТА ЗРАДІВШИ, ЩО ЇМ У НИХ «РОЗВИДНІЛОСЯ», КУПУЮТЬ СОБІ ТАКІ Ж. І СПОКІЙНО ЖИВУТЬ, НЕ ПІДОЗРЮЮЧИ, ЩО У НИХ РОЗВИВАЄТЬСЯ ХВОРОБА, ЯКА ЗАГРОЖУЄ ЦІЛКОВИТОЮ СЛІПОТОЮ. СКАЖІМО, КАТАРАКТА АБО ГЛАУКОМА. ПРО ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ВПЛИВАЮТЬ НА ЗІР, І ПРО ТЕ, ЯК ЙОГО ЗБЕРЕГТИ, РОЗПОВІДАЄ ДОЦЕНТ КАФЕДРИ ОТОЛАРИНГОЛОГІЇ, ОФТАЛЬМОЛОГІЇ ТА НЕЙРОХІРУРГІЇ ТДМУ, ОБЛАСНИЙ ПОЗАШТАТНИЙ ОФТАЛЬМОЛОГ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОДА МИКОЛА ТУРЧИН.**

**– Миколо Васильовичу, від чого найчастіше страждають наші очі?**

– Насамперед від запальних процесів. Це всім відомі кон'юнктивіти – запалення слизової оболонки очей. Пік захворюваності традиційно припадає на теплу пору року, коли є можливість поплавати та попірнати. Інфекція може потрапити в очі людини разом з водою.

У старшому віці чимало людей страждають на діабет, гіпертонію, ендокринні хвороби, які впливають на судини очного дна. Відбувається дегенерація сітківки. Крововиливи в сітківку, в склисте тіло призводять до втрати кровопостачання зорового нерва. А це зразу – падіння зору. Добре, якщо наполовину, а буває, що й на 90 і 100 відсотків. Тому хворі на діабет, гіпертонію повинні хоча б двічі на рік перевіряти гостроту зору та стан очного дна, вимірювати внутрішньоочний тиск. Усім, кому вже 40, відвідати офтальмолога фахівці радять щороку. Бо це «улюблений» вік для глаукоми. В Україні глаукома є однією з основних причин сліпоті. У людини поступово відмирає зоровий нерв і

вона сліпне, навіть не відчуваючи цього.

**– Що ж це за хвороба така підступна?**

– Уявіть собі, що око – це проточне озеро, куди крізь певні судини вливається й зрошує його рідина, а іншими судинами витікає. Ця волога неодмінно повинна циркулювати, оновлюватися, бо живить усі органи ока, насамперед – очний нерв. Коли канали-судини, якими рідина витікає, закупорюються, порушується циркуляція, і всередині ока підвищується очний тиск. Відтак нормальний здоровий нерв гине.

**– Які симптоми мають насторожити хворого?**

– Глаукома проявляється підвищенням внутрішнього очного тиску. Якщо ввечері подивитися на ліхтар чи лампу, то навколо джерела світла бачаться ніби райдужні кола.

Може бути затуманення, зміни в полі зору. З такими скаргами слід негайно звернутися до лікаря, який перевірить внутрішньоочний тиск і поле зору, якщо треба, призначить лікування. Надзвичайно важливо виявити глаукому на початковій стадії, бо тоді ще можна запобігти сліпоті. А звертаються, буває, запізно. Пригадався недавній випадок. Схвильована пацієнтка розповіла: «У хаті то за двері зачеплюся, то за крісло зашпортаюся, то за відро...Що таке, гадаю, зі мною? Вранці вмивалася, затулила рушником ліву половину обличчя й була вражена правим оком нічого не бачу». При огляді з'ясувалося: від глаукоми осліпло око. Інша історія... Пацієнт зауважив, що, дивлячись на посуд з нержавійки, бачить у відблисках веселкові кола. Звернувся за консультацією. Помірили внутрішньоочний тиск – зашкалює. В чоловіка виявилася важка форма гіпертонічної хвороби, яка дала ускладнення.

Глаукома підступна тим, що зір зникає повільно. Навіть зауваживши погіршення, пацієнт не зразу звертається до окуліста, пов'язуючи зниження зору з віковими змінами. Звертаються, коли хвороба вже за давна і зір силь-

но погіршився, бо зоровий нерв поступово відмирає. Коли захворювання виявлено на початковій стадії – глаукому ще можна зупинити, а, отже, запобігти сліпоті.

**– Які ж способи лікування?**

– Їх два: медикаментозний та операційний. Хворому призначають краплі, які знижують внутрішньоочний тиск. Якщо краплі не допомагають, потрібне хірургічне втручання, яке проводять з тією ж метою – знизити внутрішньоочний тиск.

**– Звідки «береться» інша хвороба – катаракта? І які її ознаки?**

– Якщо око людини порівняти з фотоапаратом, то кришталік (розміщена за зницею лінзочка діаметром 9 і завтовшки 4 міліметри) виконує в ньому роль об'єктива. Лінзи в об'єктиві мають



бути цілковито прозорі, щоб не погіршити яскравість зображення. При катаракті ж у кришталіку з'являються каламутні ділянки, які порушують його прозорість і стають перешкодою для світла. Розростаючись, вони поступово захоплюють весь кришталік. До того ж у людини очі не болять, вона просто сліпне. Ознаки такі самі, що й при глаукомі. Хворий скаржиться, що світ меркне, ніби пелена застилає чи туман на око напливає. І туман цей густішає. Лікується катаракта лише оперативно.

**– Страждають на цю недугу здебільшого літні люди?**

– Катаракти бувають вроджені, пов'язані зі спадковим чинником, та набуті, які виникають, як ускладнення при

короткозорості, цукровому діабеті, після травм і стосуються вони найчастіше тих, кому за 50. Але стикаються з цією проблемою й молоді люди. На жаль, наразі катаракта значно «помолодшала». Як і глаукома. До того ж ці хвороби можуть атакувати людину паралельно, обтяжуючи одне одного. Тож потрібно бути насторожі.

Нині офтальмологи досягли значних перемог у лікуванні катаракти. Офтальмологічне відділення університетської лікарні має сучасне обладнання, зокрема, найновіший операційний мікроскоп, тож нинішні операції з колишніми не зрівняти. Але краще запобігти хворобі, ніж її лікувати, тому берегти зір треба навіть не змолоду, а з коліски. Все життя.

**– Що б порадили людям, які не лише багато читають, дивляться телевізор, а й працюють за комп'ютером?**

– Дбати про своє здоров'я та перевіряти зір. Очі не люблять перевантажень. Вони працюють, коли дивляться на щось зблизька, відпочивають, коли дивляться вдалину або заплушчені. Коли читаємо чи вишиваємо, кожні 40-50 хвилин треба робити десятихвилинну перерву. Дорослому біля монітора комп'ютера фахівці рекомендують проводити не більше 4 годин на добу, дитині 5-7 років – не більше 15 хвилин. Та оскільки більшість людей працюють за комп'ютером значно довше, настійно пропоную перериватися, хоч ненадовго, щопівгодини. І ще хочу нагадати про загалом відомі речі, але якими частенько нехтують. Потрібно захищати очі від сонця – носити сонцезахисні окуляри. Одна з причин дистрофії сітківки – вплив активного ультрафіолетового випромінювання. Навіть в зимовому сонці багато ультрафіолету. Тому окуляри необхідні, але якісні, які затримують ультрафіолет. Їх можна купити в спеціалізованих магазинах «Оптика», де товар сертифіковано та ліцензовано.

І ще... Очі «люблять» чорниці, які сприятливо впливають на зір. А ще – фрукти, овочі. Краще з власного городу, бо вони якісні. Загалом, наш організм потребує комплексного харчування. Морква, яблука, груші, сливи, гарбузи... Все це потрібно для здоров'я очей. Більше бувати на свіжому повітрі. І навіть коли ви бачите прекрасно, якщо у вас у роду були хворі на цукровий діабет, перевіряйтеся регулярно. Не чекайте, коли грім гримте та не лінуйтеся приходити до окуліста вимірювати очний тиск і перевіряти гостроту свого зору.

## ПРАВИЛА ЗАСТУДЖЕНОГО ПАЦІЄНТА

**НА ДУМКУ ТЕРАПЕВТІВ, ПЕРЕБУВАННЯ В ЛІЖКУ ПІД ЧАС ХВОРОБИ ДОПОМОЖЕ ОДУЖАТИ БЕЗ ЗАЙВИХ УСКЛАДНЕНЬ. НЕ ЗАВАДИЛО Б ЗНАТИ КОДЕКС ЗАСТУДЖЕНОГО ПАЦІЄНТА. ТЕРАПЕВТИ СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ДОТРИМАННЯ ЦИХ НЕСКЛАДНИХ ПРАВИЛ ДОПОМОЖЕ ЛЕГШЕ ПЕРЕХВОРИТИ.**

1. Хоча б тиждень відлежте в ліжку. Хвороба минеться швидше, і ви не «подаруєте» злочасні віруси колегам.

2. Вживайте не менше двох літрів рідини на день – з нею з організму виводяться продукти інтоксикації. Стежте за кольором сечі: якщо вона насичено жовта, пийте більше. Якщо сеча світла чи прозора, ви не потерпаєте від спраги й зневоднення.

3. Відмовтеся від важких м'ясних страв. Застудившись, ми втрачаємо апетит: перетравлення їжі вимагає більших енергетичних затрат, а організм заощадить сили для захисту від вірусів. Дотримуйтеся молочно-рослинної дієти. На думку вчених, кисломолочні продукти допомагають одужати швидше, а горняк кефіру чи склянка йогурту на день – найліпша профілактика від грипу.

4. Щодня вживайте до одного грама вітаміну С. Він підвищує вироблення інтерферону, стимулює діяльність імунної системи. Заїдайте вітамін цитрусовими – у них містяться біофлавоноїди, які допомагають його засвоїти. Американський лауреат Нобелівської премії Лінус Полінг вважав, що таким чином можна цілком скоротити тривалість недуги. Щоправда, більшість лікарів значно консервативніші стосовно дозування: на їхню думку, цілком достатньо одного грама аскорбінової кислоти на день.

5. Не забувайте приймати теплий душ. Боротьба з інфекцією активізує обмін речовин, а отже, виробляється більше кінцевих продуктів обміну – шлаків, частину з яких виводить організм. Їх обов'язково потрібно змивати.

6. Щоб не інфікувати домашніх, не виходьте без потреби зі своєї кімнати, користуйтеся марлевою пов'язкою. Їжте з окремого посуду і відмовтеся від традиційних носових хусточок – у їхній тканині вірусам тепло й затишко: ось вам і джерело інфекції. Ліпше користуйтеся паперовими одноразовими серветками.

7. Частіше мийте руки.

8. Не «закупорюйтеся». Обов'язково провітрюйте кімнату, а біля батарей поставте миску з водою для зволоження повітря. У сухій атмосфері, де безліч вірусів, дихальним шляхам важче протистояти інфекції.

# СЕРГІЙ ГАРІЯН: «ЗАВЖДИ БАЧИТИ ПЕРЕД СОБОЮ МЕТУ»

Лариса ЛУКАЩУК

**ЯК МАЙСТЕР, ЩО ТВОРИТЬ СКУЛЬПТУРУ, ХІРУРГ-ОРТОПЕД ЧАКЛУЄ НАД ТРАВМОЮ, СКЛАДАЮЧИ ДОКУПИ ДЕСЯТКИ КІСТКОВИХ УЛАМКІВ. САМЕ ТАКІ ФІЛІГРАННІ ОПЕРАЦІЇ, ЯКІ ПРОВІДИТЬ НИНІ ЗАВІДУВАЧ ОРТОПЕДИЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ СЕРГІЙ ГАРІЯН, ПОВЕРТАЮТЬ ПАЦІЄНТІВ ДО ПОВНОЦІННОГО ЖИТТЯ, ДАРУЮЧИ РАДІСТЬ АКТИВНОГО РУХУ.**

**– Сергію Васильовичу, ви з дитинства мріяли стати лікарем?**

– У мене й не виникало питання, яку професію обирати. Адже я, по суті, виріс у лікарні, батько часто брав мене на роботу в ортопедію й мені дуже подобалося спостерігати за тим, як він працює з хворими. Тато тривалий час працював в Алжирі травматологом, отож і я поринув у його закордонну практику. Ще тоді сформувалися мої погляди. Коли ж настав час вступних іспитів, подав документи до нашого медінституту. Так став продовжувачем лікарської династії, бо ж і мама у мене також лікар.

Перший власний досвід здобув ще навчаючись на третьому курсі, відвідував ургентні чергування у травматологічній та лікарні швидкої допомоги. Після закінчення інституту вступив до інтернатури, а згодом ще й з відзнакою закінчив магістратуру та захистив магістерську роботу, присвячену переломам гомілки, працював під керівництвом професора Олексія Миколайовича Єдинака, який пройшов також великий вишкіл у травматології. Через кілька місяців я став клінічним ординатором в ортопедичному відділенні університетської лікарні, вдосконалюючи навички з травматології та хірургічної ортопедії.

**– Відомо, що ви стажувалися й у кращих зарубіжних клініках?**

– Спочатку запозичував досвід у кращих вітчизняних спеціалістів з ортопедії та травматології, побував на навчаннях, яке пропонує асоціація остеосинтезу в міському центрі ендопротезування міста Києва, там мною опікувався головний травматолог

столиці Олександр Миколайович Косяков. Багато знань і практичного досвіду передав мені доцент ТДМУ Юрій Омелянович Грубар, з перших днів ми поруч у праці. Згодом розпочалося й стажування за кордоном у клініках Давосу, Гановера, Барселони. 2000 року я отримав статус міжнародного викладача Всесвітньої асоціації остеосинтезу.

**– Уже кілька місяців минуло, як Ви очолили ортопедичне відділення університетської лікарні, замінивши на цій посаді свого вчителя Олександра Матвійовича Ружицького. Як вибудовуєте стосунки з колективом?**

– Мій шлях в ортопедії не можна назвати легким, це роки праці не лише в операційній, але й щоденна самоосвіта, вдосконалення, відпрацювання практичних навичок. 2006 року я розпочав свій професійний шлях в університетській лікарні і першим, кого зустрів, був Олександр Матвійович. Останніми роками я обіймав посаду старшого ординатора Центру ендопротезування та новітніх ортопедо-травматологічних технологій і на час відпустки виконував обов'язки завідувача, це були перші спроби такої діяльності.

Олександра Матвійовича вважаю своїм вчителем, який вклав

у мене свої знання, досвід, а також і суто людські чесноти. Для мене він інтелігентний хірург, з величезним досвідом, педагог, шляхетна людина, в якого багато почерпнув, навчився і хірургії, і стосунків у колективі. Він був і є нині взірцем керівника у медицині, лікарем, який пропускає кожного пацієнта через власну душу. Тому всі починання, які ми разом запровадили раніше, ясна річ, буду продовжувати. Моє становлення відбулося в колективі, де стосунки вибудовувалися на взаємоповазі, взаєморозумінні та довірі, незалежно від рангу чи посади, тож мені лише доведеться продовжувати традиції. Але я й вимогливий керівник, тому всі маємо налаштуватися на відповідальну працю.

**– Коло ваших зарубіжних знайомств доволі широке. З ким з видатних лікарів ви підтримуєте взаємини?**

– Знайомий з Тімом Поліманом, захоплююся цією людиною й дуже ціную дружбу з ним. Його ім'я нині звучить в Європі та у США. Це провідний спеціаліст у хірургії тазу та вертлюгової западини спеціалізованого хірургічного центру в Німеччині. Він послідовник та учень легенди французької ортопедії Еміля Летурнеля – автора класифікації переломів вертлюгової западини. Його ро-

нові тенденції в остеосинтезі. Це перші особи травматології світу, але вони надзвичайно відкриті для спілкування. Я в постійному спілкуванні, листуюся, а консультуюся з допомогою Інтернет-зв'язку, надсилаю знімки, разом приймаємо рішення. Вони охоче дають поради, як, приміром, канадієць Джозеф Шацкер, наш земляк з Галичини. Ми спілкуємося з фахівцями університетського медичного центру Міссісіпі.

Їх знання, стратегічні підходи до лікування пацієнтів з урахуванням новітніх світових технологій дало можливість змінити багато засад, якими донедавна користувалися лікарі в Україні. Ми запровадили ці ортопедичні техніки й у нашій лікарні. Отож, бачите, що в Тернополі можуть запроваджуватися й розвиватися нові технології.

**– Що у перспективі на майбутнє?**

– У нас збільшується зараз кількість пацієнтів з травмами та ортопедичною патологією, тому нещодавно провели ремонт у відділенні, значно покращивши комфорт перебування пацієнтів, замінили вікна, двері, облаштували приміщення. Маємо все необхідне медичне обладнання для

проведення високотехнологічних оперативних втручань, наші хірурги проходять навчання за кордоном, ширше будемо впроваджувати нові технології в оперативних втручаннях на стопі.

У планах – вдосконалення власних напрацювань, впровадження основних програми та стандартів надання хірургічної допомоги пацієнтам з травмами й ортопедичною патологією.

**– Як вважаєте, чи відрізняється рівень нашої ортопедії від, скажімо, європейської?**

– Ні! Я часто відвідую європейські країни й цілком обґрунтовано можу стверджувати: в ендопротезуванні ми нічим їм не поступаємося. Користуємося тими ж ендопротезами, що й весь світ.

Потреби України в ендопротезуванні – майже 50 тисяч операцій на рік, а робимо всього 5-6 тисяч. Особливо це актуально для пацієнтів з переломами шийки стегна, яких майже не оперують. Це зазвичай літні люди, і вони вимушені «доживати» у такому стані. Тож соціальним питанням потрібно приділяти належну увагу.

**– Яким би хотіли бачити Центр ендопротезування та новітніх ортопедо-травматологічних технологій років через десять?**

– Сучасним та обладнаним достатньою кількістю новітньої апаратури, аби фахівцям було приємно працювати.

**– В якій країні Ви хотіли б мешкати, якщо б довелось вибирати?**

– Жити та працювати хочу на благо України. Мені довелось побувати у багатьох країнах, у деяких навіть пропонували залишитися, але, вважаю, що найкращим місцем є те, де ти народився.

**– Що надихає Вас у житті?**

– Власна праця. Ніщо так не додає сил і натхнення, як результат власної праці.

**– Що означає для Вас слово «щастя»?**

– Бачити своїх рідних усміхненими та здоровими.

**– Які три речі є найдорожчими для вас у житті?**

– Це мої батьки, дружина Тетяна та син Тимур і друзі.

**– Коли б ви виграли мільйон, куди б витратили гроші?**

– Значну частину віддав би на розвиток ортопедії.

**– Про що найбільше мрієте?**

– Мрію, щоб кожен у нашій країні мав змогу займатися улюбленою справою, аби не шукали люди великих заробітків по світах, а були корисними для своєї країни, родини на рідній землі.

**– Робота для вас це...**

– ... це – моє життя.

**– Яку музику любите слухати?**

– Це музика будь-яких напрямків – класична чи рок, але якісна.

**– Яка пора року найбільше надихає вас на життєву активність?**

– Зима, пора коли я народився.

**– Про що найбільше шкодуєте в житті?**

– Про те, що мало часу залишається для сім'ї.

**– Що найбільше цінуєте в людях?**

– Щирість.

**– Ваше життєве кредо.**

– Завжди бачити перед собою мету.



# ЛІДІЯ НОГАЧ: «НІКОЛИ НЕ БЕРУСЯ ДО РОБОТИ В ПОГАНОМУ НАСТРОЇ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**ЗА СЛОВАМИ ПАРАЦЕЛЬСА, НАЙКРАЩІ ЛІКИ – ЦЕ ЛЮБОВ І ТУРБОТА. САМЕ МЕДИЧНІ СЕСТРИ ЧИ НЕ НАЙБІЛЬШЕ МАЮТЬ ТУРБОТ З ХВОРИМИ, РОБЛЯЧИ ІН'ЕКЦІЇ ТА МАНІПУЛЯЦІЇ, ЯКІ ПРИПИСАВ ЛІКАР. ЧЕРЕЗ ТЕ У ЇХНІЙ ПРОФЕСІЇ ВИПАДКОВИХ ЛЮДЕЙ НЕ БУВАЄ.**

Медсестра приймального відділення Лідія Ногач переконана, що коли ти не любиш своєї роботи у лікарні, тобі тут не місце. Хоча випадки трапляються всілякі, і не завжди приємні. Щоденна праця з людьми є найважчою, а коли це ще й недужі, то це удвічі складніше. Втім, добрим і лагідним словом, посмішкою чи коротенькою розмовою можна розтопити будь-яке серце.

**– Лідіє Ігорівно, а чому Ви вирішили пов'язати свою долю з медициною?**

– Відверто кажучи, я навіть не гадала, що стану медсестрою. Якось мама дізналася,

що у Галицькому коледжі діє відділення з підготовки медичних сестер, після якого зараховують на другий курс до Тернопільського медичного університету, та запропонувала мені туди вступити. Мати тривалий час працювала на підприємстві «Ватра», праця за верстатом була нелегкою і навіть, можна сказати, виснажливою, тож хотіла для мене кращої долі. Мені її пропозиція припала до душі і я вступила до коледжу. Вже будучи студенткою, зрозуміла: зробила правильний вибір. Адже саме навчання й практика біля хворих у лікарні мені дуже подобалася.

**– Чи пригадуєте свій перший робочий день?**

– Звісно. З біржі праці отримала скерування у відділення гемодіалізу. Першого дня було трохи лячно, адже це відділення з дуже важкими хворими. Але завдяки підтримці колег, мені вдалося впоратися із завданням.



Донині з величезною теплою згадую лікаря Андрія Андрійовича, тодішню завідувачу відділенням Тетяну Ярославівну, сестру-господиню Надію Степанівну, які радо прийняли мене та були моїми наставниками. Проте працювала там недовго, через проблеми із здоров'ям мене перевели у приймальне відділення.

**– Якими якостями повинна володіти медсестра?**

– Напевно, добрим знанням своєї справи, чуйністю та вмінням правильно зорієнтуватися в критичних ситуаціях.

**– Яким життєвим гаслом керуєтесь?**

– Усе, врешті-решт, вирішиться, Господь знає, що для нас є кращим.

**– Що для Вас є справжнім щастям?**

– Моя сім'я та мої донечки. Щодня тішуся їхніми успіхами.

**– Знаємо, що Ви дуже добре кувариите і великий майстер випічки. Поділіться, будь ласка, деякими премудростями випікання смачних тортів і тістечок.**

– Ніколи не беруся за випікання у поганому настрої, бо ж негатив передається і торт може не вдатися. Крім того, завжди беру домашні продукти. Дуже важливо, з чого ти печеш. Домашні яйця, сметана роблять плячки набагато смачнішими. Втім, основне – робити все з любов'ю та думкою про своїх рідних. Оскільки у мене тепер не дуже багато часу, щоб дуже довго «бавитися» на кухні з тістом,

то печу лише на великі свята та дні народження близьких, стараюся потішити їх чимось смаченьким і щоразу вибираю новий рецепт.

**– Нещодавно Ви відсвяткували свій ювілейний день народження, з чим і вас вітаємо. Що ви б побажали собі?**

– Міцного здоров'я, адже це найбільше багатство людини. Якщо буде здоров'я, отже, і все решта складеться. Недарма кажуть, що за гроші здоров'я не купиш.

Колеги щиро вітають Лідію Ігорівну з ювілеєм і бажають усіляких гараздів.

*Якби зійшлися дві зорі  
І райдуги сплелися в  
перевесло,*

*Тобі б, напевно, гори  
золоті*

*В дарунок ми тобі принесли.*

*Хай зло далекими стежками  
обминає,*

*А успіх супроводжує в  
усьому і завжди,*

*Нехай в душі тільки весна  
буває*

*Без клопотів, печалі і  
журби!*

*В житті нехай все буде  
добре,*

*Без чого не складається  
життя:*

*Любов, здоров'я, щастя та  
Щира, добра й людяна  
душа!*

*Многая і блага я літа!*

## РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ЛІДІЇ НОГАЧ

**Тістечко «Картопельки»**

1 ст. сметани, 1 ст. смальцю, 1 п. маргарину, борошно. Замісити тісто, розкачати та витискати маленькими склянками.

Маса: 200 г масла, 1 ст. пудри, 3 жовтки.

Це все разом розтерти. Цією масою складати по два печива, після чого зверху змастити. Наприкінці посипати сухарями.

**Яблучний пиріг**

Тісто: 4 скл. борошна, 4 яйця, 1 скл. цукру, 180 г маргарину, дрібка солі, 1 п. розпушувача до тіста, 1 пакетик ваніліну, 4 ст. л. сметани.

Начинка: 1 кг яблук, кориця, 1 п. киселю, 50 г цукрової пудри.

Борошно насипати гіркою, жовтки розтерти з цукром, додати до борошна, влити розтоплений маргарин, додати сіль, розпушувач, ванілін, сметану. Замісити тісто та залишити в холодильнику. Яблука почистити й нарізати скибками. Тісто розділити на дві частини. Меншу частину поставити до морозильної камери. Більшу частину розкачати й викласти на бляшку. Тісто посипати манкою, викласти яблука та посипати корицею. Білки збити на тверду піну, додати кисіль, цук-

рову пудру, крохмаль, збити разом. На яблука викласти піну з киселю. Пекти приблизно 45 хвилин.

**Торт «Маково-кокосовий»**

Тісто: 4 жовтки, 1 п. маргарину, 1 ст. цукру, 3 ч.л. порошку до печива, 3 ст.л. сметани, 3 скл. борошна.

Тісто розділити на 3 частини: до однієї додати какао та розділити на 2 частини й поставити до холодильника. Дві білі розкачати на дві бляшки. На тісто викласти мак, кокосову стружку в шаховому порядку.

Мак: 2 скл. маку запарити, розтерти з 1 скл. цукру, 2 яйця, 1 ст.л. масла.

Кокос: 4 білки збити з 100 г цукру, додати 150 г кокосу.

Поміж мак і кокос можна давати вишні. Зверху потерти коричневим тістом. Спекти дві паляниці та перемасити масляним кремом.

Крем: 1 ст. молока спарити з 1 ст. цукру. Коли вистигне збити з 300 г масла.

**Торт «Пані каблучкова»**

Тісто: 1 пачка маргарину перетерти з 3 скл. борошна, додати 4 ст.л. сметани, 1 скл. цукру, 5 жовтків, 1 ст. л. порошку до печива.

Замісити тісто, розділити на дві частини. Паляницю заси-

пати вишнями, зверху – мак.

Мак: 250 г маку перетерти з 0,5 скл. цукру, додати 1 яйце, 1 ст.л. масла, 1 ст. л. крохмалю, 1 ч. л. порошку до печива.

По макові викласти родзинки та білки.

Білки: 5 білків збити з 1 скл. цукру, всипати пачку польського киселю.

Маса: 200 г масла, 200 г сметани, 200 г цукру, все збити додати каву та ванілін.

**Торт «Ганна»**

Тісто 1: 5 жовтків збити з 1 скл. цукру, 1 ч.л. амонію розчинити в 1 скл. сметани, 1,5 скл. борошна, 2 ст.л. какао. Виходить два коржі.

Тісто 2: 5 білків, 200 г цукру добре збити, додати 200 г кокосової стружки. Все вимісити ложкою. Випікати на пергаментному папері на високому вогні.

Крем: варене згущене молоко перетерти з 400 г масла, додати 2 ст.л натуральної кави.

Складати так: коричневий корж+крем+білий корж+крем+коричневий корж+крем. Зверху викласти зефір і залити помадкою.

**Торт «День народження»**

Тісто: 10 жовтків, 1 яйце, 7 ст.л цукру, 7 ст.л. борошна, 0,5 ч.л. розпушувача для тіста.

Бізе 1: 5 білків, 5 ст. л цукру, 1 скл. арахісу.

Бізе 2: 5 білків, 200 г цукру, 1 ч.л. ванільного цукру, 1 скл. перетертого маку, 100 г кокосової стружки.

Для крему 1: 1 скл. молока, 5 ст. л. цукру, 2 ст. л. манки, 200 г вершкового масла, сік половинки лимона.

Для крему 2: 1 банка вареного згущеного молока, 200 г масла.

Складати: Бісквіт + крем 1+бізе з арахісом+крем 2+бізе макове.

**Торт «Антоніо»**

Тісто 1: 4 яйця, 1 скл. цукру, 1 ч.л. порошку до печива, 3 скл. борошна, 3 ч.л. какао.

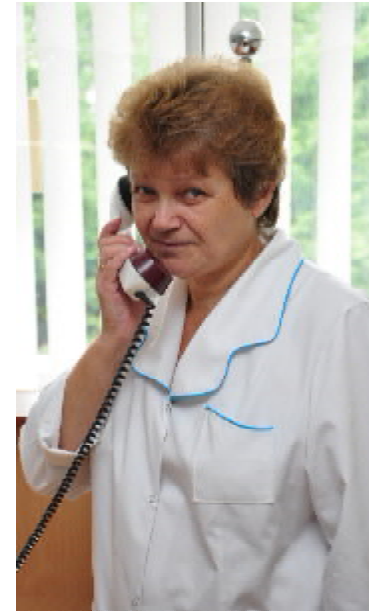
Тісто 2: таке ж, як і тісто 1, але не додавати какао.

Маса 2: 200 г мармеладу, 200 г зефіру, 1 пачка білого крекери, 1 банка вареного згущеного молока, 100 г родзинок, 1 пачка вершкового масла.

Тісто: відокремити білки від жовтків. До білків додати 1 скл. цукру та збити на пишну піну. Відтак додавати по жовтку й продовжувати збивати міксером, але на малих обертах. Борошно змішати з какао та порошком, обережно перемішати до однорідної маси.

Друге тісто: так само, але без какао.

РАКУРС



**Станіслава ДЕЛІАНЧУК, молодша медсестра приймального відділення**  
Фото Павла БАЛЮХА

АФОРИЗМИ

Один лікується відпочинком, інший – роботою.

**М. Островський**

Головною причиною жіночих хвороб є недостатня любов до чоловіків.

**А. Підводний**

Ми завдаємо собі більше мук, лікуючи наші хвороби, ніж переносимо їх.

**Ж-Ж. Руссо**

# ДОПОМОГА В РАЗІ ЗАДУХИ ТА ІНШИХ НЕБЕЗПЕЧНИХ СТАНІВ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**КОЖЕН З НАС, НАПЕВНО, ХОЧА Б РАЗ МАВ НЕОБЕРЕЖНІСТЬ ВДАВИТИСЯ ЇЖЕЮ ЧИ БУВ СВІДКОМ ТАКОЇ НЕПРИЄМНОСТІ З ІНШИМИ. ЯК ПРАВИЛЬНО ДІЯТИ В ТАКІЙ СИТУАЦІЇ, ЯК НАДАТИ ДОПОМОГУ ПОТЕРПІЛОМУ ЧИ СОБІ? НА НАШІ ЗАПИТАННЯ ВІДПОВІДАЄ АСИСТЕНТ КАФЕДРИ НЕВІДКЛАДНОЇ ТА ЕКСТРЕНОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ ТДМУ ЯРОСЛАВ КІЦАК.**

– Ярославе Мироновичу, що означає «вдавитися»?

– Щоб зрозуміти, що відбувається тієї миті, коли людина вдавилася, спочатку потрібно усвідомити, як працює задня стінка горла. Усе, що ви їсте, й повітря, яким ви дихаєте, проходить через горло, щоб потрапити в організм. Їжа та рідина проходять по гортані в стравохід, відтак потрапляють у шлунок. Повітря йде вниз в інше відгалуження – трахею (або дихальне горло), а звідти потрапляє в легені. Обидва ці шляхи починаються в задній частині горла.

– Якщо обидва отвори відкриті, яким чином їжа потрапляє в один, а повітря – в інший?

– Організм усе тримає під контролем. Над трахеєю розміщений надгортанник, який щоразу, коли ви ковтаєте, починає діяти. Він зачиняє «маленькі дверцята», які перешкоджають потрапленню їжі в дихальні шляхи, і спрямовує її стравоходом у шлунок. Але якщо під час їди ви смієтеся чи розмовляєте, надгортанник не встигає закриватися вчасно. Частинок їжі можуть ковзнути вниз і потрапити в трахею. Якщо часточки невеликі – ваш організм легко витіснить їх з недозвеного місця, змусивши вас кашляти. Кожному доводилося стикатися з цією проблемою. Ви робите ковток і розумієте, що їжа пішла «не в те горло». Далі починається кашель, іноді паніка, але, як правило, все минає протягом кількох секунд.

Так відбувається тому, що кашель є природним захистом організму від чужорідних тіл, що потрапляють у трахею. Завдяки кашлю нашому організму вдається позбутися



Ярослав КІЦАК

«заблукалих» шматочків їжі чи інших сторонніх часток, які випадково потрапили в трахею. Але коли кількість їжі чи її розмір виявляються значними, може настати повне закриття дихальних шляхів, адже харчовий продукт чи інший об'єкт блокують дихальні шляхи й повітря не може проходити через них у легені. У такому разі людина вже не в змозі позбутися чу-

в головному мозку відбуваються незворотні зміни, через що людина може загинути.

– Чи існує простий спосіб, за допомогою якого можна допомогти тому, хто вдавився?

– Зазвичай допомогу надає інша людина і першим кроком в цьому напрямку є виконання ревізії ротової порожнини. Доведено, що ця методика дозволяє евакуювати стороннє тіло у 15-25 % випадків. Її виконують за допомогою пальця із серветкою, хусткою тощо. У випадку неефективності цього способу застосовують так званий прийом Геймліха. Його використовують для надання допомоги дорослим і дітям, які старші одного року.

1. Потрібно стати за спиною потерпілого (якщо він ще на ногах і не втратив свідомості), обхопивши його руками.

2. Стиснути одну руку в кулак і тим боком, де великий палець, покласти її на живіт потерпілого на рівні між пупком і реберними дугами (в епігастральну зону живота).

3. Долоню іншої руки кладуть зверху на кулак, швидким поштовхом угору кулак вдавлюють у живіт. Руки при цьому потрібно різко зігнути в ліктях, але грудну клітку потерпілого бажано не здавлювати. Важливо, щоб тиск було спрямований знизу вгору. Наказуємо потерпілому видихати, роблячи при цьому синхронні натискання. Таким чином діафрагма підштовхується догори, скорочуючись, що допомагає виштовхнути чужорідне тіло з трахеї.

4. За потреби прийом повторити кілька разів, доки дихальні шляхи не звільняться. Якщо потерпілий починає кашляти чи дихати, вам вдалося надати йому допомогу.

Якщо ви вдавилися й поруч нікого немає, можете допомогти собі, виконавши прийом Геймліха самостійно. Вам знадобиться рівна поверхня, на яку слід лягти діафрагмою та виконати прийом Геймліха, натискаючи із си-

люю на зону діафрагми. Для цього можна використовувати поверхню стола чи спинку стільця. Ребра мають розташовуватися над поверхнею стола чи спинкою стільця.

У разі неефективності багаторазового виконання прийому Геймліха, стан пацієнта може стати критичним аж до розвитку клінічної смерті. Серцево-легенева реанімація, яка має розпочатися негайно, переважно буває неефективною, адже неможливо якісно провести штучну вентиляцію легень через механічну обтурацію дихальних шляхів. Єдиним ефективним заходом в цій ситуації є виконання конікотомії. Для її проведення насаперед необхідні знання в місці знаходження конічної зв'язки, яка розміщена на перенній поверхній шії між щитоподібним і перстнеподібним хрящами (під кадиком). Проводиться надріз у цій ділянці довжиною до 2 сантиметрів і вставляється трубка (до прикладу, на етапі першої медичної допомоги – корпус кулькової ручки до 1 сантиметра глибиною). Це дозволить відновити у потерпілого дихання до приїзду бригади ЕМД. Якщо ж стороннє тіло видалене, а дихання не відновилося – проводимо серцево-легеневу та мозкову реанімацію.

**Непрямий масаж серця.**  
Його доцільніше проводити двома людьми:

1. Покладіть потерпілого спиною на жорстку поверхню.

2. Закиньте голову назад.

3. Станьте збоку від хворого (краще на коліна): перший рятувальник – біля голови (він дихає за хворого), другий – навпроти грудей (він натискає на грудну клітку).



Методика виконання закритого масажу серця

4. Перший рятувальник перевіряє пульс на сонній артерії (в ділянці шії). Якщо його немає, 30 разів поспіль натискає на грудну клітку майже 100 разів на хвилину.

Техніка виконання така: рятувальник кладе долоню своєї лівої руки на середню третину груднини пальцями перпендикулярно до грудної клітки потерпілого. Долоня правої – зверху на лівій руці (перпендикулярно до неї). При цьому пальці рук не повинні торкатися тіла потерпілого. Важлива деталь, на яку треба звернути увагу: руки реаніматолога мають бути прямими й розташовуватися перпендикулярно до грудної клітки потерпілого. Масаж проводять швидкими поштовхоподібними натискуваннями тяжкістю всього тіла, не згинаючи рук у ліктях. Грудина хворого має прогинатися на 4-5 см).

6. Після цього другий рятувальник робить потерпілому два вдихи на кшталт «рот до рота» та «рот до носа».

7. Так по черзі рятувальники проводять 5 циклів (30:2), це становитиме 2 хвилини реанімації.

8. Потім перевіряють пульс на сонній артерії. Якщо його немає, реанімацію продовжують до появи самостійного дихання, прибуття швидкої допомоги чи появи ознак біологічної смерті.

У разі, коли реанімаційні заходи проводить одна людина, використовують ту ж саму техніку в аналогічних співвідношеннях компресії грудної клітки та вдихання повітря.

**Штучна вентиляція легень «рот у рот»:**

– потерпілого покласти на тверду поверхню спинкою;

– під плечі скласти м'який валик (можна з одягу);

– людина, яка здійснює штучне дихання, розташовується на колінах з правого боку від потерпілого (якщо реаніматолог шульга – ліворуч);

– голову потерпілого слід максимально закинути назад;

– на відкритий рот потерпілого покласти чисту серветку;

– реаніматолог лівою рукою затискає ніс потерпілого, робить глибокий вдих і, щільно притулившись губами до рота потерпілого, робить видих;

– так потрібно зробити не менше 12-16 вдихів за хвилину, що відповідає нормальному фізіологічному диханню.

Спочатку штучне дихання проводити легко, проте в міру наповнення та розкриття легень опір зростає й проводити цю процедуру стає важче. Якщо є можливість – потрібно змінити людину, яка надає першу допомогу.

# УСІ ХВОРОБИ ВІД НЕРВІВ

Мар'яна СУСІДКО

**ЦЕ ТВЕРДЖЕННЯ ЗНАЮТЬ МАЙЖЕ ВСІ, АЛЕ БІЛЬШІСТЬ З НАС ГАДАЮТЬ, ЩО ЦЕ НЕ БІЛЬШЕ НІЖ ЖАРТ. НАСПРАВДІ ЖОДНА ХВОРОБА НЕ ПРОХОДИТЬ БЕЗ УЧАСТІ В НІЙ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА ЇЇ ПІДЛЕГЛИХ – ЕНДОКРИННОЇ СИСТЕМИ Й ОБМІНУ РЕЧОВИН. ПОРУШЕННЯ В РОБОТІ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ, ПСИХОЛОГІЧНІ ПЕРЕЖИВАННЯ, СТРЕС, ДЕПРЕСІЯ – ЦІ СТАНИ ЗДАТНІ ВИКЛИКАТИ ХВОРОБИ ТІЛА.**

Здавалося б, інфекції або переломи, що вони мають до нервів? Але організм зі здоровою нервовою системою протистоїть більшості мікробів і не допускає інфікування або робить його мінімальним, а при нервах страждає міцність кісток і можуть виникати переломи від незначних травм.

**БЕЗ ЗАЛІЗНОГО СПОКОЮ – НЕ ДОСЯГНЕШ ВИСОКИХ РЕЗУЛЬТАТІВ**

Про людину часто мовлять, що вона – коваль власного щастя, те ж саме можна сказати й про здоров'я. Здорові нерви та здорове тіло мають пряму залежність. Зашарпана життям жінка просто фізично не може виглядати добре і не хворіти. А спортсмени-професіонали мають «залізний» спокій та витримку, без яких не буває високих досягнень.

Адже в будь-якому скандалі, в будь-якому хвилюванні або в радості, скрізь бере участь нервова система: при

відчутті страху – бліднемо й серце сказано стукає, при стресі – тіло напружується в струну та болить голова, при успіху – відчуваємо піднесений стан від викидів ендорфінів (гормонів задоволення). За всі ці дії відповідає наша нервова система. Вона контролює будь-який процес в організмі, це, як директор великої компанії – він скрізь і всіх контролює через ланцюг своїх помічників, «заступників» у вигляді ендокринних органів і викидання ними команд-гормонів. Від периферичних нервів, як від дротів, у «головний комп'ютер», кору головного мозку, надходить вся інформація від тіла.

**ПСИХОСОМАТИКА ЗЦІЛЮЄ ТІЛЕСНІ НЕДУГИ**

Можливо, ви вже помітили, що багато людей, які отримують на роботі постійні стреси (керівники провідних компаній, поліцейські, які борються з насильством), мають до 40-50 років серйозні хвороби серця, тиск, хворий шлунок?

Це пояснюється просто: їхня робота вимагає великого психічного напруження, а отже, їх нервова система працює з найпотужнішими перевантаженнями. Саме вона дає команди постійно підвищувати тиск крові, щоб підсилити приплив крові до мозку, вона вимикає шлунок, аби не відволікати думками про їжу, коли треба приймати відповідальні рішення.

Так виникають зачатки хвороб, а при постійному повторення одного й того ж сценарію органи зникають пра-

цювати в такому ритмі – з'являються підвищений тиск, поганий апетит, стресові виразки, інфаркти, інсульти та інші патології.

У медицині існує окремий напрямок – психосоматика, вона займається осмисленням зв'язку між тілом і розумом та зціленням тілесних недуг через розгляд причин і зв'язків з психікою, нервовою системою.

**ПРОБЛЕМИ НА РОБОТІ МОЖУТЬ ВИКЛИКАТИ ЗАХВОРЮВАННЯ ГОРЛА**

Психосоматикою займаються психотерапевти, психологи й частково психіатри, адже у будь-якої хвороби є свої стадії. Якись піддаються швидкій та легкій корекції після візиту до психолога, а у когось стрес досягнув такої стадії, що перейшов до ряду психіатричної хвороби й потрібно навіть стаціонарне лікування. Лікарі стверджують, що до 75-80% усіх хвороб можна вилікувати без застосування ліків або істотно знизивши дози, підвищивши їх ефективність, якщо працювати в тандемі з психотерапевтами. Якщо людина усвідомлює справжню причину своєї недуги, вона змінить свій погляд на хворобу й зрозуміє, що треба халатися не за мікстури і пігулки, які лише усувають наслідки хвороби, потрібно викоринити причини. Таких прикладів можна знайти дуже багато. Скажімо, у людини, яка «сита по горло» проблемами на роботі, дуже часто це саме горло болить – це спосіб розвантажити тіло, відмовитися від проблем

і полежати вдома. Однією з причин, що викликають початок хвороби, є неможливість задоволення своїх потреб. Людина має чотири групи основних потреб, які життєво важливі для здорового функціонування: це харчова і сексуальна потреби, потреба бути в безпеці і потреба продовження роду та батьківства.

Якщо не можете цілком зреалізувати свої харчові потреби (сюди входить не лише їжа в прямому її сенсі, але і матеріальний бік справи, соціальне положення), тоді страждає ваше травлення – виникають гастрити, коліти, виразки, хвороби печінки. Якщо постійно порушується ваш особистий простір і відсутня можливість мати місце усамітнення, якщо у вас немає свого житла, ваша робота пов'язана з ризиком для життя, це призводить до патологій дихання та хвороб серця і судин. У сексуальну потребу входить не лише сам секс і можливість отримувати задоволення, але й потреба в любові та ласці – нестача загрожує статевими розладами, а на серйознішому рівні – безпліддям, імпотенцією і захворюваннями сечостатевої сфери у жінок і чоловіків. Тісно пов'язане з цієї ж потребою й батьківське почуття – нездатність дати потомство або позбавлення себе можливості турботи про близьких, тварин, відсутність спілкування з друзями призводить до хвороб травлення, підвищення тиску, порушень кровообігу мозку та головного болю, мігрені. У людей, які не відчувають себе в безпеці, можуть проявлятися психози, депресії, хвороби нервової системи та шкіри.

**ЗАЙВА ВАГА – ВІД НЕВПЕВНЕНОСТІ**

Людина, яку виховали в рамках внутрішніх заборон на тілесні контакти, але яка дуже хоче цих контактів, часто страждає від шкірних хвороб. Її наполегливо переконували уникати спілкування та тісних обіймів. Але підсвідомо вони їй потрібні – мозок посилає нереалізовані імпульси на шкіру.

У ворожих, гнівних людей деколи від адреналіну кров просто скипає – не дивно, що у них часті інфаркти та гіпертонія.

В астматиків проявляється недовіра до світу, боязнь відкритості та щирості, їм складно налагоджувати соціальні зв'язки, спілкування їх «душить».

Навіть онкології та ожирінню останніми роками приписують психосоматичні передумови. Вчені з'ясували, що незадовго до виникнення пухлини у багатьох пацієнтів стався обрив емоційних зв'язків, які займали в їхньому житті провідне місце – розлучення, розриви з дітьми, їх від'їзд в інші країни.

Люди із зайвою вагою вважають себе у величезному світі, непомітними й незначущими людьми, тіло ж, за рахунок збільшення розмірів, підсвідомо прагне зробити його помітніше. Не отримавши задоволення від спілкування та сексуальних зв'язків, людина шукає задоволення в більш доступних речах – вона заїдає стреси. Серед інших причин називають приховані образи, безнадійні ситуації, удари долі. Тому найкраще у будь-якій ситуації зберігати спокій!

РАКУРС



✱  
**Віра ЮРЧАК, молодша медсестра гастроентерологічного відділення (ліворуч);**  
**Галина СЕМЧИШИН, молодша палатна медсестра отоларингологічного відділення (праворуч)**  
Фото Павла БАЛЮХА



МІКОЛОГІЯ

## ЯК ПЕРЕМОГТИ НІГТЬОВИЙ ГРИБОК

Зараз оксамитовий сезон відпусток, щоправда, багато хто вже повертається з відпочинку, причому можна привезти з собою що завгодно, в тому числі й нігтьовий грибок.

Якщо так сталося, то ось чотири кроки, як перемогти грибок.

1. Краще відразу зверніться до лікаря-міколога або дерматолога.

2. Почніть боротьбу із заразою у власному будинку (підлоги, килими, взуття, шкарпетки, капці, манікюрні інструменти – те, що не шкода – краще одразу викинути, адже грибок дуже живучий і швидко не здається).

3. Робіть всі процедури в одноразових рукавичках, щоб уберегти від грибка нігті рук.

4. Постарайтеся правильно вибрати лікарський препарат (пігулки, зовнішні сироватки). Важливо знати, що багато протигрибкових препаратів-

антибіотиків допомагають тільки спочатку, а потім до них настає звикання. Та й на кожен вид грибка (а їх декілька) краще діє свій препарат. Так що або здайте посів (щоб визначити, який у вас грибок), або вибирайте не антибіотик.

# СУМНА ДАТА ВЕЛИКОГО ГОЛОДУ

**Валерій ДІДУХ,  
доцент ТДМУ**

**Ж**ахливі голодомори 1921-1922, 1932-1933 рр. були сплановані та зорганізовані кремлівськими можновладцями. Їхньою метою було виморити голодом українські села в Україні, Поволжі та Кубані й заселити їх зайдами-чужинцями та упокорити вцілілих, зламавши їхню волю і людську гідність. Кількість жертв цих двох голодоморів сягає від 10 до 14 мільйонів.

ЦК ВКП (б) і Раднарком СРСР видали 7 серпня 1932 року закон «Про охорону соціалістичної власності» (закон про п'ять колосків), який за «присвоєння» селянами навіть жмені зерна карав розстрілом, а за «пом'якшувальних обставин» — позбавленням волі на термін не менше 10 років.

1 вересня 1932 року Політбюро ЦК ВКП (б) затвердило для УСРР вересневий план хлібозаготівель в обсязі 85 млн. пудів. А вже 20 вересня згідно з постановою РНК СРСР та ЦК ВКП (б) відхилено пропозиції про видачу насіннєвої позики, попередження радгоспи та колгоспи, що насіннєві позики не будуть видаватися ні для озимої, ні для ярої сівби.

Наприкінці жовтня (на виконання рішення ЦК ВКП(б)У від 22 жовтня 1932 року) в Україні розпочала свою роботу «надзвичайна комісія» на чолі з членом ЦК ВКП (б) Молотовим, яка надала політичного імпульсу здійсненню репресій і, незважаючи на вимоги українських комуністів, відмовилася зменшити хлібозаготівлі, а отже, припинити голодомор.

1 листопада Рада Народних Комісарів (РНК) визнала незадовільним стан виконання річного плану заготівель в Україні та затвердила остаточний план — 282 млн. пудів.

18-20 листопада вийшла Постанова ЦК КП(б)У, за якою за невиконання планів хлібозаготівель деякі господарства та колгоспи карали штрафами, тобто конфіскацією 15-місячної норми м'яса.

Особливо промовистим свідченням геноциду є запровадження стосовно певних населених пунктів і навіть районів так званих «чорних дошок», на які заносили назви сіл, районів за зриви хлібозаготівлі, льоноздачі, м'ясозаготівлі...

Уперше термін «чорні дошки» згадували у постанові республіканського штабу від 18 листопада 1932 року серед «Заходів з посиленням хлібозаготівель», які застосовували для подолання «куркульського впливу». Вкажемо на зміст репресивних дій стосовно тих, які були занесені на «чорні дошки»:

- «негайно припинити всю торгівлю (як державну, так і кооперативну), постачання будь-яким крамом, а наявний вивезти;
- припинити також колгоспну торгівлю;
- припинити кредитування у будь-якій формі та дотерміново стягнути раніше видані кредити й інші фінансові зобов'язання;
- провести ретельну «чистку»

складу колгоспів і низових органів влади від «контрреволюційних елементів».

Заборонялося колгоспникам колгоспів, занесених на «чорну дошку» робити перемол зерна у млинах.

Протягом листопада 1932-1933 років у селах України було заарештовано 37797 осіб і ліквідовано, за термінологією ДПУ, 390 антирадянських, контрреволюційно-повстанських організацій та груп.

15 грудня ЦК КП(б)У затвердив список 82 районів, куди припиняли постачання промислових товарів.

За часи голодомору зникали кам'яні хрести з місць поховань, а разом з ними — історична пам'ять народу про минулі часи. З кам'яних хрестів тоді робили жорна, щоб удома потайки молоти житні зерна на затірку.

Армія, загопи НКВС оточували українські міста (бо селяни намагалися врятуватися там від голодної смерті) та залізничні станції. Мешканцям сіл забороняли виїжджати в інші райони СРСР, чому сприяло впровадження паспортної системи. Тоді ж із України здійснювався експорт сільськогосподарської продукції за кордон, а керівництво держави відмовилося приймати допомогу для голодуючих з-за кордону.

У Новоград-Волинському районі Житомирської області у вересні 1932 р. було подано 250 заяв про вихід з колгоспу. Мотиви заяв про вихід із колгоспу аналогічні: «Прошу виключити з колгоспу, бо сім'я пухне з голоду — немає що їсти»; «Прошу виключити мене з колгоспу, бо рядом індивідуальник живе багатокраще за мене»; «Прошу виключити, бо я не бажаю бути в колгоспі, старий, багатосімейний, незадоволений і т. інше.»

І тоді, коли в районі вмирили від голоду, у Новоград-Волинському для десятків чиновників з райпарткому, райвиконкому та міської ради, для судді, прокурора, секретаря ДПУ, начальника міліції, райвійськкому, завбанком, завошадкасою, голови секретаря райпрофради, секретаря та його заступника з комсомолу облаштовували закриті їдальні, в які надходило 30 % м'яса свиней, що були на годівлі в райспоживспільці. Для забезпечення цих їдальень продуктами при райспоживспільці діяли закриті молочні, м'ясні та кролеферми, птахоферма, теплиці, був ставок з рибою. Гроші на їх організацію та утримання виділяли з державного бюджету. Крім того, кожному з 33 найвищих посадовців щомісяця додавали 24 кілограми паляниць, 2 кілограми крупи, кілограм макаронів, 2 кілограми оселедців, кілограм цукру, банку консервів, пляшку олії, кілограм бринзи чи сиру, кілограм цукерок, 250 цигарок, 2 бруски господарського та брусок туалетного мила. Крім цього, на кожного члена їхніх сімей видавали на місяць 12 кілограм хліба, по півкілограма макаронів і круп, кілограм оселедців, кілограм цукру, банку консервів,

кілограм цукерок, півкілограма сиру, 3 бруски мила.

Закриті їдальні та «распреди» породив закритий військовий кооператив, який обслуговував 1339 осіб офіцерства та ще 2233 членів їх сімей. Ось так на практиці реалізувалися більшовицькі лозунги про рівність і братерство.

У січні 1933 року секретарем ЦК КП(б)У було призначено Павла Постишева, наділеного необмеженою диктаторською владою. З його приходом почався новий терористичний більшовицький наступ на всі сфери українського життя. На знак протесту проти антиукраїнської політики, наклали на себе руки комісар освіти Микола Скрипник та письменник Микола Хвильовий.

Найбільш постраждали від голодомору Київська, Черкаська, Полтавська, Харківська, Сумська, Вінницька, Житомирська, Одеська та Дніпропетровська області.



На спустошені села з Росії та Білорусії було переселено 2 млн. осіб, що певним чином відлунувалося і у мові, і ментальності краян.

Не обминула ця трагедія і мешканців мого рідного села Ярунь, що на Житомирщині.

Велику роботу з відновлення імен і вшанування пам'яті безневинно вбитих голодом людей провів мешканець села Василь Архипович Роук. Йому вдалося віднайти імена сто сімдесяти однієї жертви геноциду, вчиненого над жителями Яруні, а разом з ними воскресли пам'ять і правда про 1933-й рік. З ініціативи Василя Архиповича зведено пам'ятник жертвам голодомору: восьмиметровий хрест, і на його тлі — зламаний колосок та зоря, що падає, як символи зникаючого людського життя, підкошеного голодом.

Записано дуже багато свідчень жителів Яруні, які пережили голодомор. Це — Роук Василь, Орищук Аркадій, Яроцька Ксенія, Смітюх Ярина, Матвійчик Олена, Романюк Тимош, Павлюк Онисія та багато інших людей, які у ті жахливі часи були ще дітьми. Вони розповідають про те, як на власні очі бачили страшну смерть своїх рідних і близьких, як у безневинних сімей відбирали все, що було. Ось згадає Я. Якубовська, яка проживала в с. Анета Яруньського району: «Мама «купила» мені братака. Він лежав у візочку на подвір'ї. Раптом матір несамовито скрикнула й вибігла з хати до візочка. Під вікнами втік якийсь старий чоловік. Мама,

страшенно бліда, влетіла з братиком до хати та ридючи кричала: «Ще хвилинку, і Стасика вже не було б». Климчик Горпина, 1925 р.н., родом з с. Дідовичі, розповіла, що вона із сестрою нарвали колосочки жита, їх зловив лановий і так побив, що вони прилізли додому на чотирьох, коли ж мати поскаржилася голові, той пригрозив, що якщо ще раз діти так вчинять, то їх постріляють.

Ось що пригадує з розповідей матері про голодомор уродженець с. Ярунь Володимир Федорович Нікітюк: «У дитинстві я чув від своєї матері, Катерини Адамівни (дівоче прізвище Рудник), про страшний голод, який охопив Україну 1932-1933 років. На той час моя матір проживала в с. Хижинці, зараз Романівського району. Сім'я складалася з батька, Рудника Адамата чотирьох його доньок — Варвари, Надії, Катерини (моя матір) та Єви. Мій дід, Рудник Адам, виховував доньку сам, адже його дружина померла 1928 року від тифу. 1932 року він працював бригадиром у колгоспі с. Хижинці. Про голод тих років матір розповідала із журбою та болем. Це були сумні спогоди про страшні часи. 1933 року матері виповнилось 14 років, вона не могла реально оцінити події тих років. Узагалі у 50-х роках вона не могла дати мені відповідь на моє запитання: «Якщо голод був лише в Україні, то чому решта союзних республік не надали їй допомогу?»

Моя ненька розповідала про голод таке. Коли холодною зимою 1933 року терпіти голодні муки стало нестерпно, вона залишила село й подалася до містечка Чуднів. Там «прибилася» до якогось підприємства (можливо, заводу), на якому робітникам давали на обід якусь «похльобку». Миючих посуд та підлогу, вона мала право доїдати цю «похльобку», якщо така залишилася в посуді, який вона прибирала зі столів.

Одного разу, будучи в Чуднові на базарі, де просила милостиню, мати стала свідком того, як голодні люди на смерть забили жінку, яка з великої металеві дечки продавала порізаний на невеличкі шматочки холодець. В одному зі шматочків був палець дитячої руки.

Після зими ненька повернулася в рідне село та вжахнулася від побаченого. Вулицями Хижинців їздила підвода, на яку скидали трупи померлих, що лежали на вулицях та у домівках. Померлих звозили до великої ями на цвинтарі.

Ті люди, які на той час залишилися живими, були страшно виснажені, а померлі були неприродно опухлі, неначе «налиті» водою.

Сестри та батьки моєї матері також були дуже виснажені, знесилені, ходили, похитуючись від запаморочення.

Навесні «знайшлося» зерно та інше насіння для посівної на колгоспних полях. І для того, щоб люди мали силу працювати, влада почала працюючих (і лише працюючих) підгодовувати всіляким непотребом.

Зі слів матері, батько приніс відходи від помолу зерна — чи то грис, чи то товч, приготували вечерю із суміші лободи та цих зернових відходів. Очевидно, їх батько, а мій дід Рудник Адам, з голоду з'їв зайве і йому стало зле. Ні про швидку допомогу, ні про домашнього лікаря, ні про телефонний зв'язок тоді в селі не могло бути й мови. В страшних муках, з диким криком від нестерпного болю, качаючись по підлозі, батько майже добу помирав на очах своїх доньок, які з розпачем спостерігали за цим, не маючи змоги чимось йому допомогти.

Після смерті батька доньки на візку відвезли його на цвинтар до загальної ями, до якої звозили покійників. Яму не засипали, доки вона не заповнювалася повністю. Мертвих присипали тонким шаром ґрунту, залишаючи місця для інших.

Після того, як зійшли буряки, тим, хто залишився живим і був в змозі їх обробляти, наприкінці робочого дня давали на добу нормований шматок хліба. Мати не пам'ятала величину тієї пайки в грамах, але вона була такою, що її можна було з'їсти за один раз і не наїстися».

Але про цю трагедію України, яку замовчували в СРСР, ще з 1933 року знали та писали на Заході. Автору розповідав доцент кафедри анатомії Тернопільського державного медичного університету П. Москаленко, що його змусили переписати анкету, в якій він вказав, що від голоду в ті часи померла його сестра, мотивуючи це тим, що у Радянському Союзі не може бути голоду.

Американський вчений Джеймс Мейс був одним з тих у Західному світі, хто проломив мур мовчання про трагедію України 1932-1933 років. Аналізуючи розповіді свідків трагедії з усіх місцевостей України, він дійшов висновку, що голодомор був спланованим геноцидом українського народу.

28 листопада 2006 року український парламент ухвалив Закон «Про Голодомор 1932-1933 років в Україні», який трактує події того часу, як геноцид українського народу.

Визнали голодомор 1932-1933 рр. Верховна Рада України, парламенти Австрії, Грузії, Еквадору, Естонії, Канади, Колумбії, Литви, Латвії, Парагваю, Перу, Польщі, Словаччини, Угорщини, палата представників конгресу США... Проте цей історичний факт Державна Дума Російської Федерації — правонаступниці СРСР — не лише заперечує, а й засуджує прийняття відповідного рішення стосовно цієї трагедії українським парламентом.

*Лишилися сліди двадцятого століття  
В народній пам'яті і у серцях.  
Несли з собою хмари лихоліття  
І жах, і смерть, із присвиством свинця.  
І над всім світом був піднятий молот,  
І іржавів у сільській хаті серп...  
Голодомор створила та держава,  
В якій колоссям був обвитий герб.*



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

МИСТЕЦЬКИЙ ПІКНІК

## СУЧАСНІСТЬ ІЗ СЕРЕДНЬОВІЧЧЯМ ПЕРЕПЛІЛАСЯ НА СВЯТІ В ТЕРНОПОЛІ

Старий замок — найдавніша споруда Тернополя, зображений на гербі міста. Це — пам'ятка архітектури національного значення. Вона завжди захоплює своєю архітектурною довершеністю. Приємно, що ззовні старовинну споруду поштукатурили, оновили, надали стінам приємного кольору. Більше того, подбали про підсвічення — вечірньої та нічної пори замок сяє над Тернопільським ставом яскравими вогнями.

Але це ще й місце, де відвідувачу хочеться відчувити побачити щось незвідане — романтичне, міфічне, проіннятися духом і героїкою сторіч. Власне, на це зважають й організатори свята Тернопільського замку, яке вгяте провели в обласному центрі. Цього року він мав формат мистецького пікніка.

На минулорічних святах тернопільської твердині, певна річ, не могло не бути доблесних лицарів. Знаходили ж таких у клубах історичної реконструкції. Але цього року вирішили запровадити між ними, як каже Богдан Кагпін, «повноцінний турнір «Меч короля Данила» в номінації «щит-меч» із жеребкуванням і правильним ристалищем». Богдан — учасник «Галицької дружини». Саме цей клуб разом з громадською організацією «Асоціація га-

лицьких активістів» виступив ініціатором та організатором цих змагань. Є велике прагнення, аби турнір відтепер став традиційним.

Крім тернопільської «Галицької дружини», свою спритність, умілість, кмітливість, силу, кращі бійцівські якості продемонструвати на змаганнях вирішили й два



Ристалище розігралося, набралася жаги поединку

львівські клуби « Чорна Галич » і «Галицькі леви», а також «Кречет» з Вінниці. Бойові сокири, списи, мечі заблищали, задзвеніли під час масового бою, який називають бугуртом. Тарас Кульчицький брав також у ньому участь. Каже, що у швидкому темпі можна провести 5-6 боїв, а відтак уже надто болять і руки, і плечі від ударів. Та й обладунки доволі важкі. Тарас має майже 90 кілограмів, а шолом з кольчугою, зброя та щит

разом заважають 30-35 кілограмів. Він представляє «Галицьку дружину». В цьому клубі займаються понад десять хлопців і дівчат. З юнаків не всі стали бойовими учасниками, два з них за радше вирішили одягати вбрання монахів. Дівчата ж допомагають шити, плести, а після бою своїм лицарям і води подадуть. Тарас студіює в університеті історію, їздить в археологічні експедиції. Під час розкопок неподалік обласного центру якось вдалося знайти навіть фрагмент шолома доби Галицько-Волинського князівства. Мовить, це свідчить, що на теренах сучасної Тернопільщини за короля Данила Галицького та його сина Лева відбувалися справжні ратні змагання.

Аби запал Середньовіччя у тернополяні не пішов одразу із закінченням лицарського турніру, організатори мистецького замкового пікніка подбали про кілька майстер-класів. Передовсім бажачі могли повправлятися у стрільбі з лука. Андрій Юкало з «Галицької дружини» тим часом навчав-показував, як виготовляти захисний обладунок. Зокрема, увагу загострив на куванні кольчуги. Важить вона майже 10 кілограмів. Щоб її виготовити, треба подбати про ледь

чи не сім тисяч кілець. Якщо щодня вісім годин робочого часу віддавати лише цьому ремеслу, то цілісна кольчуга буде «за добрих два місяці». Механізувати ж цей процес, як стверджує майстер, аж ніяк не можна.

Досить трудомісткою справою є й творення рукописної книги. Львів'янин Валентин Колонтай теж захоплений добою Серед-



Інтролігатор зі Львова Валентин КОЛОНТАЙ

ньовіччя. Вважає її «дуже епічним періодом з цікавою матеріальною культурою». Валентин — інтролігатор. Власне, де ще можна було почути таке старовинне слово, як не на святі Старого замку! Нам тепер більш відоме слово «палітурник». Обкладинки його книжок мають дерев'яну основу, обтягнуті шкірою. Розгорнути їх можна, розстібнувши попередньо латунні застібки. Зовнішні накладки фахівець теж виготовляє з цього сплаву. Тво-

рить Валентин і книги-футляри, де можна водночас зберігати певні речі. Зізнається, що його книжкові роботи здебільшого купують молоді люди. Скажімо, друг замовив одну з книг коханій, щоб подарувати на заручини. У Тернополі на замковому пікніку теж придбали один примірник.

На тернополяні також чекали й майстер-класи гри на етнічних барабанах. Можна було послухати також лекцію, що стосувалася озброєння та обладунків Галицько-Волинського князівства.

Формат пікніка передбачає розмаїття елементів, способів, втілення пропозицій відпочинку. Їжу на свіжому повітрі учасники свята, безперечно, споживали, до того ж кухарі пропонували не лише українські, а й національні страви та напої інших народів. За килимок радше слугувала трава. Як-от на галявині біля замку, де переймалися, кажучи словами представника тернопільського мистецького об'єднання «Коза» Ігоря Мамуса, щоб «два часи в просторі зустрілися — міська молодіжна сучасна та середньовічна культури». На сцені облаштувалися музиканти зі Львова, Чернівців і Кам'янець-Подільського, звучала інді-музика. Відтак звідси линуло й слово. Свої твори читали Юрко Завадський та члени літературної студії «87».

Пікнік не може бути без вогню, а отже, на завершення мистецького заходу показали прекрасне та феєричне фаєр-видовище.

БЕЗПЕКА ЖИТТЯ

## УРОК ПІД ВІДКРИТИМ НЕБОМ — ВІД МІЛІЦІОНЕРІВ

Урок під відкритим небом для школярів провели тернопільські міліціонери. Головне його завдання — навчи-

ти хлопчиків і дівчаток безпечної поведінки на вулиці. Управління МВС України в області, давіці перший такий захід зорганізували в Тернополі для учнів молодших класів загальноосвітньої школи № 6 імені Назарія Яремчука. Директор цього навчального закладу Олександр Остапчук стверджує, що «справа ця дуже потрібна, адже хто, як не ми, навчимо наших дітей безпеки на дорозі».

Урок став радше просвітниць-



Учні на відкритому уроці активно спілкувалися з працівниками міліції  
Фото Андрія ВАСИЛИКА

ко-мистецьким дійством. Дорожні знаки, світлофор і «зебра» — проці регулювальники безпечної поведінки мовили дітки з імпровізованої сцени. Вірші, загадки, пісні та танці — методика вивчення абетки безпеки продумана до найдрібніших деталей, аби найменші учасники дорожнього руху

взяли для себе із нестандартного заняття якнайбільше корисного та повчального.

За дисциплінованість та уважність на дорозі чемним школярам висловив подяку начальник обласного управління внутрішніх справ генерал-майор міліції Віктор Сак. А ще зазначив: «Пам'ятайте, якщо з вами щось трапилось, а рідних чи близьких немає поруч, на допомогу вам завжди прийде надійний помічник — міліціонер». Відтак очільник міліції краю вручив учням посібник «Азбука безпеки», отримали школярі й зошити з обкладинкою, де теж йдеться про безпечну поведінку на дорозі. Для потреб же школи правоохоронці

подарували планшетний комп'ютер.

Школярі на відкритому уроці також активно спілкувалися з працівниками міліції. Згодом разом зі своїми класними керівниками поквапилися на зупинку громадського транспорту. І не без підстав. Адже правоохоронці разом з деякими громадськими організаціями відкрили в обласному центрі спеціальний тролейбусний маршрут зі соціальною рекламою безпечної поведінки дітей на вулицях. У цьому транспортному засобі проводитимуть екскурсії для всіх бажаних дітей, показуватимуть мультики, як поводитися на дорозі, а на всі запитання хлопчиків і дівчаток відповідатимуть працівники ДАІ. На думку начальника управління МВС України в області Віктора Сака, інформаційне навантаження соціальної реклами на громадському транспорті — нагадування й дорослим, що вони мають дбати про своє майбутнє, виховувати синів і доньок власним добрим прикладом.



Учителька початкових класів ЗОШ № 6 Любов Кріль зі своїми учнями вирішила також проїхати спеціальним тролейбусним маршрутом  
Фото Андрія ВАСИЛИКА

# СКАЛАТСЬКА ТВЕРДЖ

Микола ВІЛЬШАНЕНКО

**13 ЖОВТНЯ СКАЛАТ, ЩО В ПІДВОЛОЧИСЬКОМУ РАЙОНІ, ВІДЗНАЧАТИМЕ СВОЄ 500-РІЧЧЯ. ПРО САМЕ Ж ЗАСНУВАННЯ МІСТА МІСЦЕВА ЛЕГЕНДА СТВЕРДЖУЄ: ПЕРШІ ПОСЕЛЕНЦІ ЗНАЙШЛИ СОБІ ПРИТУЛОК БІЛЯ ВІДРОГІВ ТОВТР ПРИ ТРЬОХ СКЕЛЯХ, ТОЖ НАЗВАЛИ ОБРАНЕ МІСЦЕ СКАЛАТ. АЛЕ НОВЕ ПОСЕЛЕННЯ НЕ ЛИШЕ, КАЖУЧИ СЛОВАМИ ПОЕТА, ПІД МЕДОБОРИ ВЛЯГЛОСЯ ГОРІЛИЦЬ, А ЙЩЕ ПОВ'ЯЗАНЕ ФОРТЕЧНИМИ ВАЛАМИ.**

З обласного центру до Скалата — 30 кілометрів. Невелике місто зустрічає блакитною гладдю тутешнього ставу. Ще не встигнувши намілуватися ним як слід, раптом за поворотом відкривається нова цікава картина. Перед очима виринають чотири цілком однакові наріжні вежі, що з'єднані між собою високими кам'яними мурами й орієнтовані точно за сторонами світу. Металеві, мов булава, шпилі на вежах мені радше пристали за своєрідні антени, що випромінюють-передають з далеких століть інформацію про спорудження цього замку, дієпис Скалата. Озвучити ж ці історичні повідомлення взялися й міський голова Наталія Станьковська, і директор Національного заповідника «Замки Тернопілля» Анатолій Маціпура, і начальник Скалатського відділу цього заповідника Мирослава Смеречинська. Уважно вислухавши їх, постараюся коротко скласти, так би мовити, біографію колишньої подільської тверджі, загальноприйнятій нині. Адже, як стверджує тутешній мер, історія і замку, і міста ще надто мало вивчена.

Замок постав у заплаві місцевої річки Гнила. На календарі був тоді — 1630 рік. Польський магнат Кшиштоф Віхровський збудував фортецю у формі неправильного чотирикутника. Тут міг знаходитися цілий гарнізон. На розі кам'яного муру стояли, мов bastioni, вежі. Задля захисних справ, ясна річ, використали й навколишню місцевість. Тож цитадель оточував рів, що мав понад два метри глибини. Заповнили ж його річковою водою. Два інші боки твердині «охороняли» болота. Ставок, напевно, теж слугував для неї оборонним об'єктом. До речі, про це озеро наразі історичні джерела не так вже й багато зберегли інформації.

Відомо лише про 1728 рік, коли місцеві мешканці збунтувалися проти своїх визискувачів і спустили став, який належав тоді костелу. Самої ж давньої будівлі римсько-католицького храму в містечку не вдалося зберегти. Її стіни та склепіння впали від спеціально влаштованого вибуху в 1950-х роках перед приїздом до краю тодішнього радянського очільника Микити Хрущова.

Скалатський замок за свою історію також зазнавав руйнацій. І не раз. Скажімо, двічі під час Визвольної війни українського народу під проводом гетьмана Богдана Хмельницького — 1648 року його захопили озброєні загонами місцевої бідноти, а через три роки й козацьке військо. Мине два десятиріччя і в 1670-х роках цитадель зазнає турецької навали та втратить своє оборонне значення. Новий



Вежі Скалатського замку

господар фортеці Ян Фірлей наприкінці XVII ст. візьметься за її перебудову. Згодом на замковому дворі з'явиться палац. Оновлять і старі вежі — два горішні яруси вимурують з цегли, а для міцності та оздоблення застосують тесані блоки вапняку. Стіни замку матимуть шість метрів висоти та два метри товщини.

Наступні століття приведуть сюди нових власників. Історія передовсім запам'ятає графа Ростовського. Саме на його кошти наприкінці XIX ст. архітектор Теодор Талевський відреставрує замкові вежі в неоготичному стилі.

XX століття принесе людству дві світові війни, а з ними величезні жертви й трагедії. Скалатський замок вони зруйнують, а палац, зокрема, у грізні сорокові — щент.

Численні руйнації, реставрації, безперечно, віддали більше віддалаляли замок від первозданності. З товщі століть у дні нинішньому зуміли зберегти, можливо, лише певні його обриси,

деталі. Головне ж не розгубити, не дати пропасти й цьому. В 60-х роках минулого століття провели консервацію замкових залишків. У радянський час територію колишньої твердині з її спорудами використовували для господарських потреб міста. А ще роками сюди сходилися всі охочі потанцювати, оскільки був облаштований танцмайданчик.

1988 року інститут «Укрзахідпроектреставрація» взявся за обстеження Скалатського замку. Група архітекторів через два роки навіть розробила ескізний проект реставрації твердині та виведення її з аварійного стану. Йшлося про розчищення бійниць, покриття новою черепицею веж і відновлення їх опалювальної системи. Тонко витесані дерев'яні дощечки — гонти повинні були з'явитися на

в її первісному вигляді. Такі принаймні плани. Коли схоже диво станеться, мовити передчасно. Зате до святкування 500-річчя Скалата мають завершити роботи зі спорудження моста до замку, з перекриття східної вежі, реконструкції підземель північної та західної веж, території замкового подвір'я.

Крім того, йдеться про відкриття музейних експозицій «Археологія», «Етнографія» та виставкової зали у приміщеннях двох веж. Гідне представлення тут, зокрема, знайдуть розмаїті вишивки, давній народний одяг, предмети побуту, релігійна атрибутика та ікони. Є, скажімо, в зібранні відреставрована дерев'яна плащаниця XVII ст., фігура Ісуса Христа, інші реліквії.

Нарешті, нині в Україні збагнули, що від архітектурних, культурних пам'яток може бути не лише велика духовна користь, а й добрий фінансовий зиск і навіть розв'язання певних соціальних проблем. Але спочатку і державі, і меценатам треба подбати, щоб той же Скалатський замок відновити, втілити в життя цікаві розважальні, туристичні й наукові проекти. Приміром, два роки поспіль тут проводили розкопки й знайшли вали. Отже, замковий мур, який зберігся, споруджений навколо попередніх високих земляних насипів. Це дає можливість припускати, що на цій території в давнину, напевно, стояла дерев'яна фортеця.

Узагалі лексичні поняття «мати гадку», «припускати» для Скалатської твердині — самий раз. Деякі історики, скажімо, схильні вважати, що підземні ходи від неї можуть вести аж до Тербовлянського та Збарзького замку, а це — десятки кілометрів. Не так уже близько від Скалата й до селища Гримайлів Гусятинського району. Та місцеві дослідники твердять, що між цими населеними пунктами можуть простягатися підземелля. Водночас народна пам'ять не зберегла до наших днів ніяких легенд, переказів, героїчних оповідей про мешканців, захисників замку. Що це пелена таємничості чи загадки минувшини? Скалат уже втомився чекати розгадок із замкового життя, хвилюватися за стан споруд колишньої подільської тверджі. Треба йому допомогти. І, як годиться, усією громадою, де б визначальну роль відіграли державні структури, підприємці, науковці, краєзнавці.



Ірина ЮРАШ, молодша медсестра кардіологічного диспансеру

## ДОСЛІДЖЕННЯ

### ВІТАМІН В ЗМЕНШУЄ РИЗИК ІНСУЛЬТУ

Китайські вчені проаналізували масив даних, отриманих під час понад 10 клінічних випробувань, і з'ясували, що вітамін групи В сприяють зниженню ризику розвитку інсульту приблизно на 7%. При цьому прийом вітамінних добавок не впливає на тяжкість інсульту, а також на ступінь загрози померти від нього.

За словами одного з авторів роботи Сюй Юйміна, попередні дослідження на цю тему мали досить суперечливі результати, а в деяких з них навіть передбачалося, що харчові добавки з вмістом вітамінів групи В, навпаки, можуть збільшувати ризик розвитку інсульту.

Автори дослідження вивчали вплив прийому вітамінів групи В порівняно з плацебо або дуже низьких доз цих вітамінів. Усього були проаналізовані дані понад 50 тисяч осіб, за якими лікарі спостерігали протягом півроку. Загалом результати дослідження довели користь прийому таких вітамінів.

Під час дослідження також було виявлено, що фолієва кислота (вітамін B<sub>9</sub>), що часто зустрічається у вітамінізованих кашах, зменшує позитивний ефект інших вітамінів групи В. Що стосується ціанокобаламіну (вітаміну B<sub>12</sub>), то він, навпаки, не впливає на зменшення ризику розвитку інсульту.

Грунтуючись на отриманих результатах, можна сказати, що здатність вітамінів групи В зменшувати ризик розвитку інсульту може залежати і від інших факторів, на зразок швидкості всмоктування організмом вітамінів, концентрації в крові фолієвої кислоти та вітаміну B<sub>12</sub>, наявності захворювання нирок або високого кров'яного тиску.

## ЦІННІСТЬ ОСІННІХ ДАРІВ

Організм продовжує нагромаджувати вітаміни, мікроелементи. Серцево-судинна система, печінка, нирки відновлюють себе, «чистяться», відбувається активне лікування кавунами, стиглим глідом, виноградом, динями.

Легені «відпочивають» від запальних захворювань, бронхітів, легше дихається астматикам, добре йде лікування хронічного запалення легень і туберкульозу. Позбутися цих хвороб допомагають кавуни, квіти айстри, глід, виноград, конюшина, яка є природним рослинним антибіотиком. Потрібно заготовити конюшину на холодний і морозний періоди, коли частішають застудні захворювання, загострюються бронхіти, трахеїти, ангіни, запалення легень.

У вересні багато продуктів, які мають сечовиводячий ефект, виводять камені з нирок, печінки, жовчного і сечового міхурів – кавуни, барбарис, глід, вербена, виноград, диня, конюшина, коріандр, лопух, маслини,



пастернак, топінамбур. Багато можна сказати про топінамбур. У цьому місяці хворим на діабет треба велику увагу приділити йому. Гіпертонікам і тим, у кого був інфаркт чи інсульт, корисно підлікуватися чудовим овочем, а також провести профілактику цих важких захворювань.

Не слід забувати про осіннє загострення виразкової хвороби шлунка. У лікуванні цих недуг допоможуть топінамбур, маслини, лопух, коріандр, барбарис. Хворим, схильним до новоутворень, бажано провести профілактику за допомогою барбарису. Добре зробити з нього заготовку на зиму.

### ГЛІД

Призначення його – лікування серцево-судинних захворювань. Він допомагає при серцево-судинній недостатності, початкових формах гіпертонічної хвороби, недостатності кровообігу, особливо у літніх людей, аритмії, знімає болі і усуває безсоння, посилює кровообіг у серцевому м'язі і в головному мозку. Прекрасний засіб для профілактики і лікування інфарктів. Потрібно звернути особливу увагу на глід тим, у кого вдома, на роботі існує «фактор ризику» для серцево-судинної системи, в кого в роду були інфаркти та інсульти у близьких кровних родичів.

Піддаються лікуванню ревматичні симптоми серця. При прийомі гліду підвищується чутливість серцевого м'яза, що дає можливість знизити кількість серцевих лікарських препаратів, які використовуються для лікування. Глід знижує рівень холестерину в крові, що є профілактикою і лікуванням атеросклерозу.

Протипоказань до прийому гліду нема, однак непомірне

вживання може викликати запаморочення, нудоту, озноб, розлад травлення.

### АЙСТРА



Найбільш цінна в лікувальному плані айстра з бузково-фіолетовими кольорами. У тибетській медицині вважалося, що квіти айстри «висушують гній крові», тобто виліковують зараження крові. Здавна в Кореї, Китаї, Японії лікували корінням, стеблами з листям, суцвіттями айстри бронхіти, трахеїти, абсцес у легенях, хвороби нирок і печінки.

Лікували просто – брали столову ложку пелюсток – сухих або свіжих – і додавали в овочеві та фруктової са-

лати. При лікуванні застуди, бронхіту, кашлю використовують відвар коріння або квітів: столову ложку залити склянкою окропу. Настоявати 20 хвилин. Процідити. Пити тричі на день через 20 хвилин після їжі.

### БАРБАРИС



У барбарисі цінне все: гілочки, листя, ягоди, кора – і все завдяки алкалоїду берберину, який не просто корисний, а необхідний організму. У листі міститься багато вітамінів С, Е, каротиноїди, яблучна й лимонна кислоти. Авіценна зазначав, що напій з ягід надзвичайно ефективний жовчогінний, лікує печінку, шлунок, заспокоює і лікує серце, вгамовує прагнення душі і тіла. Протипоказаний барбарис (листя і гілочки) жінкам з порушеною функцією яєчників.

## ВИНОГРАД – КОРИСТІ ПЛІД

Виноград можна назвати одним з найбільш корисних плодів. Він містить велику кількість вітамінів, які сприяють кровотворенню; глюкозу, яка живить серцевий м'яз. Знижує рівень холестерину в крові і має багато інших лікувальних властивостей. Зокрема, він помічний за перевертоми, гіпотонії, подагри, анемії, гастриту з підвищеною секрецією, захворювань нирок, печінки, бронхів. Виноградний сік використовують у разі ангіни, безсоння, атонічних запорів, маткових кровотеч, виснаження нервової системи. До речі, він, на відміну від інших соків, відразу надходить у кров. За своїм хімічним складом схожий на грудне жіноче молоко. Сушений виноград (родзинки) використовують як жовчогінний, протизапальний та загальнозміцнювальний засіб.

### ЦІЛЮЩІ РЕЦЕПТИ

У разі **атеросклерозу** тричі на день випивати 1 склянку свіжого виноградного соку за 1 годину до їди. Курс – 1,5 місяця.

За **подагри** протягом 3 місяців рекомендують їсти виноград, починаючи з 200 ягідок за один прийом і по-

ступово довести добову дозу до 2 кг (шкірку та кісточки не вживати). Відтак перейти на сік. Пити його вранці та ввечері до їди за такою схемою: перші 3 дні – по 0,25 склянки, потім 5 днів – по 0,5 склянки, наступні 5 днів – 3/4 склянки, ще 5 днів – по 1 склянці соку й останні 5 днів – по 1,25 склянки. За цей час виноградний сік виведе з організму всі надлишки сечової кислоти й солей уратів. Під час цього курсу потрібно уникати жирних і солоних страв, кефіру, свіжого й кислого молока, сирих овочів і фруктів, спиртних напоїв, пива, газованої води, у тому числі й мінеральної.

**Хронічний закреп:** випивати щодня по 1 склянці соку тричі на день за 1 годину до їди. Курс – 2 місяці.

У разі **маткових кровотеч** приймати порошок з сухого листа по 1-2 г тричі на день, запиваючи водою.

**Запалення нирок і сечових шляхів.** Покласти в родзинку замість кісточок горошину чорного перцю, ковтати по 1-2 родзинки 3-4 рази на

день, запиваючи водою. Лікування тривале. До речі, це й же засіб сприяє розчиненню каменів у нирках і сечовому міхурі.

**За гіпертонії** 1 ст. л. сухого виноградного листа залити 1 склянкою окропу, насто-



яти й приймати по 0,5 склянки двічі-тричі на день до їди.

У разі **виснаження нервової системи, хронічного пієлонефриту, нефриту, артриту, ревматизму, подагри, застою жовчі** рекомендується пити виноградний сік за 1 годину до їди тричі

на день. Починати слід з 0,5 склянки, довівши до кінця курсу до 2-х склянок на прийом. Курс триває 1-1,5 місяця.

**Живильна виноградна маска:** узяти 6 ягід солодкого винограду, по 1 ч. л. розтопленого меду й оливкової олії. Усі складові ретельно перемішати й додати яєчний жовток. В однорідну суміш покласти 1 ст. л. манки й 0,5 ч. л. солі. Тримати маску 15 хв., змити перетвореною прохолодною водою.

**Надати шкірі тону** може таке: розрізати навпіл кілька ягід винограду й протирати ними обличчя протягом 20 хв., потім сполоснути водою кімнатної температури. Можна також заморозити виноградний сік і застосовувати для протирання як щоденний тонізувальний засіб. Годиться цей засіб для різного типу шкіри.

### Виноградний оцет

Узяти на 1,5 кг виноградної мезги, що залишилася після відтискування соку, 200 г цукру, 1,5 л води. У трілітровий слюк всипати мезгу, засипати її цукром, додати воду. Зав'язати шийку банки марлею й поставити в тепле місце. Через 3 місяці від-

фільтрувати й розлити оцет по пляшках, закрити парафіном і зберігати в горизонтальному положенні в темному місці.

Виноградний оцет помічний за подагри й відкладення солей (прикладати до уражених місць примочки з ним), поліпшує стан травного тракту, особливо добре впливає на пряму кишку, жовчний міхур і нирки, в разі зниженої кислотності шлункового соку. Лікарі та народні цілителі рекомендують приймати виноградний оцет по 2 ч. л. на 1 склянку води вранці після сніданку. Пити потрібно повільно, маленькими ковточками.

Запальні процеси носа й горла можна вилікувати за 2-3 дні, якщо полоскати горло виноградним оцтом, розведеним у воді (2 ст. л. на 1 склянку води).

Увага! Виноград не рекомендують уживати в разі серцевої недостатності, що супроводжується набряками; цирозу печінки. У свіжому вигляді він протипоказаний за гіпертонії, дискінезії жовчних шляхів, дизентерії, загострення виразки шлунка та дванадцятипалої кишки, хронічних гнійних процесів у легенях, гострих форм туберкульозу. Солодкі сорти винограду, а також сік з них слід з обережністю вживати, а то й узагалі вилучити з раціону в разі діабету та ожиріння.

СМІШНОГО!

# «НАЙКРАЩЕ ВНУТРІШНІЙ СВІТ ЛЮДИНИ РОЗКРИВАЄТЬСЯ НА ОПЕРАЦІЙНОМУ СТОЛІ...»

Розмова двох пенсіонерів, які очікують прийому у лікаря:  
— Ці лікарі пишуть, як курка лапою! В рецепті нічого розібрати не можна.  
— От і добре! Я за своїм рецептом цілий рік їздив безкоштовно в трамваї, півроку ходив у театр, а тепер ще їду на міжнародний симпозиум з проблем жінок!



Народна медицина:  
Засіб від температури. Сім ложок луски скумбрії висипати в гаряче козяче молоко і, ретельно помішуючи, остудити на ганку. Процідити через махровий рушник. Отриманим настоєм запити дві пігулки аспірину.



— Що таке подвійний сліпий метод дослідження?  
— Два хірурги вивчають кардіограму!



Лікар оглядає хворого. Потім довго мовчить. Хворий (стурбовано):  
— Лікарю, що у мене?  
— Розумієте, мені це важко говорити...

— Лікарю, кажіть правду. Я повинен знати.  
— У вас знаєте що? У вас... ні, не зможу...  
— Лікарю, прошу вас, я готовий до найстрашнішого.  
— Ну, добре. У вас цей ... трахеї ... ні, трихомуд ... ні, трихом .. хомонію ... хомодадіоз ... трихомоноз, я ж сказав, що це неможливо вимовити.



У кабінет психіатра на четвереньках вповзає людина. Лікар дивиться з розумінням, запитує:  
— Так, хто це у нас? Ящірка? Крокодильчик? Чи, може, змійка?

Пацієнт:  
— Та ні, лікарю, я просто висоти боюся...



Найкраще внутрішній світ людини розкривається на операційному столі...



Лікар, заходячи до палати:  
— Сьогодні Ви виглядаєте набагато краще.  
— Ще б пак, я суворо дотримувався інструкції, що написана на вашій пляшечці.

— Чого саме?  
— Зберігати надійно закорковану.  
— Швидка??!!  
— Так...  
— Тут каток на людину наїхав...  
— Давайте адресу.  
— Липова алея, 13, 15, 17, 19, 21.



— Лікарю, мене турбує гастрит.  
— Ну-у, у всіх гастрит.  
— Лікарю, ще у мене тиск 170/120.  
— Ну і що? У всіх тиск.  
— Лікарю, а як мені бути з моїм тонзилітом, гемороєм і простатитом?  
— І тонзиліт, і геморої, і простатит теж є у всіх. Нічого страшного, ще ніхто від цього не вмирав.  
— Лікарю, а існує хоч щось, що є НЕ у всіх?  
— Так. Не у всіх є гроші на хорошого лікаря.



— Лікарю, чому у вас на столі стоптаний домашній капець?  
— Розумієте, у багатьох пацієнтів таргани в голові...

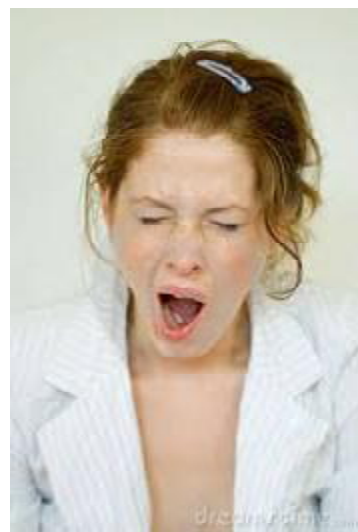
## ... І НАОСТАНОК

# НЕВИСПАНІ ЛЮДИ ВСЕЛЯЮТЬ СМУТОК І ЖАЛІСТЬ

**ШВЕДСЬКІ ВЧЕНІ ВІЯВИЛИ, ЩО ПОСТІЙНІ НЕДОСИПАННЯ РОБЛЯТЬ ЛЮДЕЙ СУМНИМИ, НАДАЮТЬ ЇМ НЕЗДОРОВИЙ ВИГЛЯД, ВНАСІДОК ЧОГО ТАКІ «СОМНАБУЛИ» ВІДШТОВХУЮТЬ ОТОЧУЮЧИХ.**

Здоровий, повноцінний сон — невід'ємна частина життя людини. Нічний відпочинок додає сил і покращує самопочуття, дарує гарний настрій та допомагає продовжити молодість. Лише міцний, здоровий сон може відновити сили й підвищити працездатність, інакше продуктивність денної діяльності зводиться до мінімуму, а це може стати причиною стресів, нервового виснаження та розвитку супутніх захворювань.

На жаль, багато людей відчувають брак сну, відводять



чи на нього надто мало часу. Іноді робочі будні або сімейні проблеми є основними причинами регулярних недосипань. Все це відбивається не лише на розумових здібностях людини, але й на її зовнішності.

Експерти з університету Сток-

гольма провели дослідження, під час якого сфотографували учасників після ночі повноцінного відпочинку та після того, як люди не спали протягом 31 години поспіль. Оцінити зовнішній вигляд піддослідних попросили 40 добровольців. Ті учасники, хто провів без сну понад доби, виглядали пригніченими, їх очі почервоніли, а повіки напухли, на обличчі чітко виділилися зморшки, а шкіра стала блідішою.

На думку вчених, такий зовнішній вигляд відштовхує людей, а це може вплинути на ставлення до невиспаного й зіпсувати взаємини.

Справляти негативне враження або викликати жалість, напевно, не хочеться нікому, тому кращий спосіб цього уникнути — не ігнорувати свою природну потребу та ночі присвячувати повноцінному відпочинку.

## Відповіді на сканворд, вміщений у № 17 (85), 2013 р.

- Універсал.
- «Нива».
- Рада.
- Арбітр.
- Злука.
- Штандарт.
- Доба.
- СТБ.
- Булка.
- Ура.
- Шов.
- НРУ.
- Агат.
- «Гопак».
- Снасть.
- Пан.
- Ательє.
- Теребовля.
- Сік.
- Па.
- Юре.
- Сіач.
- Тодось.
- Театр.
- Дзьоб.
- Юань.
- Одеса.
- Орач.
- Ре.
- Орден.
- Ангар.
- Намісто.
- «Яса».
- «Аркан».
- Карпати.
- Стан.
- Ра.
- Аз.
- Арка.
- Кір.
- Анна.
- Вертеп.
- Аза.
- Аа.
- Ват.
- ТТ.
- Пеня.
- Перо.
- Три.
- Степ.
- Ар.
- Гол.
- Тріо.
- Опір.
- Пора.
- Львів.
- Галичина.
- ЛАЗ.
- Оз.
- Як.
- Крути.
- Глина.
- Лев.
- РГ.
- Ан.
- Новина.
- Лис.
- Ва.
- Дах.
- Мул.
- «Хо».
- Ас.
- Лад.
- Тин.
- Тя.

# СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

|                              |                            |                               |                             |                           |                              |                            |
|------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------|
| →                            |                            |                               |                             |                           | 1. Шеренга військових        |                            |
| 2. Поліц. серіал             |                            | 3. Талисман                   |                             | 4. Бій                    |                              | 6.                         |
|                              | 5.                         |                               |                             | 7. Прихильник прекрасного | 8. Вічне місто               |                            |
|                              |                            |                               |                             | 9. Лікарс. препарат       |                              | 10. Рішуча протидія        |
|                              | 11. У фехтуванні           | 12. Ріка забуття              |                             | 13. Означає «коштовний»   | 14.                          | 15. Батько амер. детективу |
|                              | 16. Грське поселення       | 17. Компот                    |                             | 18. За редьку не солодший |                              |                            |
| 19. Укр. телеканал           |                            | 20. Відмітка у паспорті       |                             | 21. Величчання            | 22. Франц. фантаст           |                            |
| 23. Порт'єра                 |                            |                               |                             | 24. Гринджоли             | 25. Нота                     |                            |
|                              | 26. Європ. країна          |                               |                             |                           |                              | 27. Амер. хижак            |
| 28. Команда О. Скрипки       | 29. Хвороба хлібних злаків | 30. Рос. художник             |                             | 31. Кільце гусениці       |                              |                            |
|                              | 32. Першооснови            | 33. Сузір'я                   |                             | 34. ...134                |                              | 35. Право                  |
| 36. Балка                    | 37. Мислитель              | 38. Природне явище            |                             | 39. Укр. автажівка        |                              |                            |
| 40. Герой творів Ж. Сіменона |                            |                               |                             | 41. Папуга                |                              |                            |
| 42. Плем'я - сусід слов'ян   |                            |                               | 43. ... з Бережана до кадри |                           | 44. Убога хата               |                            |
| 45. Підрозділ міліції        |                            | 46. Страшна баба              |                             | 47. Ув'язнення            | 48. Казах М. Коцюбинського   |                            |
|                              | 49. Крамниця               |                               |                             |                           |                              |                            |
| 50. Старослов. літера        |                            | 54. Ім'я                      |                             | 51. Етап                  | 52. Розпорядження            |                            |
| 53. Аркан                    |                            |                               | 55. 100 м <sup>2</sup>      |                           |                              |                            |
|                              | 56. Єдиноборство           |                               |                             | 57. Горючий газ           |                              |                            |
|                              | 58. Довгунець              | 59. Український хокейний клуб |                             | 60. Велодорожка           |                              |                            |
|                              |                            |                               |                             | 61. Німец. Донбас         |                              |                            |
|                              | 62. Батько чоловіка        | 63. Геом. фігура              |                             |                           |                              | 66. Схід. спир. напій      |
|                              | 64. Телепрограма           |                               |                             | 67. Амер. косміч. центр   |                              |                            |
|                              | 65. Портова споруда        | 68. Щастя футболіста          | 69. Пункт спостереження     | 70. Худий кнь             | 71. Нісенітниця              |                            |
|                              |                            | 73. Шолом пожежника           |                             |                           |                              |                            |
|                              | 74. Група                  | 75. Несподівана перевірка     |                             |                           | 76. Титул начальника в Ірані |                            |
|                              |                            | 77. Овочева справа            | 78. Рілля                   |                           |                              |                            |
|                              | 79. Капітан ковчег         |                               |                             | 80. Англ. екіпаж          |                              |                            |
|                              | 81. Гектар                 | 82. ... радуйтеся, земле!     |                             | 83. Мати богів            | 84. 2/3 пісня А. Варум       | 85. Фільм                  |
| 87. Японська гра             |                            |                               |                             | 88. Ім'я                  |                              | 86. Автор «Чінгис-хана»    |
|                              |                            |                               |                             | 89. Муз. інструмент       |                              |                            |