

СТОР.

3

ЖИТТЄВИЙ ДВИГУН ПОТРЕБУЄ УВАГИ



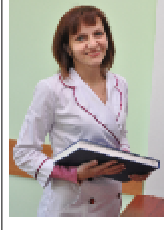
Серцево-судинна патологія продовжує займати перші позиції у структурі смертності та захворюваності співвітчизників. Про актуальні проблеми сучасної кардіології й методи профілактики порушень роботи серця та судинної системи розмовляла з доцентом ТДМУ Оксаною Сидоренко.

Серцево-судинна патологія продовжує займати перші позиції у структурі смертності та захворюваності співвітчизників. Про актуальні проблеми сучасної кардіології й методи профілактики порушень роботи серця та судинної системи розмовляла з доцентом ТДМУ Оксаною Сидоренко.

СТОР.

6

ВТІЛИЛА МАМИНУ МРІЮ У ЖИТТЯ



Марія Руда – медсестра ревматологічного відділення. 12 років працює вона в університетській лікарні. Каже, що на гадку стати медсестрою наштовхнула її мама, яка колись мріяла про медичний фах, але не судилося. Ми поспілкувалися з ювіляркою та дізналися, як розпочався її шлях на медичній ниві.

СТОР.

7

КОЛИШНЯ ЗВ'ЯЗКОВА УПА ОЛЬГА ГОРОШКО: «НІ ПРО ЩО НЕ ШКОДУЮ Й ЩИРО ЛЮБЛЮ СВОЮ УКРАЇНУ»



Ользі Гороско 96 років і вона лікується у відділенні судинної хірургії. Нам вдалося провідати пані Ольгу в палаті та почути історії її нелегкого, сповненого борні життя.

СТОР.

9

ГУЧНІ НАСЛІДКИ ТИХОГО ПОЛЮВАННЯ

Грибний сезон у розпалі. Як мовиться, і малий, і старий, усі вирушають до лісу, аби наповнити



кошики боровиками, сиріжками, маслюками, опеньками. Щоправда, не завжди похід за грибами завершується щасливо, буває, навпаки – поклавши до кошика замість їстівного отруйний гриб, людина не завжди й здогадується про небезпеку.

СТОР.

11

БУРЯКИ – ОВОЧІ ДОВГОЛІТТЯ



До складу буряків входять каротин, цукри, вітаміни В1, В2, В3, В6, С, а також залізо, калій, йод, магній, кальцій, фолієва кислота, вуглеводи, клітковина. Речовини, які містяться в коренеплодах, мають судинорозширювальну, спазмолітичну, протисклеротичну, антиракову та заспокійливу дію. Буряки потрібні для нормальної роботи серця та сприяють виведенню надмірної рідини з організму.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІЛІПІВНА

№19 (87) 12 ЖОВТНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Оксана ГНАТЮК,
с. Киданці
Збарзького району

«Місяць тому в мене з'явилася ранка на носі. Спочатку вирішила вдатися до народної медицини, почала прикладати услякі примочки, але нічим не могла зарадити. Знайомі порекомендували звернутися до університетської лікарні. Певний час зволікала, але коли рана сильніше закровоточила, негайно приїхала до лікарів. У відділенні судинної хірургії мені поставили діагноз і потрібно було терміново оперувати. Вже тиждень минув після операції. З кожним днем почуваюся дедалі краще.

Хочу висловити величезну вдячність професору Ігорю Касіяновичу Венгеру, а також усім медичним сестрам і молодшим медсестрам кардіологічного відділення. Нехай Господь опікується ними щодня та шле ласку й добро в їхні родини!»

Галина ВАСИЛЬЧИШИН,
селище Великі Бірки
Тернопільського району

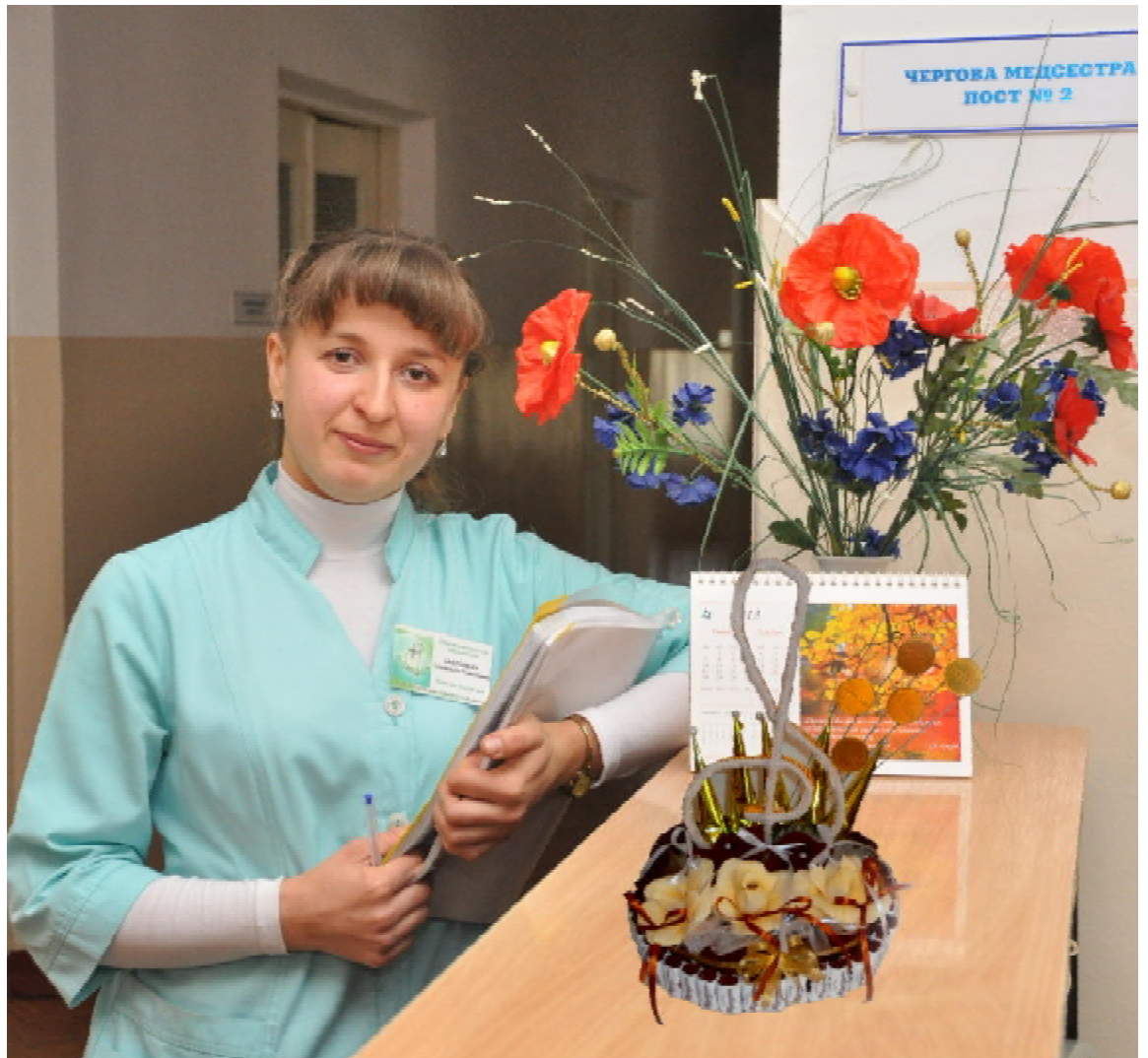
«Написати листа до редакції вирішила, аби від щирого серця подякувати всьому колективі ендокринологічного відділення університетської лікарні, де лікуюся вже п'ятий рік поспіль. Звернутися сюди за допомогою мені порадила подруга. Тривалий час я погано почувалася, впав зір, постійно відчувала сухість у роті. І тут вирок лікарів наче грім з ясного неба – цукровий діабет. Мені приписали необхідне лікування. Через те, що у мене дуже важка форма, змушена двічі, а то й тричі на рік лікуватися у лікарні. За цей час мала різних лікуючих лікарів і жоден з них не дав хворобі прогресувати надалі. Щоб когось не забути та не образити, не називаю прізвищ лікарів, бо кожен з них гідний особливої уваги та щирої вдячності. Низький уклін вам, медики, та наснаги у вашій нелегкій праці!»

**ХТО РОЗРАХОВУЄ МАТИ
ЗДОРОВ'Я, БУДУЧИ ЛЕДАРЕМ,
ЧИНІТЬ ТАК САМО
БЕЗГЛУЗДО, ЯК ЛЮДИНА,
ЩО ХОЧЕ МОВЧАННЯМ
ВДОСКОНАЛИТИ СВІЙ ГОЛОС.**

ПЛУТАРХ

АНОНС

БУКЕТИ, ЯКІ ПАХНУТЬ... ШОКОЛАДОМ



Палатна медсестра офтальмологічного відділення Людмила ЗАБЛОЦЬКА.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 5

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

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

НОВИНИ

В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ПОБУВАЛА ВИКЛАДАЧ З КАНАДИ

1-2 ЖОВТНЯ ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ МЕДУНІВЕРСИТЕТ ВІДВІДАЛА ПАНІ ДОННА МАКЛЕЙН, ВИКЛАДАЧ ФАКУЛЬТЕТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТА СУСПІЛЬНИХ НАУК УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ГРЕНТА МАКЮЕНА, КАНАДА, ПОВІДОМЛЯЄ САЙТ ТДМУ.



Донна МАКЛЕЙН і заступник головного лікаря з медсестринської роботи університетської лікарні Тетяна СКАРЛОШ



Зустріч Донни МАКЛЕЙН з ректором ТДМУ, членом-кореспондентом НАМН України, професором Леонідом КОВАЛЬЧУКОМ

Програма її перебування передбачала зустріч з керівництвом університету, а також ознайомлення з корпусом навчально-наукового інституту медсестринства та лабораторією практичних навичок і бібліотекою.

Гостя зустрілася з ректором університету, членом-кореспондентом НАМН України,

професором Л.Я. Ковальчуком. Були визначені конкретні пріоритети співпраці між факультетом охорони здоров'я та суспільних наук університету імені Грента МакЮена й Тернопільським державним медичним університетом ім. І.Я. Горбачевського.

Донна Маклейн зустрілася також з викладачами ННІ медсестринства, з вітчизняними та іноземними студентами, яким прочитала лекцію з проблем гіпертензії.

Гостя ознайомила з університетською лікарнею, зустрілася з практикуючими медсестрами, яким теж прочитала лекцію «Методи вимірювання артеріального тиску».

Результатом візиту Донни Маклейн стало досягнення попередньої домовленості про організацію співпраці між університетом імені Грента МакЮена, Канада, та Тернопільським державним медичним університетом ім. І.Я. Горбачевського.

СЕЗОННИЙ ПІДЙОМ ЗАХВОРЮВАНОСТІ НА ГРВІ

Лілія ЛУКАШ

Осінь розпочинає й сезон застуд, гострих респіраторних інфекцій та грипу.

Поки що країни хворіють на гострі респіраторні вірусні інфекції, — розповідає головний спеціаліст головного управління Держсанепідслужби України в Тернопільській області Світлана Маціпура. — Всесвітня організація охорони здоров'я для північної півкулі прогнозує циркуляцію таких штамів грипу: тип А «Каліфорнія» (H1N1), тип А «Вікторія» (H3N2), тип В «Масачусетс». Останній штам є новим як для Тернопілля, так і для України загалом.

В аптечній мережі вже є вакцина «Флюарікс». Незабаром мають надійти ще «Ваксгріп» та «Інфлювак». Усі препарати — імпортного виробництва. Купити їх можна буде лише на замовлення, адже вакцини вимагають особливих умов зберігання. Прогнозована ціна — 70-80 грн. Дешевше буде для тих, хто купуватиме вакцину гуртом. До слова, щеплення можна провести в будь-якому лікувальному закладі міста, попередньо узгодивши це з головним лікарем.

Варто наголосити, що кожного року виробники розробляють нові вакцини під прогнозованими штамми грипу, тому торішніми зробити щеплення не можна.

За словами Світлани Маціпури, загальна картина проявів грипу однакова, але вона може змінюватися залежно від особливостей організму. В одних хворих перебіг захворювання може бути легким, в інших, навпаки, — з ускладненнями.

Щотижневий моніторинг захворюваності на грип та ГРВІ, який проводять в області постійно впродовж року, вказує на сезонне зростання захворюваності, — додає Марія Павельєва. — Утім, віруси циркулюють постійно. Щоправда, теплої пори року переважають парагрип, риносінтиціальні віруси та аденовіруси.

Встановити коректний діагноз можна лише за лабораторними дослідженнями.

Нині маємо сучасну апаратуру, аби проводити дослі-

дження на виявлення різних штамів вірусу, — каже завідувача вірусологічною лабораторією ДУ «Тернопільський лабораторний центр Держсанепідслужби України» Людмила Дементьєва. — Усі подібні обстеження — безкоштовні для хворих.

Лише метод полімеразної ланцюгової реакції застосовують в особливо складних випадках. Адже один аналіз коштує 300-350 грн, причому без оплати роботи фахівців.

Щоб уникнути зараження грипом, медики рекомендують уникати скупчень людей, аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми. Користуйтеся одноразовими масками, щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Так, нею повинна користуватися людина, яка доглядає за інфекційним хворим чи просто спілкується з ним. Тим часом недужий має використовувати маску лише в одному випадку: якщо йому доводиться перебувати серед здорових людей, не захищених масками. Маска ефективна лише тоді, якщо вона прикриває рот і ніс. Регулярно провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання як у помешканні, так і у робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живих вірусів і бактерій, що можуть бути активними впродовж годин. Повноцінно харчуйтеся, висипайтеся, уникайте перевтоми — для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням. Мийте руки — інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтеся руками. Тими ж руками ви тримаєте гроші чи тримаєтеся за поручні, де кілька годин зберігаються в активному стані віруси і бактерії, що залишилися від дотиків рук інших людей. Тому необхідно часто мити руки з милом або обробляти їх дезінфікуючим гелем з вмістом спирту.

Якщо все ж з'явилися ознаки хвороби, залишайтеся вдома. Якщо захворіла дитина, не ведіть її до школи чи дитячого садочка, щоб не провокувати погіршення її стану та не наражати на небезпеку тих, хто поруч.

390 АПТЕК ВЗЯЛИ УЧАСТЬ У ПІЛОТНОМУ ПРОЕКТІ

Світлана ГУМЕННА, працівник прес-служби ДОЗ ТОДА

НА ТЕРНОПІЛЛІ МАЙЖЕ 282 ТИСЯЧ ХВОРИХ НА ГІПЕРТОНІЧНУ ХВОРОБУ, А ЦЕ 26,2 ВІДСОТКА МЕШКАНЦІВ. ПРО ЦЕ ПОВІДОМИЛА НА КОЛЕГІЙ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ГОЛОВНИЙ СПЕЦІАЛІСТ-ТЕРАПЕВТ ДЕПАРТАМЕНТУ ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ОБЛДЕРЖАДМІНІСТРАЦІЇ ЛАРИСА МАТЮК.

Як відомо, в області з 1 червня 2012 року реалізують пілотний проект із запровадження державного регулювання цін на лікарські засоби для лікування осіб з гіпертонією. Його мета — підвищення доступності до лікування осіб з гіпертонічною хворобою, особливо серед соціально незахищених країн, вчасне виявлення пацієнтів з підвищеним артеріальним тиском для запобігання таких наслідків, як інсульти та інфаркти, що дають великий відсоток смертності й інвалідності, а також збільшен-

ня кількості хворих, які лікуються регулярно та ефективно.

Цього року, за словами Лариси Матюк, на область виділили 4 347 400 грн., з яких наразі за субвенціями отримано 2 875 800 грн. За час дії пілотного проекту хворим виписали майже 600 тисяч рецептів на часткове відшкодування вартості лікарських засобів, у тому числі 2013 року — 260 тисяч, відшкодовано близько 740 тисяч гривень, що становить 25,7 %.

На Тернопільщині у проект залучені 390 аптечних закладів, що становить 78 % від усіх аптечних закладів, 90 з них — у сільській місцевості.

598 лікарів виписують рецепти на лікарські засоби з 210 закладів охорони здоров'я. Вони щоденно займаються впровадженням пілотного проекту та конкретно з кожною хворою людиною проводять роз'яснювальну роботу щодо доступності та здешевлення гіпотензивних препаратів.

Окрім цього, проект удосконалюють. Постанова Кабінету Міністрів України від 12 червня 2013 р. № 554 «Питання удосконалення реалізації пілотного проекту щодо запровадження державного регулювання цін на

лікарські засоби для лікування осіб з гіпертонічною хворобою» визначила групу препаратів, вартість яких відшкодуватимуть до 90 %. До переліку лікарських засобів внесено також і комбіновані препарати.

Основними завданнями на цьому етапі реалізації пілотного проекту є щоденна копітка праця медиків з країнами щодо виявлення хворих з підвищеним тиском, необхідності щоденного та регулярного прийому препаратів, які знижують і підтримують на належному рівні артеріальний тиск, та які можна отримати за рецептом лікаря зі зниженою вартістю до 50%, 90%, а деяких — безкоштовно. Важливим є подальше розширення мережі аптечних закладів, що залучені у пілотному проекті, особливо приватної форми власності, а також наявність гіпотензивних препаратів у ФАПх та амбулаторіях загальної практики-сімейної медицини, особливо у віддалених куточках області задля доступності лікування хворих.

Проте успішним проект може бути лише тоді, коли кожен хворий буде нести відповідальність за своє здоров'я, виконуючи рекомендації та призначення лікаря.

ЖИТТЄВИЙ ДВИГУН ПОТРЕБУЄ УВАГИ

Лариса ЛУКАШУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

ЩОРОКУ ВІД СЕРЦЕВИХ НЕДУГ ПОМИРАЮТЬ МАЙЖЕ 500 ТИСЯЧ УКРАЇНЦІВ. ЗА ДАНИМИ МІЖНАРОДНИХ ЕКСПЕРТІВ, ВІД КАРДІОЛОГІЧНОЇ ПАТОЛОГІЇ ПОТЕРПАЄ БІЛЬШЕ ЛЮДЕЙ, НІЖ ВІД РАКУ, СНІДУ, СУХОТ РАЗОМ УЗЯТИХ. ТОМУ Й НЕ ДИВНО, ЩО ДО ПРОБЛЕМИ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ПАТОЛОГІЇ НИНІ ПРИКУТІ ПОГЛЯДИ ВІТЧИЗНЯНИХ КАРДІОЛОГІВ, ПОЗАЯК ЦЯ НЕДУГА ПРОДОВЖУЄ ЗАЙМАТИ ПЕРШІ ПОЗИЦІЇ У СТРУКТУРІ СМЕРТНОСТІ ТА ЗАХВОРЮВАНOSTІ СПІВВІТЧИЗНИКІВ.

Про актуальні проблеми сучасної кардіології й методи профілактики порушень роботи серця та судинної системи розмовляла з доцентом кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги ТДМУ Оксаною СИДОРЕНКО.

— Оксано Леонідівно, за кількістю серцево-судинних хвороб посідаємо перше місце в Європі, отож не дивно, що увага держави, й зокрема, медиків нині прикута саме до цієї проблеми.

— Серцево-судинні захворювання — одна з найважливіших медико-біологічних і соціальних проблем в Україні. Вони посідають перше місце в структурі поширеності та спричиняють дві третини усіх летальних випадків і третину причин інвалідності. Ці недуги визначають й тривалість та якість життя мешканців. Примітно, що такі високі показники захворюваності та смертності віддзеркалюють економічний, соціальний, культурний стан суспільства. Саме з метою налагодження конструктивної співпраці між фахівцями та пацієнтами вже третій рік поспіль Міністерство охорони здоров'я спільно з громадськістю проводить Всеукраїнський тиждень серця. Протягом семи днів з 21 до 28 вересня по всій Україні, а також і на Тернопільщині відбувалися заходи, спрямовані на підвищення інформованості українців щодо методів профілактики серцево-судинних захворювань і популяризації здорового способу життя. У поліклініках працювали «Майстерні здоров'я», де всі охочі могли виміряти артеріальний тиск та отримати відповідні рекомендації лікарів.

— Напередодні цих за-

ходів у столиці відбувся 14 Всеукраїнський конгрес кардіологів, в роботі якого Ви взяли участь. Ваші враження від конгресу.

— Цьогорічний конгрес був ювілейним — Асоціація кардіологів України відзначила 50-річчя з дня заснування. Делегацію Тернопільщини представляли провідні науковці ТДМУ та представники практичної кардіології краю.

Програма конгресу була надзвичайно насиченою — це пленарні та секційні засідання, лекції відомих вітчизняних та іноземних фахівців, семінари, симпозиуми, майстер-класи, стендові доповіді, конкурс молодих вчених. Питання, які винесли на обговорення організатори зібрання, були присвячені актуальним дослідженням проблем серцево-судинних недуг і набули широкого резонансу серед учасників. На форумі розгорнулися жваві дискусії, де визначилися стержневі напрямки щодо розробки методів лабораторної та інструментальної діагностики серцевої патології, йшлося й про головні чинники ризику та способи корекції цієї недуги.

Особливу цікавими були наукові напруження з одвічної проблеми — збільшення тривалості та якості життя «сердечників». Жвавий інтерес аудиторії викликали виступи провідних вітчизняних кардіологів: академіка НАМН України, проф. В.М. Коваленка, чл.-кор. НАМН України, проф. К.М. Амосової, чл.-кор. НАМН України, проф. Ю.М. Соколова, чл.-кор. НАМН України проф. О.М. Пархоменка, проф. О.С. Сичова, проф. Ю.М. Сіренка, проф. Є.П. Свіщенко, проф. Л.Г. Воронкова щодо лікування атеросклерозу та ішемічної хвороби серця, артеріальної гіпертензії, а також з проблем інтервенційної кардіології, кардіохірургії, некоронарогенних захворювань міокарда. Науковці порушили чимало актуальних проблем сучасної кардіології: аритмії та раптова серцева смерть, гостра та хронічна серцева недостатність, метаболічний синдром та ін.

— Порадьте, Оксано Леонідівно, як зберегти людині власний «двигун»

якомога довше здоровим? Що потрібно робити, щоб він працював якщо не безвідмовно, то хоча б на повну потужність?

— Часто в усіх бідах і проблемах звинувачують сучасну медицину. Звісно, що українська медична галузь нині переживає не кращі часи. Але, як каже народна мудрість, наше здоров'я — в наших руках: за висновками ВООЗ його стан на 50% зумовлений способом життя. Взяти хоча б до прикладу так звані «Сім кроків до здорового серця», які пропонує Європейська асоціація карді-



Доцент кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги ТДМУ Оксана СИДОРЕНКО

ологів, і яких дотримуються більшість європейців. Мені б хотілося у деталях розповісти нашим читачам про кожний з цих кроків, які в сукупності можна назвати своєрідним компасом на шляху до здорового способу життя. Отож крок перший: уникайте тютюнопаління. Бо ж усім відомо, що куріння — ворог здорового серця, один з провідних чинників ризику серцево-судинних захворювань, зокрема, інфаркту та інсульту. Пасивне куріння теж підвищує ризик ішемічної хвороби серця та інших, спричинених палінням захворювань. Позитивний ефект від припинення куріння доведений, до того ж певні якісні зміни з'являються відразу, інші — через деякий час. Нині весь цивілізований світ вважає паління непристойною, згубною для здоров'я звичкою. Припинення ку-

ріння — складний та важкий процес, але курець мусить усвідомити, що кращої альтернативи немає.

Наступною у цьому списку поставили вимогу регулярно заняття фізичними вправами. І як ви здогадалися, не дарма, адже, отримуючи помірні фізичні навантаження, тренуєте серцевий та інші м'язи, поліпшуєте роботу внутрішніх органів. Тому хворим і пацієнтам високого ризику слід збільшити фізичну активність принаймні до 30 хвилин 4-5 разів на тиждень, хоча більш помірні активності також є корисною для здоров'я. Здоровим людям можна рекомендувати фізичні навантаження, які приносять їм задоволення, такі навантаження можна з успіхом внести до вашого звичного способу життя (по 35-40 хвилин 4-5 разів на тиждень за частоти серцевих скорочень, що становить 60-75 % від максимальної). А ось хворим із серцево-судинною патологією краще підбирати рівень фізичної активності разом з лікарем лікувальної фізкультури, зважаючи на результати клінічного обстеження, беручи до уваги пробу з фізичним навантаженням.

Дуже важливим у профілактиці серцевих недуг є дотримання здорового харчування. «Споживайте здорову їжу в оптимальній кількості» — наголошує третій крок до здорового серця. Харчування має бути різноманітним, таким, аби воно дозволяло підтримувати ідеальну масу тіла. Маємо більше споживати овочів і фруктів (рекомендовано п'ять порцій протягом дня), хліб грубого помелу, знежирені молочні продукти, рибу та нежирне м'ясо. Хочу зауважити, що найбільш виражені захисні властивості виявлено у продуктах, що містять омега-3 жирні кислоти, їх містять жирна риба, льняна олія, волоські горіхи тощо. Загальне споживання жирів повинне становити не більше 30 % калорійності раціону, а споживання насичених жирів не має перевищувати 1/3 від загальної кількості жирів.

Дуже важливо, особливо за проблем із серцево-судинною системою, підтримувати нормальний рівень холестерину в крові. Науково доведено зв'язок між підвищеним рівнем холестерину у плазмі крові та атеросклерозними захворюваннями (інсультом, інфарктом міокарда, захворю-

ваннями периферичних артерій). Зменшення рівня «поганого» холестерину ліпопротеїдів низької густини на 1 ммоль/л супроводжується зменшенням кількості серцево-судинних подій на 20 %. Рівень загального холестерину в плазмі у популяції має становити менше 5 ммоль/л, а «поганого» (атерогенного) холестерину ЛПНГ — менше 3 ммоль/л. Для зниження рівня холестерину варто змінити спосіб життя та медикаменти.

Ще одна вимога, на яку хочу звернути особливу увагу, — це підтримання артеріального тиску на належних рівнях (АТ — 120/80 мм рт. ст.). Коли позначка на тонометрі сягає 140/90 і більше варто звернутися за консультацією до лікаря. У всіх випадках артеріальний тиск потрібно знижувати поступово. Спершу спробуйте змінити побутові звички, а якщо такі зміни не дадуть бажаного результату, варто вже застосувати медикаментозне лікування. У будь-якому випадку, артеріальний тиск потрібно контролювати впродовж усього життя.

Не забувайте підтримувати й нормальну масу тіла, наголошує Європейська асоціація кардіологів. Найпопулярнішим параметром для оцінки обміну речовин є індекс маси тіла. Він визначається за формулою: маса тіла в кілограмах, поділена на зріст у метрах, піднесений до квадрата: $IMT = \text{маса тіла (кг)} / \text{зріст}^2 (\text{м})$.

Про нормальну масу тіла можемо говорити тоді, коли цей індекс перебуває в межах 20–25 кг/м². Пам'ятайте, що втрачати масу тіла треба поступово (не більше 1 кг на тиждень).

І останнє з цих правил застерігає від цукрового діабету. Всесвітня організація охорони здоров'я визнала цю недугу хворобою цивілізації. Розвиток цукрового діабету II типу найчастіше зумовлений неправильним харчуванням — висококалорійним і багатим на жири, яке призводить до ожиріння та ушкодження підшлункової залози. За підозри на ЦД слід якнайшвидше звернутися до лікаря. Рівень глюкози в крові повинен бути менше 6 ммоль/л.

Не забувайте дорогу до лікаря. Особливо тоді, коли відчуваєте, що з життєвим двигуном не все гаразд. У лікарні чи поліклініці вас обстежать і призначать, за потреби, лікування, дадуть слушні поради, прислуховуючись до яких, можна запобігти багатьом проблем зі здоров'ям.

ВІДНОВЛЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ПІСЛЯ ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА

Ігор ЛУКАЩУК,
інструктор ЛФК
університетської лікарні

ОПЕРАЦІЮ ТОТАЛЬНОГО ЕНДОПРОТЕЗУВАННЯ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА МОЖНА НАЗВАТИ ОПЕРАЦІЄЮ СТОРІЧЧЯ, БО ВОНА РЯТУЄ БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ НЕ ЛИШЕ ВІД ВІДЧУТТЯ ПОСТІЙНОГО БОЛЮ, А Й ВІДНОВЛЮЄ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ТА ПІДВИЩУЄ ЯКІСТЬ АКТИВНОГО ЖИТТЯ. РЕАБІЛІТАЦІЙНИМ ЗАХОДАМ ПІСЛЯ ТАКОГО ВТРУЧАННЯ ВАРТО ПРИДІЛЯТИ ЗНАЧНУ УВАГУ. ПАЦІЄНТИ НЕ ЗАВЖДИ Й УСВІДОМЛЮЮТЬ, ЯКИХ ЗУСИЛЬ ПОТРІБНО ДОКЛАСТИ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ВТРАЧЕНИХ РУХОВИХ ФУНКЦІЙ.

Реабілітація хворого починається вже наступного дня після операції. З неможливим проводити роботу фахівець з лікувальної фізкультури, який дає рекомендації з розподілу навантаження на прооперовану кінцівку.

Практикується згинання коліна в прооперованій кінцівці та незначні заняття ходьбою. Пацієнтові рекомендовано фізичні вправи, які покращують живлення в прооперованій ділянці й сприяють відновленню навколишніх м'язів. Спочатку задля зниження ортостатичної гіпотонії, йому допомагають спробувати сісти у ліжку, опустивши ноги до підлоги. Для профі-

лактики тромбоемболії рекомендують користуватися еластичними панчохами або ж кінцівку бинтують еластичним бинтом. Категорично забороняється хворому це робити самостійно — таку маніпуляцію виконує лікуючий лікар або реабілітолог.

Згодом інструктор ЛФК або лікар навчає пацієнтів, як правильно опустити прооперовану ногу та, допомагає зробити кілька перших спроб, аби самостійно сісти, вставати з ліжка, лягати. Вставати потрібно так: спочатку лягти на край ліжка, взятися за балканську раму, яка є над ліжком, дещо припіднятися, а фахівець допоможе вам опустити ноги. Потім треба перенести всю вагу тіла на здорову ногу, а оперовану випрямити. Однією рукою взявшись за ходунки, а іншою упертися в край ліжка, з допомогою лікаря піднятися та стояти на «здоровій» нозі.

Так хворий з допомогою спеціалістів робить перші спроби вставати, опираючись на ходунки. Коли пацієнт починає вставати, ходунки допомагають йому підтримувати рівновагу. На перших етапах при ходьбі слід старатися якомога менше навантажувати прооперовану ногу вагою свого тіла. На третій-четвертий день інструктор навчає ходити довкола ліжка, повертатися довкола себе. На четвертий-п'ятий день рекомендуємо ходити палатою з частковим навантаженням на прооперовану кінцівку в межах 15-25% ваги, самостійно себе

обслуговувати. Виписують хворого із лікувального закладу через 10-12 днів після операції. Через чотири тижні після операції пацієнту рекомендовано приїхати на огляд та для проведення рентгенологічного дослідження, на основі якого лікар прийме рішення про подальше навантаження на проперовану кінцівку. Хворому рекомендують застосування ремодуляторів кісткової тканини і препаратів кальцію.

Перед першим кроком у перші три тижні потрібно робити розминку проперованого суглоба у такий спосіб: міцно тримаючись за ходунки, стоїмо на здоровій нозі, а прооперовану ногу спочатку ставимо вперед на носок, затримавшись на три секунди, відтак відводимо ногу назад, опираючись на носок (6-8 повторів). Робимо такі ж відведення прооперованої ноги вбік (4-5 повторів).

Зразок комплексу фізичних вправ, які застосовують у першому реабілітаційному періоді.

Тильне та підшовне згинання стоп.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Підняти руки вгору — вдих, повернутися у вихідне положення — видих.

Повороти голови вправо та вліво.

Ізометричне напруження м'язів стегна (3-4 сек.).

Діафрагмальне дихання.

Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.

Діафрагмальне дихання.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки перед грудьми. Поворот голови вправо з одночасним випрямленням рук вперед. Те ж — в інший бік.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Згинання та розгинання пальців рук.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Розвести руки вбоки — вдих, повернутися до висхідного положення — видих.

Вправи виконують у спокійному темпі, повторюючи кожну вправу 8-12 разів (дихання не затримувати). Заняття проводять 3-4 рази впродовж дня.

Комплекс фізичних вправ в другому реабілітаційному періоді.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба.

Підняти руки вгору — вдих, повернутися у висхідне положення — видих.

Тильне та підшовне згинання стопи.

Почергове та одночасне згинання ніг в колінних суглобах (стопи рухаються по поверхні ліжка).

Нахил тулуба вправо та вліво, руки вздовж тулуба.

Повороти голови вправо та вліво.

Ізометричне напруження м'язів стегна (4-6 сек.).

Діафрагмальне дихання.

Згинання та розгинання рук у ліктьових суглобах.

Вихідне положення — лежачи на спині, руками триматися за балканську раму. Підтягування тулуба.

Вихідне положення — те ж. Припіднімання тазу.

Діафрагмальне дихання.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки перед грудьми. Поворот голови вправо з одночасним випрямленням рук вперед. Те ж — в інший бік.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Згинання та розгинання пальців рук і ніг.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки зігнуті в ліктьових суглобах. Прогнутися в грудному відділі хребта.

Вихідне положення — лежачи на спині, руки вздовж тулуба. Розвести руки в боки — вдих, повернутися до висхідного положення — видих.

Після операції ендопротезування пацієнтам перших шість тижнів категорично забороняється:

— проводити згинання в кульшовому суглобі більше, ніж на 90 градусів.

— проводити внутрішню ротацію прооперованої кінцівки більше 20 градусів, що може призвести до вивиху в прооперованому суглобі.

— при поїздках у громадському транспорті необхідно сидіти, а не стояти на випрямлених ногах.

— сидіти, закинувши ногу на ногу та схрещувати кінцівки.

— сидіти на м'яких кріслах, диванах.

— лежати на боці (дозволяється з дозволу лікаря).

— не курити, не зловживати алкоголем.

РАКУРС

ЗАУВАЖТЕ



Надія РУБЛЬОВСЬКА, молодша медсестра приймального відділення терапевтичного корпусу (ліворуч);

Наталія ЦАП, медсестра стоматологічного відділення (праворуч)



РАНКОВА ЗАРЯДКА – БАДЬОРІСТЬ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

РАНКОВА ЗАРЯДКА ДУЖЕ КОРИСНА, ВОНА ЗАБЕЗПЕЧУЄ ОРГАНІЗМ ЕНЕРГІЄЮ, ПІДНИМАЄ НАСТРІЙ, ДОПОМАГАЄ ОРГАНІЗМУ ОСТАТОЧНО ПРОКИНУТИСЯ, РОЗІМ'ЯТИ М'ЯЗИ ТА СУГЛОБИ ПІСЛЯ СНУ.

Навіть якщо ви займаєтеся в спортзалі, не варто відмовлятися від ранкової зарядки. До того ж у ранковій зарядки і заняття у спортзалі різна мета. Ранкова зарядка не призначена для нарощування м'язів, схуднення або збільшення витривалості. Ранкова зарядка призначена для того, що б зарядити організм бадьорістю та енергією.

Для ранкової зарядки достатньо 15 хвилин, за цей час потрібно виконувати прості вправи — згинатися, стрибати, підтягуватися, робити махи руками й ногами, присідати і т.д. Не потрібно виконувати вранці складні вправи, з великим навантаженням. Це принесе користь організму і дозволить вам приїхати на роботу з гарним настроєм.

Ранкова зарядка, як і будь-які інші фізичні вправи, повинна приносити радість і задоволення. Тут важливу роль грає настрій. Найкраще робить зарядку під улюблену музику, це підніме настрій, вправи будуть даватися легше.

БУКЕТИ, ЯКІ ПАХНУТЬ... ШОКОЛАДОМ

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

**В ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОМУ
ВІДДІЛЕННІ УСІ ЗНАЮТЬ
ПРО ЗАХОПЛЕННЯ ПА-
ЛАТНОЇ МЕДСЕСТРИ
ЛЮДМИЛИ ЗАБЛОЦЬКОЇ.
ВОНА РОБИТЬ ОРИГІ-
НАЛЬНІ КОМПОЗИЦІЇ ТА
СОЛОДКІ БУКЕТИ ІЗ
ЗВИЧАЙНИХ ЦУКЕРОК.
БАЧАЧИ ЇСТІВНІ ВИТВОРИ
МЕДСЕСТРИ, ЇЇ ЧАСТО-
ГУСТО ЗАКИДАЮТЬ, ЩО
ВОНА, МОВЛЯВ, НЕ ТУ
ПРОФЕСІЮ ОБРАЛА.
ВТИМ, ЛЮДМИЛА ДУЖЕ
ЗАДОВОЛЕНА СВОЄЮ
РОБОТОЮ, А ЦУКЕРКОВІ
КОМПОЗИЦІЇ, ЗА ЇЇ
СЛОВАМИ, ПРОСТО ТАК,
ДЛЯ ДУШІ.**

Кілька років тому Людмила ще захоплювалася вишивкою. Картини, рушники, вишивані ікони, серветки, блузки — все намагалася доповнити своїм візерунком чи зробити зменшену копію якогось художнього шедевра, але у вишиваному варіанті. Але рік тому, побачивши в Інтернеті фото букету з цукерків, вирішила й спробувати собі. Відтоді усе й почалося! Тепер Людмила

щотижня має замовлення на цукеркову композицію, адже кожен хоче здивувати близьких оригінальним подарунком, а що може бути кращим за цукерки, які усі так люблять, та ще й складених у такій незвичайній формі?



Людмила ЗАБЛОЦЬКА

— Самотужки освоювала ази виготовлення букетів і композицій з цукерок, — розповідає медсестра. — Було

досить важко. Так, на перший погляд, це ніби скласти композицію з квітів, але з рослинами виходить набагато швидше: півгодини — і розкішна композиція готова. А от із цукерками доводиться працювати і по чотири, і по п'ять годин. Та у процесі вчилася та вдосконалювалася. Зараз ідеї народжуються самі собою. Відтак і працюю над тим, як їх втілити в реальність.

За словами Людмили Заблоцької, ідея чи тема композиції залежить від того, на яке свято та кому призначена. Каже, перед замовленням розпитує про вік, стать, захоплення та професію людини, якій готує подарунок, адже це допомагає підібрати колір, форму й навіть цукерки. «Щодо матеріалів для композицій, то вони бувають різними, — розповідає Люд-



мила. — Якщо роблю подарунок у кошику, то потрібен сам кошик, цукерки й декорації, якщо букет — основа, «наповнювач» та оздоблен-

ня. Якщо ж композиція має бути у вигляді машинки, літачка, кораблика, треба попрацювати також над створенням каркасу. Це найважче.



Йдеться не про букети чи кошики, а про складні проекти — авто, кораблі, які мають бути копією справжніх моделей. Зате коли зроблю — від результату отримую найбільше задоволення.

Щодо замовлень, то, скажімо, солодкі підкови зазвичай просять виготовити начальникам на день народження; візочок або торт з підгузків — аби провідати породіллю у пологовому чи на хрестини; на весілля — шоколадні кошики з шампанським, коровай та букети з цукерок». Окрім цукерок, Людмила використовує ще й тканини, кольоровий папір, пінопласт.

Коли Людмила Заблоцька робить букет, то намагається так скручувати його, щоб після того, як людина з'їсть цукерки, він не втратив форми й



гарно виглядав. Тож серед плюсів шоколадних композицій — вони ніколи не зів'януть, а ще ними можна прикрасити інтер'єр. Такий подарунок стане приємним і солодким сюрпризом на будь-яке свято, а також буде вдалою заміною і живих квітів, і пакки цукерок водночас.

ПРО СВЯТО ПОКРОВИ ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ В УКРАЇНІ

Мар'яна СУСІДКО

14 ЖОВТНЯ – СВЯТО ПОКРОВИ ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ АБО, ЯК КАЖУТЬ В НАРОДІ, СВАТО ПОКРОВИ. «ПОКРОВА НАКРИВАЄ ТРАВУ ЛИС-ТЯМ, ЗЕМЛЮ СНІГОМ, ВОДУ – ЛЬДОМ, А ДІВЧАТ – ШЛЮБНИМ ВІНЦЕМ». В УКРАЇНСЬКИХ СЕЛАХ І ДОНІНІ ДОТРИМУЮТЬСЯ ДАВНЬОЇ НАРОДНОЇ ТРАДИЦІЇ – СПРАВЛЯТИ ВЕСІЛЛЯ ПІСЛЯ ПОКРОВИ. ВІД ПОКРОВИ Й ДО ПОЧАТКУ ПИЛИПІВКИ – ПОРА НАЙМАСОВІШИХ ШЛЮБІВ В УКРАЇНІ.

Щодо історії відзначення свята, то в час ворожої навали в храмі Пресвятої Богородиці на Влахернах, де переховувалася її риза, слу-

жили всенічну. Після закінчення Богослужіння св. Андрій разом зі св. Єпіфанієм побачили, як від царських воріт йде світлом осяяна Богородиця у супроводі Св. Іоана Хрестителя і св. Іоана Богослова та великого сонму святих. Божа Мати, як побачили св. Андрій та св. Єпіфаній, підійшла до престолу, довго молилася навколішки. Після цього, знявши зі своєї голови хустку-омофор (покров) – з грецької мафоріон – розростерла її над народом, який був у церкві. Св. Андрій і св. Єпіфаній зрозуміли, що Пресвята Богородиця прийшла, щоб спасти місто. На Русь свято Покрови прийшло через 250 років. Хто й коли встановив його тут, єдиного погляду немає.

У селах Покрова – це пора сватань та весіль, а



тому дівки, яким уже надокучило дівувати, молилися: «Свята мати, Покровонько,

накрій мою головоньку, хоч ганчіркою, аби не зосталася дівкою». У селах перед Покровою вже не було польових робіт. Тому й існували приказки: «Як прийшли жнива, жінка, мов нежива, а як прийшла Покрова, то й жінка здорова» або «Настали жнива – лежить баба нежива, а прийшла Покрова – стала баба здорова».

Після Покрови, вважають у народі, починається зима: «На Покрову до обіду осінь, по обіді – зима».

Покров-омофор Богородиці став символом опіки та заступництва Пречистої Діви Марії. Цього дня в Україні також згадують події з національної історії. Адже

Божу Матір (її називали в тому числі й Покровою) вважали своєю покровителькою запорізькі козаки. У Запорізькій Січі була церква Святої Покрови. У ній щороку всім козацтвом відзначали свято Покрови, цього дня козаки також обирали нового отамана. За народним переказом, після зруйнування Січі 1775 року козаки, які пішли за Дунай, взяли із собою ікону Покрови Пресвятої Богородиці. Звідси й виник особливий, притаманний лише Україні, вид ікони Покрова Пресвятої Богородиці – козацька Покрова. На ній Діва Марія зображена такою, що простирає свій покров, свій омофор над козаками, над гетьманами, над духовенством, які моляться і з надією звертають до неї свої погляди. Козацьку традицію вшанування Покрови продовжили воїни УПА, обравши 14 жовтня днем зброї та заснування Української повстанської армії. Покровителькою вважали Покрову також кобзарі й лірники.

ДАТА

ХАЙ БОГ ДАСТЬ
ЩАСТЯ НА ПУТІ!

ВТІЛИЛА МАМИНУ МРІЮ У ЖИТТЯ



18 жовтня своє 50-річчя відзначатиме працівник лікарняної кухні Надія Василівна КІКТА. Колеги шлють вітання ювілярці й зичать:

У цей святковий світлий день,
Коли настав Ваш ювілей,
Ми щиро Вас вітаємо,
Добра і щастя Вам бажаємо.
Хай обминають Вас тривоги,
Хай Бог дасть щастя на путі,
Хай світла, радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!
Тож не старійте і не знайте
В житті ні смутку, ані бід,
У серці молодість плекайте,
Живіть до ста щасливих літ!
Бажаємо світлої радості й сили,
Ласкавої долі, добра і тепла,
Щоб ласку Вам спало небесне світило,
Здоров'я наповнила рідна земля!

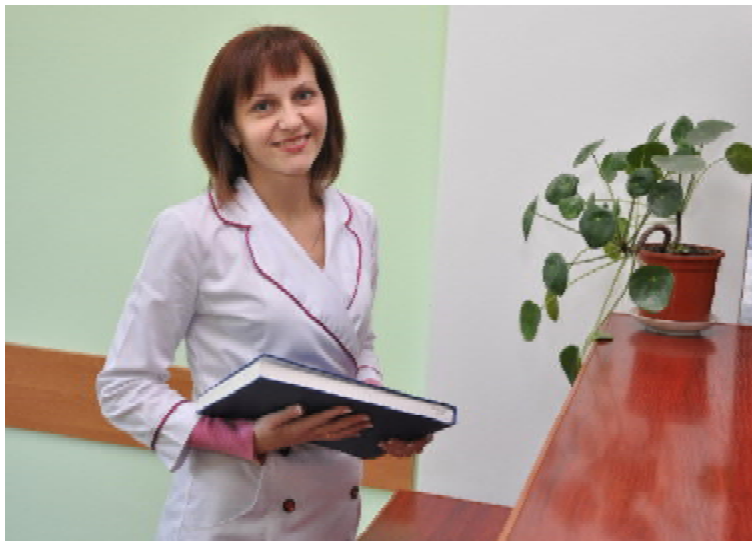
Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

2 ЖОВТНЯ СВІЙ ЮВІЛЕЙ ВІДСВЯТКУВАЛА МЕДСЕСТРА РЕВМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ МАРІЯ МИКОЛАЇВНА РУДА. 12 РОКІВ ПРАЦЮЄ ВОНА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ. КАЖЕ, ЩО НА ГАДКУ СТАТИ МЕДСЕСТРОЮ НАШТОВХНУЛА ЇЇ МАМА, ЯКА КОЛИСЬ МРІЯЛА ПРО МЕДИЧНИЙ ФАХ, АЛЕ НЕ СУДИЛОСЯ. МИ ПОСПІЛКУВАЛИСЯ З ЮВІЛЯРКОЮ ТА ДІЗНАЛИСЯ, ЯК РОЗПОЧАВСЯ ЇЇ ШЛЯХ НА МЕДИЧНИЙ НИВІ.

– Маріє Миколаївно, чи пригадуєте свій перший робочий день?

– Звісно. Пригадую, що дуже сильно хвилювалася. Мій перший робочий день розпочався у поліклініці. На той час я працювала медсестрою в кабінеті уролога. З величезною теплотою згадую мою колегу Марію Репелевську, яка взяла мене «під своє крило» та поділилася премудростями медсестринського фаху.

– Який, на ваш погляд, девіз мала б узяти за основу в своїй праці медична сестра?



– «Не нашкодъ!». Цим гаслом повинна керуватися медсестра щоразу у своїй роботі. Адже чомусь пацієнти у відділенні спочатку звертаються за допомогою до медсестри, а вже потім до лікаря. Відтак головне – правильно зорієнтуватися та не робити поспішних висновків, бо здоров'я людини – найцінніше. Окрім того, медсестра повинна володіти такими рисами, як людяність, терплячість і доброта.

– Якщо б вам не довелося стати медичною сестрою, то який би фах обрали?

– Напевно, вчителя молодших класів. Чомусь планувала після закінчення Чортківського медучилища вступити до педагогічного інституту. Але через певні обставини мені не вдалося це зробити, і добре, що

не вдалося. Тепер я не уявляю себе на іншій роботі.

– Де любите відпочивати?

– Разом з сім'єю люблю відпочивати в горах. Надзвичайні карпатські краєвиди зачаровують. Особливо гарно після дощу, коли гори починають «парувати». Саме там відчуваєш єднання з природою та справжню гармонію.

– Чи маєте якесь захоплення?

– Дуже люблю в'язати. Маю майже 20 різних кофт власного «виробництва». Багато речей в'язу своїм близьким. Вони часто жартують, що вже не мають куди складати мої вироби. Бо ж коли візьмуся за в'язання, то відразу хочу бачити результат, не люблю відкладати у довгу шухляду. Навчила ж мене цій справі мати, а вже

будучи у декретній відпустці, я купувала багато журналів із схемами в'язання та самотужки вдосконалювала власні навички. Останнім часом надто не вистачає часу на улюблене заняття. Нещодавно вив'язала костюм. На це витратила майже місяць часу.

– Чи не простіше нині піти на ринок і купити будь-яку в'язану річ, яка припала до душі?

– На ринку такого не купиш. Ти в'язеш, прикладаєш зусилля, з нетерпінням очікуєш на результат, вкладаєш у свою працю позитивну енергетику. Крім того, сам собі дизайнер, придумаєш фасон та обираєш візерунок. Відтак можеш бути спокійною: така річ – ексклюзивна, одна.

– Що б побажали собі на день народження?

– Здоров'я мені та моїм рідним. У нас колись був такий період у родині, що всі по чергово хворіли, тож розумію, що здоров'я є найбільшим багатством.

З ювілеєм Марію Миколаївну щиро вітають колеги й шлють їй такі слова:

Бажаєм щастя і достатку,
Ясного неба і тепла,
В житті Вам згоди й порядку,
Щоб доля світлою була.
В роботі – успіхів, везіння,
У справах – вічного горіння!
Від душі любові вам бажаєм
І хай Вам Господь Бог допомагає.

КОЛИШНЯ ЗВ'ЯЗКОВА УПА ОЛЬГА ГОРОШКО: «НІ ПРО ЩО НЕ ШКОДУЮ Й ЩИРО ЛЮБЛЮ СВОЮ УКРАЇНУ»

«Напевно, я вже не потраплю до пекла, стільки мені довелося натерпітися ще за життя», — каже колишня зв'язкова та розвідниця УПА Ольга Горошко. Нині їй 96 років і вона лікується у відділенні судинної хірургії. Нам вдалося провідати пані Ольгу в палаті та почути історії її нелегкого, сповненого борні життя.

ЗРАДИВ ІЗ КОХАНКОЮ ПОЛЬСЬКОГО ПАНА

— Навіть не знаю, з чого починати свою оповідь, але формувати життя мене почало саме в «Просвіті», що діяла в Лозах біля Вишнівця, — почала свою оповідь пані Ольга. — Ми співали, ставили сценки, ходили у гуртки. Там зустріла своє перше кохання й свою першу зраду. Іван, з яким була заручена, зрадив мене з коханкою польського пана. Дуже вже я переживала, але тоді ще не знала, що це лише початок моїх страждань...

Майже сім років Ольга Горошко була зв'язковою та розвідницею у повстанському підпіллі в загоні «Макса», була і медсестрою.

— Мої друзі-повстанці називали мене Трояндою, — усміхається жінка. — Я тоді багатьом подобалася. Але моєю єдиною мрією було народити сина. Рана від Іванової зради тоді вже затягнулася, а поряд був він — відважний командир УПА, курінний Михайло Кондрась, який мене дуже кохав. І коли він захотів поборитися зі мною, не відмовила.

Мрія пані Ольги здійснилася, і вона завагітніла, але пологи були дуже важкими. Перейми почалися у лісі, тому повстанці відвезли її у село Майдан і залишили у людей. Щойно повитуха переступила поріг, за вікном почалася стрілянина.

Господиня взялася голосити: «Ой, що то з нами буде?! Ой, що буде?!» І всі, хто був в хаті, повтікали, а я залишилася сама, — витирає сльози Ольга Горошко. — Гадаю собі: треба вийти з хати, щоб більшовики не знали, в кого була, але змогла докотитися лише до сіней, там пролежала й сама не відаю, скільки часу. Господар і бабка-повитуха повернулися до оселі аж після стрілянини. Коли я народила сина, він був увесь синій і не дихав. Бабуся щось зробила, і немовля заплакало, а я — розреготалася. Всі гадали, що з'їхала з глузду, а то так через переживання. У той час за селом розривалися бомби та свистіли кулі... Наступного ж дня приїхали хлопці з табору «Антоновецька республіка», і я мусила поїхати з ними, бо не було кому перев'язувати поранених повстанців...

ПРОДАЛИ ЗА 25 ТИСЯЧ РУБЛІВ

Подружнє життя та щастя Ольги Горошко тривали недовго. Її чоловік Михайло або, як його називали повстанці, «Великан», 11 квітня 1948 року застрілювався. Його загін потрапив у засідку енкаведистів, він устиг спалити всі документи та пустити собі кулю. Мертвого Михайла разом з іншими повстанцями викинули у криницю неподалік будівлі місцевого НКВД і виставили охорону, тому жінка не могла навіть забрати тіло. Через багато років, коли вона повернулася з таборів, криницю вже засипали.

Ольга Горошко каже, що в своєму житті не раз стикалася з людською підлістю. Май-

же 60 років тому її видали за 25 тисяч радянських рублів. Імен зрадників не називає, каже лише, що це були батько й донька, вони обоє згодом наклали на себе руки.

— Ці люди так і не скористали тими грошима. Першою повісилася на горищі Катерина, коли не прийшла на очну



ставку, а потім застрілювався з мисливської рушниць її тато, — згадує пані Ольга. — Дотепер мені та Катруся перед очима, ніби її бачу. Дуже вже запам'яталася — надзвичайної вроди була, навіть не уявляєте, яка гарна...

ПЕРЕЖИЛА БЕЗКОНЕЧНІ ТОРТУРИ

Після зради жінка пройшла катування у рівненській та львівській в'язницях.

— У тюрмах були безконечні тортури, — ділиться спогадами Ольга Горошко. — Мене кидали на підлогу, топтали чобітьми по голові, били нагайками й грубими палицями по ногах, руках. Били так, що аж тріски летіли, а я

в думках молилася «Отче наш...» Згодом забула навіть молитву й проказувала лише перші два слова з неї. Катували мене без перепочинку, і я вже не знала, де день, а де ніч.

Коли вона вже була на межі між життям і смертю, її відправили у карцер. Там пробула вісім днів, а відтак сказала собі, що вже не зможе більше терпіти. Зняла із себе сорочку, зробила з неї мотузку, і коли вже всунула голову в зашморг, раптом... побачила сина. Він плакав.

— Я закричала: «Ігоре, Ігорку!» Тут прибіг черговий і витяг мене із зашморга, — згадує Ольга Горошко. — Кажу: «Дура!», а я йому: «Тут був мій син Ігор. Де він, куди ви його поділи?» А він мені: «Это не Игорь был, но он тебя спас».

Жінка каже, що після того вже ніколи не думала про самогубство, хоч як би не було їй важко.

— Незважаючи на жорстокість слідчих, під час допитів я нікого не видала, — зауважує Ольга Горошко. — Про себе розказувала все, а про інших — ні слова. Я і не приховувала своїх політичних поглядів. За це мене судило «особое совещание», дали десять років виправно-трудових таборів суворого режиму. Відбувати термін відправили в один з мордовських таборів, що у селищі Явас, біля станції Потьма...

УСЕ ЖИТТЯ ПЕРЕСЛІДУВАЛИ НЕЩАСТЯ

На засланні розвідниці УПА жила у величезному бараці, де тулилися десятки жінок. Спали вони на двоповерхових нарах. Пані Ольга згадує, що у таборі умови були нестерпними, але найяскравішим спогадом залишилася баланда, якою го-

дували засуджених. «Це була звичайнісінька ячмінна зупка, але така ріденька та пісна, що аж синя, через це ми їй дали назву «синіє глазки», — гірко посміхається бабуся.

У таборі пані Ольга здружилася із 70-річною професоркою Оленою Степанів, яку засудили за співпрацю з Петлюрою та Коновальцем. Улітку вони працювали на торф'яних кар'єрах, а взимку шили білизну та форму для військових. У цьому таборі Ольга Горошко прожила сім років, аж до смерті Сталіна. Але й після повернення з таборів почувалася чужою та непотрібною, навіть рідні не хотіли її прописати, бо ж «враг народа».

— Через це я мусила поїхати до Воркути до рідного брата Максима, який після таборів залишився там, аби підзаробити трохи грошей, — ділиться думками. — Аж через два роки змогла забрати до себе сина. 1969-го Ігор поїхав працювати в Якутію, де й одружився. Там нині живуть мої внуки.

Ольга Горошко каже, що трагедії переслідували її впродовж усього життя. Вона втратила своїх рідних — маму, чоловіка, сина. У свої 96 роки — самотня.

— Я понад 50 років не мала свого кутка, — нарікає жінка. — Шукала таку роботу, щоб було де жити. Так «моталася» з Воркути до Кременчука (згодом там мешкав брат), а відтак опинилася у Вишнівці. Все життя прожила у нестатках. Мені було соромно просити в небоги копійки, щоб кинути їх на тацю в церкві. Та я навчилася за всі ці роки жити без грошей.

Знаєте, якби могла своє життя повернути назад, вчинила б так само. Ні про що не шкодую й щиро люблю свою Україну!

РАКУРС



✱
Ярослава ШЕВЧУК,
молодша медсестра
кардіологічного диспансеру (ліворуч);
Оксана МЕТЕЛЬСЬКА,
старша медсестра
нейрохірургічного
відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ТУТ ЖИВЕ ЛУНА КОЗАЦЬКИХ ДУМ

**ЗБАРАЖ ДЕРЖАВА
ВІДНЕСЛА ДО 39 МІСТ
УКРАЇНИ З НАЙБІЛЬШОЮ
КІЛЬКІСТЮ ІСТОРИЧНИХ
ПАМ'ЯТОК. УПЕРШЕ В
ПИСЕМНИХ ДЖЕРЕЛАХ
МІСТО ЗГАДАНО В ГА-
ЛИЦЬКО-ВОЛИНСЬКОМУ
ЛІТОПИСІ – ЧАСТИНІ
ВІДОМОГО ІПАТІІВСЬКО-
ГО ЛІТОПІСУ. ПРО НЬОГО
ПРОЧИТАЄТЕ Й У
«ПОВІСТІ МИНУЛИХ ЛІТ»,
«ПОВЧАННІ ДІТЯМ ВОЛО-
ДИМИРА МОНОМАХА».**
**1211 РІК – ВІД ЦЬОГО
ЧАСУ ДОКУМЕНТАЛЬНО
ВЕДЕ СВОЄ ЛІТОЧИСЛЕН-
НЯ ЗБАРАЖ. ХОЧА, ЗРО-
ЗУМІЛО, ЙОГО ЖИТТЯ
ЗАГЛИБЛЕНЕ В СИВУ-
СИВУ ДАВНИНУ.**

Збараж здавна досліджують археологи. Наприкінці XIX століття тут знайшли частину мисочки із загнутими до середини краями — першу пам'ятку ранньозалізного віку. У тридцятих роках минулого століття неподалік села Бодаки відкрили цікаве поселення трипільської культури. Тоді ж провели і перші професійні дослідження Замкової гори поблизу Старого Збаража. Без знахідок теж не обійшлося. Зокрема, натрапили на срібний скарб, який важив понад п'ять кілограмів. Він складався здебільшого із жіночих прикрас. Згодом археологи під час розкопок зібрали, так би мовити, колекцію залізних речей давньоруського часу, скляних браслетів, ножів, шпор, культових предметів і, звісна річ, кераміки XII-XIII століть. Пощастило дістати з-під товщі землі також княжий перстень. Виявили і майже сімдесят монет часів Римської імперії. Цей факт засвідчує про зв'язок наших предків з Європою.

За свою тривалу історію Збаражу доводилося кілька разів

будувати твердині. Старозбаразький оборонний замок з каменю виник на місці дерев'яного городища. Спорудив його князь Сіверський Дмитро Корибут. Майже сторіччя укріплення захищало місцевих мешканців від ворожих набігів. 1474 року йому довелося героїчно тримати оборону від татарської орди хана Айдора. Та сили були нерівними. Фортецю нападники знищили. Але згодом вона все-таки піднялася з попелу. Їй судилося ще понад сто літ бути міцною твердиною. П'ять разів замок став аренною битв з татарськими ордами.

Шостого ворожого нашестя він не витримав. 1598 року татари зруйнували укріплення вщент. Рівно через чотириста років сюди прийшли науковці-археологи, аби більше дізнатися про Старозбаразький замок. Вдалося натрапити на кам'яні стіни невідомої наразі споруди всередині фортеці. Вчені сходяться до думки, що це, мабуть, підвальне приміщення, яке виконувало господарські функції. До речі, на Замковій горі археологи, крім наконечників стріл від лука, уламків керамічного посуду, знайшли унікальну срібну жіночу прикрасу — колт. Носити її, кажуть дослідники, могла лише представниця знатного роду. Такими були і князі Збаразькі.

Брати Христофор і Юрій Збаразькі вирішили взятися за спорудження твердині на новому місці. Треба зауважити, що їхній батько — Іван Збаразький був



Вхід до Збаразького замку
Фото автора

надто багатим, його земельні володіння простягалися аж до Києва. Своїм синам він спромігся дати європейську освіту. Юрій та Христофор навчалися у славетного Галілео Галілея. 1612 року Христофор замовив проєкт замку видатному італійському архітекторові Вінченцо Скамоцці. Дослідники вважають, що будівництво нової фортифікаційної споруди розпочали за проєктом званого венеціанця, але укріплення, які він запропонував не задовольняли тогочасних військових вимог, не були пристосовані до місцевих умов. Тому дехто з науковців називає автором спорудженого у Збаражі замку італійського інженера Андре дель Аква, інші — голландського архітектора Генріка ван Пеена. Відомо, що після завершення будівництва твердиня складалася з казематних валів, чотирьох бастионів і рову, напов-

неного водою. На рогах оборонних валів стояли п'ятикутні вежі. По периметру — каземати. Брама, що з'єднувала з навколишнім світом, розміщувалася в двоповерховій вежі, до якої вів звідний міст. На території фортеці стояв також двоповерховий палац, споруджений у стилі пізнього Ренесансу. До монастиря отців Бернардинів можна було добратися й через підземний хід. Згодом нові власники замку — князі Вишневецькі провели чимало робіт з укріплення оборонних споруд та опорядження палацу. На щастя, ці будівлі збереглися донині, щоправда, в різному стані. Адже їм доводилося за кілька століть виконувати розмаїті функції. Скажімо, 1840 року новоспечений господар — польський генерал Бем влаштував тут цукроварню, яка згодом згоріла. В другій половині XIX століття одне з приміщень палацу слугувало архівом. Після 1890 року замок став складом збіжжя та сільськогосподарського реманенту. Готуючись до Першої світової війни, Австро-Угорщина використала каземати для зберігання зброї та амуніції. 1914 року, відступаючи, австрійці їх підірвали, а розквартировані тут російські війська розібрали дах і стелю. В радянський час центральну палацову частину відбудували й пристосували під культурно-спортивний комплекс.

«Під склепінням замку ще живе луна козацьких дум», — так сказав поет. Історики ж твердять, що збаразька твердиня зазнала великих випробувань у час Визвольної війни українського народу 1648-1654 років під проводом гетьмана Богдана Хмельницького. 30 червня 1649 року до Збаража підійшла кіннота Данила Нечая. Вона зуміла проломити не надто ще укріп-

лений табір поляків. Через кілька днів до фортеці привів військо Хмельницький. Він, як пише Михайло Грушевський, «обложив Збараж тісно і почав томити польське військо неустанними атаками й стрільниною, так що полякам скоро прийшла остання біда». Варто зазначити, що облога тривала майже сім тижнів. У стані противника почалися голод, хвороби та паніка. Ярема Вишневецький, який командував польським гарнізоном, послав гінця до короля прийти з допомогою. Гетьман Хмельницький залишив під стінами твердині частину козацького війська, а сам з татарами пішов назустріч монарху. На Білому березі коло міста Зборів (нині це теж Тернопільська область) почав громити полки шляхти. Король збагнув, що йому не перемогти українців, тож звернувся з листом до хана Іслама Гінея III, пообіцявши йому, за твердженням Михайла Грушевського, все, що схоче, аби відступив від Хмельницького. І хан зрадив. Він змушує гетьмана підписати не вигідну для козаків Зборівську угоду. Хоча, зрештою, вона узаконювала створення невеликої частини незалежної України в межах трьох воєводств. Звісна річ, після цих подій зняли й облогу Збаразького замку. Тисячі українських лицарів навечно залишилися лежати на Збаражчині. Полягли тут і козацькі полковники Бурляй та Морозенко, за яким, як співається в народній пісні, вся Україна плакала.

Десять років тому вітчизняні археологи разом з американськими проводили розкопки на місці подій Визвольної війни українського народу. Віднайшли місце, де стояв табір Богдана Хмельницького. Звичайно, натрапили на різні військові та побутові речі козаків. Відкрили кілька козацьких могил.

«ЗРОСЛА ДЛЯ СЛАВИ ТЕРЕБОВЛЯ»

**НАЗВУ МІСТА ДЕЯКІ
ДОСЛІДНИКИ ВИВОДЯТЬ
ВІД СТАРОСЛОВ'ЯНСЬКО-
ГО ІМЕНІ «ТЕРЕБ». ЩОП-
РАВДА, БІЛЬШІСТЬ З НИХ
СХИЛЬНА ВВАЖАТИ, ЩО
ЙДЕТЬСЯ РАДШЕ ПРО
ПЕРШИХ ПОСЕЛЕНЦІВ, ЯКІ
«ВИТЕРЕБИЛИ», КАЖУЧИ
ІНАКШЕ, ЗРУБАЛИ Й
ВИКОРЧУВАЛИ ДІЛЯНКУ
ЛІСУ, А ВІДТАК І ОБЛАШ-
ТУВАЛИСЯ У ЦІЙ
МІСЦИНІ.**

Уперше Теробовлю згадано в «Повісті минулих літ». Йдеться про літо 1097 року. У Любечі, що неподалік Києва, зібралися тоді руські князі. «Для чого губимо руську землю, самі між собою влаштуємо розбрат? А половці землю нашу роздирають на шматки і радіють з того, що ми війни ведемо між собою, об'єднаймося віднині єдиним

серцем і будемо берегти й шанувати землю руську, і хай кожен володіє вотчиною своєю: Святополк — Києвом, Володимир Мономах — Переяславом, Олег — Черніговом, Василько — Теробовлем», — зазначає літописець.

Теробовля (тоді звана Теробовлем) стала столицею удільного князівства Василька Ростиславовича (внука Ярослава Мудрого), звісна річ, значно швидше першої літописної згадки. Дослідники давнини зупиняються на 1084 році.

Через кілька місяців після з'їзду у Любечі князя Василька підступно захопили й осліпили київський князь Святополк і Давид, що володів містом Володимир. Трагедія зашкодила не лише життю Василька Ростиславовича, а й його великим намірам — відвоювати від кочівників землі аж до гирла Дунаю,

разом з братом Володарем здійснити похід у Польщу. Проте впродовж майже тридцяти років він з перемишльським князем Володарем гідно захищав південно-західні ворота давньої Русі.

Після Василька князівський стіл у Теробовлі діставався його синові Ігорю (Іванові), відтак Ізяславу Володимировичу та синові Данила Галицького — Мстиславові. На жаль, саме Мстиславові судилося стати останнім володарем Теробовельського удільного князівства.

Щоправда, історія не закинула-таки Теробовлю на власні задвірки. Місто, скажімо, одним з перших у Галичині 1389 року отримало магдебурзьке право, стало повітовим. Нині Теробовля — районний центр Тернопільщини.

Звичайно, за свої давні віки місто зазнало чимало бід, лиха,

нападів і спустошень. Усе витримало. Заліковувало рани, відновлювалося з руїн, поставало знову й знову із згарищ. На горі, що називається Замковою, Теробовля знала кілька твердинь. Сучасники можуть хіба побувати на залишках фортечних мурів XVII століття. Замок був знищений черговим нападом татар 1687 і 1688 років. Ця твердиня знає героїчний вчинок дружини коменданта Хшановського — Софії. В одній легенді, йдеться, що вона підслухала, як на спільній раді шляхтичі вирішили все-таки здати замок туркам. Про підступний план пані розповіла чоловікові. В іншому переказі мовиться, що сам комендант був готовий віддати фортецю ворогам. Тоді Софія привела на зібрання жінок і дітей, в обох руках тримала кинджали. Вона промовила до чоловіка: «Якщо впаде тверди-



Пам'ятник князю Васильку в Теробовлі

ня, один кинджал вразить твоє серце, другий — моє». Теробовляни витримали облогу турків. (Продовження на стор. 9)

ПРИНАДИ
ТЕРНОПІЛЛЯ

«ЗРОСЛА ДЛЯ СЛАВИ ТЕРЕБОВЛЯ»

(Закінчення. Поч. на стор. 8)

Тепер тут стоїть пам'ятник Анні-Дороті (Софії).

Зрештою, Теробовля знає багато прикладів героїзму, мужності, проявлених її мешканцями. Скажімо, на цвинтарі й біля церкви встановили пам'ятники українським січовим стрільцям і воїнам Української Галицької армії, є і меморіал полеглим воїнам ОУН-УПА «Скорботна Матір-Україна».

Ще 1909 року теробовляни мали намір встановити пам'ятник князю Васильку. Проект надіслали до Львова на обговорення. Але так і не вдалося увічнити пам'ять про славного теробовельського володаря в камені. Лише через 88 років постав Василько Ростиславович у бронзі на центральній вулиці міста, що і носить його ім'я.

Теробовля має і чимало пам'яток архітектури. Початки спорудження нині діючої греко-католицької церкви святого Миколая губляться в давнину. Дослідники вважають, що збудована вона в XV-XVII століттях. Є й церква святого Володимира (колишній костел кармелітів XVII століття з монастирськими будовами й з чотирма наріжними оборонними вежами). Колишній тут ще існував і монастир василіянського чину, де зберігалася чудотворна ікона Теробовельської Богоматері Одигітрії. 1673 року її помістили в соборі святого Юра у Львові. Тисячі й тисячі віруючих нині збираються щоліта в селі Зарванця, аби вклонитися чудотворній іконі Зарванецької Богоматері.

Теробовлянська земля стала місцем народження Патріарха УГКЦ Йосифа Сліпого й інших церковних діячів. Вона явила світові великого художника-монументаліста Михайла Бойчука. 1937 року разом з ним більшовики розстріляли переважну більшість талановитих учнів його знаменитої школи «бойчуків». Всесвітньовідомий скульптор і архітектор, професор Михайло Парашук став гордістю не лише України, а й Болгарії, де багато літ проживав і закінчив свій життєвий шлях. Серед яскравих особистостей також діячі театрального мистецтва – Йосип Гірняк, Мар'ян Крушельницький, Ганна Юрчак, письменники Володимир Гжицький, Роман Лубківський та інші. У сусідньому до Теробовлі селі Кровінка народився козацький полковник Нестор Морозенко (справжнє ім'я – Станіслав Мрозовицький), український народ оспівав освіченого дипломата й сміливого воїна у піснях і думах, легендах і переказах.

Колишнє княже місто, а нині – райцентр буде своє теперішнє й майбутнє. Як сказав відомий поет Микола Петренко, «зросла для слави Теробовля, у розкіші привілля та добра».



Галина РЕКУНИК, медсестра відділення гемодіалізу (ліворуч);
Галина БЕНЦАЛ, молодша медсестра гематологічного відділення (праворуч)
Фото Павла БАЛЮХА



РАКУРС

НА ЧАСІ

ГУЧНІ НАСЛІДКИ ТИХОГО ПОЛЮВАННЯ

Лілія ЛУКАШ

ГРИБНИЙ СЕЗОН У РОЗПАЛІ. ЯК МОВИТЬСЯ, І МАЛИЙ, І СТАРИЙ, УСІ ВИРУШАЮТЬ ДО ЛІСУ, АБИ НАПОВНИТИ КОШИКИ БОРОВИКАМИ, СИРОЇЖКАМИ, МАСЛЮКАМИ, ОПЕНЬКАМИ. ВДОМА ГОСПОДИНІ ГОТУЮТЬ З НИХ СМАЧНІ НАЇДКИ ДО СТОЛУ, СОЛЯТЬ, КОНСЕРВУЮТЬ, МАРИНУЮТЬ ТА НАВІТЬ ЗАМОРОЖУЮТЬ. У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ПРОПОНУЮТЬ БЕЗЛІЧ ВИШУКАНИХ РЕЦЕПТІВ ГРИБНОЇ СМАКОТИ, ХТОСЬ НАВІТЬ ДЕМОНСТРУЄ ВЛАСНОРУЧ ДОБУТІ ЧИМАЛЕНЬКІ ТРОФЕЇ ТИХОГО ПОЛЮВАННЯ.

Щоправда, не завжди похід за грибами завершується щасливо, буває, навпаки – поклавши до кошика замість їстівного отруйний гриб, людина не завжди й здогадується про небезпеку.

– Торік страва з неякісних грибів спричинила смерть 12-літнього хлопчика з Кременецького району, – розповіла на засіданні Тернопільського прес-клубу головний спеціаліст головного управління Держсанепідслужби у Тернопільській області Ольга Білинська. – Отруєння сталося внаслідок вживання смертельно отруйної блідої поганки, яка в «молодому віці» маскується під зелену сиріожку. На щастя цього року летальних випадків немає, але вже зареєстровано сім потерпілих від вживання грибів домашнього консервування.

Найгірше те, що людина й

не підозрює, що гриб отруйний, навпаки всі потерпілі впевнені: вживали їстівні гриби, ще й дітям їх давали. Симптоми отруєнь можуть розвинути від 30-ти хвилин від вживання до 24-х годин, зрідка через 2-3 доби. Перебіг отруєння грибами набагато важчий, аніж інші харчові отруєння й почасти ускладнюються вживанням алкогольних напоїв.

Більшість випадків отруєнь стаються через вживання певних пластинчатих грибів, як от блідої поганки, яку помилково сприймають за їстівні печериці, сиріожки, гриби-«парасольки». Трапляється подібні факти й через неправильну кулінарну обробку їстівних або умовно-їстівних грибів. Проте інколи причинами отруєнь є й інші чинники – місце збирання грибів, вік грибів тощо.



Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів, сморжів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до 3-х діб) може не викликати жодних симптомів.

На жаль, на території нашої країни щорічно реєструють летальні випадки внаслідок отруєнь грибами. Особливу занепокоєність викликає стабільно високий рівень смертності, в тому числі серед дітей, адже вживання грибів дітям до 8-ми років катего-

рично протипоказане. Тому не рекомендуємо вживати гриби також вагітним і матерям, що годують дитя груддю, людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хроніч-



ними захворюваннями інших внутрішніх органів. Треба пам'ятати: страви з грибів важкі для перетравлення. Основною ж причиною летальних випадків є, як правило, пізнє звертання за медичною допомогою.

Аби уникнути отруєння дикорослими грибами, Ольга Білинська радить дотримуватися таких правил:

1. Вживайте штучно вирощені печериці, гливи, що реалізують у крамницях. Не купуйте грибів, які продають вдовж автомобільних шляхів, на стихійних ринках.

2. Якщо ви все ж таки вирішили збирати гриби у лісі, необхідно знати таке:

– ніколи не збирайте грибів, яких не знаєте, якщо гриб викликає хоч найменший сумнів, краще його позбутися;

– не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях;

– намагайтеся збирати губчасті гриби – «білі», «бабки», «моховики» – в наших

широтах від них найменша кількість отруєнь, остерігайтеся пластинчатих грибів;

– не беріть до рук отруйні гриби та не збирайте гриби, які ростуть поруч з отруйними;

– уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовлі;

– перед приготуванням страв з грибів їх необхідно добре промити, а перед сушінням – обтерти вологою тканиною;

– не вживайте сирих грибів;

– перед приготуванням будь-якої страви з грибів необхідно відібрані гриби спочатку промити та відварити кілька разів у підсоленій воді (зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим) щонайменше тричі, протягом 30 хвилин;

– готові страви з грибів необхідно зберігати на холоді, не більше 24 годин, в емальованому посуді;

– не давайте грибів малолітнім дітям;

– ніколи не застосовуйте «домашніх» методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок, вони, крім помилки, нічого не дають. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є в їстівних та отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься у всіх грибах.

3. Якщо після споживання грибів почувається зле чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, біль у животі, галюцинації) негайно викликайте швидку допомогу, а до її приїзду промийте шлунок слабким сольовим розчином. Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до лікувального закладу.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВИСТАВА

ПРЕМ'ЄРА «ЗНАДТО ОДРУЖЕНОГО ТАКСИСТА»

Останніми роками на сцені Тернопільського академічного драмтеатру ім. Тараса Шевченка комедія посідає чільне місце. До цього жанру в своїй дебютній режисерській роботі вирішив звернутися й актор Микола Бажанов. На його переконання, «комедію набагато важче ставити, ніж, скажімо, драму». Якщо ж так, то на додачу для першої власної постановки він вибрав добре знану п'єсу англійського драматурга Рея Куні «Занадто одружений таксист». Це ще й відповідально. Адже відомо, що цей твір у нашій країні знайшов своє прочитання вже і у столичному національному, й у деяких обласних драматичних театрах. Більше того, кілька років тому п'єса навіть очолювала рейтинг постановок на пострадянському просторі.

Микола Бажанов зізнається, що, крім того, ця комедія положень і характерів припала йому також за кількістю героїв. Бо ж хотілося згуртувати такий

акторський ансамбль, який «працював би мобільно, самовіддано й довіряв режисерові». Вже перший прем'єрний вечір засвідчив: у виборі й сценічного матеріалу, й акторів режисер-дебютант не помилився. Як і те, що в Тернополі вистава за

вже приклад для глядача – позбуватися бруду в людських взаєминах і почуттях, у сімейному житті, не заводити себе й інших у хащі інтриганства, ошуканства. Адже Джон (актор Андрій Малінович) хоч і скромний таксист, але брехун, сприт-

ник, крутиголовка – ще той! Живе він на дві родини й відповідно – на два помешкання. З першою дружиною Мері (роль виконує Оксана Левків) він чався у церкві, вона з тих, яку називають «кухонною» – дбайлива, турботлива, зразкова жінка, господиня. З Барбарою, другою обраницею, (актриса Юлія Яблонська) Сміт – у цивільному шлюбі, магнітом їхніх сто-

служителя закону. Але Траутон йому надто дорогий передусім тим, що зумів зіграти його саме у дебютній виставі свого однокурсника Миколи Бажанова.

Багато ролей, у тому числі й комедійних, на сцені театру пощастило втілити також артисту

Андрію Маліновичу.

Джон Сміт для нього – «грань, якої ще не було» в його творчому доробку.

Сам режисер-постановник характеризує Андрія, як перфектного актора. У прем'єрній же постановці Андрій почувається комфортно як у тональному діапазоні, так і в акторській імпровізації.

Узагалі сама постановка – сценічний простір, де, ка-

жучи словами Миколи Бажанова, актори можуть певною мірою щось вигадати нашвидку, побавитися. Бо й справді, крім доведеного драматичного матеріалу, чудової сюжетної лінії, режисер-дебютант зібрав професійний молодий акторський ансамбль.



Таксист Джон Сміт (актор Андрій МАЛІНОВИЧ) та його сусід-товариш Стенлі Поуні (актор Віталій ЗУБЧЕНКО)

Фото Тараса ІВАНКІВА

твором Рея Куні, схоже, також твердо закріпить за собою визначення «касова». Оголюючи ваді й аморальні та протиправні вчинки головного героя вистави таксиста Джона Сміта, режисер через легкий гумор поволі веде його до «розп'яття» – усвідомлення скоєного, переосмислення своїх дій. Це

сунків радше слугує втіху, хтивість. Джон суворо дотримується графіка відвідування дружин. Минуло три роки такого обману й, здається, так буде завжди. Але, відаємо, таємне ніколи не може бути вічним. Рятуючи стареньку пані від грабіжника, молодий таксист отримав сумочкою по голові й опи-



Мері Сміт – актриса Оксана ЛЕВКІВ, інспектор Портерхаус – актор Ігор НАКОНЕЧНИЙ

Фото Тараса ІВАНКІВА

краю заплутаної справи. Актор Віталій Луговий втілює образ інспектора першого відділку, справжнього нишпорку Траутона, який, власне, потім й докопається до істини й виведе на чисту воду гульця та ловкача Джона Сміта. Принагідно зазначу, це не перша у Віталія роль

жучи словами Миколи Бажанова, актори можуть певною мірою щось вигадати нашвидку, побавитися. Бо й справді, крім доведеного драматичного матеріалу, чудової сюжетної лінії, режисер-дебютант зібрав професійний молодий акторський ансамбль.

ТУРНИР

«ФУТБОЛ БЕЗ МЕЖ»

Тернопільські міліціонери зорганізували велике спортивне свято для вихованців шкіл-інтернатів, дітей-сиріт, тих, хто позбавлений батьківського піклування, а також підлітків, які перебувають на обліках в органах внутрішніх справ. «Футбол без меж» – так назвали цей турнір, а його про-

ведення ініціювало МВС України.

На змагання до Тернополя прибули дев'ять команд. За повідомленням начальника сектора зв'язків з громадськістю УМВС України в області Петра Колісника, райони представляли юні футболісти – вихованці шкіл-інтернатів, а от честь обласного

центру захищали підлітки, які стоять на обліку в органах внутрішніх справ. Футбол – гра командна. Вона, на думку голови обласної федерації футболу Володимира Мариновського, об'єднує, гуртує, вчить працювати в колективі, а ще виховує, дисциплінує, робить гравців наполегливими, сповнює снаги до перемоги, тож кращої педагогіки для цих хлопчаків годі й пошукати.

Грати у фіналі, безперечно,

прагнули всі команди. Тому кожен з матчів ставав запеклою футбольною баталією. Хлопчаки показували добру спортивну витримку, фізичну підготовку, всі свої вміння і навіть хитрощі у протистоянні із суперниками. У завсильному двобої зійшлися «Ліцеїст» із селища Коропець та «Надія» з міста Тербовля. Удача посміхнулася ліцеїстам. До речі, за оцінками суддів, два представники цієї команди Любомир Пери-

жок і Дмитро Гусак визнані відповідно кращим бомбардиром і кращим гравцем турніру.

Команди та гравці, які брали участь у змаганнях, нагороджені кубками, спортивним інвентарем, футболками, іншими пам'ятними подарунками, дипломами, медалями та грамотами. На Всеукраїнському турнірі «Футбол без меж», що відбуватиметься у Полтаві, Тернопілля представлятиме саме коропецький «Ліцеїст».

РЕПРЕЗЕНТАЦІЯ

ПОДАТКІВЦІ ПРЕДСТАВИЛИ ДЕВ'ЯТИКЛАСНИКАМ ПІДРУЧНИК

Дев'ятикласникам Тернопільщини представили новий підручник «Основи податкових знань». Захід провели в обласному центрі в українській гімназії ім. Івана Франка.

Зазначу, що повноцінний курс з основ податкових знань для учнів 9-11 класів Міністерство доходів і зборів України розробило спільно з Міністерством освіти та науки. Його вивчатимуть у рамках дисциплін «Основи економіки» чи «Правознавство». Цей курс поступово вводитимуть у навчальний план загальноосвітніх шкіл. Наразі видрукува-

ли новий підручник лише для учнів 9 класу. Він складається з чотирьох розділів. Перший присвячений історії розвитку податкової справи, основним етапам становлення податкової системи України й напрямкам сучасної податкової політики. Другий – податковій політиці держави та механізмам оподаткування. У третьому йдеться про основи податкового законодавства та засади функціонування податкової системи. З четвертого розділу учні дізнаються про права та обов'язки учасників податкових правовідносин. Вчителька української гімназії ім. Івана Франка Лілія

Криховець-Хом'як, яка вже провела перший урок з основ податкових знань, твердить, що такий курс є надто необхідним для школярів.

На репрезентації ж нового підручника начальник головного управління Міндоходів у Тернопільській області Олександр Вітрук підкреслив, що вперше за роки незалежності України на державному рівні започаткували вивчення основ податкових знань. Держава у такий спосіб робить інвестицію в майбутнє, у майбутнє теперішніх школярів. На думку ж директора департаменту освіти та науки Тернопільської обл-



Підручник з основ податкових знань тернопільських учнів дуже зацікавив
Фото Лілії ЧЕРЕВАТОЇ

держадміністрації Івана Запорожана, цей новий навчальний курс стане учням у пригоді як у підготовці до вступу у вищі навчальні заклади, так і в отриманні знань і навичок у плануванні їхнього майбутнього сімейного бюджету, у

вмінні розпоряджатися власними прибутками.

Тернопільських дев'ятикласників підручник з основ податкових знань дуже зацікавив. А ще вони виявили великий інтерес як до самої теми податкових знань, так і роботи головного управління Міндоходів в області. Олександр Вітрук пообіцяв учням, що на цьому їхня співпраця не закінчиться та запросив усіх бажаючих відвідати музей податкової служби, Центр обслуговування платників податків, побачити галерею малюнків «Податки очима дітей».

БУРЯКИ – ОВОЧІ ДОВГОЛІТТЯ

**БУРЯКИ ВЖЕ ДАВНО
ВВІЙШЛИ У ЗВИЧАЙНИЙ
РАЦІОН ХАРЧУВАННЯ
БУДЬ-ЯКОЇ ЛЮДИНИ. БЕЗ
НИХ НЕ ОБІЙДУТЬСЯ
СМАЧНИЙ БОРЩ, БАГАТО
САЛАТІВ І ЗАКУСОК. ДО
ТОГО Ж ВОНИ ВОЛОДІ-
ЮТЬ ЧИСЛЕННИМИ
ЦІЛЮЩИМИ ВЛАСТИВОС-
ТЯМИ Й ЗНАЙШЛИ ШИ-
РОКЕ ЗАСТОСУВАННЯ В
НАРОДНІЙ МЕДИЦИНІ.**

Про лікувальні властивості буряків знали ще стародавні лікарі, вони застосовували ці коренеплоди за різних недуг і готували на їх основі ліки. До складу буряків входять каротин, цукри, вітаміни В1, В2, В3, В6, С, а також залізо, калій, йод, магній, кальцій, фолієва кислота, вуглеводи, клітковина. Речовини, які містяться в коренеплодах, мають судинорозширювальну, спазмолітичну, протисклеротичну, антиракову та заспокійливу дію. Крім того, вони потрібні для нормальної роботи серця та сприяють виведенню надмірної рідини з організму. Речовини, які містяться в буряках, сприяють зниженню кров'яного тиску та зменшують вміст холестерину в крові. Овоч рекомендують вживати для профілактики й лікування гіпертонії, атеросклерозу та інших захворювань серцево-судинної системи. Буряки корисні й у разі захворювань печінки, адже в них міститься бетаїн, який активізує роботу клітин печінки й запобігає їх жировому переродженню. Коренеплоди містять значну кількість пектинових речовин,

які захищають організм від впливу радіоактивних і важких металів (свинцю, стронцію тощо), сприяють виведенню холестерину й затримують розвиток шкідливих мікроорганізмів у кишківнику. Завдяки високому вмісту в коренеплодах заліза й міді, овоч застосовують і як засіб, що сприяє кровотворенню, за різних ступенів анемії та за станів, пов'язаних зі зниже-



ною міцністю стінок кровоносних судин. Людям, які страждають від сечокам'яної хвороби та інших порушень обміну речовин (за різних захворювань нирок і сечового міхура), варто обмежити вживання буряків через значний вміст щавлевої кислоти. Зокрема, буряки дуже корисні для чоловічого здоров'я. У кожного третього чоловіка після 50 років ймовірно виникнення такого підступного захворювання, як аденома простати. І саме буряки є помічним за цієї проблеми, адже містять бета-каротин, що перешкоджає утворенню

доброякісних пухлин, до яких належить й аденома простати. Цей овоч має здатність зупиняти ріст і злякисних утворень. Крім того, він очищає кишківник, де скупчуються токсини, які порушують роботу всього організму, послаблюють дію імунної системи, отруюють кров і потрапляють у передміхову залозу, яка розташована поруч з кишківником. Доведено користь бу-

ряків і в разі відсутності ерекції в чоловіків: вони здатні впливати на ділянку головного мозку – гіпофіз, який відповідає за сексуальне збудження. До того ж буряки нейтралізують наслідки пияцтва й куріння. Найчастіше ж саме у курців та алкоголіків виникають проблеми з імпотенцією. Буряки є унікальним, подарованим самою природою антиоксидантом, сприяють виведенню солей та радіації. Для збереження не лише чоловічої сили, а й молодості всього організму рекомендують щоденне вживання буряків у різному вигляді.

- Ефективний профілактичний засіб – це суміш соків буряків і гарбузів, узятих у рівних пропорціях. Перед тим як вживати, суміш потрібно поставити в холодильник і дати постояти 1 годину, аби шкідливі й непотрібні організмові леткі компоненти, що провокують нудоту, загальну слабкість і розлад шлунка, випарувалися.

- Для підтримки здоров'я чоловікам рекомендують вживати буряковий сік з медом. Цей засіб діє як загальнозміцнювальний, знижує артеріальний тиск, а також є профілактикою гіпертонії.

- Корисним для сильної статі буде ще й такий напій: свіжі буряковий, яблучний і морквяний соки взяти приблизно в однаковому співвідношенні, з часом можна відрегулювати пропорції за смаком. До 100 мл суміші соків додати 100 мл соку лимона та 2 г натертого на дрібній тертці імбирного кореня. Отриманий напій варто приймати щоранку до їди.

СТРАВИ

Варто пам'ятати: якщо в рецепті вказано «варені буряки», то коренеплоди краще не варити, а запікати: обмити, змастити олією, загорнути у фольгу й запікати в гарячій духовці 20-60 хвилин. Час запікання залежить від розміру коренеплоду.

Котлети з буряків.

Буряки – 300 г, манні крупи – 2 ст. л., масло вершкове – 2 ст. л., молоко – 2 ст. л., борошно – 2 ст. л., яйця – 2 шт., родзинки – 0,5 склян-

ки, сіль. Буряки зварити, обчистити, натерти на тертці з дрібними вічками. Родзинки добре промити. Усе скласти в каструлю, додати молоко, масло та тушкувати 10 хвилин на невеликому вогні, помішуючи. Потім тонкою цівкою всипати манні крупи й варити ще 10 хвилин, доки маса не загусне. Зняти з вогню, дати трохи охолонути, збити яйця та добре розмішати. Сформувати котлети, обкачати їх у борошні й обсмажити на добре розігрітій пателні у вершковому маслі. Подати зі сметаною.

Суп із буряками та морквою.

Кефір – 500 мл, переварена вода – 500 мл, буряки – 200 г, морква – 200 г, картопля – 200 г, цибуля зелена – 100 г, кріп – 10 г, сіль за смаком. Варені буряки нарізати соломкою або натерти на тертці з великими вічками. Картоплю помити, зварити в лущині, обчистити та нарізати кубиками. Варену моркву нарізати кружечками. Усе змішати й залити кефіром, розведеним водою, посолити й додати дрібно нарізану зелень кропу та зелену цибулю.

Запіканка з буряків.

Житній хліб (черствий) – 400 г, буряки – 300 г, яйця – 4 шт., сухарі – 40 г, родзинки – 100 г, маргарин – 40 г. Хліб нарізати скибочками (0,5 см) і злегка змочити водою. Варені буряки обчистити, натерти на тертці з великими вічками, додати яйця, родзинки й перемішати. На пателню, змащену маргарином, насипати сухарі, викласти шар хліба, зверху – буряки, накрити іншим шаром хліба, залити яйцями та запікати в духовці 40 хвилин. Подавати зі сметаною.

КОРИСТЬ МОРКВЯНОГО СОКУ

**УСІМ ВІДОМО, ЩО МОР-
КВА – ДУЖЕ КОРИСНИЙ
ОВОЧ. АЛЕ ДЛЯ БАГА-
ТЬОХ ЗНАННЯ ПРО КО-
РИСНІ ВЛАСТИВОСТІ ОБ-
МЕЖУЮТЬСЯ ЇЇ ВПЛИВОМ
НА ЗІР. МОРКВЯНИЙ СІК
– СПРАВЖНЯ КОМОРА!
ВІН Є ОДНИМ З ОСНОВ-
НИХ ДЖЕРЕЛ ПОПЕРЕД-
НИКА ЖИРОРОЗЧИННОГО
ВІТАМІНУ А КАРОТИНУ,
ТАКОГО КОРИСНОГО ДЛЯ
ЗОРУ. КРІМ ТОГО, СІК
КОРИСНИЙ ТАКОЖ ДЛЯ
СИСТЕМИ ТРАВЛЕННЯ,
СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ
СИСТЕМИ, КІСТОК І ЗУБІВ.**

Морквяний сік добре допомагає при виразці, ракових пухлинах, різних очних хворобах. Однією з переваг

морквяного соку є те, що він добре засвоюється. Також у ньому міститься велика кількість природних антиоксидантів. Саме тому склянка свіжовичавленого соку може підбадьоритися зранку, подарувавши гарний настрій. Речовини, які містяться в моркві, допомагають запобігти сепсису, а також мають велике значення під час вагітності та годування груддю. Під час годування груддю організм особливо чутливий до різних захворювань. Тому йому потрібні додаткове харчування й догляд. У морквяному соку міститься не лише вітамін А, але й К, В, С і D. Сира морква поліпшує якість молока, а також захищає організм матері. Усім

відома підвищена активність дітей та підлітків. Саме тому їхньому організму потрібне постійне надходження вітамінів, мінералів, якими так багатий морквяний сік. Науково доведено, що вживання склянки соку на день набагато корисніше, ніж прийняття кальцію, і він у разі зменшує ризик розвитку катаракти. Той факт, що речовини, які містяться в моркві, допомагають виводити шлаки з організму – ще один доказ на користь цього продукту. До того ж великим плюсом для організму, що росте, є те, що елементи, які входять до складу морквяного соку, позитивно впливають на динаміку розвитку ендокринних залоз, у тому

числі статевих. У медичній практиці навіть зафіксовано випадки, коли за допомогою морквяного соку, який вживали щодня в певних кількостях, «хворі» виліковувалися від безплідності, пов'язаної з недостатністю гонад (статевих залоз). Найдивнішим є те, що всі елементи морквяного соку містяться в оптимальному співвідношенні, що дає змогу їм доповнювати один одного. Проте варто пам'ятати, що за всіх позитивних якостей морквяного соку, ним не варто зловживати. Адже вітамін А, який міститься в моркві, є жиро-



розчинним. Тобто за його надмірного надходження в організм він не виводиться, а нагромаджується, що призводить до не дуже сприятливих наслідків.

СМІШНОГО!

«ЛІКАРЮ, А Я БУДУ ЖИТИ?» «МЕНІ Й САМОМУ ЦІКАВО...»

— Як ви змогли так обпалити собі вуха?

— Просто, коли я прасував свою сорочку, задзвонив мобільний телефон, і я цілком випадково до вуха притиснув не телефон, а праску.

— Зрозуміло, а друге вуха?
— А я ще раз зателефонував, викликав лікаря!



Пацієнт запитує у лікаря:
— Скажіть, а чи відомо науці, чому люди лисіють?
— Причина встановлена точно, — відповідає лікар. — Люди лисіють тому, що у них випадає волосся й більше не росте.



— Лікарю, а я буду жити?
— Мені й самому цікаво...



Йдуть випробування нових ліків. Пацієнти поділені на дві

групи — дослідну та контрольну. Один з пацієнтів заходить до лікаря:

— Лікарю, чому ви замінили мій препарат?

Лікар (дуже обережно):

— Що ж змушує вас думати, що я його замінив?

— Розумієте, раніше, коли я кидав ці пігулки в унітаз, вони плавали, а тепер раптом стали тонути.



— Лікарю, щось у мене бік болить...

— Це у вас печінка.

— Невже? А дружина мені казала, що я її давно пропив.

— Та хіба ж цим жінкам можна вірити? Там ще на кілька пляшок залишилося...



Пані заглядає до гінеколога:

— Вибачте, будь ласка, я

не у вас залишила свої трусики?

— Ні, ні, нічого не видно, — відповідає лікар.

Через деякий час він бачить її в коридорі.

— Знайшли свої трусики?

— Знайшла! — радісно відповідає пані. — Я їх у стоматолога забула.



— Скажіть, лікарю, у мене зі здоров'ям, це серйозно?

— Серіали я б на вашому місці дивитися не починав...



— Лікарю! У мене велика женофобія!

— Ви що, так боїтеся жінок?

— Ні! Я боюсь пропустити хоча б одну з них!



Поламайте мозок аптекарю: попросіть Contex, Kotex, Coldrex, Cornex и Sorbex.

... І НАОСТАНОК

ЧОМУ ЧОЛОВІКИ ШВИДКО СТАРІЮТЬ

НА СТАРІННЯ НАШОГО ОРГАНІЗМУ ВПЛИВАЮТЬ РІЗНІ ЧИННИКИ. ПРИРОДНО, ПРОЦЕС СТАРІННЯ НЕМИНУЧИЙ, АЛЕ БАГАТО ПРЕДСТАВНИКІВ СИЛЬНОЇ СТАТІ НЕПРАВИЛЬНИМ СПОСОБОМ ЖИТТЯ ПРИШВИДШУЮТЬ ЙОГО. А ОСЬ ПРАВИЛЬНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ ТА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ СУТТЕВО УПОВІЛЬНЮЮТЬ ЦЕЙ ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ПРОЦЕС І НАДОВГО ЗБЕРІГАЮТЬ БАДЬОРІСТЬ ТА ЧОЛОВІЧУ СИЛУ.

Основна причина старіння — це зміна рівня гормонів у крові, внаслідок чого у чоловіків виникають сексуальні дисфункції та проблеми з простатою. Крім природного старіння, до гормональних порушень призводять екологічні проблеми. Одна з найсерйозніших з них — це естерогенна дія різноманітних пластиків у навколишньому середовищі.

Ще однією суттєвою проблемою раннього старіння є ожиріння, яке викликає у чоловіків дисбаланс гормонів. Представники сильної статі, які страждають на ожиріння, втрачають тестостерон та от-

римується навзаєм естроген, що призводить до еректильної дисфункції, втрати лібідо та інших дисфункцій в організмі. Зайва вага призводить також до атеросклерозу та гіпертонії, що стає причиною інсультів й інфарктів. Куріння та надмірне вживання алкоголю також не-



гативно впливають на всі системи організму. Підвищується ризик розвитку раку, цирозу печінки й серцево-судинних захворювань.

Ще одним з факторів раннього старіння є низький рівень поживних речовин у раціоні, надмірний стрес і поганий сон. Усе це викликає гормональний дисбаланс у чоловічому організмі.

У міру старіння організму в усіх органах і системах тіла виникають незворотні зміни. Ось короткий огляд того, як і

чому виникають деякі вікові зміни:

Легені. У віці від 20 до 70 років об'єм легенів зменшується до 40 %.

Серце. З віком потовщується серцевий м'яз, тому знижується швидкість перекачування крові.

Артерії. З віком артерії робляться щільнішими, тому серцю важче ними перекачувати кров. Також вони дедалі більше засмічуються бляшками холестеринів.

Мозок. Погіршується зв'язок між нейронами, мозок старіє.

М'язи. До 70 років м'язовий тонус знижується майже на 22 %, але фізичні вправи можуть сповільнити цей процес.

Кістки. Після 35 років кістки в нашому організмі втрачають щільність. Біг, ходьба та інші фізичні вправи сповільнюють цей процес.

Відтермінувати процес старіння та запобігти деяким проблемам зі здоров'ям можливо. Задля цього слід радикально переглянути свій спосіб життя — почати правильно харчуватися, відмовитися від алкоголю й цигарок, займатися спортом та уникати стресових ситуацій.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

2. Вулиця у Тернополі					3. Балка
1.	4. Військовий чин у козаків	5. Богині краси у греків	6. Бойова граната	7. Ряд арок	
	8. Канал	9. Мавпа	10. Фігурна лінійка	11.	
12. «Бери!»	13. Гармон, поєднання музвук.	14. Заборона	15. М'я	16. Річка у Росії	17. Удав шарф
18. Мати боїв	19. Кілограм	20. Вид спорту	21. Дипломатич. документ	22. Киргизька гривня	
23. Подруга Чапаєва	24. Сотка	25. Сурогат	26. ...-банк	27. Житло українців	
28. Станція між Тернополем і Львовом	29. Вигук здивування	30. М'я	31. Житло ескімосів	32. Волосся коня	33. Акціонерне товариство
34. Нота	35. Монарх	36. Дворянський титул	37. Райцентр Тернопілля	38.	
39. Кислотно-основний індикатор	40. Японська гра	41.	42. Страус	43. Апельсиновий напій	44. Автозправочна станція
45. Італійський мандрівник	46. Ін'єкція	47. Групова гра	48. Церковний	49. Розвага	
50. Річка в Росії	51. Вектор	52. Вирощує льон	53. Знак зодіаку	54.	
55. Схід	56. «... на горі два дубки»	57. Бог сонця	58. Квітка	59. Переривання вагітності	60. До неї кум залицявся
61. Нім. фзвик	62. Орган зору	63.	64. Навчальний заклад	65. Нота	66. Бик

Відповіді на сканворд, вміщений у № 18 (86), 2013 р.

1. Стрій. 2. «Коломбо». 3. Оберіг. 4. Битва. 5. Чермак. 6. Мадонна. 7. Естет. 8. Рим. 9. Йод. 10. Опір. 11. Папіра. 12. Лета. 13. Екс. 14. «Світозарі». 15. По. 16. Аул. 17. Узвар. 18. Хрін. 19. УТ. 20. Віза. 21. Хвала. 22. Верн. 23. Завіса. 24. Сани. 25. Ре. 26. Італія. 27. Ягуар. 28. «ВВ». 29. Зона. 30. Ге. 31. Трак. 32. Ази. 33. Вега. 34. ТУ. 35. Закон. 36. Яр. 37. Мудрець. 38. Грім. 39. КрАЗ. 40. Мегре. 41. Ара. 42. Угри. 43. Як. 44. Хижа. 45. ДАІ. 46. Яга. 47. Арешт. 48. «Хо». 49. Магазин. 50. Єр. 51. Тур. 52. Наказ. 53. Ласо. 54. Олег. 55. Ар. 56. Ушу. 57. Етан. 58. Льон. 59. Сокл. 60. Трек. 61. Рур. 62. Свекор. 63. Кут. 64. ТСН. 65. Пірс. 66. Арак. 67. НАСА. 68. Гол. 69. Пост. 70. Шкапа. 71. Абсурд. 72. Гонта. 73. Каска. 74. Гурт. 75. Рейд. 76. Ага. 77. Пару. 78. Пар. 79. Ной. 80. Кеб. 81. Га. 82. Ой. 83. Ма. 84. Ля. 85. «Земля». 86. Ян. 87. Го. 88. Лайма. 89. Баян.