

СТОП.

2

ТЕРНОПОЛЯНКА – У «ДЕСЯТЦІ» КРАЩИХ МЕДСЕСТЕР УКРАЇНИ



У Дніпропетровську відбувся конкурс професійної майстерності медичних сестер «Ескулап-професіонал». 23 медсестри – лауреати регіональних змагань – виборювали звання найкращої на 7 Всеукраїнському конкурсі професійної майстерності.

СТОП.

3

НЕ НАСТІЛКИ СТРАШНИЙ ДІАБЕТ, ЯК ЙОГО УСКЛАДНЕННЯ

Кількість хворих на цукровий діабет можна порівняти з айсбергом, верхівку якого бачимо, а основу – ні. Та найстрашнішими є ускладнення, до яких він призводить. Саме вони є причиною втрати працездатності, інвалідизації та смерті.



СТОП.

5

ХОЛОД НА СТОРОЖІ КРАСИ



Нині вже доволі добре вивчені деструктивні, протибольові, протинабрякові, протизапальні, оздоровлюючі ефекти впливу наднизької температури. Переступивши рамки медицини та збагатившись новітніми технологіями, прийшла кріотерапія і в естетичну косметологію.

СТОП.

9

ЧИМ КОРИСНА ФЕЙХОА

Це – єдина рослина, яку за вмістом йоду можна порівняти з морепродуктами. Особливість фейхоа в тому, що вона здатна нагромаджувати водорозчинні сполуки йоду, які легко засвоює організм людини. Але зміст цього елемента залежить від місця, де виростає рослина, і не всі плоди містять досить велику його кількість.



СТОП.

11

НАЗВА СЕЛА ОДНА, А ДОЛІ – РІЗНІ



Мислова... Таку назву носять два села-сусіди, що територіально належать до різних областей – Тернопільської та Хмельницької. Великий голод 1932-1933 років морив лівобережжя, правобережні ж мислівчани, як могли, старалися якось зарадити трагедії своїх єдинокровних братів.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№22 (90) 26 Листопада 2013 року

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

ВОЛОДИМИР БУРКОВСЬКИЙ: «КРАЩОЇ ГАЛУЗІ, НІЖ МЕДИЦИНА, ГОДІ Й ШУКАТИ!»



Хірург ургентної служби хірургічного відділення Володимир БУРКОВСЬКИЙ

ЧИТАЙТЕ
на стор. 6

ПРИЗНАЧЕННЯ

ВАСИЛЬ БЛІХАР – ГОЛОВНИЙ ЛІКАР УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ



«Державний фармакологічний центр» МОЗ України. До того він обіймав посаду начальника управління охорони здоров'я Тернопільської міської ради. А з травня цього року Василь Бліхар виконував обов'язки головного лікаря обласної університетської лікарні.

12 листопада депутати обласної ради головним лікарем Тернопільської університетської лікарні призначили Василя Бліхара. За його кандидатуру свої голоси віддали 82 народні обранці.

Від травня 2010 року Василь Бліхар очолював ДП

Тримаючи слово на засіданні сесії, новопризначений керівник заявив: «Насамперед займемося модернізацією медичного обладнання. Адже значна частина медичної апаратури вже вийшла з ладу. У нашому лікувальному закладі – кваліфіковані спеціалісти, тож маємо всі шанси підвищити якість медичного обслуговування. Сподіваємося, що з обласного бюджету нам виділять кошти на реалізацію медичної реформи».

АФОРИЗМ

ДОСИТЬ ПРИЄМНО ХВОРИТИ, КОЛИ ЗНАЄШ, ЩО Є ЛЮДИ, ЯКІ ЧЕКАЮТЬ ТВОГО ВИДУЖАННЯ, ЯК СВЯТА.

АНТОН ЧЕХОВ

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

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

КОНКУРС

ТЕРНОПОЛЯНКА – У «ДЕСЯТЦІ» КРАЩИХ МЕДСЕСТЕР УКРАЇНИ

Лариса ЛУКАШУК,
Павло Балюх (фото)

**ЗДАЄТЬСЯ, ЩЕ ВЧОРА
ЗВУЧАЛИ ПОЗИВНИ КОН-
КУРСУ ПРОФЕСІЙНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ МЕДИЧНИХ
СЕСТЕР «ЕСКУЛАП-ПРО-
ФЕСІОНАЛ» У ТЕРНОПОЛІ. І
ОСЬ ЗНОВУ ЧЕРГОВІ ЗМА-
ГАННЯ – ЦЬОГО РАЗУ
ВОНИ ВІДБУЛИСЯ У
ДНІПРОПЕТРОВСЬКУ. 23
МЕДСЕСТРИ – ЛАУРЕАТИ
РЕГІОНАЛЬНИХ ЗМАГАНЬ –
ВИБОРЮВАЛИ ЗВАННЯ
НАЙКРАЩОЇ НА 7 ВСЕУК-
РАЇНСЬКОМУ КОНКУРСІ
ПРОФЕСІЙНОЇ МАЙСТЕР-
НОСТІ. ДО «ДЕСЯТКИ»
НАЙКРАЩИХ ВВІЙШЛА Й
НАША КРАЯНКА ІВАННА
ВУЇВ, ПОСІВШИ 8 МІСЦЕ.
ПОНАД ТРИ РОКИ ПРА-
ЦЮЄ ВОНА В УНІВЕРСИ-
ТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ, НИНІ –
МЕДСЕСТРОЮ ПІТ КАРДІО-
ЛОПЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ.**

– Іванно, медицину обра-
ли самі чи за чийось пора-
дою?

– У шкільні роки я, звісно, замислювалася над тим, ким хочу стати у дорослому житті. Але медицина тоді й не спадала на думку. Коли закінчила дев'ятий клас у селі Сновидів Бучацького району, то вирішила спробувати свої сили й подала документи до Чортківського медичного коледжу. Вже зараз мені видається, що то доля так розпорядилася, аби медсестринство стало моїм покликанням, бо тепер в іншій професії себе просто не уявляю. Коли отримала диплом медичної сестри, дуже хотіла бути ближче до батьків, але у сусідньому селищі Золотий Потік, де є районна лікарня, не

виявилася вакантної посади, от я й подалася до Тернополя. Три роки минуло, як працюю медсестрою у ПІТІ кардіологічного відділення університетської лікарні.

– Напевно, вам не складало особливих труднощів змагатися у професійній майстерності, адже й досвід маєте, і знання з коледжу ще зовсім свіжі?

– Ще у коледжі я займалася легкою атлетикою, а у спорті завжди присутній дух суперництва, от і вирішила позмагатися, але тепер уже на професійній ниві. Часу для підготовки у мене було обмаль, тому всі сили кинула на те, аби відновити набуті у коледжі знання. Для цього навіть до Чорткова їздила, адже там усе своє, рідне. На конкурсі потрібно було проявити різнобічні знання – з терапевтичних, хірургічних дисциплін, педіатрії, також продемонструвати практичні навички. У коледжі ж є всі можливості, аби добре підготуватися – там і муляжі для проведення маніпуляцій, і все необхідне приладдя є та набір медичних інструментів. Але найбільше, що мені допомогало на цьому шляху – це співучасть у підготовці моїх рідних викладачів, директора коледжу Любомира Степановича Білика, які дуже прониклися моєю підготовкою. З теоретичних дисциплін мені допомагала заступник головного лікаря університетської лікарні з медсестринства Тетяна Скарлош, довелося підняти матеріали для підготовки до ліцензійних екзаменів з медсестринства «Крок», понад п'ять тисяч тестів пройшла.

– Але ж, як каже народна мудрість, шкірка вартує ви-



Іванна ВУЇВ

чинки – важко було у навчанні, зате легко у фаховому змаганні?

– Сказати, що на конкурсі все вдавалося, не можу, але, скажімо, показник моїх теоретичних знань засвідчив доволі високий результат – зі ста можливих балів набрала 96. Узагалі ж участь у всеукраїнському конкурсі – це велика подія у моєму професійному житті, ще одна сходинка до власного вдосконалення. Конкурс відбувався протягом трьох днів, було важко і морально, і фізично, але надзвичайно цікаво. Адже приїхали учасники з усієї України – у день відкриття кожен з нас представляв власну «візитівку». У мене це був відзнятий ще у Тернополі відеофільм про моє життя, роботу в університетській лікарні, духовні реліквії нашого чудового краю.

Наступні етапи – вже, власне, професійних перегонів відбувалися у Дніпропетровському медичному училищі. Багато чула про цей медичний заклад, а от побувати довелося вперше. Після першого етапу, демонстрували свої професійні знання, уміння, навички, необхідні для надання

сестринської допомоги, на фантомах. Використовували у роботі протоколи та стандарти сестринської діяльності, алгоритми виконання маніпуляцій.

Мені випали нескладні маніпуляції – забір крові з вени для лабораторного дослідження, промивання шлунка та підготувати набір інструментів для апендиктомії. Загалом досягла непоганого показника – 136 балів, але максимального все ж не могла домогтися. Можливо, мій кардіологічний профіль дещо «завадив» цьому, адже завдання були і з хірургії, педіатрії.

– Чим порадували глядачів і журі на творчому конкурсі?

– Це був третій етап під назвою «Талановиті люди – талановиті в усьому». Я підготувала цілу композицію – відеоролик з піснею «Вишиванка». На сцену вийшла в українському строї, який люб'язно надала для участі в конкурсі наша відома мисткиня Віра Матковська. На мені була сорочка до п'ят, плахта, фартух, намисто з дукатами – у цій борщівській вишиванці почувалася дуже комфортно, здава-

лося, цей стрій огорнув мене теплою аурую нашого краю, навіть не відчувала на собі ваги вбрання, яке було доволі важкеньким. Із зали глядачі спостерігали за слайдами на екрані, де проминали мої дитячі роки, світлини нашого міста, кафедрального собору в центрі Тернополя, вишитих подушок у селянській хаті, усього того, чим живе моя душа. На сцені виконувала пісню про борщівську вишиванку.

– На жаль, ви не перемогли в конкурсі, зате ввійшли до десятки найкращих...

– Відома усім фраза – головне не перемога, а участь. Вважаю, що я гідно показала себе на цих змаганнях, які стали для мене своєрідним іспитом моїх професійних умінь, адже не підвела людей, які поклали на мене великі сподівання, добре представила медсестринство Тернопілля на професійному конкурсі. Не вважаю, що програла, відчуття такі, ніби отримала вигреш, бо поліпшила свій професійний рівень, познайомилася з чудовими людьми, побувала у красивому місті Дніпропетровську. Мій приклад може стати стимулом для інших медичних сестер, які прагнуть вдосконалення, зростання на професійній ниві, отож, не бійтеся випробувувати себе на витривалість. Досягти успіху мені допомагали багато людей, за що я їм дуже вдячна. Це: друзі, родина, наставники, головний лікар університетської лікарні Василь Бліхар, перший заступник головного лікаря, професор Олександр Ковальчук, заступник головного лікаря з медсестринства Тетяна Скарлош. Щиро вдячна старшим медсестрам Тетяні Запорожець та Наталії Гудак, які у групі підтримки щиро піклувалися про мене у місті над Дніпром. Майбутнім конкурсантам бажаю вже зараз розпочинати підготовку до професійних змагань, шліфувати знання, практичні навички та налаштовуватися на перемогу.

РАКУРС



✱
Людмила КОЦУР,
перев'язувальна медсестра стоматологічного відділення (ліворуч);
Маргарита СЕНДИК,
молодша медсестра,
буфетниця (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



НЕ НАСТІЛЬКИ СТРАШНИЙ ДІАБЕТ, ЯК ЙОГО УСКЛАДНЕННЯ

Лілія ЛУКАШ

НЕЩОДАВНО СВІТОВА МЕДИЧНА ГРОМАДСЬКІСТЬ ВІДЗНАЧИЛА ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ ЦУКРОВОГО ДІАБЕТУ. ЦЯ НЕДУГА – ОДНА З НАЙСЕРЬОЗНІШИХ МЕДИКОСОЦІАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУЧАСНОСТІ. ЗАХВОРЮВАННЯ НАДЗВИЧАЙНО ШВИДКО ПОШИРЮЄТЬСЯ, МАЄ ВАЖКІ УСКЛАДНЕННЯ. І ДО ТОГО Ж – ЦЕ НЕАБИЯКІ ФІНАНСОВІ ВИТРАТИ ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ. КІЛЬКІСТЬ ХВОРИХ НА ЦУКРОВИЙ ДІАБЕТ МОЖНА ПОРІВНЯТИ З АЙСБЕРГОМ, ВЕРХІВКУ ЯКОГО БАЧИМО, А ОСНОВУ – НІ. ТА НАЙСТРАШНІШИМИ Є УСКЛАДНЕННЯ, ДО ЯКИХ ВІН ПРИЗВОДИТЬ. САМЕ ВОНИ Є ПРИЧИНОЮ ВТРАТИ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ, ІНВАЛІДИЗАЦІЇ ТА СМЕРТІ.

– Синдром діабетичної стопи є грізним ускладненням цукрового діабету (ЦД), значно погіршує якість життя хворого та зменшує його тривалість, – каже співробітник кафедри хірургії №1 ТДМУ Мирослав Крицак. – За визначенням ВООЗ, під терміном «діабетична стопа» розуміють патологічний стан стоп хворого на ЦД, який виникає на тлі ураження периферичних нервів, судин, шкіри і м'яких тканин, кісток і суглобів, створюючи при цьому умови для формування гострих і хронічних виразок, кістково-суглобових уражень та гнійно-некротичних процесів. Загальноновизнано, що провідними чинниками, що приводять до ураження стоп при діабеті, є периферична нейропатія, деформації архітекtonіки стопи з формуванням зон високого тиску, а також периферичний атеросклероз судин нижніх кінцівок. Одним з проявів діабетичної стопи є поява виразки (рани) на стопі. Виразки на стопах – серйозна проблема багатьох людей, які мають підвищений рівень цукру в крові й діагноз «діабет». Від цієї недуги страждають сотні тисяч людей. Найнеприємніше, що в багатьох випадках рани погано гояться і, на жаль, часто це закінчується ампутацією кінцівки. Ампутація нижніх кінцівок за частотою випадків посідає друге місце після статистики травм у дорожньо-транспортних пригодах.

ПРАВИЛА ЩОДЕННОГО ДОГЛЯДУ ЗА НОГАМИ

• Щодня оглядайте ступні. Звертайте увагу на мозолі й подряпини, особливо між пальцями. Якщо вам складно оглядати ступні через артрит, зайву масу тіла чи проблеми із зором, покладіть дзеркало на підлогу – так ви зможете оглянути ступні ліпше. Чи попростіть близьких про допомогу.

• Не носіть шкарпетки з нейлону, який спричиняє пітливість і недостатньо захищає ноги, а також зі швами, які можуть натирати кінцівки. Вибирайте шкарпетки з вологопоглинальних матеріалів, наприклад, бавовняні. Тоді ваші ноги будуть завжди сухими. Щодня міняйте шкарпетки.

• Носіть взуття, яке годиться за розміром і добре захищає ноги. Уникайте взуття з вузьким носком, яке стискає пальці ніг, і взуття зі швом на п'яті, що може спричинити подразнення. Купувати взуття ліпше не вранці, а ввечері (оскільки протягом дня ноги трохи набрякають).

• Не ходіть босоніж ніде, навіть удома, тому що легко наступити на щось гостре й ушкодити ногу. Завжди носіть панчохи чи шкарпетки без швів і туфлі, щоб унеможливити ймовірність ушкодження чи потертість шкіри. Завжди перевіряйте середину ваших туфель перш, ніж взути їх. Переконайтеся, що підкладка взуття гладка й там немає сторонніх предметів, таких як пісок чи камінчики.

• Не ходіть босоніж гарячим піском на пляжі чи гарячим асфальтом на тротуарі.

• Бережіть ноги від сонця і від перегрівання. Намагаючись досягти комфортного тепла, не використовуйте пляшки з гарячою водою, грілки, не парте ноги в гарячій воді, не притуляйте ноги до батарей центрального опалення, побутових електронагрівальних приладів. Не користуйтеся грілками та нагрівальними вкладками. Якщо ноги мерзнуть, надягайте на ніч шкарпетки без швів. У холодну погоду частіше перевіряйте ноги, щоб переконатися, що вони теплі, це дасть змогу уникнути обмороження.

• Дбайте про приплив крові до ніг. Тримайте ноги в піднятому положенні, коли сидите. Робіть вправи для пальців ніг по 5 хвилин двічі чи тричі на день. Робіть вправи для гомі-

ковостопної ділянки, рухаючи стопу вгору-вниз і в боки для поліпшення кровоплину в ногах. Не тримайте ноги схрещеними тривалий час.

• Не куріть. Нікотин погіршує кровообіг у кінцівках, обмежує споживання алкоголю.

• Мийте ноги щодня в теплій, але не в гарячій воді, чутливість знижується, можна ошпаритися й занадто пізно помітити це. Не тримайте ноги у воді довго, інакше шкіра стане дуже сухою. Перед прийняттям ванни чи душу перевірте, чи не занадто гаряча вода, користуйтеся для цього термометром чи записом. Ретельно витирайте ноги, особливо між пальцями. Користуйтеся тальком для того, щоб підсушити проміжки між пальцями.

• Підстригайте нігті на ногах прямо (не півколом), підвірюйте куточки пилочкою. Не вистригайте куточки нігтя й не обрізайте задирки. Якщо нігті по-



товщені чи пожовклі, не стрижіть їх самі, а зверніться до фахівця.

• Високий цукор у крові може призводити до втрати рідини, а отже, до сухої, потрісканої шкіри. Щоб шкіра не висихала, щоденно зволожуйте ступні кремом. Змащуйте верх і низ стопи тонким шаром крему чи лосьйону. Не змащуйте простір між пальцями, оскільки це може призвести до інфекції.

• Кімнатні капці та літні взуття має бути із закритими носками. Бажано, щоб передня їх частина була досить щільною, аби уникнути травм.

• Не робіть спиртових чи горічаних зігрівальних компресів. Не використовуйте сольові ванни з лікувальною метою без консультації в лікаря.

• Не користуйтеся пластирами. Під час зняття пластиру додатково травмується тонка шкіра.

• Не використовуйте для обробки ран традиційні засоби, як-от йод, саліцилова кислота, перекис водню: вони становлять серйозну небезпеку для шкіри діабетика.

• Не позбувайтеся самостійно мозолів, бородавок і гіперкератозів (натоптишів). Будь-яке ушкодження може призвести до небажаних наслідків.

• Будьте обережні під час дощу – якщо ноги промокли, слід терміново змінити взуття й одягнути сухі шкарпетки. Не перебувайте довго в басейнах. Якщо ви відвідуєте басейн, проконсультуйтеся з лікарем про те, як захистити ноги.

• У жодному разі не користуйтеся вазеліном, засобами на основі мінеральних олій чи дитячою олією, оскільки ці засоби не абсорбуються шкірою. Не користуйтеся також засобами, до складу яких входить велика кількість консервантів, барвників, спирт і гліцерин. Більшість традиційної косметики й салонні процедури можуть погіршити перебіг захворювання.

• Якщо випадково поранилися, намагайтеся не наступати на хвору ногу. Рану промийте від бруду, накладіть стерильну пов'язку й негайно зверніться до лікаря!

• Робіть вправи – але не перенапружуйтеся. Дієта та вправи – наріжні камені для діабетиків: їх поєднання дає змогу підтримувати в нормі

рівень цукру, холестерину й тригліцеридів. Якщо у вас травмовані ступні, порадьтеся з лікарем, які вправи вам підійдуть. Це можуть бути плавання, йога та інші заняття, що не дають великого навантаження на ступні. Регулярно проходите медогляди.

• Регулярно робіть аналізи крові й сечі.

• Якщо у вас високий артеріальний тиск чи підвищений холестерин, вживайте заходи для їх зниження.

• Ведіть здоровий спосіб життя, намагаючись підтримувати рівень цукру в крові близьким до норми, дотримуйтеся рекомендацій вашого лікаря.

ВПРАВИ ДЛЯ НІГ

• Існує спеціальний комплекс вправ для ніг, які допомагають зберігати їх «у формі». Найкращою вправою, звісно, вважається щоденна ходьба в прискореному темпі – тривалістю від 30 хвилин до 1 години. Добре, якщо ви збільшите дистанцію кожного дня, а повертаючись з прогулянки, швидко піднімаєтеся схо-

дами, використовуючи при цьому лише підйом склепіння стопи. Але якщо з якихось причин багато ходити не можете, принаймні, не забувайте виконувати вправи.

1. Тримаючись за спинку стільця, присядьте якнайглибше 10 разів. Спина при цьому має бути прямою.

2. У положенні стоячи упріться долонями в стіну. Поставте ноги так, щоб тулуб був трішки нахилений уперед. Стопи мають повністю стояти на поверхні підлоги. Зігніть руки 10 разів, тримаючи при цьому спину й ноги випрямленими. Вправа допомагає запобігати судомам м'язів ніг.

3. Підніміться на носочки й опустіться на п'яти 20 разів. У той же час спробуйте переносити центр ваги з однієї ноги на іншу.

4. Сядьте на стілець і встаньте. Повторіть так 10 разів. Руки при цьому мають бути схрещеними на животі.

5. Тримаючись за спинку стільця, по черзі піднімайтеся на кінчики пальців правої та лівої ніг.

6. Станьте однією ногою на підвищення, наприклад, на велику книгу. Тримаючись за стілець чи стіл, зробіть 10 махів уперед-назад іншою ногою. Змініть положення ніг і повторіть вправу.

7. Сядьте на підлогу, відхиліться трохи назад й упріться руками в підлогу позаду себе. Струсніть кілька разів стопами до появи відчуття теплоти й розслабленості.

ОЗДОРОВЧІ ФІТОВАННИ

У разі стійкого шкірного свербіння, задирок, мікротріщин, фурункульозу, гнійничків, сухих мозолів, гіперкератозів слід зайнятися профілактикою. Хороший спосіб – загальні ванни з лікарськими травами. На одну ванну потрібно в середньому 150-200 г сухої рослинної сировини.

– Три частини квітів бузини, дві частини листя смородини, дві частини квітів пижма, чотири частини трави хвоща, п'ять частин трави череди. 200 г збору заварюють 3-5 л гарячої води й кип'ятять 10 хв. на слабкому вогні, проціджують і виливають у ванну. Ванна має бути не гарячою (26-38 °C), тривалість – 10-15 хв. Приймають ванни тричі на тиждень, курс – 10-12 процедур.

– У разі трофічних змін у ступнях (ламкість нігтів, тріщини, гіперкератоз), властивих цукровому діабету, рекомендуються ножні ванни із сухоцвіту багнового: 50 г подрібненої трави додають у відро окропу, настоюють у міру охолодження 1-1,5 години.

Якщо правильно доглядати за ногами, хворий на діабет може довго залишатися працездатним і вести активний спосіб життя.

ДЕКАН ТА ЙОГО ЗАСТУПНИК МЕДСЕСТРИНСЬКОГО КОЛЕДЖУ УНІВЕРСИТЕТУ САСКАЧЕВАНЯ (КАНАДА) ПОБУВАЛИ У ТДМУ ТА В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ

13-15 Листопада Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського відвідали декан медсестринського коледжу університету Саскачеваня (Канада) Др. Луїс Беррі та заступник декана Др. Лінн Джансен.

За повідомленням сайту ТДМУ, гості взяли участь у урочистому засіданні вченої ради університету та провели перемовини з ректором ТДМУ, членом-кореспондентом НАМН України, професором Л.Я. Ковальчуком. Під час цієї зустрічі були визначені можливі напрямки співпраці між ННІ медсестринства ТДМУ та медсест-

ринським коледжем університету Саскачеваня. Було досягнуто домовленості про можливість обміну викладачами й студентами, а також проведення спільних дослідницьких проєктів.

Декан Луїс Беррі та заступник декана Лінн Джансен ознайомилися з корпусами університету, навчально-науковим інститутом медсестринства, ла-

бораторією практичних навичок і бібліотекою, університетською лікарнею.

Під час зустрічі з викладачами ННІ медсестринства та вітчизняними й іноземними студентами гості представили презентацію про медсестринський коледж університету Саскачеваня.

Гості зазначили, що спільним між нашими медсестринськими школами є запровадження дистанційного навчання. Розповіли вони й про інновації для цієї форми навчання, зокрема, про залучення в на-

вчальний процес «роботів», які розміщуються на локальних центрах і за допомогою яких здійснюється зв'язок викладача і студентів, а також проводиться ідентифікація студентів.

Результатом візиту декана медсестринського коледжу Луїс Беррі та її заступника Лінн Джансен стало досягнення попередньої домовленості про



Відвідини університетської лікарні



Ознайомлення з музеєм університетської лікарні

організацію співпраці між Саскачеванським університетом (Канада) та ДВНЗ «Тернопільський державний медичний університет імені І.Я. Горбачевського МОЗ України».

КРУГЛА ДАТА

17 листопада відсвяткувала свій 50-річний ювілей молодша медсестра офтальмологічного відділення Надія Андріївна ЯРЕМЧУК. Колеги щиро вітають ювілярку та шлють їй такі слова:



Літа цвіли не просто цвітом,
А проростали у труді,
Дорослими вже стали діти,
А ви душею молоді.
Пливуть літа, мов тихі води,
І вже минає 50,
Хоч як прожитих років шкода,
Та не вернути їх назад.
Хай щастя панує у Вашому домі
І радість у ньому живе,
Здоров'я міцного і щирої долі
Хай Бог посилає і Вас береже!
Бажаєм прожити у силі й здоров'ї
Вам многії літа! Щедрої долі!

55 років виповниться 30 листопада молодшій медсестрі урологічного відділення Нелі Остапівні САРАБУН. Колектив відділення вітає іменинницю і через нашу газету надсилає їй такі слова:



Ще небо хмарами не вкрите,
Ще так прозора сяють роси,
А вже по ліву руку — літо,
А вже по праву руку — осінь.
Ще очі блиску не позбулись,
Ще серце жити не стомилось,
А вже по ліву руку — юність,
А вже по праву руку — зрілість.
А час летить нестримно далі
Й душа немовби молодіє,
По ліву руку — всі печалі,
По праву руку — всі надії.
Життя не зміряти літами,
А щастя — то важка наука,
Хай буде щастя завжди з Вами,
По ліву й праву руку!

НЕБЕЗПЕЧНЕ ПОВІТРЯ

Всесвітня організація охорони здоров'я ввела забруднення повітря у список найпоширеніших чинників довкілля, які провають онкологічні захворювання.

Зокрема, брудне повітря спричиняє рак легень. Джерелом забруднення є машини, електростанції, а також викиди, пов'язані із сільським господарством, промисловістю та системами опалення в будинках. Генеральний директор ВООЗ д-р Маргарет Чен вважає, що «уряди різних країн повинні терміново вжити належних заходів».

Згідно з відомостями, наданими Міжнародною агенцією дослідження раку, дію забрудненого повітря можна прирівняти до впливу тютюну, сонячного та плутонієвого випромінювання. Раніше ме-



дики мовили про вплив брудного повітря на серцево-судинну систему та легені. Тепер йдеться і про рак. За останніми даними, в усьому світі

забруднене повітря спровокувало 223 тисячі смертей від раку легень.

Понад половина смертей припадає на Китай та країни Південно-Східної Азії. Навальна індустріалізація призвела до того, що Пекін, Джакарта, Делі, Бангкок та інші великі міста повсякчас оповиті смогом.

ХТО У ГРУПІ РИЗИКУ

Високі жінки більше ризикують стати жертвами пухлинних захворювань, аніж невисокі. Такого висновку дійшли дослідники з коледжу медицини ім. Альберта Ейнштейна в Нью-Йорку.

З'ясувалося, що зріст, більший від середнього на 10 см, зумовлює небезпеку розвитку пухлин нирок, товстої кишки, щитоподібної залози та крові

на 23-29 відсотків, а ризик меланоми (рак шкіри), пухлин грудей, яєчників, матки та кишківника — на 13-17%. Дослідження засвідчило, що високий зріст справляв більший вплив на розвиток раку, ніж зайва вага.

«Ми були здивовані, коли побачили, як багато різних пухлин пов'язано зі зростом жінки, — кажуть дослідники.

— Можна припустити, що гормони або інші чинники росту також збільшують і ризик раку».

Але не менше здивовані інші науковці, які не поділяють думку «ейнштейнівців». Якщо б ця теорія була правильною, зазначають вони, то

найвища захворюваність на рак спостерігалася б тоді, коли людина росте, тобто в дитячому та підлітковому віці. А в жодній країні, слава Богу, такого немає.

Причин, які викликають онкозахворювання, досі не знаємо. Всі чинники

ризиків умовні. Надійніший тільки — стать для раку грудей: у жінок ці пухлини бувають у 100 разів частіше, ніж у чоловіків, а також спадкова схильність, яка трапляється лише у п'яти відсотках випадків раку молочної залози.

Щоб дослідження було вірогідне, воно має тривати протягом десятиліть. Тож висновки нью-йоркських учених явно передчасні, і високі жінки можуть не хвилюватися.

МОЗАЙКА



ХОЛОД НА СТОРОЖІ КРАСИ

Лілія ЛУКАШ

ТЕ, ЩО ХОЛОД ОЗДОРОВЛЮЄ ТА ОМОЛОДЖУЄ ОРГАНІЗМ, ЗНАЛИ ЩЕ У СТАРОДАВНІ ЧАСИ – ХОЛОДНІ ВАННИ ПРОПИСУВАЛИ СВОЇМ ПАЦІЄНТАМ ГІППОКРАТ, ГАЛЕН І АВИЦЕННА. СТАРОДАВНІ ВВАЖАЛИ, ЩО, ПОТРАПИВШИ В ЕКСТРЕМАЛЬНІ УМОВИ ХОЛОДУ, ОРГАНІЗМ МОБІЛІЗУЄ ВСІ СВОЇ ПРИХОВАНІ РЕЗЕРВИ. ТОМУ МОТОРОШНІ ПРОЦЕДУРИ ВИКОРИСТОВУВАЛИ ДЛЯ ЗНЯТТЯ БОЛЮ ТА ПРИЗУПИНЕННЯ ЗАПАЛЕННЯ. РОЗВИТОК КРИОГЕННОЇ ТЕХНІКИ ДОЗВОЛИВ ЗАСТОСОВУВАТИ В МЕДИЦИНІ ПОДІБНІ НАДНИЗЬКІ Й УЛЬТРАНИЗЬКІ ТЕМПЕРАТУРИ, ФІЗИОТЕРАПЕВТИЧНІ ПРОЦЕДУРИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЛЬОДУ, СУХОГО ХОЛОДНОГО ПОВІТРЯ ТА РІДКОГО АЗОТУ. НИНІ ВЖЕ ДОВОЛІ ДОБРЕ ВИВЧЕНІ ДЕСТРУКТИВНІ, ПРОТИБОЛЬОВІ, ПРОТИНАБРЯКОВІ, ПРОТИЗАПАЛЬНІ, ОЗДОРОВЛЮЮЧІ ЕФЕКТИ ВПЛИВУ НАДНИЗЬКОЇ ТЕМПЕРАТУРИ. ПЕРЕСТУПИВШИ РАМКИ МЕДИЦИНИ ТА ЗБАГАТИВШИСЬ НОВІТНІМИ ТЕХНОЛОГІЯМИ, ПРИЙШЛА КРИОТЕРАПІЯ І В ЕСТЕТИЧНУ КОСМЕТОЛОГІЮ.

— Сеанси криотерапії нині проводять практично в усіх косметичних салонах, — каже професор Тернопільського медичного університету Світлана Галнікіна. — Процедуру проводять рідким азотом — нетоксичною рідиною, без запаху і кольору. Це вплив наднизьких температур (-195 °C) на тканини людського організму. Холод викликає різкий спазм судин, а потім стійке їх розширення, внаслідок цієї дії поліпшується периферичне кровопостачання та прискорюються обмінні процеси. Завдяки цьому в шкіру надходять необхідні вітаміни, амінокислоти та мікроелементи.

Варто зауважити, що холод активізує й імунну систему організму, посилює ендокринну, нейрогуморальну функцію, забезпечує стійкість до стресів і переважань, покращує самопочуття та працездатність. Дія криотерапії дуже розмаїта — під впливом холоду розсмоктуються запальні інфільтрати, поліпшується живлення та кровопостачання шкіри, оптимізується робота сальних залоз, звужуються пори, вирівнюється колір і структура шкіри, стимулюється вироблення колагену й еластину. Також у тих, хто

регулярно проводить ці процедури, значно поліпшується тонус шкіри, розгладжуються зморшки, рідкий азот діє як пілінг, видаляючи усі змертвілі частинки епідермісу, відбілює шкіру, справляє антибактеріальний ефект.

Кріомасаж шкіри активно застосовують у програмах омолодження. Перевагою криотерапії є швидкість виконання процедури відсутність необхідності в знеболюванні, вона не викликає ні переохолодження, ні інших побічних ефектів. Нині вчені вважають, що майбутнє криотерапії в температурах, що доходять до -196 °C.

Локальна криотерапія може бути призначена без медичного обстеження. Загальну криотерапію призначають лише після медичного обстеження: огляд терапевта або фізіотерапевта (електрокардіологічне обстеження, загальноклінічний аналіз крові та сечі).

Перед процедурою криотерапії зазвичай досліджують реакцію організму на холод. При цьому найчастіше застосовують тести типу «крижана проба», «холод-тиск» і ін. Наприклад, проводять тестування накладенням шматочка льоду 2 або 3 см³ на передпліччя. При цьому виражену реакцію вважають протипоказанням для криотерапії. Більш надійним способом є температурна проба за допомогою спеціальних комп'ютерних систем.

За словами професора, нині широко практикують два методи криотерапії. Перший з допомогою аплікатора, який кріпиться на дерев'яному стержні. Його опускають в балон, так званий «дьюар», довге горлечко, яке не повинне щільно закриватися. Там знаходиться рідкий азот. Ватним аплікатором, змоченим в рідкому азоті, й проводиться масаж обличчя. Аплікатором легкими рухами по масажних лініях дуже швидко проводять по шкірі обличчя. Відчуття легкого печіння і поколювання незабаром після завершення процедури зникає, а шкіра набуває пружності. Час процедури — 10-20 хвилин, а повторюють її через 2-3 дні, загалом на курс припадає 10-15 сеансів.

Другий метод проведення кріомасажу більш сучасний, у цьому випадку використовують спеціальну апаратуру — кріорозпилювач і кріодеструктор з різними насадками, також і тefлоновими. Така апаратура дозволяє проводити дозоване, рівномірне охолодження шкірного покриву. З апаратури розпоршується склад (той же рідкий азот, званий «криогентом», який має температуру до -180 °C). Час впливу на шкіру приблизно 2-3 хв. на 1 дм² при мінімальній інтенсивності струменя. Фахівець може підвищу-

вати температуру до -50 ... -80 °C, залежно від індивідуальних особливостей шкіри пацієнта — її товщини, ступеня в'янення, кольору, віку і т. д. Кріомасаж можна застосовувати за 15-20 хв. до початку практично будь-якої косметичної процедури. Це поліпшить її ефективність, позаяк тривалий вплив холоду активізує капілярну мікроциркуляцію та метаболічні процеси.

Холодові процедури можна проводити і вдома, зазначає Світлана Олександрівна. Для цього вам необхідно, приготувати з відварів і настоїв або соку косметичний лід. Це прекрасний засіб для підтримання шкіри обличчя та шиї в тонусі. Якщо ви щоранку протиратимете шкіру кубиками льоду, ця процедура надасть їй пружності, свіжості, розгладить зморшки, підвищить імунітет, загартує. Примітно, що під час контакту крижаного кубика зі шкірою спочатку відбувається короткочасне звуження поверхневих судин шкіри та розширення більш глибоких. Це забезпечує посилений приплив крові. Після того, як лід прибрав, поверхневі судини розширюються, капіляри наповнюються кров'ю, шкіра починає «дихати», посилюються клітинні обмінні процеси, запускається процес оновлення, розгладжуються зморшки, сповільнюються процеси старіння сполучної тканини, на обличчі з'являється природний рум'янець та шкіра набуває здорового вигляду.

Але щоб ця процедура принесла користь і не нашкодила, виконувати її потрібно правильно. Отож професор радить обтирати кубиками льоду все обличчя, захоплюючи зону навколо очей, не частіше 1-2 разів на день. Контакт зі шкірою не повинен перевищувати 5 секунд, інакше шкіра побіліє й замерзне. Вода для приготування льоду має бути очищеною, також можна використовувати мінеральну без газу (слабомінералізовану). Косметичний лід можна готувати з відварів трав, а також соків. Зауважте, що косметичний лід для протирання обличчя та крижаного масажу, приготований з відварів трав, фруктових та овочевих соків, бажано зберігати в холодильнику не більше тижня.

Необхідно знати свій тип шкіри (нормальна, суха, жирна, комбінована) під час вибору трав для приготування косметичного льоду.

РЕЦЕПТИ КОСМЕТИЧНОГО ЛЬОДУ

Лід з настоєм ягід горобини тонізує, надає пружність і гладкість шкірі.

Склад: ягоди горобини — 2 ст. л., окріп — 1 склянка.

Приготування: свіжі ягоди горобини розім'яти, сухі — розтовкти, залити окропом, настоювати 1 годину, процідити, остудити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм лляного насіння заспокоює суху та чутливу шкіру, знімає подразнення, розгладжує.

Склад: лляне насіння — 1 ч. л., окріп — 1 склянка.

Приготування: лляне насіння (не розмелювати) заварити окропом, настоювати 4 години, процідити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм шавлії усуває свербіж і лущення, тонізує, знімає набряклість, підсилює кровообіг шкіри обличчя.

Склад: суміш листя та квітів шавлії — 1 ч. л., окріп — 2 склянки.

Приготування: настояти 40 хв., процідити, остудити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм липи. Після 7-10 днів обтирання липовим льодом шкіра стане м'якою та оксамитовою, не страждатиме від обвітрювання й сонця.

Склад: квіти липи — 1 ч. л., окріп — 1 склянка.

Приготування: настоювати 30-40 хв., процідити, остудити, розлити у формочки, заморозити.

Лід з настоєм подорожника стягує пори, знімає подразнення у разі сухої та чутливої шкіри, лікує сонячні опіки, дуже допомагає за жирної і рихлої шкіри з глибокими різкими зморшками.

Склад: листя подорожника дрібно нарізані — 20 г, окріп — 1 склянка.

Приготування: настоювати 1 годину, остудити, процідити, заморозити.

Лід з настоєм м'яти охолоджує та заспокоює, освіжає і тонізує шкіру, допомагає у разі дрібного висипання й почервоніння, видаляє зморшки і склеротичне почервоніння судин.

Склад: свіже листя м'яти — 1 склянка, окріп — 1 склянка.

Приготування: листя м'яти в скляному посуді залити окропом, щільно закрити кришкою й настояти 30-40 хв., процідити, розлити у формочки для льоду.

Лід для видалення мішків під очима.

Приготування: молоко свіже, непорошкове, непарене, розлити по формочках і заморозити. Протирати шкіру навколо очей вранці та ввечері.

Для видалення темних кіл навколо очей потрібно чергувати обтирання обличчя кубиками льоду з умиванням гарячою водою (3-4 цикли).

Для приготування косметичного льоду можна використовувати свіжовичавлені фруктові, ягідні та овочеві соки, розведені водою в пропорції 1:3.



Тетяна АДАМЧУК, палатна медсестра ендокринологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

ЗАУВАЖТЕ

УДАР ПО ПАМ'ЯТІ

КУРІННЯ ПОДЕКОЛИ ДОСІ НАЗИВАЮТЬ ШКІДЛИВОЮ ЗВИЧКОЮ. ТИМ ЧАСОМ РЕЗУЛЬТАТИ НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕНЬ ОСТАННІХ РОКІВ СВДЧАТЬ, ЩО НІКОТИНОВА ЗАЛЕЖНІСТЬ СИЛЬНІША, НІЖ АЛКОГОЛЬНА, І ЇЇ МОЖНА ПОРІВНЯТИ З ТАКОЮ ТЯЖКОЮ ФОРМОЮ НАРКОМАНІЇ, ЯК ГЕРОЇНОВА.

Науковці Гарвардської медичної школи (США) виявили, що залежність від тютюну формується в тій же зоні головного мозку, яка активізується при формуванні залежності від опіатного наркотику — героїну. Іншими словами, залежність від нікотину (на відміну, скажімо, від алкоголю) виникає дуже швидко й є надзвичайно сильною та стійкою. Через схожість процесів організм курця при спробі покінчити зі шкідливою звичкою переживає стан, який вельми нагадує абстинентний синдром у наркоманів або ж «ломку». Відсутність звичного стимулятора у вигляді порції нікотину, який впливає на головний мозок на клітинному рівні, різко погіршує пам'ять, перебіг розумових процесів, спричиняє безсоння, розлади в емоційній сфері.

Сканування мозку курців після десятигодинного утримання від куріння з допомогою функціональної магнітно-резонансної томографії показало: перші ж затажки цигаркою призводили до різкої активізації тих ділянок мозку, в яких містяться опіодні рецептори, і виділення гормонів задоволення — допамінів. Водночас на 20-30 відсотків знижувалася активність інших мозкових центрів — наприклад, тих, які відповідають за пам'ять.

ВОЛОДИМИР БУРКОВСЬКИЙ: «КРАЩОЇ ГАЛУЗІ, НІЖ МЕДИЦИНА, ГОДІ Й ШУКАТИ!»

Мар'яна Сусідко,
Павло БАЛЮХ (фото)

16 Листопада своє 50-річчя відсвяткував хірург ургентної служби хірургічного відділення Володимир Антонович Бурковський. Колеги та друзи щиро привітали ювіляра та побажали імениннику всляких гараздів.

— Володимире Антоновичу, стати лікарем це було вашою дитячою мрією?

— У мене в родині немає нікого з медиків. Тому й брати приклад або продовжувати сімейну династію мені не було з кого. Навіть не знаю, що спонукало обрати саме фах лікаря. Напевно, через те, що мені завше хотілося допомагати людям і я гадав, що кращої галузі, ніж медицина, для цього годі було й шукати. Відразу після закінчення школи подав документи до Тернопільського, ще тоді медичного інституту. Проте не набрав достатньої кількості балів і не вступив з першого разу. Втім, не збирався опускати руки. Під час вступної кампанії наступного року вирішив випробувати долю ще раз. Цього разу мені пощастило й мене зарахували до студентських лав.

— Чи пригадуєте своє студентське життя?

— Це був чи не найбезтурботніший час. Попри те, що навчання в медичному ВНЗ дуже важке, ми знаходили час для дозвілля. Дотепер щиро вдячний нашим викладачам, які знайомили нас з цариною медицини. Завдяки знанням і цікавою методикою навчання вони запалювали в наших серцях іскринки любові до фаху лікаря.

— Хто був вашим наставником?

— У Тернополі моїм наставником, зрештою, як і виклада-

чем і вчителем, був нині вже професор Михайло Степанович Гнатюк. На той час він ще був асистентом на кафедрі хірургії з топографічною анатомією. До слова, я ще працював лаборантом на цій кафедрі упродовж двох років. Мені хотілося не лише сидіти за підручниками, а й помалу вникати у саму професію лікаря.

— Чому вирішили перевестися на навчання до російського Саратова?

— Можливо, через те, що мені, як чоловікові, хотілося бути при службі. Після закін-



чення четвертого курсу перевівся до Саратовського медичного інституту на військовий факультет. На той час я вже був одружений. З дружиною навчалися на одному факультеті у Тернопільському медінституті. Вона поїхала разом зі мною. За що я їй безмежно вдячний. Дружина, як ніхто, тоді підтримала мене. Звісно, важко було прижитися на новому місці.

— Хірургія чи не найкраща ланка у медицині. Недарма кажуть, що хірург щодня «ходить» по лезу ножа, адже в його руках життя людини. Траплялося хоч раз, що пошкоду-

вали, що обрали саме цей фах?

— Ні, ніколи, з якими б важкими випадками мені не доводилося б зустрічатися. Я вже понад 20 років у цій професії, мимоволі ловлю себе на гадці: як добре, що обрав медицину. Важко навіть себе уявити в іншій галузі. Якщо ти із задоволенням щоранку приходиш на роботу, отже, ти на своєму місці.

— Якими якостями, на ваш погляд, повинен володіти хірург?

— Професіоналізмом, добротою та людяністю.

— Як доля знову вас «закинула» до Тернополя?

— Після закінчення медінституту отримав скерування на роботу на Чукотку у військовий шпиталь. Після розвалу Радянського Союзу залишатися там уже не було сенсу. Я не бачив подальших перспектив для своєї кар'єри. Відтак на сімейній раді вирішили повернутися в Україну. Майже десять років пропрацював лікарем, а згодом головним лікарем Доманської районної лікарні на Миколаївщині. Мені там дуже подобалося, але якось хотілося бути ближче до батьків. Через те й переїхав жити до Тернополя. Вже минув десятир'як, як працюю хірургом в університетській лікарні.

— Знаємо, що діти вирішили продовжити вашу справу, як ставитесь до цього?

— Юля закінчила стоматологічний факультет Тернопільського медичного університету. Нині вона проходить інтернатуру у Варшаві. Син Денис — сімейний лікар. Я дуже хотів, щоб діти були лікарями і, можливо, трішки навіть наполіг на цьому. Щасливий, що вони мене послухали.

ГРИБИ З КАРТОПЛІ ТА КИЇВСЬКИЙ ТОРТ

РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ВАІТ МАРИНИ ГОЛОУХИ

ГРИБИ З КАРТОПЛІ



1 кг невеликої картоплі, соняшникова олія, часник, сіль, перець за смаком.

Картоплю добре помити. У каstrулі переварити воду, посолити, кинути картоплю та варити до напівготовності. Дати картоплі охолонути.

Зробити круговий надріз з одної верхівки, зазначивши майбутній капелюшок гриба. Потім вирізати ніжку. Після цього «гриби» обсмажити до золотистої скоринки. Викласти на тарілку. Посолити, поперчити, вичавити часник і можна подавати до столу!

КИЇВСЬКИЙ ТОРТ



на 1 корж для форми діаметром 28 см — 6 білків, 1 склянка цукру, 1 склянка лісових горіхів, 3 ст. л. крохмалу.

Крем: 3 жовтки, 1 склянка цукру, 1 склянка молока, 300 г масла, 1 ч. л. коньяка або бренді, ванілін, 1 ст. л. какао.

Приготування коржів:

Потрібно обережно відділити білки від жовтків. Білки залишити при кімнатній температурі на ніч. Відтак білки збити в круту піну, поступово додаючи цукор. Білкова маса повинна бути настільки густою, щоб, коли перевернете миску догори дном, вони не випадали. Процес збивання займає від 7 до 15 хвилин.

У миску з білками просіяти крохмал та додати горіхи. Все це швидко та акуратно перемішати лопаткою рухами знизу догори. Горіхи перед додаванням до торта потрібно обсмажити на маленькому вогні без масла та подрібнити на маленькі шматочки. Додавати їх треба охолодженими. Білкову масу викласти на пательню, застелену пергаментом (пергамент не потрібно змащувати маслом), та поставити в розігріту духову шафу. «Духовку» заздалегідь розігріти до 150 градусів. Щойно поставите корж, температуру треба зменшити до 100-110 градусів. Час випі-

кання коржа — від 3-х до 12-ти годин.

Готовий корж варто лишити в «духовці» до повного застигання.

Приготування крему:

Жовтки розтерти з цукром і додати молоко. Поставити на маленький вогонь і, постійно помішуючи, довести до кипіння. Жовткову масу охолодити до кімнатної температури, додати м'яке масло, ванілін та коньяк. Усе збити в пишну піну. 1/3 крему відділити та додати до неї какао. Коржі перемазати кремом. Зверху торт обмазати кремом з какао, боки обсипати білковими крихтами.

САЛАТ «ГРИБНА ГАЛЯВИНА»



250 г маринованих печериць, 300 г шинки, 3 картоплини, 1 морква, 4 яйця, 1 цибулину, 200 г сиру, 1 маринований огірок, майонез, пучок кропу та петрушки, сіль, перець.

Спочатку відварити яйця, моркву та картоплю у підсоленій воді. Маринований огірок і шинку необхідно нарізати невеликими кубиками, а цибулю дрібно нашаткувати. Сир натерти на грубій тертці й дрібно нашаткувати зелень петрушки та кропу. Відтак відварені овочі варто очистити від шкірки та натерти на крупній тертці. У великій мисці вистелити дно й внутрішні стінки харчовою плівкою. Після цього потрібно викласти шарами всі складники. Перший шар — печериці. Їх слід покласти капелюшками вниз. Потім потрібно насипати товстий шар зелені петрушки й кропу. Наступний шар — картопляний. Після того, як картоплю викладете, необхідно посолити, поперчити та ретельно змастити майонезом. Відтак викласти шинку, яйця та знову посолити, поперчити й змастити майонезом. Опісля викласти маринований огірок, цибулю, посипати все перцем, сіллю та змастити майонезом. Два останні шари — морква і сир, їх теж змастити майонезом. Поставити до холодильника на 4-5 годин. Це необхідно для того, аби шари утрамбувалися та добре просочилися майонезом. Згодом миску акуратно перевернути на тарілку догори дном і зняти харчову плівку. Салат можна прикрасити гілочками кропу та петрушки.

ЦІКАВО

СПОЖИВАННЯ БОБОВИХ ЗАХИЩАЄ КИШКІВНИК ВІД ІНФЕКЦІЙ

У тих, хто їсть боби, немає шансів захворіти на кишкові інфекції, тому що вони є чудовою профілактикою проти проблем з шлунково-кишкового тракту (ШКТ).

Експерти підтвердили цю теорію на лабораторних щурах. Раціон тварин протягом двох тижнів збагачували ізофлавонами, які входять до складу бобових. А потім стільки ж часу гризунам давали звичайний рафінований цукор.

Весь цей час робили забір фекалій гризунів. І ось що з'ясувалося: дуже корисні для організму лактобацили (молочнокислі бактерії) були в

ШКТ мишей лише тоді, коли експерти пропонували їм ізофлаволи. «Солодкий» період для щурів закінчився хворобою ШКТ, яку в них, як кажуть експерти, викликали кишкові бактерії.

Вчені сподіваються, що дані, які вони отримали під час дослідів, дадуть можливість розробити новий препарат, що буде допомагати у відновленні мікрофлори кишківника.

ВІРА ЦУРКЕВИЧ: «ПОЕЗІЯ, ЯК ЛІКИ ДЛЯ ДУШІ»

Мар'яна СУСІДКО

Свої радощі, болі й приємні хвилини у житті Віра Цуркевич із села Передмістя Бучацького району виливає у віршах. Нещодавно вона перенесла інфаркт та була шпиталізована у кардіологічне відділення університетської лікарні. Власне, через це нам вдалося познайомитися з пані Вірою. Вона працює викладачем теорії музики в Язлівецькій музичній школі. Окрім того, впродовж п'ятнадцяти років є незмінним учасником ансамблю «Вікторія». Вірші ж пані Віра почала писати порівняно нещодавно. А поштовхом для цього стала трагічна загибель її брата.

— Інколи я жартую, що поезія для мене — ліки для душі, — розповідає Віра Цуркевич. — У них виливаю наболіле. Найкраще пишеться увечері, коли вдома усі повкладаються спати і я залишаюся наодинці з собою.

Кілька віршів Віри Цуркевич пропонуємо вам сьогодні.

БЛАГАННЯ

О, Господи, питала я тебе,
Скажи, чому життя таке
важке,
Проходить воно в муках і
терпіннях
І так від покоління в
покоління.
О, Господи, питала я тебе.

О, Господи, благаю я тебе:
Не дай же людям власти
у безодню.
А дай їм сили втримати
себе,

Терпіння дай і ласку їм
Господню.

О, Господи, молю тебе:
Дай Україні розірвати
пути,
Щоб щезла божевільна
скрута
І перемир'я було осяйне,
О, Господи, вимолюю тебе.

О, Господи, прошу тебе:
Дай миру і добра у
кожній хаті,
Духовно, щоб були ми всі
багаті,
О, Господи, прошу тебе.

О, Господи, я дякую тобі
За допомогу у трудну
хвилину,
З молитвами до тебе я
полину,
Покаяння пронести у
журбі,
О, Господи, я дякую за
все тобі.

СПОМИН

Повір, нема такого дня,
Щоб в думці я не мріяла
про тебе.

Але це все минулий час,
Тому, що ти забув про
мене.
Забув слова ласкаві, ніжні,
Які так рідко говорив мені,
Тепер говориш ти вже
інший,
Бо так записало у долі.
Повір, що я щаслива в
Бога,
Що Бог на мить подару-
вав тебе мені,
Тебе я в серці берегтиму
вічно,
За те кохання, що розквіт-
ло навесні.

І кожна мить, яку мені
даруєш,
І погляд й поцілунок — це
щаслива мить,
Яку я постараюся до
смерті
Не стерти, а пронести всю
дорогу.

І за те я щиро дякую я
Богу,
І скільки б часу не мину-
ло,
І де б не був ти — пам'я-
тай!

Що я тебе чекала щиро,
На кожен поклик зачекай.
Я прилечу до тебе, ми-
лий,
Хоч на хвилинку, хоч на
мить,
Щоб серцю повернути
зустріч,
Щоб далі у чеканні жить.

Я знаю, нам не суджено
обом,
Але чекаю все якогось
дива.
Чому не хочу розуміти я,
—
Любов між нами милий
неможлива.

Але минають дні, летять
роки,
І ми стаєм старішими, не
диво
З'являється на скронях
сивина,
А я люблю тебе, хоч
неможливо.

Скажи навіщо тебе полю-
била?
Я задаю весь час собі
питання.
А відповідь лише одна, на
жаль, одна

Вина у цьому всьому лиш
кохання!

Зірвала квітку я з вазона,
Щоб радість принести
людині,
А вона бідна зажурилася
Одна однісінька в само-
тині.

Не плачте, квіти, бо не
треба
Вам цю журу переносити,
Бо ви живете в цьому
світі,
Щоб людям радість
приносити.

І зажурилися листочки,
Пустивши голівки до низу
Та все вдивляються у
далеч.
Нема там квіточки побли-
зу,
І ще раз не плачте квіти,
бо не треба.

Не розумій мене, не
треба,
Не відчувай мене, о, ні!
Словами я молюсь до
неба,
За ті прожиті із тобою дні.

Бо слово інколи як рана
Болить, пече і не дає
спокою
Воно, неначе жінка не-
вблаганна,
Яка б погодилась прожити
з тобою.

Життя прожити — не поле
перейти,
Запам'ятай собі цю фразу,
І якщо труднощі з'являють-
ся в житті,
Старайся подолати їх
відразу.

А якщо труднощі не
зможеш ти здолати,
Звернися із молитвою до
Бога.
І стане ясною твоя дорога,
Якою ти повинен йти.

Сьогодні пробудилась я
раненько,
Ну, а в траві цвіркунчик
щебетав,
Поглянула я у вікно шви-
денько,
А вдалині туман упав.
Цвіркун так виспівував ту
пісеньку красиво,
Він так ту пісню гарно
щебетав,
Що я відчула ту красу
природи
І зрозуміла, що ще один
чудовий день настав!

ОНУКУ

Твої очі говорять про все
Те, про що ти не можеш
сказати,
Тільки жестом своїм
передати
Стараєшся завжди мені.
Твої очі вдивляються
ввись
І байдуже, що сталося
колись,
Бо, що сталося, вернути не
сила.
Я би тебе на крилах
носила,
Щоб ти тільки почав
говорити,
А я буду Бога молити,
Щоб любив він тебе мій
онучку
А я буду триматись за
ручку,
За твою дуже потужну
долоню,
Цілувати тебе буду у
скроню
І голубити, і навчати,
Щоб ти міг людиною
стати.
Але, вірю, прийде та
година,
Що будеш ти велика
людина,
І якщо ти не зможеш мені
розказати,
То жестом старайся усе
передати.
Я зрозумію, хоч важко стає,
А ти ж найцінніше, що в
мене є.

РАКУРС



✱
**Ольга БАБ'ЯК, опера-
ційна медсестра оф-
тальмологічного
відділення (ліворуч);
Богдана ЛИСА, буфет-
ниця ортопедичного
відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

ЯК НЕ ВБИТИ СВОЇ НИРКИ

Американські дослідники проаналізували фактори ризику захворювання нирок у здорових молодих людей.

Група фахівців з університету Джона Хопкінса виявила, що люди, чий раціон далекий від ідеалу — містить багато переробленого та червоного м'яса, натрію й газованої води і мало фруктів, горіхів, бобових — були більш схильні до розвитку захворювань нирок.

Лише у 1% людей, які дотримуються здорової дієти, виявляють білок у сечі — рання ознака порушення функції нирок. З іншого боку, 13% людей з принаймні трьома хворими факторами, такими, як ожиріння, куріння та непра-

вильне харчування, так чи інакше гублять свої нирки. Дослідники точно визначили зв'язок куріння з розвитком хронічного захворювання нирок. Курці на 60% більше схильні до розвитку захворювань нирок. У групі підвищеного ризику також були афроамериканці, гіпертоніки та пацієнти з діабетом.

Всі три фактори — дієта, куріння та ожиріння — можна усунути за допомогою зміни способу життя: будь-яка людина в змозі їх контролювати. Відмова від куріння і підтримка нормальної ваги, здорове харчування — саме так можна захистити свої нирки й запобігти майбутній невиліковній недугі.

У КРАЮ, ДЕ СТОЯВ СВЯТОВИТ

Є НА ТЕРНОПІЛЛІ МАЛЮВНИЧИЙ ТА КРАСИВИЙ КУТОЧОК ІЗ СОЛОДКОЮ НАЗВОЮ МЕДОБОРИ. НИНІ ЦЕ ПРИРОДНИЙ ЗАПОВІДНИК. ВІН БАГАТИЙ НЕ ЛИШЕ НА ТВАРИННИЙ ТА РОСЛИННИЙ СВІТ, А Й НА ІСТОРИЧНІ ПАМ'ЯТКИ. ТУТ ЧУТИ ВІДГОМІН СКІФСЬКОЇ ДОБИ, ДАВНЬОРУСЬКОЇ ПОРИ ТА ЧАСІВ ПІЗНІШИХ.

У сімдесятих роках минулого століття в Медоборах працювала Прикарпатська археологічна експедиція на чолі з науковцями Борисом Тимощуком та Іриною Русановою. На основі зібраних матеріалів вони припустили, що після хрещення Русі Володимиром Великим центр язичництва перемістився саме до цієї благодатної місцини. Втім, до такої думки схилив їх знахідка 1848 року. Коли річка Збруч трохи зміліла, прикордонники зауважили якийсь кам'яний виріб. Три пари волів знадобилося, аби витягнути цей предмет на берег. З'ясувалося, що кам'яний стовп, який важить понад півтонни, не що інше, як статуя старослов'янського дохристиянського бога (найімовірніше Святовита). Історики назвали цю скульптуру Збруцьким ідолом. Через три роки після виявлення цінна знахідка опинилася в Краківському (Польща) археологічному музеї, де стоїть і донині.

Працівники природного заповідника «Медобори» вирішили зробити копію Збруцького ідола. Поставили Святовита поблизу своєї адміністративної будівлі в селищі Гримайлів, що у Гусятинському районі. Звісна річ, не можна не побувати коло нього. За коментарями звернувся до наукового співробітника заповідника Оксани Мурської. Виявляється, статуя має 2,57 метрів зі сторонами 29х32 см. Під однією шапкою, підбитою хутром, виступає чотириліка голова. Зображення на гранях ідола поділені на три горизонтальні яруси. Кажуть, це пов'язано з уявленням наших пращурів про поділ Всесвіту. Тож горішній ряд символізує небо — пантеон богів. Тому на стовпі побачите Перуна на коні, Дажбога, який тримає солярний знак, Ладу з обручкою та Мукошу з рогом достатку. Середній ярус відображає землю, де живуть люди. На знахідці видно четверо осіб, які стоять, узявшись за руки. Дослідники вважають, що земляни проводять обряд поклоніння богам або навіть щось просять у небесних керманців. Підземний світ, безперечно, знайшов своє втілення на нижньому ряду. Тут на трьох гранях, твердять, зображений на колінах Велес, який тримає на собі землю. Четверту грань язичники віддали солярному знакові.

Збруцький ідол стояв на горі Богит. Нині це найвища вершина не лише заповідника «Медобори», а й Гусятинського району. За давньої Русі тут було городище-святилище, оточене двома кільцевими і стількома ж поперечними валами. Варто зауважити, що головний та поперечний насип зберігся ще із скіфського часу, а інший з'явився вже завдяки стародавнім слов'янам. На кам'яних валах знайдено залишки ритуальних вогнищ із жертвоприношенням. Це свідчить про те, що ще до нашої ери це місце мало певне культо-

вал, який наші пращури насипали власними руками в X столітті. Археологи сходяться на думці, що його роль зводилася до захисту святого місця від шкідливого впливу злих сил. А вже на цьому валі спалювали ритуальні вогнища з жертвоприношенням і в такий спосіб освячували територію. Принагідно зауважити, що в основі рукотворного насипу є кам'яний, який знову ж таки виклали ще до нашої ери.

У цьому городищі-святилищі був перший критий храм, піч для випікання ритуального хліба, а також сухі колодязі й жертвовники. Паломники приносили сюди найрозмаїтіші пожертви. Археологи віднайшли тут коштовні прикраси, візантійські монети, серпи і навіть хрести. Це свідчить про те, що навіть вже християни, мабуть, у лиху годину чи у час якихось великих випробувань приходили за допомогою до своїх предків. Речі-жертвоприношення якнайкраще твердять,

що на цьому місці прагнули побудувати люди різного матеріального достатку, соціального статусу. Про прочан у «Звенигороді» дбали дуже добре. Навколо городища-святилища існували кілька поселень-супутників, де приїжджі могли знайти ночівлю чи харчі, придбати якісь необхідні вироби. Скажімо, селище землеробів називалося Замчище. На правому ж схилі Сліпого Яру розкинулося поселення ремісників Кам'яна Баба. До Збруцького духовного центру входили й три цілющих джерела. Вони беруть початок під горою, а свої води несуть до річки Збруч. І нині ра-

му живці, звичайно, скуштував води. І справді у кожного свій особливий смак.

Дивує й те, що на території гори Звенигород серед лісу враз потрапите в рослинний та тваринний степ. Цю ділянку з давніх-давен називають ще поляною блискавок. Кажуть, тут обов'язково вдаряє ця страшна зигзагоподібна електрична іскра. Можливо, саме тут, як не деінде, язичники могли відчувати силу й міць Перуна.

Оксана Мурська каже, що тепер сюди приходять екскурсійні групи, серед яких і люди літні, хворі. Але маршрут у кілька кілометрів вони завжди проходять легко. Отже, сприятлива ця місцина для людей. Утім, часто тут бувають не лише туристи, а й віруючі християни. Справа в тому, що неподалік від давньоруського городища-святилища є «Пуца відлюдника». Про цей таємничий куточок переповідають різні легенди. Одна з них твердить, що насамперед його собі вподобав двоголовий дракон. Тому якщо зайти в цю рукотворну печеру й добре прояснити власну уяву, то можна побачити над кам'яним ліжком око цієї потвори.

У печері, зрештою, побачите не лише кам'яне ліжко, а й подушку. Достеменно відомо, що тут проживали щонайменше два самітники. Жили вони в XIX столітті. Щоправда, один дожив до Першої світової війни. Власне, якась сліпа чи випадкова куля вкоротила йому віку. Його поховали поблизу печери. Та через певний час віднайшлися родичі й перепоховали останки на цвинтарі села Товсте. Імен аскетів місцеві мешканці не пам'ятають. Зате живуть у народі добрі справи відлюдників. А вже вони чудово знали на травах, лікували ними людей. Нині в печері облаштували капличку. Щороку на Трійцю тут відправляють велику Службу Богу. Цього дня в Крутилові — храмове свято.

«Пуца відлюдника» — не єдина печера в цьому лісі чи місцині. Тутешні мешканці 1969 року в пошуках вапняку для випалювання вапна на штовхнулися на одну з порожнин. Згодом на допомогу покликали спеціалістів. Фахівці встановили, що стіни печери повсюди вкриті кальцитовими драпіровками, є тут сталактити та сталагміти.

Кальцитові кульки білого кольору принесли назву цій природній порожнині у вапняках — «Перлина». Щоправда, це вертикальна печера, тут прекрасне місце радше для кажанів. Ще одну печеру, але вже поблизу гори Соколіха, п'ять років тому відкрив колишній співробітник заповідника Степан Сторожук. Наймення він дав їй, як і рідній доньці, —

Христинка. Ця порожнина є більш доступною, ніж «Перлина». Але з відкривачем печери коло неї ж одразу стався прикрий випадок. Дехто з прихильників язичництва розцінив цей факт як своєрідне попередження. Вони вважають: не варто цікавитися тим, що є тут під землею. А серед місцевих жителів століттями ходить легенда, що десь у Медоборах є величезна печера, яка захована за залізною брамою й яку охороняє жаба. І якщо хтось випадково дістанеться до цієї брами, він мусить загинути, щоб не розкрити таємниці.

Не залишили секрету свого ремесла й килимарники села Вікно. У другій половині XIX — на початку XX століття тут мав свій маєток Владислав Федорович, рід якого походив ще з чернігівських князів. У побути він, щоправда, розмовляв польською мовою, хоча багато зробив для збереження українського. Насамперед створив уперше в Га-



Печера відлюдника

ве значення. Язичники ж просто облаштували цей куток, як то кажуть, на свій лад. Тож у загальнодоступній частині городища вони виклали келії для жерців і паломників. Поруч були будинки-контини, в яких відбувалися збори та урочистості. А от у сакральному місці святилища наші предки розмістили капище та кам'яний жертвовник. Капище й стало підніжжям для Збруцького ідола.

Утім, капище як храм дохристиянських слов'ян було не лише на горі Богит, а й на Говді та Звенигороді. До останньої їхав аж через Хмельничину. Ось село Кренцилів. Йому випала доля бути поділим Збручем. Але тривалі останні століття одна половина належала Російській імперії, інша — Австро-Угорщині, відтак — Польщі. Тепер кожна має свою область. Тернопільський Кренцилів зараз носить український топонім Крутилів. Дворів тут не багато — кілька десятків. Здається, поселення притулилося до гори, до лісу. Донині тут, як у давні часи, випалюють вапно в примітивних печах (вапняках). За кілька кілометрів від села й розміщене городище-святилище «Звенигород» — великий культовий центр язичників, де було аж чотири капища. Певна річ, стояли тут кам'яні боги — капи. Та, як твердять дослідники, ці статуї були примітивніші від Збруцького Святовита.

«Звенигород» від навколишнього відмежовував ґрунтовий

вал, який наші пращури насипали власними руками в X столітті. Археологи сходяться на думці, що його роль зводилася до захисту святого місця від шкідливого впливу злих сил. А вже на цьому валі спалювали ритуальні вогнища з жертвоприношенням і в такий спосіб освячували територію. Принагідно зауважити, що в основі рукотворного насипу є кам'яний, який знову ж таки виклали ще до нашої ери.



Вхід до печери «Перлина»

дують своєю чистотою, прохолодою. На жаль, й досі наші науковці, медики не спромоглися вивчити властивості води цих трьох джерел. Наразі посилаються лише на давні дослідження польських лікарів, які твердили, що перша криничка лікує очі, друга — нервові хвороби, третя — органи травлення, до того ж є ще джерелом бажань. У кожно-



Збруцький ідол (копія) біля адмінбудинку природного заповідника «Медобори»

личині краєзнавчий музей. Зібрав також велику колекцію глиняних виробів, а також порцеляни, зброї. Відкрив картинну галерею. Мав бібліотеку й архів, до праці в якому запросив славного Івана Франка. Впродовж трьох років великий письменник трудився в маєтку Федоровича, відпочивав у Медоборах. Нині ці скелі називають Франковими. А шляхтич тим часом заснував у Вікні килимарню й школу, де чотири роки учні опанували килимарським мистецтвом. Вікнянські килими знала ціла Європа, на Віденських виставках навіть нагородили отримували. Візерунки на цих виробках були самобутні й ніколи не повторювалися. Полум'я Першої світової спалило не лише маєток Федоровича, а знищило назавжди килимарство у Вікні.

На щастя, століттям не вдалося цілком знищити свій подих. У Медоборах живе історія. Давня й сучасна. Маємо її пізнати.

ЧИМ КОРИСНА ФЕЙХОА

У ЛИСТОПАДІ НА ПРИЛАВКАХ КРАМНИЦЬ І РИНКІВ З'ЯВЛЯЮТЬСЯ ЦІ НЕ ДУЖЕ ЗВИЧНІ ПЛОДИ. НЕ ВСІ ЗНАЮТЬ, ЯК ЇХ «ПРАВИЛЬНО З'ЇСТИ», ЩО МОЖНА З НИХ ПРИГОТУВАТИ І ЯКУ КОРИСТЬ ОТРИМАТИ. ФЕЙХОА – ТРОПІЧНА РОСЛИНА, УРОДЖЕНКА ПІВДЕННОЇ АМЕРИКИ. КНИГИ, СТАТТІ ТА ОЧЕВИДЦІ ОДНОСТАЙНО СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ФЕЙХОА ДУЖЕ СМАЧНА Й АРОМАТНА, ЗАПАХ ЇЇ НАГАДУЄ СУМІШ СУНИЦІ, АНАНАСА ТА ЩЕ ЧОГОСЬ ДУЖЕ ПРИЄМНОГО. АЛЕ ЩОБ ЦЕЙ СМАК ВИЯВИВСЯ ПОВНОЮ МІРОЮ, ПЛОДИ ПОВИННІ БУТИ СТИГЛИМИ. ПРОТЕ СТИГЛІ ПЛОДИ НЕМОЖЛИВО ТРАНСПОРТУВАТИ. НІЧОГО СТРАШНОГО В ЦЬОМУ НЕМАЄ, ФЕЙХОА ЧУДОВО ДОЗРІВАЄ ПРИ ЗБЕРІГАННІ. ЯКЩО ВИ КУПИЛИ ТВЕРДІ ПЛОДИ, ТЕРПЛЯЧЕ ДОЧЕКАЙТЕСЯ, ДОКИ ВОНИ НЕ СТАНУТЬ М'ЯКИМИ НА ДОТИК. ТОДІ М'ЯКОТЬ ФЕЙХОА СТАНЕ СХОЖОЮ НА ЖЕЛЕ Й БУДЕ СПРАВЖНІЙ СМАК ТА АРОМАТ.

Корисні властивості при «штучному» дозріванні, за певненнями фахівців, не втрачаються. А їх, цих корисних властивостей, у фейхоа цілий букет. Насамперед це – єдина рослина, яку за вмістом

йоду можна порівняти з морепродуктами. Особливість фейхоа в тому, що вона здатна нагромаджувати водорозчинні сполуки йоду, які легко засвоює організм людини. Але зміст цього елемента залежить від місця, де виростає рослина, і не всі плоди містять досить велику його кількість. Якщо хочете лікуватися за допомогою плодів фейхоа, то добре було б дізнатися, скільки йоду містить куплений вами продукт. Цей фрукт ніколи не зумовлює алергії (мабуть, тому що не має яскравого забарвлення). 1-2 ягідки задовольняють добову потребу організму в йоді, яка становить 150 мікрограмів.

Крім цього, у фейхоа досить багато пектинових речовин (майже 2,5%). Пектин – це м'який природний сорбент, який виводить з організму шлаки та вільні радикали (саме вони призводять до старіння та сповільнюють видужання після інфекційних хвороб). Цукрів у плодах небагато – 5-10%. А це означає, що діабетики можуть ласувати ними скільки завгодно.

Для профілактики захворювань та для організації здорового харчування годяться плоди фейхоа, по суті, будь-якого походження. Крім захворювань щитоподібної залози, пов'язаних

з нестачею йоду в організмі, плоди фейхоа рекомендують також використовувати при атеросклерозі, гіпотавітамінозі, запальних захворюваннях шлунково-кишкового тракту, гастриті, піелонефриті.

При вживанні плодів фейхоа виникає певна супе-

дант, не дай Боже, не пропав.

Що ж приготувати із цих плодів? Та все, що завгодно. Можна салат з буряком, соус до м'яса, фруктовий салат, можна просто так з'їсти. Можна приготувати будь-який десерт з фейхоа. Можна спекти тістечко або

кекс. Хоча найчастіше з фейхоа варять варення, джем, компот або заготовляють про запас в сирому вигляді, перетираючи з цукром.

Фейхоа в цукрі готують так. Подрібнивши плоди (на ваш розсуд, очищені або зі шкіркою, зрізавши верхівки й ретельно вимивши), змішати їх з цукром. Цукор береться залежно від умов зберігання, якщо зберігати заготовку в холодильнику в слоїку, то можна взяти на кілограм фейхоа від 700 до 1000 г цукру. Якщо при кімнатній температурі, то цукру потрібно взяти більше, до 2-х кілограмів. Продукт при цьому може засахаритися, але це жодним чином не позначиться на його смакових якостях. Таке «сире варення» з фейхоа дуже корисно для підвищення імунітету.

Найбільш приємне в фейхоа, крім безсумнівної користі та вишуканого смаку те, що її можна виростити на вашому підвіконні, і що дивно, вона

речність між смаком і користю. Справа в тому, що шкірка плодів, по суті, їстівна й більше того, дуже корисна, адже містить такі фенольні сполуки, як катехін і лейкоантоціани, біологічно активні речовини є сильними антиоксидантами, які допомагають профілактиці онкологічних захворювань. Але, маючи терпкий смак, шкірка псує «гастрономічні показники» продукту. Тобто, хочеш насолоджуватися смаком – повинен поступитися користю. Що ви робите в таких випадках? Можна вчинити просто: плоди очистити, шкірку висушити та заварювати разом з чаєм, щоб ні один антиокси-



даватиме плоди. І крім того, прикрасить ваше життя та ваш інтер'єр.

Варення

Його готують, як звичайну п'ятихвилинку. Відібрані ягоди ріжуть на часточки близько півсантиметра та засипають цукром (1:1) в емальованому посуді. Через півдня плоди пускають сік і їх можна варити. Суміш доводять до кипіння та кип'ятять не більше 5 хв. Потім охолоджують і повторюють процес варіння двічі-тричі. Важливо не переварити варення – часточки мають бути нерозвареними. Виходить дуже смачне та оригінальне варення.

З лікувальною метою фейхоа готують інакше. Найліпше корисні речовини зберігаються, якщо плоди перемолоти на м'ясорубці з цукром (1:1) і зберігати у слоїках у холодильнику. Пластмасового посуду і кришок уникайте, щоб суміш не запліснявіла.

Сире варення з фейхоа з горіхами

Необхідно взяти один кілограм фейхоа, один кілограм цукру-піску та двісті грамів горіхів (будь-які, можна волоські, фундук та інші).

Аби приготувати таке варення, необхідно фейхоа ретельно промити, видалити суцвіття. Потім перевернути все на млинку для м'яса. Окремо потрібно перемолоти горіхи. Для цього можна скористатися блендером або поклати їх в пакет, а потім прокатати качалкою. Після цього перекручений фейхоа змішати з цукром і горіхами, все ретельно перемішувати. Відтак розкласти у підготовлений посуд, закрити та поставити у холодильник.

ТАКИЙ ПОМІЧНИЙ ГРАНАТОВИЙ СІК

ЩОБ ЗАБЕЗПЕЧИТИ ОРГАНІЗМ НЕОБХІДНИМИ ВІТАМІНАМИ ТА МІНЕРАЛАМИ, ЛЮДИНІ НЕОБХІДНО ЩОДНЯ З'ЇДАТИ ВЕЛИЧЕЗНУ КІЛЬКІСТЬ ОВОЧІВ І ФРУКТІВ, А ЦЕ ДОСИТЬ СКЛАДНО. ОДНАК ЦЕ НЕ ОЗНАЧАЄ, ЩО ЄДИНИМ ВИХОДОМ Є ПРИЙОМ ПОЛІВІТАМІННИХ ПРЕПАРАТІВ. ОТРИМАТИ КОРИСНІ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я РЕЧОВИНИ В ПОВНОМУ ОБСЯЗІ З ЇЖИ ЦІЛКОМ РЕАЛЬНО. НАЙЦІННІШЕ ТА ДОСТУПНЕ ХАРЧОВЕ ДЖЕРЕЛО ВІТАМІНІВ І МІНЕРАЛІВ – ЦЕ СВІЖІ ОВОЧЕВІ Й ФРУКТОВІ СОКИ. ОСОБЛИВО КОРИСНИМ Є ГРАНАТОВИЙ СІК.

Багатий на вітамінно-мінеральний склад, містить В-ком-

плекс (фолієву та пантотенову кислоти, В₃, В₆), аскорбінову кислоту, вітамін Е, каротин, Mg, Mn, P, Si, Ca та ін. а ще не треба забувати про органічні кислоти, природний цукор, дубильні речовини, флавоноїди, незамінні жирні кислоти та амінокислоти. Виняткові цілющі властивості гранатового соку обумовлені тим, що всі ці корисні речовини містяться в ньому в концентрованій формі.

Завдяки різноманітним вітамінам та мінералами, свіжовичавлений гранатовий сік активізує обмін речовин і покращує склад крові, стимулює працездатність, допомагає



швидше відновити організм після важкої хвороби, операції або радіаційного опромінення. Корисний гранатовий сік і для вагітних жінок, а точніше, для повноцінного розвитку майбутньої дитини.

Природні антиоксиданти – флавоноїди, якими особливо багатий сік граната, нейтралізують руйнівний вплив на

організм вільних радикалів, що уповільнює процес старіння. Велика кількість дубильних речовин – танінів, ефективно бореться із запальними захворюваннями ШКТ і розладом кишківника.

Регулярне вживання гранатового соку є хорошою профілактикою імпотенції, онкологічних захворювань, артриту, діабету, атеросклерозу та хвороби Альцгеймера. Крім цього, доцільно вживати сік граната як додаткове лікувальний засіб при хворобах нирок і сечового міхура, респіраторних

інфекціях, недокрів'ї. Треба зазначити, що здатність гранатового соку усувати інфекції в нирках особливо цінна для людей, які вимушені проходити діаліз. Як показали останні дослідження, вживання цього соку перед діалізом допомагало пацієнтам легше переносити цю процедуру.

Для досягнення лікувального ефекту рекомендують пити по 100 мл соку граната тричі на день за півгодини до їди. Людям, які страждають на виразкову хворобу шлунка та дванадцятипалої кишки, а також на гастрит з підвищеною кислотністю, слід розбавляти гранатовий сік переваженою водою. У період загострення цих захворювань від вживання соку граната краще відмовитися. Також не варто пити цей сік людям, які мають схильність до закріплів.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПРЕМ'ЄРА

«ШАРІКА» – ПРО СЕРЦЯ БІЛЬ

Народному артистові України, лауреату Шевченківської премії Федорові Стригуну випало гідне поваги й пошани завдання – повернути сучасникам чесне ім'я забороненого радянською владою Ярослава Барнича та його творчий доробок. Все почалося з того, що на початку 90-х років минулого століття на гастролях в Івано-Франківську Федору Стригуну запропонували збережене лібрето «Шаріки». Режисер не відмовив, узяв, прочитав. Спочатку творіння видалося йому «легковажним». Та коли концертмейстер програв клавир, музика «захопила, здалася божественною». Відтак дізнався, що в цій опереті в 30-40 роках були зайняті відомі українські актори. В одній з газет прочитав і про трагедію, що сталася в Станіславові (тепер – Івано-Франківськ) у листопаді 1943 року під час прем'єри «Шаріки». Зрадник повідомив гестапівцям, що постановку мають дивитися українські підпільники. Під час вистави фашисти заарештували більше 140 глядачів, понад 20 з них третього дня розстріляли неподалік театру.

Ярослав Барнич написав «Шаріку» 1934 року. Це радше спомини його молодих літ, коли «вечорами своїми спраглими вустами» розповідав про кохання. Це й посвята бойовим со-

ратникам – українським січовим стрільцям, яких на фронтах Першої світової війни покликана ідея української державності. У лави легіону влився найкращий цвіт



«Вірю й кохаю, моя дунайська горлице», – освідчується поручник Степан Балинський (заслужений артист України Борис РЕПКА) Шаріці (актриса Юлія ХМІЛЬ)

української інтелігенції, люди, чисті душею й високих помислів, талановиті. Їхні пісні полетіли одразу в народ, наповнили його серця патріотизмом і любов'ю, вони звучать і досі. «Крові було багато, – ділиться думками Федір Стригун, – але українські січові стрільці з війни винесли чомусь передовсім романтику – віру в краще прийдешнє». Майже п'ять місяців працював він з

акторами Тернопільського драмтеатру над постановкою «Шаріки». І ось прем'єра романтичної оперети, яка розповідає про щире, вивірене тривалими роками, кохання українського офіцера Степана до угорської дівчини Шаріки. Звісно, вистава зриває аншлаг.

Образ Степана втілює заслужений артист України Борис Репка. Каже, що виставу поставили у пам'ять про мрію Михайла Форгеля, колишнього художнього керівника театру, який багато зробив для розвою театру, проте передчасно пішов у засвіти. Михайло Якубович дуже хотів, аби ця оперета з'явилася в Тернополі. Режисером-постановником, як і сподівалися, виступив Федір Стригун. Але це не копія, не відбиток роботи заньківчан. Як запевняє Федір Миколайович, це цілком інша вистава за характерами, сценічним оформленням, за вокальним виконанням. Режисер навіть визнає, що чоловічі соло, дуети, квартети звучать чистіше, краще, ніж у львів'ян. «Тернопільський» Степан – передовсім інтелігентний, розумний, мрійливий, романтичний та співучий. Навіть пекло війни не змогло зробити його жорстоким, немилосердним, лютим, тож коли він потрапляє після вибухів, залпів гармат, пострілів крісів у своєрідний рай – «на місце відпочинку під Дебречином», де навкруги тиша, спокій, цвітуть магнолії, розливають вино, багато врод-

ливих дівчат, серце Степана випромінює любов, він знаходить тут своє вічне кохання – Шаріку.

Втіхою життя для Степана, звісно, є Шаріка. Їхнє кохання



Клим (актор Сергій БАЧИК): «Я сам на цілім жіночій фронті»

Федір Стригун називає не лише світлим, а й генетичним. З'ясується, що її батько Ференц Деркач (роль виконують народний артист України В'ячеслав Хім'як та актор Віталій Луговий) зугорщений українець. Про це засвідчує грамота, яку знаходить Степан. Але Деркач так і хоче залишитися з прізвищем з наголосом на першому складі. Зате Шаріка горда, що вона українського роду. Своім патріотизмом, лагідністю, щирими почуттями вона також надто любя серцю глядача.

Шаріка – перша головна роль для молодої актриси Юлії Хміль. І, мабуть, найвизначальніша для її подальшої акторської кар'єри. Адже тут їй доводиться розкривати весь діапазон свого вокального таланту: виконувати вокальну партію, танцювати, передавати драматизм, а деінде впоратися з комедійними елементами.

Два роки тому Юлія влилася в трупу. Борис Репка мовить, щойно вона прийшла працювати до театру, він одразу ж сказав Федорові Стригуну, що, нарешті, мають Шаріку як ззовні, так і внутрішньо. Сам режисер-постановник теж твердить, що влучив у ціль, вибравши Юлію Хміль на роль головної героїні. Вона грає ніби сама себе, дуже музична, співає серцем, що потрібно саме в драматичному театрі.

Колоритним, хитрим, спритним, сповненим народного гумору та мудрості, а водночас і баламутом та спокусником угорських «з перцем» дівчат – таким зумів актор Сергій Бачик зліпити до купи свого Кліма Гусака, джурю поручника Степана Балинського. Бурю позитивних емоцій викликала в мене гра й легенди Тернопільського драмтеатру заслуженої артистки України Марії Гонти.

Побувавши на виставі «Шаріка», й справді кожен знайде свого «серця біль». Для нашого театру боєм є й те, що вкрай мало українських оперет. Можемо хіба добре поради, що завдяки Федору Стригуну відродили, відновили музично-драматичні твори Ярослава Барнича.

ВЕРНІСАЖ

УНІКАЛЬНА ВИСТАВКА ТВОРІВ НОВАКІВСЬКОГО

Унікальну виставку мають можливість оглядати тернополяни та гості міста. В обласному художньому музеї експонують твори видатного майстра пензля Олекси Новаківського з колекції академіка НАН України, професора Миколи Мушинки із словацького Пряшева. Представили понад 50 живописних і графічних робіт, а також світлини.

Принадно зазначити, що Олекса Новаківський народився 1872 року в с. Ободівка теперішньої Вінницької області. Художню освіту здобував спочатку в Одесі, а відтак – у Краківській академії красних мистецтв. Понад 20 років він жив і творив у Львові, тут і знайшов вічний спочинок. Покровителем його був митрополит Української греко-католицької церкви Андрей Шептицький. Він передовсім надав художникові приміщення, в якому 1923 року Олекса Харлампійович,

зокрема, заснував мистецьку школу. За радянських часів підтримка та піклування владики митцеві вартували, по суті, забуття. Ігор Дуда, директор Тернопільського обласного художнього музею встановив, що Новаківський побував там одного разу в місті над Серетом. Було це рівно 80 років тому, коли в залі тодішнього Подільського музею в Тернополі славний художник відкривав пересуну виставку учнів своєї мистецької школи.

Отож, можна вважати, що Новаківський тепер удруге завітав до Тернополя. Завітав у своїх роботах, які мало хто бачив, знає. Твори ті зберігає у своїй приватній колекції не менш відомий представник наукового та мистецького українства Микола Мушинка зі Словащини. На відкриття експозиції до облас-



О. Новаківський. Автопортрет (1911 р.)

ного центру пан Микола приїхав разом зі своєю дружиною Магдою. Він поділився спогадами, як картини Новаківського потрапили до його власного

зібрання. Якщо коротко, то пана Миколу повідомили про аукціон у Празі з продажу картин Новаківського. Було це 1 квітня 1974 року. Тоді науковець жив у фінансовій скруті, адже за «неблагонадійність» його звільнили з університету, а помічником пастуха в колгоспі багато не заробиш. Тож дружина віддала йому всю свою одномісячну вчительську зарплатню. За цю суму він і придбав чимало творів Олекси Новаківського. Чому так дешево? Експерт з Празької галереї визнав їх «творами самодіяльного маляра без художньої вартості». Зібрання відтак Микола Мушинка став поповнювати. Скажімо, після виставок у США йому подарували «Автопортрет» і картину «Процесія в Могилах», а згодом звідти надіслали ще й пейзаж «Осмолода». Нині колекція Миколи Мушинки нараховує 25 живописних картин і 28 графічних творів Олекси Новаківського.

На виставці в Тернополі представили кілька портретів, на яких автор зобразив членів родини Голубовських. Микола Мушинка називає ці роботи найціннішою частиною своєї колекції. І розповідає, що адвокат Іван Голубовський упродовж усього життя підтримував добрі стосунки з Олексою Новаківським, допомагав матеріально, він «з першого погляду» відчув надзвичайність таланту цього художника. Серед експонатів також «Автопортрет», портрет гуцула з Космача, розмаїті пейзажі, малюнки квітів, шаржі. Виставлені й акварелі релігійної тематики, проекти Великодніх листівок, рисунки та начерки до деяких творів. Цікаво оглядати й палітру художника з двома пензлями.

Важливо, що академік Микола Мушинка має намір власне зібрання творів Олекси Новаківського передати одному з музеїв в Україні.

НАЗВА СЕЛА ОДНА, А ДОЛІ – РІЗНІ

Микола ШОТ
(Фото автора)

Мислова... Таку назву носять два села-сусіди, що територіально належать до різних областей – Тернопільської та Хмельницької. Нинішнього літа вони відзначили 550-річчя першої письмової згадки про себе. Щоправда, в тому історичному документі («Акт про поділ володіння князів Збаразьких від 9 липня 1463 року» – авт.) Мислова постає, як одне поселення. І справді, це було одне село на берегах річки Збруч аж до 1772-1795 років, коли провели три поділи Речі Посполитої. Тоді правобережна частина села опинилася під пануванням Австро-Угорської імперії, а лівобережна – Російської. У кожній половинці Мислови з того часу почалося окремішнє життя, кожній випала своя доля. Великий голод 1932-1933 років морив лівобережжя, правобережжя ж мислівчани, як могли, старалися якось зарадити трагедії своїх єдинокровних братів.

ПІСЛЯ МОРУ ВИВЕЗЛИ У СТЕП

За двох імперій, як впливає з історичних джерел, хоч і стояла прикордонна варта, проте мислівчани без зайвих перешкод могли провідувати своїх рідних, знайомих в обох частинах села, бувати на весіллях, інших забавах і святкуваннях. Більше того, навіть дехто обробляв поле на протилежному боці Збруча. Коли ж прийшли більшовики, лівобережна Мислова ввійшла до складу Волочиського району (тепер – Хмельницької області), правобережна ж залишилася на Тернопільщині, що тоді перебувала під польською владою. Донині місцеві мешканці хмельницьку Мислову називають «руською», а тернопільську – «українською» або «західною». Радянські одразу ж узялися свій кордон, як самі мовили, зачиняти на замок. Хати, що стояли ближче до Збруча, зруйнували, над річкою підняли ся загороженню з колючого дроту, з'явилася зорана прикордонна смуга. Певна річ, місцеві мешканці мусили мати спеціальні пропуски, а увечері після 9-ої години їм не годилося виходити зі свого подвір'я.

Ганна Покришко народилася та виросла у Мислові Волочиського району, нині мешкає в Хмельницькому. Вона вивчає, досліджує історію рідного села. Каже, що саме на лівобережжі були найродючіші землі. Її тітка Марія якийсь земельний наділ мала близько річки. Щоб обробляти його, завжди повинна була спочатку взяти дозвіл на заставі, а відтак працювати на полі під наглядом прикордонника. Звісно, йдучи на сільськогосподарські роботи, брала із собою нехитрий обід – шматок хліба, бувало, й слоїчок молока чи узвару. Якось відірвала скибку від хліба та поклала у вузлик разом з дозвільним папірцем. Доки поралася на земельній ділянці, не помітила, як той вузлик уквала ворона та понесла його на галицький бік. Цей випадок коштував тітці Марії надто дорого: півроку її допитували й

мордували в більшовицьких казематах.

У Волочиському районі, кажучи словами наукового співробітника місцевого історичного музею Наталії Майхрук, голод був жорсткий, але не жорстокий, як у їхніх східних сусідів. Допомогло в цьому географічне розташування, прикордоння. Запобігаючи просочуванню інформації про голодомор за кордон, тут здійснювали дещо помірніші хлібозаготівлі, ніж, скажімо, навіть у східній частині Поділля. Проте, як свідчить напис на пам'ятнику жертвам голодного мору у Волочиську, 1463 мешканці району у повільних, найболючіших муках згасли від голодної смерті. Чи не найбільшою трагедією зазнало село Пахутинці. Тут понад 300 мешканців пішли передчасно із життя. І все через «особливі старання» своєї односельчанки – члена ВЦВК СРСР і ВУЦВК Якелини Величко. Вона у гонитві за власною славою, мовляв, у моєму рідному селі найкращі результати заготівлі хліба, забирала разом з активістами всі продовольчі, насіннєві та фуражні запаси, тож навіть не було зерна на посівну. Зафіксували на Волочизині й три факти людодіства.

Мислова хоч і стояла на самому березі Збруча та співала пісень про щасливе колгоспне життя, радше з пропагандистською метою для галичан, теж без жертв голоду не обійшлася. Вчитель історії місцевої школи Євген Грубальський ознайомлює зі спогадами односельців-очевидців Великого Голоду, які були записані минулими роками. Ось згадує Ганна Кіндратівна Федючок: «Звістка про те, що селом ходять активісти – злі, недобрі люди, швидко розносилася Мисловою. Проте насправді заховати щось від них було надто важко. Забирали все: борошно, хліб, квасолю, буряки, моркву, вигрібали з льоху картоплю, залізали у скрині й тягнули звідти рядна, одяг...». Зі спогадів Ганни Степанівни Наливайко дізнаємося, що голодні мислівчани «ходили, мов сновиди, полями, викопували гнилу картопельку, крали з кагатів напівгнилі буряки. З липового та дубового листя мама пекла пампушки. Брати Василь і Сашко померли. Через рік і батько відійшли». Про це голодних 1932-1933 років місцева районна газета «Прикордонний комунар» не писала. Вона разом із судово-слідчими та партійними органами більше переймалася «парикмахерами», – так зневажливо називали людей, які ночами потайки ходили на лани «стригти колоски». Видання по-

відомляло про таких «ворогів народу» й називало терміни, на які засудили голодних людей – когось позбавили волі на три, когось – на п'ять і навіть на шість років.

Цікаво, що начальник прикордонного загону Морозов, як випливає з нині відкритого, а у травні 1933 року цілком таємного матеріалу, інформував відповідні органи про «продовольственне затруднение» в селах Волочиського району. У документі стверджується, що справді є родини бідняків, «середняків» і колгоспників, які перебувають «у важкому економічному становищі, є випадки, коли в деяких селах продовольчі труднощі відчувають і сім'ї червоноармійців». І висновок: колгоспи надати якусь допомогу через відсутність продовольства не мають можливості.

У Мислові померли від голоду понад десятеро людей, здебільшого з багатодітних родин. Самі мешканці села вважають, що лютий голод не скував їх завдяки прикордонню та допомозі тернопільської Мислови. Це засвід-



Іванна Йосипівна ОСАДЧУК, мешканка тернопільської Мислови, вирішила сфотографуватися біля хати, в якій проживала у 1930-х роках

чує у своїх спогадах і, зокрема, Ганна Кіндратівна Федючок: «Якщо дозволяли прикордонники, звідти перекидали хліб, крупу». Але, звісно, багато справ з надання допомоги робили потай. В одному із куточків села, який називали Свинячий, був брід. І хоч Ганна Покришко каже, що ним могла на галицький берег переходити лише баба Тудора, але, напевно, що й інші, знаючи про це, шукали там свій перехід, свою дорогу порятунку.

Гадаєте, після штучно зорганізованого владою голоду 1932-1933 років тим самим мислівчанам дали спокій? Аж ніяк. Після



Воїни радянської прикордонної застави у Волочиську (1933 р.)



Пам'ятник жертвам Голодомору між селами Мислова й на межі Тернопільської та Хмельницької областей

Великодня в квітні 1934 року чоловіків, яким було 30-45 років, які не були в колгоспі, а одноосібно вели своє господарство, всіх насильно із сім'ями вивезли в теперішню Запорізьку область на хутір Володимирівка. Дозволили із собою взяти деякий сільськогосподарський реманент. Доправили їх у степ, щоправда, біля джерел, і кинули напризволяще. Довелось рити землянки, братися за сімбу. Здивування не було меж, що впродовж двох років ніхто до них не приїздив і не забирав від них збіжжя. Торік Ганна Покришко відвідала ті краї, побувала на цвинтарі, вчитувалася у прізвища й серце щеміло, що «там лежить спочиває моє село».

НАСТИЛИ ДОПОМОГИ

До 550-річчя першої письмової згадки про своє село в Мислові, що в Підволочиському районі на Тернопіллі, виготовили, серед іншого, і фотостенд. На одній із світлин 30-х років минулого століття зображені дві гарні дівчини, які стоять на одному із сільських подвір'їв, а позаду них видно радянські прикордонні колючі загороження. Це свідчить, що сільські городи галицьких мислівчан простягалися аж до самого Збруча. Так, тут теж панували певні обмеження з пересуванням, діяла комендантська година, але ніякий прикордонник не стояв над ними, коли вони сіяли-садили, обробляли та збирали врожай на своїй земельній ділянці.

У 1930-х роках тернопільська Мислова згуртувалася навколо національної ідеї, національних традицій. Працювала активно «Просвіта», створили спортивне товариство «Сокіл», діяв драматичний гурток, проводили фестивалі. Польська влада не дозволяла будувати український народний дім. Але мислівчани схитрували: мовляв, споруджуваємо будинок для дядка і приміщення для навчання церковного хору. Отак і з'явився у селі справжній осередок українства та українських справ. У цій будівлі нині сільська рада.

Про Голодомор на Наддніпрянській Україні знали не з чуток. Іванні Йосипівні Осадчук – 89 років. Її я побачив на стільчику біля старенької хати, бабуся тербила квасолю. У цій хатині, на цьому подвір'ї минали її дитячі роки. Город як тоді, так і зараз тягнеться до Збруча. 8-9 років

було їй, коли голодувала сусідня Мислова. Пригадує, що батьки старалися через річку передавати хліб, навіть мед, бо дідусь тримав пасіку. На подвір'ї час від часу з'являлися якісь чужі люди, просили їсти, чим могли допомагали. Але в прикордонному селі, звісно, втікачам, перебіжчикам залишатися було небезпечно, тож вони здебільшого мусили йти вглиб Галичини. Хоча дві сестри та брат все-таки залишилися в Мислові. За національністю вони були поляками. Працювати влаштувалися у місцевому фільварку пана Геренгера, сестри навіть виходили заміж за місцевих хлопців. Коли 1939 року, сюди прийшли радянські, вони подалися до Польщі. 90-річній Ользі Маркіянівні Шкільняк з тих років далеких років пригадується, як якийсь хлопець, таємно зайшовши на їхнє подвір'я, не вкрав білизни, яка сушилася на сонці, а вхопив лише хлібину.

Як відомо, українські громадські організації, партії, Українська греко-католицька церква розгорнули широку кампанію за надання голодуючим братам допомоги. У всіх церквах Галичини відправляли за них Служби Божі, збирали добірне зерно, аби відправити за Збруч. Тернопільська Мислова, безперечно, теж долучилася до того руху. Збіжжя збирали, доправили до Підволочиська, але радянська сторона відмовилася від такого щедрого дарунка, мотивуючи тим, що в Україні ніякого голоду немає, все це вигадки. Місцевий краєзнавець Юрій Мокрий каже, що після відмови те зерно, яке мало врятувати багатьох українців від голодного мору, польські владці спочатку тримали у вагонах в залізничному тупику, коли ж збіжжя почало пріти, гнити, відправили на переробку на спиртозавод.

Юрій Мар'янович написав роботу «Голодомор 1932-1933 років: погляд з-за Збруча». Каже, що галичани, які мешкали вздовж цієї річки, використовували різні методи, аби допомогти голодним. Скажімо, робили дерев'яні настили, клали пакунки та пускали на Збруч. Людянці прикордонники могли це пропустити, ідейні ж комуністи довгими жердинами відпихали ці настили допомоги від радянського берега, вважаючи їх білопольською пропагандою. У Мислові почув, що навіть по дні річки натягували дрот і старалися ним передавати вузлики з допомогою. Не треба забувати, що важко було не лише переправити такі пакунки, а й прийняти їх. Адже прикордонники відкривали живий вогонь, гинули й тут люди. Збруч у ті роки став вивіренням братів на людську гідність, він став також місцем і подвигу, і героїзму, і трагедією нашого народу. Нині про це нагадує пам'ятник жертвам Голодомору, який відкрили п'ять років тому. Він постав між двома берегами Збруча, між селами, що однаково наречені Мислова, на межі Тернопілля й Хмельниччини. Це – знак пам'яті й нагадування про жадливі тоталітарні часи й водночас символ нашої єдності, незборимості.

