

# ХАЙ ЩАСЛИВИМ І УСПІШНИМ БУДЕ РІК НОВИЙ!

## УНІВЕРСИТЕТСЬКА ПІКЛАРАНА

№24 (92) 21 ГРУДНЯ  
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ



Ось і кане в історію 2013 рік. Прощання завжди щемне і тривожне. Навіть тоді, коли є надія на нові зустрічі. Але обличчя року, який відходить, кожен з нас запам'ятає по-своєму. Звісно, воно радісне й не дуже, та, мов відбиток знімка, завжди буде нагадувати про себе.

Ми зустрічаємо новий, 2014 рік. І безперечно, сподіваємося, що він буде для кожного з нас, нехай хоч трішки, але щасливішим,

пліднішим, успішнішим. Тож хай він проростає джерельно чистими почуттями і веде до висот людського духу, окрилює та надихає на працю й творчість.

*Хай Новий рік ввійде,  
як казка,  
У вашу затишну оселю  
Й наповниться вона  
теплом і ласкою,  
Достаток килимом  
постелиться!*

Редакція

### АНОНС

## ГАННА ПЖОВСЬКА: «МЕДСЕСТРА ПОВИННА БУТИ ДОБРОЮ, ТЕРПЛЯЧОЮ ТА ЗАВЖДИ ГОТОВОЮ ПРИЙТИ НА ДОПОМОГУ»



Ганна ПЖОВСЬКА, медсестра відділення анестезіології та інтенсивної терапії.

СТОР.



### АНДРІЙ БАНАДИГА: «У ЖИТТІ СПОВІДУЮ ПРИНЦИП «ДЕ ЄДНІСТЬ, ТАМ – ПЕРЕМОГА!»

Нещодавнього випускника ТДМУ Андрія Банадигу зустріла в хірургічному відділенні університетської лікарні, як з'ясувалося, він проходить інтернатуру зі спеціальності «хірургія».



СТОР.



### РАЙСЬКИЙ ЦИТРУС

Заборонений плід барбадосу – саме так називали грейпфрут в минулі часи. Оригінальний гібрид апельсина та памелі природа вивела сама, без допомоги людини. Вже сама назва «грейпфрут» здається дивною, дослівний переклад з англійського – «виноградний плід». Латинська назва фрукта ще цікавіша: *citrus paradisi* або «райський цитрус».



ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 5



ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: [WWW.TDMU.EDU.TE.UA](http://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  
[hazeta.univer@gmail.com](mailto:hazeta.univer@gmail.com)

Засновник:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:  
Тернопільський  
державний медичний  
університет  
ім. І.Я. Горбачевського

За точність  
викладених фактів  
відповідає автор.  
Редакція не завжди  
поділяє позицію  
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво  
ТР № 482-82Р  
від 23.03.2010 р.,  
видане  
головним управлінням  
юстиції  
у Тернопільській області

Газета  
виходить  
двічі на місяць  
українською мовою.  
Обсяг - 2 друк. арк.  
Наклад - 700 прим.

Газету набрано, зверстано,  
віддруковано у  
Тернопільському  
держмедуніверситеті  
ім. І.Я. Горбачевського  
46001, м. Тернопіль,  
майдан Волі, 1

**ПРИВІТАННЯ**

# ХАЙ ЩАСЛИВИМ БУДЕ РІК НОВИЙ!

**Леонід КОВАЛЬЧУК,  
ректор ТДМУ  
ім. І.Я. Горбачевського,  
член-кореспондент  
НАМН України, професор**

*Вельмишановні викладачі,  
студенти, усі працівники на-  
шого університету та універ-  
ситетської лікарні!*

Прийміть мої найщиріші  
вітання з Новим, 2014 роком  
і Різдом Христовим!

Готуючись вступити у новий  
відлік часу, не завадило б  
озирнутися на пройдений  
шлях, аби, як завше, проана-  
лізувати наші досягнення та  
здобутки, усвідомити резуль-  
тати спільної праці та спрог-  
нозувати перспективи май-  
бутнього. Без перебільшення  
можна мовити, рік, що ми-  
нув, був для нас плідним, ба-  
гатим на нові проекти, події,  
насиченим та цікавим. Нові  
зустрічі, підписання парт-  
нерських угод, створення соці-  
альних програм у галузі ме-  
дицини та науки сприяли,  
аби ми впевнено утверджу-  
валися на стежі власних тра-  
дицій та прокладали нові  
шляхи у світовому медично-  
му просторі. Розширення  
міжнародної співпраці, нала-  
годження партнерських відно-  
син з численними навчаль-  
ними закладами світу, укла-  
дання та реалізація угод про  
співпрацю з медичними уні-  
верситетами країн Європи та  
США — всі ці кроки сприя-

ють, аби ТДМУ й  
надалі утримував  
позиції флагмана  
української вищої  
медичної освіти.  
Приємно конста-  
тувати, що торік  
ми втілили чима-  
ло проектів, в яких  
університет брав  
активну участь.  
Наші фахівці та  
студенти долучи-  
лися до багатьох  
соціальних прог-  
рам у цій царині.  
Особливо це сто-  
сується реалізації  
реформ у прак-  
тичній охороні здо-  
ров'я, впровад-  
ження на Терно-  
пільщині пілотного  
проекту щодо зап-  
ровадження дер-  
жавного регулю-  
вання цін на

лікарські засоби для лікуван-  
ня осіб з гіпертонічною хво-  
робою. Як відомо, ТДМУ ак-  
тивно долучився до процесів  
модернізації первинної лан-  
ки охорони здоров'я, створив-  
ши п'ять навчально-практич-  
них центрів первинної меди-  
ко-санітарної допомоги. Ідея,  
що нині успішно зреалізова-  
на, дозволяє студентам набу-  
вати практичний досвід на  
власних практичних базах.  
Незабаром, сподіваємося,  
створити ще два центри: у  
селі Борсуки Лановецького



району та у Новому Селі  
Підволочиського району. У  
найближчих планах — ство-  
рення навчально-практичних  
центрів на базі Тернопільсь-  
ких міських амбулаторій за-  
гальної-практики сімейної ме-  
дицини, що дасть можливість  
практикуватися студентам та  
інтернам не лише в умовах  
сільських амбулаторій, а й на-  
бувати досвіду роботи з  
міськими мешканцями.

Упродовж 2013 року не  
припиняли роботу й з облаш-  
тування кафедр, реконструкції

та ремонту корпусів — понад  
20 об'єктів оновили у нашо-  
му університеті. Одними з  
перших в Україні серед ме-  
дичних ВНЗ на базі кафедри  
фізичного виховання створи-  
ли у липні цього року кафед-  
ру здоров'я людини, фізич-  
ної реабілітації та фізичного  
виховання.

Щодо перспектив, то й на-  
далі працюємо над удоско-  
наленням діяльності першої в  
Україні університетської  
лікарні, вже наступного року  
маємо намір у співпраці ство-  
рити відділення функціональ-  
ної діагностики. Це буде  
оновлена, дещо усучаснена  
модель цього діагностичного  
підрозділу. Об'єднавши зусил-  
ля науки та практичної ме-  
дицини, хочемо модернізува-  
ти цей вид досліджень. Спро-  
руджуємо лабораторний  
корпус, де буде й кафедра  
лабораторної діагностики  
ТДМУ. Створивши такий по-  
тужний лабораторно-діагностич-  
ний комплекс, зможемо  
забезпечити й діагностичний  
процес у лікарні, і наукову ро-  
боту кафедр університету.

У планах університету — по-  
дальше розширення та впро-  
вадження високих технологій,  
зокрема, у галузі комуніка-  
ційних зв'язків. Усі зусилля  
спрямовуватимемо на освоє-  
ння майбутніми медиками  
технологічного простору. Тех-  
нологічна складова й надалі  
буде займати важливе місце

в навчальному процесі сту-  
дентів. З цієї метою створи-  
ли кафедру медичної фізики  
діагностичного та лікуваль-  
ного обладнання.

Переконали, що Терно-  
пільський державний медич-  
ний університет ім. Івана Гор-  
бачевського й надалі буде  
успішно розвиватися, а сту-  
дентство отримуватиме знан-  
ня за сучасними стандарта-  
ми, які в подальшому стануть  
добрим підґрунтям для зат-  
ребуваності на світовому ринку  
праці та гідної конкуренції.

У ці святкові дні хочу по-  
бажати усім — викладацько-  
му колективу, працівникам,  
студентам та їхнім родинам  
успішних гараздів, звершень  
у житті та праці. Хай втілять-  
ся мрії, професійні плани, за-  
думи! Добробуту Вашим ро-  
динам, наснаги в житті! Не-  
хай Новий увійде до Ваших  
осель супутником доброти та  
радості, принесе злагоду й  
мир, натхнення на нові ва-  
гові здобутки! Щоб доля  
щедро обдарувала вас всіля-  
кими благами — гарними  
оцінками, достатком і про-  
цвітаням.

Зустрічаючи Новоріччя, за-  
гадаймо бажання, які обо-  
в'язково здійсняться! Нехай у  
новому, 2014 році запанує  
радість у колективах і роди-  
нах, здоров'я буде міцним, а  
успіх супроводжує Вас у усьо-  
му!

З Новим, 2014 роком!

## З НОВИМИ СПОДІВАННЯМИ ТА ПОЧИНАННЯМИ!

**Василь БЛІХАР,  
головний лікар  
університетської лікарні**

*Від усього серця вітаю пра-  
цівників університетської  
лікарні та усіх пацієнтів з Но-  
вим роком і Різдом Христо-  
вим!*

2013 рік для усіх нас був  
насичений новими подіями,  
напруженою та наполегливою  
працею, важливим змістом і  
подарував нові професійні  
здобутки. Для громади Тер-  
нопілля та усієї медичної ро-  
дини нашої області рік, що  
минає, був особливий тим,  
що зроблені поступальні кро-  
ки у модернізації галузі охо-  
рони здоров'я, створені цен-  
три первинної медико-сані-  
тарної допомоги, відчинили  
двері нові амбулаторії сімей-  
ної медицини, втілено проє-  
кт з впровадження на Тер-

нопіллям пілотного  
проекту щодо запро-  
вадження державного  
регулювання цін на  
лікарські засоби для  
лікування осіб з гіпер-  
тонічною хворобою.  
Вважаю, що це наші  
спільні здобутки, адже  
працюємо заради  
спільної справи.

2013 рік був багатим  
на щасливі та приємні  
події, щоправда трап-  
лялися й форс-мажорні  
обставини. Але у нашо-  
му житті кожен день  
має своє особливе зна-  
чення, адже все, що  
творимо сьогодні, вже  
завтра стає історією. Та  
найголовніше, яким би  
не був рік, що минає,  
— він вже цінний, бо  
приніс нам незамінний досвід.  
Хочеться, щоб новий, 2014



рік подарував нові проекти,  
втілення сучасних технологій

у лікувальному про-  
цесі, новий вимір  
співпраці лікарів-  
практиків і науковців.  
Гадаю, нам під силу  
всі намічені стратегічні  
плани, завдяки Кон-  
цепції розвитку уні-  
верситетської лікар-  
ні та спільним зусил-  
лям усіх працівників.

Лаштуючись зустрівати  
Новоріччя Різдва, в  
кожній родині готу-  
ють святковий стіл,  
сюрпризи та пода-  
рунки. Але від кож-  
ного з нас залежить,  
чи залишиться і це  
Новоріччя з нами  
приємним спогадом,  
наповненим радіс-  
ним відчуттями свя-  
та. Зустрічаючи Новий рік,  
вірність, що він буде кра-

щим, ніж попередній, багат-  
шим на приємні події та  
щасливі дні. Хочеться, щоб  
усі негаразди, негоди зали-  
шилися в старому, 2013  
році, а Новий рік ми зустрів-  
чали з радісним, погідним  
настроєм.

Нехай 2014-й стане роком  
нових починань, звершень,  
здобутків на благо пацієнтів.  
Усім працівникам, колегам  
бажаю міцного здоров'я, ща-  
стя та затишку в родинах,  
достатку, справжніх друзів і  
любові. Нехай Новий рік вип-  
равдає усі наші надії та праг-  
нення, принесе достаток та  
добробут! Нехай панують у  
домівках взаєморозуміння,  
злагода та радість! Щастя  
вам, міцного здоров'я, здій-  
снення найзаповітніших мрій  
у новому, 2014 році.

З Новим роком, з новим  
щастям!

# АНДРІЙ БАНАДИГА: «У ЖИТТІ СПОВІДУЮ ПРИНЦИП «ДЕ ЄДНІСТЬ, ТАМ – ПЕРЕМОГА!»

Лариса ЛУКАШУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**НЕЩОДАВНЬОГО ВИПУСКНИКА ТДМУ АНДРІЯ БАНАДИГУ ЗУСТРИЛА В ХІРУРГІЧНОМУ ВІДДІЛЕННІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ, ЯК З'ЯСУВАЛОСЯ, ВІН ПРОХОДИТЬ ІНТЕРНАТУРУ ЗІ СПЕЦІАЛЬНОСТІ «ХІРУРГІЯ». НАШЕ ЗНАЙОМСТВО ВІДБУЛОСЯ НА СТОРІНКАХ ГАЗЕТИ «МЕДИЧНА АКАДЕМІЯ», ВІН БУВ ОДИМ З КРАЩИХ СТУДЕНТІВ – НЕ РАЗ ОТРИМУВАВ ДИПЛОМИ НА ВСЕУКРАЇНСЬКИХ ОЛІМПІАДАХ, БУВ ДИПЛОМАНТОМ КОНГРЕСУ МОЛОДИХ ВЧЕНИХ, А 2011 РОКУ СТАВ НАВІТЬ ПРЕЗИДЕНТСЬКИМ СТИПЕНДІАТОМ. ПРО ПЕРШІ КРОКИ ТА ПЕРШІ УСПІХИ НА ХІРУРГІЧНІЙ НИВІ – У РОЗМОВІ З ЛІКАРЕМ-ІНТЕРНОМ АНДРІЄМ БАНАДИГОЮ.**

**– Пане Андрію, пригадую, як в університеті на урочистій церемонії вам вручили диплом з відзнакою, отож ви мали можливість самі обрати будь-яку спеціалізацію, чому вибрали хірургію?**

– І справді, я мав можливість обирати яку завгодно медичну спеціальність, але для цього був потрібний високий рейтинг. Під час розподілу на 6 курсі кожному студенту повідомляли його рейтинг, задля цього сумували оцінки усіх семестрів, для цього фаху він мав бути найвищим. На нашому курсі лише десяток випускників отримали вузькі спеціальності. Хірургію я обрав на другому курсі, коли почав відвідувати гурток з топографічної анатомії. Але остаточне рішення прийшло останніми роками на старших курсах, коли в університетській лікарні побував на чергуваннях і побачив, як насправді працюють лікарі-хірурги.

Бувало, що люди потрапляли в такі непередбачувані ситуації, коли їх життя висіло, по суті, на волосині. Іноді здавалося, що й виходу не видно, але приходили хірурги й «відроджували» потерпілого. Тоді я відчув, яка це ризикована спеціальність. Почасті в операційній складаються такі непередбачувані ситуації, і хірург має реагувати миттєво. А ще хірургія вирізняється від інших спеціальностей своєю конкретикою, вже через кілька годин можна побачити результат, але для цього потрібні знання, вміння та витривалість.

**– Як прийняли вас у колективі університетської лікарні?**

– Влився у хірургічну круговерть уже з перших днів інтернатури, завдячуючи доброму ставленню старших колег, які з розумінням поставилися до новачків у «лікарській родині». Нам швидко пояснили все, допомогли. Нині беремо активну участь у чергуваннях, допомагаємо лікарям в курації, асистуємо на операціях. Вчимося, спостерігаючи за ходом хірургічних втручань, цікавимося лікувальним процесом усіх хворих у відділенні під час лікарських обходів і клінічних конференцій. Проходження інтернатури в університетській лікарні дає величезні можливості в навчанні, бо тут надається третинний рівень медичної допомоги й водночас у лікувальному процесі залучений професорсько-викладацький склад університету.

Окрім інтернатури, я зараз ще й навчаюся в магістратурі на кафедрі хірургії №1 під керівництвом професора Ігора Яковича Дзюбановського. Моя наукова робота стосується методів хірургічного лікування гострого некротичного панкреатиту, всі етапи цієї роботи розподілені на три роки згідно із затвердженим планом. На першому етапі – це робота з архівним матеріалом і спостереження за хворими, які лікуються у відділенні саме з приводу цієї патології. Враховуючи, що це спеціалізований медичний заклад, є можливість спостерігати за хворими з різними ступенями складності цієї недуги.

**– Як склалися стосунки в інтернівському середовищі?**

– У нас надзвичайно теплі та дружні взаємини. В університетській лікарні є 15 інтернів хірургічного профілю, загалом різних років навчання, але всі ми дружимо. Коли лише прийшов в університетську лікарню, вони привітно зустріли, багато розповіли, поділилися досвідом, тому ми легко влилися у цей колектив, я вдячний їм за професійну солідарність. Відчуваємо плече наших колег, і це дуже важливо для майбутніх хірургів.

Хірургія – важка професія, тож єдність у цій спеціальності, командне відчуття дуже важливе. Пригадую, як у серпні, ми щойно розпочали навчання в інтернатурі, була спека, і багато лікарів перебували у відпустці, але приходили на роботу, бо був дуже великий наплив хворих. І це нас, звісно, здивувало, адже під час канікул про навчання ми й гадки не мали, а тут усі переживають за роботу. Особливо запам'ятався випадок,

коли доправили пацієнта з політравмою й одразу гуртом його рятували хірурги різних профілів, анестезіологічна бригада, отоларингологи, саме тоді я побачив, як злагоджено, мов один годинниковий механізм, працює команда професіоналів. І завдяки такій командній згуртованості людину вдалося врятувати. Чому я так цим захоплююся, бо в інших медичних закладах мені доводилося спостерігати дещо іншу картину. В університетській лікарні цей вид допомоги зорганізований на високому рівні, мобільність і фаховість спеціалістів, їхні дії у критичних ситуаціях можуть слугувати зразком для молодого покоління та багатьох медиків.



**– Останнім часом на телебаченні з'явилося чимало художніх серіалів про лікарів, приміром «Доктор Хаус», чи переглядаєте такі фільми, бо цікаво, як сприймають їх справжні інтерни?**

– Щодо телесеріалу «Інтерни», то я, й справді, задля інтересу переглянув кілька серій, з боку цікаво подивитися, як розгортаються події, і взагалі, що діється в цьому середовищі на екрані. Деякі не цілком правдиві ситуації та комічні сцени викликають щирі посмішки, отож можна трохи розважитися. Пригадую, коли ми були студентами та заходили в палату, то, бувало, що не всі пацієнти сприймали нас серйозно, дехто навіть наважувався покепкувати. Але суть не в тому, як людина сприймає це, а наскільки вдало вона може відреагувати на злий жарт, саркастичну посмішку, недарма ж кажуть, що лише сильним натурам підвладне вміння сміятися над собою. Тому сприймаю цей серіал з деяким відчуттям самоіронії, як медичний гумор.

Щодо художніх фільмів, то

мені чомусь більше імпонує серіал «Анатомія Грей» про те, як з недосвідчених інтернів виростають кваліфіковані фахівці. У центрі сюжету – хірург Мередіт Грей, яка прийшла в лікарню, аби оволодіти тонкощами медицини та стати справжнім хірургом, як і її батько. Цікавими є деякі клінічні випадки, відтворені у серіалі, хоча не можу стверджувати, що він викликає у мене якесь особливе захоплення. Інша річ – художнє видання про видатних хірургів, лікарів. Нещодавно прочитав книгу про видатного хірурга А.Н. Рижих, учня А.В. Вишневецького, яку написала його дружина та сучасники. Через весь твір червоною ниткою проходить думка про

лікаря з великої літери, який вбачав успішність у лікуванні хворого в єдності всього персоналу. У книзі його колеги згадують, як бувало, що все відділення він запрошував до себе у гості, хоч справляв враження гнівливого у ставленні до колег. Щоправда, зі слів сучасників, був справедливим, а в палатах і у відділенні розвішував картини, які сам купував для психологічного комфорту хворих. Я у захопленні від життєпису хірурга Войно-Ясинецького, відомого ще як архієпископ Лука, він стверджував що «хірургія – це та пісня, якої я не можу не співати», а у відповідь на вдячність недужих (природно, не матеріальну!) казав: «Це Бог вас зцілів моїми руками. Моліться Йому». Такі визначні постаті можуть слугувати справжнім прикладом для нас, молодого покоління лікарів, життя цих людей – це наука, як жити, треба лише мати бажання їх наслідувати.

**– Окрім, художньої літератури, впевнена, читаєте й багато спеціалізованих видань, а які книги у колі ваших професійних інтересів?**

– І справді, крім підручників, намагаюся поповнити свої знання з різних джерел, нині є можливість і доступна така спеціалізована література навіть у Інтернеті, там можна знайти найсучасніші видання. Особливе ставлення та інтерес у мене й до так званих раритетних підручників ще минулого століття, які доволі недешево коштують на букіністичному ринку, дехто вважає їх морально застарілими, але, на мій погляд, там можна знайти багато цікавого щодо тактики проведення оперативних втручань, «підтримуючої» терапії, діагностики захворювань. Це – фундаментальні праці корифеїв вітчизняної хірургії – М. Амосова, О. Шалімова, Юдіна. Із сучасних підручників для мене настільною книгою є «Хірургія» за редакцією

ректора ТДМУ, члена-кореспондента НАМН України, професора Леоніда Ковальчука. Автори цієї книги – відомі вітчизняні науковці-хірурги з різних куточків України, а також і нашого університету. Коли їздив на олімпіаду з хірургії до Києва, брав цю книгу із собою, хоча вона доволі важенька, а додому повертався вже з непоганим результатом і автографом та побажаннями одного з авторів цього підручника професора Михайла Захараша. А ще у мене є книга нашого крайянина, члена-кореспондента РАМН, заслуженого діяча РФ, головного лімфолога Російської Федерації, професора Івана Яреми «Изыяны в абдоминальной хирургии», яку він подарував мені під час літніх студентських шкіл.

На Всеукраїнській олімпіаді у місті Суми я отримав книгу з автографом з рук головного хірурга МОЗ України, академіка НАМН України Петра Фомина «Виразка Деллафуа». Такі книги для мене – велика цінність, їх завжди можна взяти з полиці та перечитувати, з приємністю згадуючи тих людей, які зробили значний внесок у хірургічну науку.

**– Пане Андрію, незабаром зустрічатимемо Новоріччя, а там – і Різдво Христове. Які ж традиції цих святкувань у вашій родині?**

– У моїй родині Різдвяні свята завжди очікують з особливими відчуттями радості, щастя й душевного піднесення, вони відбуваються в домашньому колі. Це особливий час, коли вся сім'я збирається разом зустріти благу вість про народження Ісуса Христа, а разом з нею – укріпити віру, надію на кращі прийдешні часи. Традиційно на Святвечір приїжджають родичі, бабуся з мамою готують 12 страв, з першою зіркою всі сідують за стіл. Старший в родині (тепер – це моя бабуся Ольга) благословляє вечерю і всіх присутніх, вітає зі святами та традиційно промовляє: «Христос Родиться!» На Різдво обов'язково йдемо до церкви. Знаєте, любов і розуміння таїнства Різдвяних свят до мене прийшли завдяки дідусеві Василю, за що повік вдячний, Царство Йому Небесне...

Напередодні Нового року та Різдва Христового, бажаю колегам і усім країнам Божого благословення, миру, добра, сімейного тепла, щоб у старому році залишилися всі негаразди, а новий здійснив заповітні мрії. Хай Різдвяна зірка принесе в кожну домівку нову надію, мир і злагоду. Міцного здоров'я та наснаги колективу університетської лікарні, що стоїть на сторожі людського здоров'я: «Ubi concordia, ibi Victoria» – де єдність, там перемога!

# РОЛЬ ЗАЛІЗА В ОРГАНІЗМІ ЛЮДИНИ

Лариса ЛУКАЩУК,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**З МЕДИЧНОЇ ТОЧКИ ЗОРУ ТАКИЙ МІКРОЕЛЕМЕНТ, ЯК ЗАЛІЗО ВІДІГРАЄ ВИРІШАЛЬНУ РОЛЬ В ЗДОРОВ'І ЛЮДИНИ. ЙОГО НАЙВАЖЛИВІШОЮ ФУНКЦІЄЮ Є УЧАСТЬ У СТРУКТУРВАННІ БІЛКІВ, СИНТЕЗІ КИСНЮ, ГЕМОГЛОБІНУ ТА МІОГЛОБІНУ В ОРГАНІЗМІ, А ТАКОЖ У ЗАБЕЗПЕЧЕННІ ОБМІННИХ ПРОЦЕСІВ. СПОЛУКИ ЗАЛІЗА МАЮТЬ ВАЖЛИВЕ ЗНАЧЕННЯ ДЛЯ НАЛЕЖНОГО ФУНКЦІОНУВАННЯ ІМУННОЇ СИСТЕМИ, ПЕРЕДУСІМ НА КЛІТИННОМУ РІВНІ. ПРО ТЕ, ЯК НАПОВНИТИ НАШ ОРГАНІЗМ ЦИМ МІКРОЕЛЕМЕНТОМ ТА УСІ ТОНКОЦІ ВЖИВАННЯ ПРОДУКТІВ З ВМІСТОМ ЗАЛІЗА, РОЗПОВІЛА ДОЦЕНТ КАФЕДРИ КЛІНІЧНОЇ ФАРМАЦІЇ ТДМУ ЗОЯ МАНДЗІЙ.**

— Зоє Петрівно, якою має бути норма вмісту заліза в організмі?

— У нормі в дорослому організмі міститься від 4 до 5 мг заліза. Майже 1 мг на день «йде» через природний пілінг клітин з поверхні шкіри та слизових оболонок, у тому числі поверхні шлунково-кишкового тракту. Менструальний цикл у жінок перед менопаузою збільшує втрати заліза до 2 мг. Відомо, що немає фізіологічного механізму розподілу заліза в організмі. В рамках процесів всмоктування заліза регулюється його запаси в організмі людини та баланс мікроелементів відбувається з ретельною точністю. Але це за умови, якщо людина цілком здорова.

— Яка рекомендована добова доза?

— Рекомендована денна доза заліза для юнаків від 14 до 18 років становить 11 мг на добу, а для дорослих чоловіків від 18 до 70 років вона знижується до 8 мг на добу. Для дівчат від 14 до 18 років норма вмісту заліза становить 15 мг на добу, для жінок від 18 до 50 років доза збільшується до 18 мг, а для жінок за 50 і 8 мг буде достатньо. Однак варто зазначити, що дуже невелика частка заліза, що надходить з

їжею, цілком поглинається. До того ж ця величина не постійна. Крім того, існують різні чинники, які перешкоджають процесу поглинання заліза. Наприклад, прийом вітаміну С відіграє важливу роль у засвоєнні заліза. У волокнах м'язових білків (у м'ясі риби та птиці), що вживаються навіть у невеликих кількостях, містяться елементи, які збільшують засвоєння заліза з їжею. Відомо, що залізо в продуктах харчування буває двох видів: ге-



Зоя МАНДЗІЙ, доцент

мове та негемове. Джерело гемового заліза — це загалом м'ясо птиці та риби, воно засвоюється набагато швидше. До того ж, чим темніший колір м'яса, тим більше в ньому міститься заліза. Негемове залізо є в таких продуктах, як хліб, рис, овочі та яйця. На поглинання заліза впливає також одночасне споживання м'яса та продуктів, багатих на вітамін С. Деякі продукти, як-от, чай, шпинат, шоколад пригнічують всмоктування заліза. Багаті на клітковину продукти — соєвий білок, пшеничні висівки та альпіпати (супи швидкого приготування, морозиво, пудинги й креми) перешкоджають процесу поглинання мікроелементів. Тим не менше, у поєднанні з м'ясом або їжею, багатою на вітамін С, їх негативний ефект значно знижується. Всмоктування заліза може бути порушено й при прийомі деяких лікарських препаратів, таких, як антибіотики та антациди.

— Які найбільш важливі функції заліза в організмі?

— Про те, яка роль заліза в

організмі людини, можна розповісти кількома пунктами. Залізо є складовою частиною багатьох ферментів і білків:

- Бере участь у формуванні червоних кров'яних клітин і постачанні киснем тканин і органів;
- Відіграє головну роль у процесах росту в організмі;
- Підвищує опірність організму та успішно бореться з ознаками стресу й депресії;
- Запобігає втомі та сприяє поліпшенню стану шкіри й навіть кольору обличчя.

Найпоширеніші симптоми дефіциту заліза — це відчуття втоми через анемії (стан, викликаний дефіцитом заліза). Часто виникає при збільшенні фізіологічних потреб у поєднанні з недостатнім споживанням заліза. Наприклад, при вагітності, а також у дітей у віці від 6 до 18 місяців. А ще бліда шкіра, закрепи, ламкі нігті й слабкі зуби, койлоніхії.

Недолік заліза — це серйозна проблема, з іншого боку його передозування може призвести до отруєння. Такі явища надзвичайно рідкісні, але можуть виникнути через споживання харчових добавок, при гемохроматозі — порушенні обміну заліза в організмі. Надлишок заліза призводить до пошкодження печінки, нирок і головного мозку. Слід зазначити, що дози вище 100 мг на день, можуть викликати втому, втрату ваги та порушення в діяльності серцево-судинної системи. Це означає, що харчові добавки з вмістом заліза повинні бути винятково за узгодженням з лікарем!

— Зоє Петрівно, які є фактори ризику виникнення анемії?

— Перший, безсумнівно, — неправильне харчування, яке є поширеною проблемою як у дітей, так і у дорослих. Але діти особливо вразливі у віці статевого дозрівання, коли часто перебувають на тривалих дієтах, і їм так хочеться відповідати стандартам та прагнути до ідеальної фігури. Недолік мікроелементів у подібних дієтах провокує порушення росту та менструального циклу. Люди, які практикують вегетаріанство, можуть також зіткнутися з труднощами в отриманні

постачання заліза. В щоденному раціоні має бути багато зернових продуктів, горіхів і бобових. Вагітність є ще одним чинником ризику, тому жінці, яка виношує дитину, необхідно забезпечити для себе вживання продуктів, багатих на залізо, щоб захистити плід від залізодефіцитної анемії. До суб'єктивних факторів, які спричиняють недолік заліза, належать також велика втрата крові під час менструації, при донорській здачі крові, при грудному вигодовуванні і т.д. Дефіцит заліза частіше спостерігається у жінок репродуктивного віку, ніж у чоловіків, у яких порівняно рідко виникає дефіцит заліза. Нестача заліза, як правило, асоціюється зі зниженим імунітетом і м'язовою слабкістю, зниженням концентрації та психічного функціонування імунної системи. Різноманітні дієти з достатнім вмістом продуктів харчування тваринного походження, овочів і фруктів можуть забезпечити необхідний набір заліза. Як правило, заліза, яке надходить з їжі, вистачає, аби задовольнити потребу організму в ньому, але в деяких випадках (до-

є печінка, свинина, нирки, червоне м'ясо, збагачені вітамінами зернові та хлібобулочні вироби, птиця, яйця, сік, чорнослив, бобові, горіхи, шпинат, устриці, сухофрукти, коричневі морські водорості, овочі з темно-зеленим листям. Хочу запропонувати вашій увазі таблицю з переліком харчових продуктів, які багаті на залізо.

Найбагатшим джерелом заліза є патока — «побічний» продукт виробництва цукру, що містить, крім того, багато магнію: 1 ст. л. патоки (майже 15 г) містить 3,2 мг цього мікроелемента.

У 100 мг приготовленої телячої печінки — 12 мг заліза, а яловичої — 7 мг.

У деяких соляних родовищах в 1 кг кам'яної солі міститься майже 450 мг заліза. Кам'яна сіль — ефективний засіб запобігання недохров'ю.

У 30 г пророслої пшениці міститься 3 мг мікроелемента. Багатим джерелом заліза також є чорний хліб, висівки (пшеничні й житні), хліб з борошна грубого помелу. Але пам'ятайте: з хлібних продуктів та овочів засвоюється майже 5% заліза, а з продуктів тва-

Тип харчування	доза	залізо	калорії
квасоля	1 склянка	15 мг	612
горох	1 склянка	12,5 мг	728
соєві боби	1 склянка	9 мг	376
капуста	1 качан	5 мг	227
шпинат	500 г	9 мг	75
броколі	500 г	5 мг	170

ринного походження (язик, печінка риби, яловичина) — 15-20%. Але залізо, отримане з рослинних продуктів, є органічним. Цибуля підвищує засвоєння заліза. Ще б пак! Вона — справжня комора вітамінів, особливо вітаміну С. Чималу кількість заліза містять: сливовий сік, курага, родзинки, сухофрукти, горіхи, гарбузове та соняшникове насіння, крупи, боби, соєві, зелень, салатні овочі, капуста, буряки, морква, яблука, картопля, листя кульбаби, гичка буряків, ріпи, гірчиці, крес-салат, м'ясо, печінка, нирки, яєчний жовток, молюски, риба.

## ОСНОВНІ ДЖЕРЕЛА

Серед харчових продуктів «лідерами» за вмістом заліза

здавалося б, усе це цілком доступно, проте нестача заліза в крові людини — одна з найпоширеніших. Внаслідок цього люди страждають від інфарктів, анемії, випадання волосся та інших серйозних захворювань.

«дуонами») потрібні для правильної посадки на молекулу ДНК транскрипційних факторів — молекул, що беруть участь у транскрипції («прочитання») генетичної інформації з ДНК).

## У ГЕНАХ — НОВИЙ ВИД ІНФОРМАЦІЇ

Структура генетичного коду важлива не тільки для синтезу білків, але й для регуляції роботи генів. Таке відкриття зробили фахівці з кількох наукових центрів США.

Генетичний код — це спосіб «перекладу» спадкової інформації в молекулі ДНК у по-

слідовність амінокислот — «будівельних цеглинок» білкових молекул у всіх живих організмів. Одиницею генетичного коду є кодон, що складається з трьох нуклеотидів — «літер» ДНК.

До складу коду входять 64 кодони, що відповідні 20 природним амінокислотам (деяки-

ми амінокислотами відповідають двом і більше кодонам, тому код вважається надлишковим). Крім того, три так звані стоп-кодони не кодують амінокислоти, а служать сигналом зупинки синтезу білка.

Раніше висловлювалися версії, чому код є надлишковим. Тепер фахівці з кількох наукових центрів

США, зокрема університету Вашингтона, з'ясували, що така структура генетичного коду важлива не лише для синтезу білків, але й для регуляції роботи генів.

Дослідники вивчали, як регулюється робота генів у людських клітинах 81 різного типу. З'ясувалося, що майже 15% кодонів (дослідники назвали їх

## ВІДКРИТТЯ

## ГАННА ГІЖОВСЬКА: «МЕДСЕСТРА ПОВИННА БУТИ ДОБРОЮ, ТЕРПЛЯЧОЮ ТА ЗАВЖДИ ГОТОВОЮ ПРИЙТИ НА ДОПОМОГУ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**23 ГРУДНЯ 30-РІЧЧЯ СВЯТКУВАТИМЕ МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ АНЕСТЕЗІОЛОГІЇ ТА ІНТЕНСИВНОЇ ТЕРАПІЇ ГАННА ГІЖОВСЬКА. ЦЬОГО ДНЯ ВОНА ПРИЙМАТИМЕ НАЙЩИРІШІ ПРИВІТАННЯ ВІД РІДНИХ І КОЛЕГ, А МИ ВОДНОЧАС РОЗПИТАЛИ ЮВІЛЯРКУ, ЯК СКЛАДАВСЯ ЇЇ ШЛЯХ У МЕДИЦИНУ ТА ПРО ЩО МРІЄТЬСЯ ТЕПЕР.**

– Ганно Богданівно, кажуть, що, обираючи фах, мимоволі обираємо й свою долю, адже більшість часу все-таки проводимо на роботі. Як потрапили у медицину і чи не шкодуєте про власний вибір, адже вам щоразу доводиться працювати біля важкохворих людей?

– Про фах медичної сестри почала мріяти ще в школі. Поштовхом же до цього стали уроки медицини, які викладали нам у 10-11-х класах. Саме там, опановуючи ази з надання першої медичної допомоги, збагнула: це моє. У батьків ж на моє майбутнє

були трохи інші плани. Вони мріяли, що я продовжу учительську династію. Мама у мене працює вчителем трудового навчання, а батько – фізкультури. До речі, мама отримала відзнаку, як найкращий вчитель з трудового навчання у Тернопільській області. Коли ж я успішно склала випускні іспити й треба вже було подавати документи до вищого навчального закладу, я повідомила батькам, що хочу бути медсестрою. Вони спершу трохи засмутилися, проте не заперечували. Так я стала студенткою Чортківського медичного коледжу. Ще жодного разу не пошкодувала про свій вибір, як інколи важко не доводиться. Завжди заспокоюю себе, що все у житті минає і це обов'язково минеться, які б, зрештою, прикросі не траплялися.

– Чи пригадуєте свій перший робочий день?

– Такого «бойового хрещення» й годі забути! На моїй першій зміні якраз померла людина. Я так плакала, що жодні заспокоєння колег, що пацієнт був невиліковно хворий і не мав

жодних шансів на життя, мені не допомагали. Для мене, ще недавньої студентки, це було великим потрясінням. Утім, тепер завдяки своїй роботі, більше почала цінувати життя.



– Хто були вашими наставниками?

– Лариса Василівна Гирчак, Надія Валеріївна Похила та Тетяна Сергіївна Городецька. Хоча вони вже вийшли на пенсію, дотепер з величезною теплотою згадую про них. Саме завдяки їм я швидко освоїлася на роботі та здо-

була всі необхідні практичні навички. Тепер передаю свій досвід молодим медсестрам.

– Якою, на ваш погляд, повинна бути медична сестра? Якими рисами характеру вона має володіти?

– Лікар лікує, проте доглядає за хворим медсестра. Вона мусить підтримувати пацієнта, який переживає труднощі як емоційного, так і фізичного характеру. Вона повинна любити людей та мати щире бажання допомагати іншим. Уміти давати собі раду у стресовій ситуації, адже в практиці медсестер трапляються й фатальні випадки. Медсестра повинна бути доброю, терплячою та завжди готова прийти на до-

помогу.

– За ці десять років, що працюєте в університетській лікарні, пригадуєте якийсь випадок, що запам'ятався вам найбільше?

– Це було кілька років тому на Різдво. До нас перевели пацієнтку з нефрологічного відділення, в якій була вели-

ка кровотеча та зупинилося дихання. Кілька годин черговий лікар боровся за її життя. Потім, коли жінка отямилася, дякувала, що врятували її життя. Знаєте, це велике значення має Господня допомога. Буває, пацієнт, ніби вже й «вибрався» з лежачого підступної хвороби, та раптово помирає, а трапляється хворий, здавалося б, безнадійний, але одужує. Ми, як медичний персонал, повинні зробити все можливе, а інколи й неможливе, щоб врятувати недужого.

– Як любите відпочивати після роботи? Чим захоплюєтесь?

– Найбільше мене заспокоює й знімає напруження заняття рукоділлям. Від мами навчилася в'язати гачком та спицями, а ще вишивати. Нині якраз вишиваю ікону Божої Матері з янголами. Вже вишила кілька картин на тематику природи, ікони, навіть для себе костюм.

– Як святкуватиме свій ювілей?

– У колі рідних і близьких. Колеги бажають ювілярці всіляких гараздів і шлють такі слова:

*У день твого ювілею  
Тебе віншуєм, як лілею,  
Розквітлу, милу і привітну.  
Нехай життя надалі квітне,  
Щоби здоров'я прибувало,  
А радість дім не покидала!  
Хай 30 років – не поріг,  
А лиш початок нових вітх!*

### ЗАУВАЖТЕ

## ПОРАДИ ГІПЕРТОНІКАМ

Василь ПРИШЛЯК,  
кардіолог, заслужений лікар України

1. Гіпертонічна хвороба (ГХ – стійке підвищення артеріального тиску (АТ) понад 140/90 мм рт. ст., часто-густо із значним коливанням до 200/110 і вище.

Серед осіб працездатного віку кожен третій, а з тих, які старші 60 років, «кожен другий має» підвищений тиск. Лише кожний другий відчуває його. Механізми підвищення АТ складні, ще не цілком з'ясовані.

Найбільший ризик захворює мають: генетично схильні особи, ті, які зазнають впливу негативних, гострих чи тривалих стресових ситуацій на роботі або у побуті, зловживають алкоголем, кавою, сіллю, курінням, з ожирінням.

Вилікуватися від ГХ неможливо. Ретельно дотримуючись сучасних лікарських приписів, можна зберегти працездатність і радість життя на три-

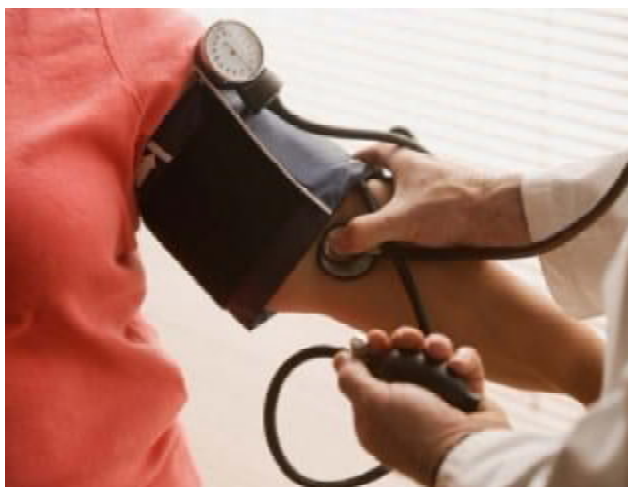
валі роки. Для цього потрібно постійно контролювати АТ, не допускати значних загрозливих для життя коливань, підтримуючи його на рівні 140/90 і нижче, хоч це й не легко.

2. При артеріальній гіпертензії збільшується маса серця, потовщується стінка судин, прискореними темпами розвивається атеросклероз, уражаються судини сітківки ока, розвиваються склеротичні процеси в нирках з нирковою недостатністю. На тлі цих процесів, перебіг яких роками непомітний для пацієнта, часто виникають небезпечні для життя ускладнення: гострий інфаркт, мозковий інсульт, гостра аритмія, гостра серцева недостатність та інші.

Цьому сприяють: незбалансоване харчування, підвищений холестерин, ожиріння, неконтрольований АТ, гіпер-

тонічні кризи, куріння, алкоголь, стресові ситуації, цукровий діабет та інше.

3. Динаміка АТ дуже мінлива, показники змінюються протягом дня й ночі, при зміні пого-



дних факторів, тривалості хвороби, ведення здорового способу життя. Не завжди цю небезпеку людина відчуває.

У кожного гіпертоніка повинен бути тискомір, навчитися особисто контролювати АТ, інколи двічі-тричі й більше на

добу. При такій ситуації можна уникнути кризових ситуацій.

4. Кожен пацієнт повинен, залежно від ситуації, двічі-тричі на рік відвідати сімейного лікаря чи кардіолога, робити аналізи крові на цукор, а також холестеринограму, знімати електрокардіограму, контролювати масу тіла.

5. Пам'ятати й виконувати пожиттєві заходи немедикаментозного лікування ГХ: підтримувати нормальну масу тіла, збільшити фізичну активність (для осіб розумової праці та сидячої роботи), збалансоване гіпохолестеринемічне харчування, зменшення вживання кухонної солі до 3-5 г на добу, відмовитися від куріння, обмежити вживання алкоголю.

6. Медикаментозне лікування постійне, без перерв упродовж всього життя та під контролем тиску.

Для лікування першого сту-

пеня ГХ ( АТ до 160/100) використовують 1-2 препарати із групи еналаприлу та метопрололу; другого ступеня (АТ до 180/110) – збільшують дозу названих препаратів або додають препарати з групи діуретиків та амлодипіну; третього ступеня (АТ понад 180/110) використовують весь арсенал сучасних ліків з різним механізмом дії та їх комбінації.

Наукою доведено, на практиці підтверджено, що основними препаратами для планового лікування є групи еналаприлу та амлодипіну, їх понад сорок представників у кожній групі.

7. Для часткового відшкодування вартості лікарських засобів для лікування гіпертоніків уряд України (Постанова від 25 квітня 2012 року) надав право сімейним чи дільничним лікарям випускати ліки за суттєвою знижкою. До цього переліку ліків ввійшли: еналаприл, еналаприл+гіпотіазид, амлодипін, амлодипін+лізиноприл, метопролол чи бісопролол.

Продовження на стор. 10

# ЖІНКА, ЯКА НЕСЕ БЛАГОДАТЬ

Мар'яна СУСІДКО,  
Павло БАЛЮХ (фото)

**22 ГРУДНЯ ЗА ЦЕРКОВНИМ КАЛЕНДАРЕМ СВЯТКУЮТЬ ЗАЧАТТЯ ПРАВЕДНОЮ АННОЮ ПРЕСВЯТОЇ БОГОРОДИЦІ, А ЖІНКИ, ЯКІ НОСЯТЬ ЦЕ ПРЕКРАСНЕ ІМ'Я АННА (ГАННА) СВЯТКУЮТЬ ІМЕННИ.**

**ГАННИ – ТЕРПЛЯЧІ, МИЛОСЕРДНІ, БЕЗКОРИСНІ**

У перекладі з давньоєврейської Ганна означає «благодать». 22 грудня – це найкоротший день у році – день зимового сонцестояння. В народі за цим днем вгадували погоду: «яка Ганна до ніченьки, така зима до весноньки», «яка Ганна до полудня, така зима до грудня», «якщо на Ганну зимно, великий іній на деревах – до врожаю». Ганни – терплячі, милосердні, безкорисні.

Езотерики запевняють: Ганна – артистична персона, яка не уявляє свого життя без гарних речей. Попри любов до розкоші, милосердна Ган-



на ніколи не пройде повз пташенят, що випали з гнізда. Якщо поруч хтось плаче, неодмінно утішить. Якщо потребує допомоги – підставить плече. Ворогів наживає рідко, бо вмєє прощати. Ганна живе чужими клопотами: відвідає знайомого, який лежить у лікарні, не забуде купити хліба для старенької сусідки. Оточення не проти сісти їй на шию. На нахабних осіб Ганна реагує спокійно – «чим би дитя не тишилося»...

Жінка, що носить це ім'я, приділяє багато уваги своїй

зовнішності: зі смаком підбирає одяг, систематично відвідує перукарню, не шкодує грошей на хорошу косметику. Який би фах не освоїла, цілковито віддається роботі. Працює за ідею, матеріальна винагорода для неї – річ другорядна. Ганна – людина скромна, з добре розвиненою інтуїцією. Вірна дружина, любляча матір, віддана подруга – усе це про неї, довірливу й безкорисливу.

**ПРО МАЙБУТНЮ ДИТИНУ СПОВІСТИВ АНГЕЛ**

Найвідомішою жінкою, яка носила це ім'я, була свята Анна. Вирізнялася вона великою побожністю та милосердям до вбогих. Анна не могла мати дітей. Тому разом зі своїм чоловіком – благочестивим Йоакимом – просила у молитвах, щоб Бог подарував їй потомство. Одного дня до жінки з'явився янгол Господній, який приніс їй радісну звістку – невдовзі у Анни з'явиться дитя. Щаслива жінка кинулася до Єрусали-

ма, щоб віддати шану Богові. Там вона зустріла Йоакима, на якого також зійшло благословення Всевишнього. Щасливий день сповнення Божої обітницї настав 21 вересня. Праведне подружжя тримало на руках дитину, якою обдарував їх Господь після багатолітнього чекання. Була це Марія, матір Ісуса Христа...

**«МОЄ ІМ'Я МЕНІ ДО ДУШІ»**

В університетській лікарні працюють жінки, які теж носять це чудове ім'я. Вирішили дізнатися у медсестри-анестезистки Ганни ШЕВЧУК, наскільки в житті їй допомагає янгол-охоронець і хто з батьків вирішив її так назвати:

– Татова і мамина мами називалися Ганнами, тож батьки вирішили не порушувати традиції і мене назвати так само. Моє ім'я мені до душі, ніколи не уявляла, що можу називатися якимось інакше. Свої іменини неодмінно святкую у колі рідних та друзів. За можливості йду до

церкви на Службу Божу. Вважаю, що янгол-охоронець є у кожної людини. Присутність свого янгола відчуваю, адже у найважчих життєвих ситуаціях, він завжди мною опікується. У вирі шаленого рит-



Ганна ШЕВЧУК

му життя часто забуваємо про найважливіше. Варто б задуматися над тим, як живемо і наскільки правильно це. Нарікаємо на всілякі життєві негаразди, але що б не трапилося, вищі сила завжди придуть на допомогу, головне вірити у це.

## ВІТАЄМО!

**19 грудня святкувала ювілейний день народження молодша медсестра ендокринологічного відділення Ірина Богданівна КОРОТАШ. Друзі та колеги щиро вітають її та бажають:**

Нехай цвітуть під небом синьооком,  
Ще довго-довго дні й літа,  
А тиха радість чиста й висока,  
Щоденно хай до хати заверта!  
Бажаємо здоров'я, сонця у зеніті,  
Любові, доброти і щастя повен дім,  
Нехай у серці розкошує літо

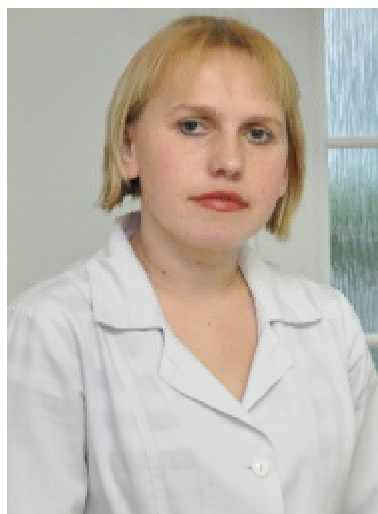


І соняхом квітує золотим!  
Хай постійний успіх, радість і

достаток,  
Сиплються до Вас, немов вишневий цвіт.  
Хай життєвий досвід творить з буднів свята,  
А Господь дарує довгих-довгих літ!

**З 30-річний ювілеєм колеги вітають молодшу медсестру лабораторного відділення Оксану Олегівну БАЧЕВСЬКУ та шлють їй такі слова:**

Прийми у цей день вітання найкращі.  
Бажаєм здоров'я, любові і щастя,  
Щоб лихо й тривоги Тебе обминали,



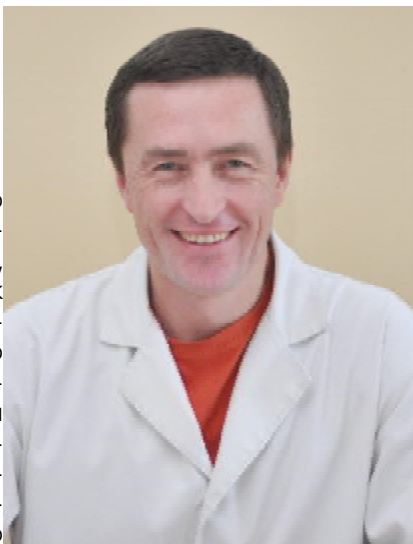
Зозуля сто років життя накувала.

Хай в житті твоїм щастя квітує  
Веснянково-іскристим розмаєм,  
Бог ласкавий хай радість дарує  
І здоров'я міцне посилає!  
Хай пісня з уст Твоїх часто лунає,  
Хай Бог у житті Тобі все помагає,  
Хай лік роками ведуть зозулі!  
Ще довго-довго на землі  
Нехай Тебе всі біди обминають,  
Щоб хліб свіжий був на столі!

## ДЛЯ КОГО НОВИЙ РІК, А ДЛЯ КОГО... РОБОТА!

Новий рік – захоплююче свято, але не для всіх... Працівники університетської лікарні, яким випадає чергувати саме новорічної ночі, кажуть, що це чи не найважче чергування у році, адже пацієнтів зазвичай привозять вкрай важких. Ось як про свій Новий рік на роботі розповідає ординатор ортопедичного відділення Олександр Євгенович Соловодзінський:

– З 19-ти років лікарського стажу мені випадало сім новорічних ночей проводити, власне, на чергуванні. Однак новий рік 1998 року, напевно, ніколи не забуду. До відділення привезли молодого хлопця. Під час святкування він мав необережність заплювати петарду й вона якимось чином розірвалася прямо у його руках. Через що хлопчина дуже сильно трав-



Олександр СОЛОВОДЗІНСЬКИЙ

мував кисть. За операційним столом тоді я простояв від пів на другу ночі аж до сьомої ранку. На жаль, стовідсоткове функціонування кисті нам повернути так і не вдалося. Втім, добре, що всі пальці зберегли і хлопець не залишився калікою. Загалом для травматологів новорічна ніч дуже непроста. З травм-пунктів до нас привозять найважчих хворих Здебільшого трапляються хворі з різними складними переломами, пошкодженнями кінцівок... Цього року мені пощастило не чергувати на Новий рік. Втім, це не означає, що я можу

спокійно святкувати вдома. Здебільшого всі лікарі нашого відділення тримають біля себе мобільний телефон і у випадку, коли привозять надзвичайно важкого хворого, приїжджають допомогти. Це у нас така колективна солідарність. А свій Новий рік планую частково провести на Майдані, звісно, якщо політична ситуація в країні до цього часу не покращиться. Усім колегам хотілося б побажати багато радості та щастя у Новому році, а усі негаразди нехай залишаться у старому. Миру та злагоди в їхніх домівках!

## СПРАВИ СВЯТКОВІ

## 2014-Й – РІК КОНЯ: ЯК ЗУСТРІЧАТИ, ЩО ОДЯГНУТИ І ЩО ДАРУВАТИ



Підготувала  
Мар'яна СУСІДКО

**ЗГІДНО ЗІ СХІДНИМ  
КАЛЕНДАРЕМ 2014 – РІК  
СИНЬОГО ДЕРЕВ'ЯНОГО  
КОНЯ. ДЕЯКІ АСТРОЛОГИ  
ВВАЖАЮТЬ ЗА КРАЩЕ  
ГОВОРИТИ ПРО ЗЕЛЕНОГО  
КОНЯ.**

Цей рік несе у собі динамізм і наполегливість, поєднання ошадливості та вогненної пристрасті. Люди, народжені під цим знаком східного календаря, як правило, дуже палкі й пристрасні. У роботі, яку вони вважають лише джерелом грошей, часто нестійкі, спрямовуючи енергію передусім на сім'ю та по дорожці. Незалежність – це друге щастя для Коней, які готові відстоювати свою лінію навіть у міцному шлюбі.

Конячка у нас яка? Правильно, синя, і водночас дерев'яна. Кольором же дерева, відповідно з давніми китайськими традиціями, є зелений. Гадаю, вже зрозуміли, в якій гамі барв повинно бути витримане ваше вбрання. Господар 2014 року, безсумнівно, оцінить наряди, виконані в синіх, зелених, фіолетових і сірих барвах. Також схвалення отримують модники і модниці, які вирішили здивувати незвичністю своїх одягів. Не варто підбирати вбрання з відтінками і тонами, які Коню невластиві за природою (жовтий, помаранчевий і т.д.), інакше він гнівно прострибає повз вашого помешкання. Що стосується прикрас для зустрічі 2014 року Коня, то ідеально пасуватимуть витончені кулони та декоративні шпильки, а також кільця з аквамарином і перлове намисто. Або можете зупинити свій вибір на простенькому, проте гармонійному для свята дерев'яному намисті.

Кінь, як відомо, тварина травоядна, тому велика кількість вегетаріанських закусок і фрукто-

вих десертів на святковому столі йому точно припаде до смаку. Не забуваймо й про головні ласощі для цієї доброї тварини – овес. Печиво або каша з цього злаку будуть чудовим свідченням того, що символу року раді в цій домівці. До алкоголю тварина не дуже схильна, схвалюючи лише традиційне шампанське. З візуального оформлення столу слід приділити увагу наявності білих полотняних серветок і прямокутних пачок з цукерками, виставлених згідно з китайським зображенням символу дерева у формі декоративної хатинки-курєня.

Достатньо дарувати недорогі презенти усім своїм близьким, адже господар 2014 року, подвійно цінує сімейний захисток і добрі взаємини між рідними людьми. А ось над вибором дарунка людині, яка народжена під знаком цієї тварини, доведеться серйозно попідніти. Ретельно подумайте, що може підійти таким людям, які володіють потужним імпульсом і жагою до пригод.

Любов і сім'я – ось головні орієнтири, на які потрібно тримати курс в добу царства дерев'яного Коня. Астрологи обіцяють нам емоційність та авантюризм, в яких, безумовно, важливо не захоплюватися. Тривалий флірт може викликати погіршення ваших стосунків з людиною загалом, тому постарайтеся вчасно відчувати мить для переходу на новий щабель.

Якщо ж ви 2014 року захочете вступити в узи з вашим обранцем або обраницею, народженими під «зіркою» цієї тварини, то чекайте океан емоцій, що збуджують кров, і теплих іскорок романтичних вечорів. Багато Коней є центральними фігурами у своїй родині, і наступний рік додасть їм ще більше «кінських сил» в керуванні цим складним, але таким близьким душі механізмом.

## ЯЛИНКОВИЙ «HAND MADE»

Мар'яна СУСІДКО

**НАПЕРЕДОДНІ НОВОГО РОКУ УСІ ПОРИНАЮТЬ У ЧАРІВНУ АТМОСФЕРУ. В ПЕРЕДУТТІ СВЯТА, ЩО НАБЛИЖАЄТЬСЯ, КОЖЕН НАМАГАЄТЬСЯ ЯКОСЬ ПІДГОТУВАТИСЯ ДО НЬОГО. МЕДСЕСТРА ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ МАРІЯ ПОПОВИЧ РАЗОМ ЗІ СВОЇМИ ДІТЬМИ ВИГОТОВЛЯЄ НОВОРІЧНІ ПРИКРАСИ НА ЯЛИНКУ. ВОНА ПЕРЕКОНАНА, ЩО ТАКЕ ЗАНЯТТЯ ДОПОМАГАЄ ВІДІЙТИ ВІД ПРОБЛЕМ І НА ДЕЯКИЙ ЧАС ЗАНУРИТИСЯ У ДИТИНСТВО. ДІТЬЯМ ЖЕ «ЯЛИНКОВЕ» МИСТЕЦТВО ДОПОМАГАЄ РОЗВИНУТИ УЯВУ, НЕОРДИНАРНЕ МИСЛЕННЯ,**

**ДРІБНУ МОТОРИКУ РУК. ОКРІМ ТОГО, ЯЛИНКА ПРИКРАШЕНА ІГРАШКАМИ ВЛАСНОГО ВИРОБНИЦТВА, НАБАГАТО ЯСКРАВИША ТА ВИГЛЯДАЄ ПО-ОСОБЛИВОМУ. НОВОРІЧНІ «ІЖАЧКИ»**

Розкішні новорічні кульки, декоровані гранчастим склом і шовковими стрічками, так схожі на кумедних їжачків, які врочисто причепурилися на честь свята. Виготовити їх, за словами Марії Попович, доволі нескладно: «Для цього потрібні намистини діаметром 5 мм з гранчастого скла або пластику, кульки діаметром 4,5 см з пінопласту, довгі кравецькі шпильки, скляний бісер, шовкова стрічка. На довгу кравецьку шпильку нанизуємо спочатку одну маленьку бісеринку, а потім одну грановану. У цьому випадку маленька бісеринка відіграватиме не лише декоративну роль, але й не дасть великий намистині зісковзнути, адже її отвір може опинитися більше, ніж голівка шпильки. Нанизвавши намистини на шпиль-

ку, встромляємо її в кульку з пінопласту. На поверхні кульки повинна залишитися лише прикрашена бісером частина шпильки. У такий спосіб заповнити всю поверхню кулі. Після цього акуратно прикріплюємо шовкову нитку. Новорічні «їжачки» – готові! **ЕЛЕКТРИЧНИМ ЛАМПОЧКАМ – ДРУГЕ ЖИТТЯ!**

– Зберіть вдома кілька перегорілих електричних лампочок, – радить Марія Попович. – З них вийдуть чудові новорічні прикраси. Можна розфарбувати їх акриловими фарбами, додавши трохи клею ПВА. Він не дасть малюнку на лампочці витертися і забезпечить її довговічність. Оптимальний варіант – вітражні фарби, вони забезпечать напівпрозорий тон малюнку, але ціна їх дещо «кусається» і не кожному по-

прозорим лаком для нігтів, попередньо розвівши його ацетоном, у пропорції 1:3, відтак отримаєте ефект напівпрозорого скла. Для того, щоб електрична лампочка стала справжньою новорічною іграшкою, треба придумати спеціальне кріплення. Для цього ідеально буде атласна стрічка або товста нитка. Стрічку скручуємо у петлю та приклеюємо до лампочки, рештою обмотуємо цоколь. Іграшка готова! **УСІМ ЯЛИНКАМ ЯЛИНКА!**

– Щоб красуні-ялинці було не так самотньо, змайструйте для неї крихіток-сестричок, – усміхається майстриця. – Викороємо з тканини дві деталі у формі ялинки, зшиваємо їх та наповнюємо синтепоном або ватою. Зверху пришиваємо намистинки, стрази, паєтки, незвичайні гудзики й усілякі декоративні дрібниці, які виявляться у вас під рукою. Можна у такий спосіб виготовити й місяці, зірки, кульки, торбиночки... Словом, на що вам вистачить фантазії. Кольорову гаму можна обирати будь-яку!

Насамкінець Марія Попо-



кишені. Якщо немає вітражних чи акрилових фарб – не біда, згодяться й звичайні акварельні або гуашеві. Однак не забудьте їх теж розвести клеєм ПВА. Коли ваші фарби готові, можете почати розфарбовувати лампочку. Тут головне дати волю своїй фантазії. Як фарби висохнуть, можна покрити лампочку

вич зауважила, що виготовлення новорічних прикрас дуже зближує сім'ю. «Творчість занурює малечу у світ казки, а якщо разом вся сім'я та ви разом робите щось – найкращого щастя для дитинки годі й шукати! Не іграшки потрібні дитині, а її батьки...», – підсумовує вона.

# ЗАМОК НА МАРМУРІ

**Микола ВІЛЬШАНЕНКО**  
Фото автора

Село Кудринці розкинулося по обидва боки Збруча. Поселенню судилося бути роз'єднаним століттями не лише блакитною стрічкою ріки, а й політично, про що «постаралися» наші поневолювачі. У лівій частині господарювала Російська імперія, відтак після жовтневого перевороту в Петербурзі 1917 року тут з часом поселилися більшовики. Знаки — залишки прикордонного муру — й нині ще є на присадибних ділянках багатьох тутешніх мешканців. На правобережжі села владарювала Австро-Угорська імперія, поляки. Отже, селам випало бути прикордонням, межею, вододілом чужих інтересів. Після 1939 року один край Кудринців належить до Хмельницької області, інший — до Тернопілля.

Село Кудринці, що в Борщівському районі на Тернопільщині, має можливість похвалитися й природними та рукотворними пам'ятками. Передовсім тут є городище — давньослов'янське поселення. Свого часу науковці проводили розкопки, та й самим учням місцевої школи щастило викопувати розмаїті глечики чи рештки. Ця кераміка — живий голос трипільської культури. Її розпис фахівці називають поліхромним, тобто, майстри того часу для нанесення візерунків на начиння використовували три фарби. У селі також зберігся старовинний земляний вал, який називають Трояновим (Траяновим).

Утім, коли пройдетеся-проїдете селом, зауважите старовинну капличку, а також кілька христів. Тополя, що підняла увись своє розлоге віття, стоїть собі неподалік дороги. Безперечно, вона одразу ж падає у вічі, особливо мандрівникам, людям заїжджим. Зрештою, не може не вражати. Їй вже — понад століття. А під нею — увібраний у барвисті штучні квіти хрест. Хрест Свободи. Звели його мешканці Кудринців 1848 року — на честь скасування в Галичині кріпосного права. Є в селі куток, який називають «Три хрести». Зрештою, це й справді стоять обабіч центральної сільської дороги три знаки християнства. Але слугують пам'ятником радше суспільного значення. Наприкінці XIX століття вони з'явилися як символи тверезості — тоді в українських громадах почав ширитися рух боротьби з пияцтвом. У п'ятдесятих роках минулого століття

радянські воєнничі атеїсти їх знищили. Відновили ж цей пам'ятний знак місцеві мешканці вже 1990 року на честь прийняття Верховною Радою Декларації про державний суверенітет України. Тепер їм випало бути радше «Хрестами Свободи» й символізувати скинення Україною довговічного поневолення й здобуття державної незалежності.

Пам'ятний хрест поставили й на горі Говда. З нею в селі пов'язано багато звичаїв. Зокрема, здавна сюди приходять молодята. Випускники школи зустрічають перші сонячні промені самостійного життя саме на Говді. Звідси перед очима постає чарівної краси краєвид. З тієї мальовничості виринає-випливає ще одна гора — Стрліка. Це дуже гарне геологічне місце, єдине на Поділлі, де є «вихід мрамору на поверхню». Що-



Залишки стін замку у формі тризуба

правда, ця порода має крихку структуру, про промислове добування ніколи мови не велося. І хвалити Бога, адже тоді б міг цілком зникнути замок, який здійнявся тут, кажуть, на початку XVII століття. Громадськість і так останніми роками б'є тривогу, бо у підніжжя гори колись розробили кар'єр, добували щебінь. Через цю господарську діяльність підходи до замку стали небезпечні. Наразі виробництво згорнули.

Піднявшись на Стрліку, дух захопить від навколишньої природної краси і від відчуття того, що торкнувся далекої історії. Перша письмова згадка про Кудринці сягає 1492 року. Невдовзі поселення отримало міські права. Тут двічі на рік проводили ярмарки. Часті тодішні набіги татар змушували тутешніх володарів подбати про власний захист, про будівництво оборонних споруд. На початку XVII століття власники містечка — шляхтичі Гербури герба «Павенжа» взяли за спорудження фортеці з місцевого пісковика. Місцем нового будівництва обрали



Кудринецький замок

гору Стрліка, що виступає видовженим хребтом над долиною річки Збруч, а з обох боків її оточує стрімке узбіччя. Мури заклали міцні — товщиною півтора метра. Офіційне наукове видання про пам'ятники містобудування та архітектури України, що побачило світ понад двадцять років тому, дає таку характеристику: «У плані Кудринецький замок виглядає як неправильний чотиригранник з трьома кутковими вежами. Найбільш неприступна — східна сторона, яка надійно захищена обривистим схилом гори та річкою біля її підніжжя. Північна сторона, повернута до рівнини, була основним вузлом оборони. Її захищав глибокий рів, земляний вал і дві вежі по кутах оборонного муру. У більшій квадратній башті була в'їзна брама. Великі розміри та форми вежі були максимально пристосовані до ведення фронтального й флангового вогню».

Історичні хроніки свідчать, що влітку 1648 року козацькі загони під керівництвом Максима Кривоноса та повсталі селяни вигнали з фортеці польський гарнізон. Двічі (1672



Фоторепродукція портрета Матильди Борх (з колекції Кудринецького замку, нині експонується в Тернопільському краєзнавчому музеї)

і 1694 року) замок захоплювали турки.

На початку XVIII століття новими власниками твердині стали магнати Гумецькі. Вони відремонтували кам'яні мури й вежі й, власне, надали їй нового статусу — замку, адже серед оборонних споруд з'явилося й житлове приміщення. Згодом Кудринці удостоїлися герба, а точніше, родового знаку графів Козьобродських (Козьобродських) — у червоному полі срібний цап на зеленій основі. Саме ця знатна родина знову відреставрує палац і розгортає справжню галерею мистецьких творів. Деякі з них, на велике щастя, зберегли в музеях Тернополя та Львова. Скажімо, фонди Тернопільського обласного краєзнавчого музею 1940 року поповнили дванадцять полотен з приватних графських збірок. Половину з них нині можна побачити в експозиції цього закладу. Зокрема, є чотири портрети, на яких зображені представники сімейства Борхів — родичів магнатів Козьобродських. Це — єпископ Симеон, Гедеон, Фабіан і Матильда Борхи.

Нині у Кудринецькому замку не знайти навіть руїн графських житлових приміщень. Узагалі, кажуть, що ще до середини XIX століття споруда була в належному стані, відтак почала занепадати. Цікаво, що від однієї стіни руїни залишилися у формі тризуба. Нині частково збереглися південна, західна та північна стіни, а також п'ятигранна вежа на висоту трьох ярусів, шестигранна триярусна башта й частина надбрамної вежі. Звісна річ, вони мають прямокутні бійниці. Припускають, що одна вежа зазнала руйнувань під час Першої світової війни, адже тоді тут точилися жорстокі бої. На одній із світлин, що зроблена до 1914 року, ця вежа ще стояла ціла. А от уже на

фотографіях двадцятих-тридцятих років вона відсутня.

Треба сказати, що в одній із стін замку видно аркоподібний проріз. Дослідники твердять, що це невелика хвіртка, яку використовували для несподіваного нападу на ворога. Неглибока западина в землі біля однієї з башт вказує, що тут колись була криниця. Багато ходять легенд про тутешні підземелля, дехто навіть каже, що вони простягнулися аж до Кам'янця-Подільського, а це 25 кілометрів. У селі, щоправда, цьому не вірять, схиляються більше до думки, що підземний хід могли прорубати хіба що до найближчих лісів. Наразі достеменно відомо лише одне — він починався у п'ятигранній південній вежі й тепер цілком засипаний камінням і землею.

Кудринецький замок — під державною охороною. Але вона, мабуть, недовга, неналежна. Час і надалі його руйнує. Добре, що хоч місцеві мешканці тихцем не розбирають його мури, можли-



Відновлені в Кудринцях три хрести стали вже «Хрестами Свободи й Незалежності»

во, тому, що є достатньо в цій окрузі пісковика. Пам'ятка архітектури, безперечно, просить допомоги. Та чи дочекається? А тим часом сюди приходять, приїжджають чимало як українських, так і польських, німецьких туристів, аби доторкнутися до історії, до минувшини. Поляки останніми роками подорожують сюди кіньми. Біля Стрліки у видолінку Збруча розкладають табір на цілий тиждень, запрошують тутешній фольклорний колектив познайомити їх із звичаями, піснями.

Стрліка, замок, як й інші природні та рукотворні об'єкти села, часто стають місцем проведення для місцевих школярів уроків з різних навчальних предметів. Під час навчальної практики, крім зразків геологічних порід, учні збирають цікаві біологічні екземпляри, засушують рослини й виготовляють гербарій. Все це стає в добрій пригоді у навчанні. Тут — багатий матеріал і для вивчення історії, народознавства, краєзнавства... Одним словом, для пізнання світу, України.



# ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

АТРИБУТ СВЯТА

## ГОЛОВНА ТЕРНОПІЛЬСЬКА ЯЛИНКА МАТИМЕ СУСІДА КНЯЗЯ ДАНИЛА ГАЛИЦЬКОГО

Уперше, мабуть, у післявоєнній історії Тернополя головна новорічна ялинка області змінить своє місце розташування. Завжди різнобарвні вогні ілюмінації урочисто запалювали на Театральному майдані. Цього року цю традицію порушили події в столиці, коли саме встановлення центральної ялинки країни стало початком кривавої розправи спецпідрозділу «Беркут» над мирними людьми.

Як зазначив у місцевому телеєфірі начальник міського управління культури та мистецтва Олександр Смик, серед тернополян провели опитування й більшість з них відповіли, що не хочуть цього року святкову зелену лісову красуню на центральному Театральному майдані, який тепер перетворився в Євромайдан. Але ж для малечі новорічне свято все-таки має бути! На це не могли не зважити. Спочатку вважали, що доречно буде виставити ялинку при вході у парк ім. Тараса Шевченка, де стоїть пам'ятник Степанові Бандері.

Проте зараз з'явився інший задум. Тож новорічна тернопільська ялинка поселиться радше на майдані Волі біля пам'ятника князю Данилові Галицькому. Власне, вона там росте вже тривалими роками. Її лише прикрасять світловими гірляндами, іграшками. Красуватимуться на ній також роботи, які власноруч виготовлять школярі файного міста, пінопласт та відповідні інші матеріали їм уже роздали комунальники.

Театральний майдан, щоправда, без святкового вбрання не залишать. Дерева, які тут ростуть, спалахуватимуть увечері кольоровими вогнями, освітять і фасад будівлі драмтеатру. Не порушать традиції останніх років: облаштують також Різдвяну шопку.

Щороку комунальники міста дбають і про прикрашання ялинок у кожному мікрорайоні міста. Святкові зелені лісові красуні тут знову будуть тішити душу тутешніх мешканців.

ОПАНУВАННЯ РЕМЕСЛОМ

## ВЛАСНОРУЧ ВИГОТОВЛЯТИ ДАРУНКИ НАВЧАЛИ У СТУДІЇ

Новорічні та Різдвяні свята наближаються, а перед ними приходив ще й Великий Дарувальник — Св. Миколай і малечі, та й дорослим також щось під подушку поклав. А що саме? В багатьох випадках — сувеніри, презенти, які тернополяни виготовили власноруч.

Адже навчитися самим створювати оригінальні речі запрошувала в місті над Серетом «Мистецька студія подарунків». Її зорганізували з ініціативи Молодіжного центру праці. Власне, впродовж передсвяткового місяця вона перейматиметься розвитком творчих ініціатив тернопільських учнів. Дорослі тут теж, зрештою, опанували основи технік художнього розпису, валяння, ліплення, гончарства, інших ремесел. Про заняття з листівкар-

ства також подбали, бо ж хіба можна не надіслати з великою любов'ю своїм найріднішим чи друзям поштівку ручної роботи!

Організатор проекту Ірина Нестюк зазначила, що повний курс навчання розового набору студійців тривав два тижні. За цей час вони відвідували десять занять. Подарункова студія відчиняла двері після обіду та працювала в дві зміни. Кожна робота її учасників стала родзинкою, в неї вони вклали не лише всю свою старанність, творчість, а й душу. Дехто виготовлені власноруч вироби залишав або у мистецькій студії, або забирав собі на згадку чи для дарунків рідним, близьким, друзям, знайомим. Дехто ж із авторів власні творіння підготував до ярмарку подарунків рукоділля, які мають відбутися грудневої пори в Тернополі.

ВІДЗНАКА

## «КРИШТАЛЕВУ ЦЕГЛУ» ОТРИМАЛИ «ЗАМКИ ТЕРНОПІЛЛЯ»

За інвестиційно-реставраційний проект з реставрації інтер'єрів частини існуючих приміщень Замкового палацу в м. Збараж Національний заповідник «Замки Тернопілля» удостоївся престижної міжнародної нагороди «Кришталева цегла». Її вручили у польському місті Люблін на підбитті підсумків конкурсу «Дім-2013».

Таке творче змагання тут проводять з 2000 року. Партнерами його є чимало державних, воєводських і громадських організацій Польщі, а також України та Білорусі. На цьогорічний конкурс подали понад 60 інвестиційних проектів. Як зазначив старший науковий співробітник Національного заповідника «Замки Тернопілля» Руслан Підставка, за умовами цього конкурсу, експертна комісія повин-

на була оглянути кожен об'єкт, який представили на здобуття «Кришталєвої цегли». До Збаража також приїжджала делегація капітули (журі) на чолі з її головою, архітектором Ельжбєтою Монцік. Гості протягом двох днів не лише проінспектували представлені об'єкти, а й ознайомилися зі специфікою діяльності заповідника.

Відтак журі міжнародного конкурсу «Дім-2013» обрало трійку кращих у кожних з одинадцяти номінацій. На наших краях чекала нагорода у розділі «Відбудова історичних об'єктів і храмів». Саме за реставрацію та відтворення інтер'єрів двох віталень першого поверху Замкового палацу в Збаражі й отримали «Кришталєву цеглу» та диплом.

АРТ-ПРОЕКТ

## «СНОВИДИ» ЗАСВІДЧИЛИ ВЛАСНУ «ПРИСУТНІСТЬ»

Мистецький проект «Присутність» представила у Тернопільському обласному краєзнавчому музеї незалежна арт-група «Сновиди». Цій художній формі лише три роки. До неї входять, за словами координатора Олеси Гудими, учні, вчителі, студенти, професійні художники та аматори. За професіями це цілком різні люди. Є серед нас і чемпіон світу з бодібіндингу, і льотчик, і дизайнер, і археолог. Мешкають вони не лише в Тернополі, а й у Львові, Кам'янці-Подільському, Бродях, а Олександр Панов аж у Шостці Сумської області. Але всіх об'єднує любов до мистецтва.

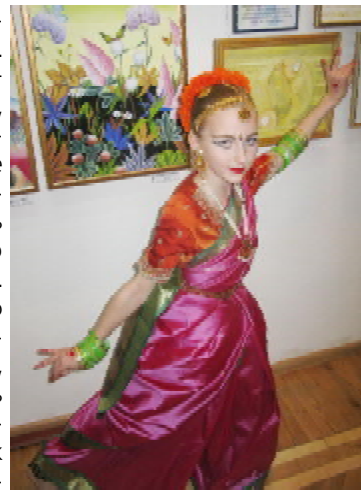
«Художник — це не та людина, яка вміє малювати, а та, яка не може не малювати», — твердить координатор Олег Семців. Коли ж так, то його роботи мають виставлятися, а не лежати десь у домашніх закутках чи шафах. Тож «сновидівці» зорганізують експозицію, власним коштом, звісно.

Ось і на виставці «Присутність» понад 200 робіт репрезентували 50 художників. Серед них, зокрема, Олеся Гудима, Марія Ділай, Юрій Волянчук, Микола Кафтан, Олександр Панов, Мар'яна Дячинська, Василь Нецко, Тарас Хіцинський. Скажімо, Микола Кафтан, крім власних полотен, представив і твори своїх учнів, які займаються в школі народних ремесел. Тим часом Марія Ділай два роки тому заснувала в Тернополі школу молодого мистецтва. Наголос зробила на портрет. 15 дітей пізнають від досвідчених майстрів пензлю всю таїну цього художнього жанру, творять власні картини.

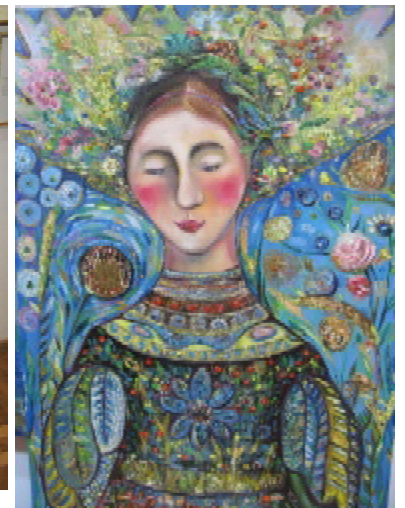
На відкритті виставки «Присутність»



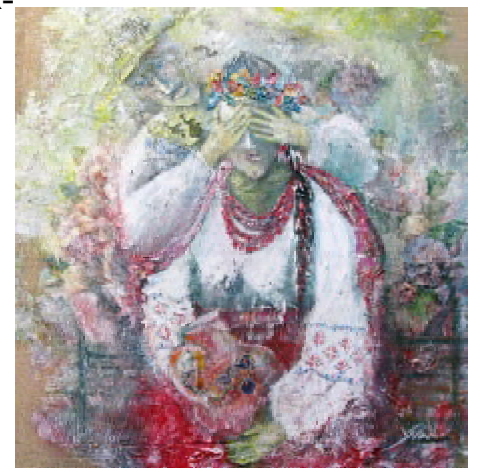
Художниця Марія ДІЛАЙ написала портрет співака Андрія ПІДЛУЖНОГО. Під час церемонії вручення



Христинка РИГА з ансамблем «Амріта» дарувала учасникам арт-проекту індійські танці



Олеся ГУДИМА. «Доля»



Василь НЕЦКО. «Неочікувана зустріч»



Художник Олександр ПАНОВ ознайомлює з власною роботою – «Портретом танцювальної пари»

можна було не лише поринути у художній світ, а й послухати поезії, музику, отримати враження від танців. Вірші читали, серед інших, поети Наталя Пасічник, Роман Скиба, Ганна Осадко, Наталя Лазука, Уляна Галич, Борис Явір, Ігор Гавришак. Музичну канву склали бард Сергій Лазо, гурт «Називний відмінок», учасники східного центру «Дарума». Співак Андрій Підлужний з гурту «Нічлава», який закривав програму піснею «Вставай, сонце», отримав у подарунок власний портрет.

Учасники ж виставки під час відкриття арт-проекту гуртом намалювали великий синьо-жовтий стяг.



# РАЙСЬКИЙ ЦИТРУС

**ЗАБОРОНЕНИЙ ПЛІД  
БАРБАДОСУ – САМЕ ТАК  
НАЗИВАЛИ ГРЕЙПФРУТ В  
МИНУЛІ ЧАСИ. ОРИГІ-  
НАЛЬНИЙ ГІБРИД АПЕЛЬ-  
СИНА ТА ПАМЕЛИ ПРИ-  
РОДА ВИВЕЛА САМА, БЕЗ  
ДОПОМОГИ ЛЮДИНИ.**

Вже сама назва «грейпфрут» здається дивною, дослівний переклад з англійського – «виноградний плід». Здавалося б, що загального між цитрусовим фруктом і виноградом? Своєю назвою грейпфрут зобов'язаний аж ніяк не смаку, а особливостям росту плодів, які часто на гілках збираються в Грона, що формою нагадують гігантські

виноградини. Латинська назва грейпфрута ще цікавіша: *citrus paradisi* або «райський цитрус». Нині існує майже 20 сортів грейпфрута, які за кольором м'якуша діляться на три основних групи: білі, рожеві та червоні.

Як і всі цитрусові, грейпфрут багатий на вітамін С, і 100 г м'якуша містить вже 50% добової потреби у вітаміні. Як і всі жовто-помаранчеві фрукти, грейпфрут містить речовини, що запобігають появі ракових клітин, – каротиноїди, зокрема, бета-каротин. Білий м'якуш фрукта містить пектин і біофлавоноїд, які є сильними антиоксидантами.

На цьому схожість з іншими цитрусовими побратимами закінчується й починаються дива.

Грейпфрут містить особливу речовину інозитол, що перешкоджає нагромадженню жирів і сприяє виведенню токсинів з печінки. У 70-і роки минулого століття з'явилася «чарівна» грейпфрутова дієта, яка допомагала скинути зайві кілограми, лише додавши в щоденний раціон три склянки грейпфрутового соку. У грейпфруті міститься



особлива речовина – нарингін (саме вона відповідає за гіркуватий присмак), який перешкоджає засвоєнню жирів, прискорює обмін речовин, покращує роботу кишківника та стимулює процес травлення, що в результаті призводить до схуднення.

Крім того, грейпфрут має низький глікемічний індекс, що дозволяє природним чином знизити рівень цукру в крові. Хворим на діабет ця властивість допомагає скоротити потребу в інсуліні. У червоних грейпфрутах міститься додатковий антиоксидант – лікопен, тому вони особливо корисні людям, які страждають на серцево-судинні захворювання, адже допомагають нормалізувати рівень холестерину. Для цього досить випити одну склянку грейпфрутового соку на день. Грейпфрут рекомендують до вранішнього раціону, адже піднімає загальний тонус, знімає втому й поліпшує апетит. Щоденне вживання грейпфрута в їжу знижує кровоточивість ясен.

# БАНАНОВА ТРАВА

Мова йде про банан. Ви здивовані, що це трава? Хоча банан за виглядом і нагадує дерево, насправді – це багаторічна трава, стебла якої можуть досягати 10-15 м заввишки. Налічують майже 300 видів цієї рослини. В екваторіальних країнах вони й досі слугують місцевому населенню головним продуктом харчування. Індуси називають їх райськими фруктами. Для людей, які мешкають у сирому кліматі, не дуже міцних «духом і тілом», схильних до меланхолії, банани просто шкідливі: вони повільно перетравлюються, створюючи багато газів у кишечнику. Банани шкідливо їсти натще, а тим більше – запивати водою. Через властивість підвищувати в'язкість крові протипоказані людям з тромбофлебітом, варикозним розширенням вен, а також тим, хто переніс інфаркт та інсульт. Проте для людей палких, пристрасних, непосидючих банани дуже корисні. Вони зміцнюють та очищають організм. Їх можна вживати в розвантажувальні дні, якщо є бажання трохи зменшити масу тіла.

«Бананові» дні добре минають, не виникає відчуття голоду. У плодах містяться глюкоза, фруктоза, сахароза, клітковина, крохмаль, білок, ефірні олії, яблучна й аскорбінова кислоти, вітаміни В2, РР, Е, бета-каротин, ферменти, пектинові речовини, катехоламіни й ендорфіни. Завдяки різним за будовою цукрам банани – чудове джерело енергії, тому їх рекомендують за інтенсивної розумової та фізичної роботи. У бананах багато глюкози, яка швидко засвоюється, тому ці фрукти мають тонізуючу дію. Калію та магнію у бананах більше, ніж в інших продуктах (понад 400 мг/100 г). Високий вміст калію допомагає контролювати водно-сольовий обмін. Калій також зміцнює стінки судин, перешкоджаючи варикозному розширенню вен, і позитивно впливає на м'яз серця, нормалізує серцевий ритм. Завдяки наявності в м'якуші банана катехоламінів (серотонін, допамін тощо), фрукти широко застосовують, як дієтичний продукт у разі запальних захворювань слизових оболонок порожнини рота, виразкової хвороби шлунка, в дитячому харчуванні. Цей фрукт містить велику кількість ендорфінів, які збуджують центр позитивних емоцій у мозку, а також сприяють розслабленню м'язів і кровоносних судин.

Тому рекомендують при депресії та поганому настрої з'їдати 1-2 стиглих банани. Банан – це висококалорійне задоволення. Один плід містить майже 100-150 ккал. Тож при ожирінні слід утримуватися від його вживання. Не рекомендується їсти банани також тим, хто страждає від метеоризму, диспепсичних явищ. Завдяки високому вмісту рослинних волокон банан – гарний засіб для профілактики раку кишківника. Високий вміст вуглеводів – ось секрет легкого насичення цими ласощами. Крохмальні плоди смажать, тушкують, парять, а солодкі вживають сирими.

## РЕЦЕПТИ З БАНАНІВ

**Фруктовий салат.** Яблуко, банан, родзинки, горіхи, мандарин (або апельсин, або грейпфрут) заправити 1-2 ложками сметани. Фрукти попередньо нарізати у пропорціях – за бажанням.

**Бразильська страва.** 4 банани, 1 ст. л. какао, 0,3 склянки цукру (або 0,5 склянки цукрової пудри), горіхи, 4 ст. л. збитих вершків. Цукор і какао змішати. Банани обчистити та обкачати в какао. Зверху посипати горіхами і прикрасити збитими вершками.

**Мус з бананів.** М'якуш стиглих бананів – 400 г, цукор

– 150 г, желатин – 30 г, лимонна кислота – 1 г, вода – 600 мл. М'якуш розім'яти, розтерти з частиною цукру до отримання однорідної маси (пюре). З решти цукру зварити сироп. У киплячий сироп ввести попередньо замочений желатин, довести до кипіння, додати лимонну



кислоту, охолодити до 45-50 градусів, змішати з пюре з бананів, ретельно збити, перекласти в порційний посуд та охолодити. Можна приготувати мус, замінивши желатин манною крупою. Крупу засипати у киплячий сироп і варити, безперервно помішуючи, до готовності. Не слід збивати мус в алюмінієвому посуді, тому що від цього змінюється його колір (темніє) і з'являється металевий присмак. Якщо мус погано збивається, його слід охолодити до желеподібної консистенції та лише тоді збивати.

**Суфле з бананів.** Банани – 400 г, цукор – 260 г, цукрова пудра – 30 г, яєчні білки – 10 шт., вершкове масло – 15 г. Приготувати пюре з обчищених бананів, додати цукор і ввести збиті білки. Масу викласти в змащену маслом форму та запекти. Перед подаванням зверху посипати цукровою пудрою. Важливий компонент будь-якого суфле – добре збиті яєчні білки. Перед збиванням їх слід охо-

лодити. Починати збивати потрібно повільно, поступово збільшуючи швидкість. Початковий об'єм білків збільшується в 4-6 разів. Збиті білки слід використовувати відразу ж, не допускаючи їх осідання. Їх заварюють гарячою фруктовою масою, продовжуючи збивати, щоб пюре краще та рівномірніше змішалось з білками. Заварену масу викласти у змащені маслом форми. Суфле випікати за температури 200°C протягом 10-15 хвилин. Об'єм суфле під час випікання збільшується у 2-2,5 рази – це слід враховувати, викладаючи у форму.

**Парфе з бананами.** Вершки – 650 г, цукровий пісок – 150 г, масло – 150 г, яєчні

жовтки – 3 шт., дуже стиглі банани – 100 г, ваніль – 0,5 г. Банани обчистити, розтерти до пюреподібного стану та з'єднати з охолодженою яєчно-молочною сумішшю (яєчні жовтки розтерти з цукром і ваніллю, влити гаряче молоко, проварити до загустіння й охолодити). Охолоджені вершки збити в пишну піну, додати до них приготовані банани. Отриману масу розкласти у форми й заморозити.

**Пудинг з бананів.** Банани – 350 г, манна крупа – 50 г, яйця – 5 шт., молоко – 300 мл, лимонна цедра – 10 г, сік лимона – 1 ст. л., цукор – 75 г. Зварити рідку манну кашу на молоці, з'єднати її з розтертими з цукром яєчними жовтками. Обчищені банани подрібнити до отримання пюреподібної маси, змішати з лимонним соком, подрібненою цедрою, збитими яєчними білками. У суміш додати кашу та знову перемішати. Масу розкласти в змащені маслом форми й запекти.





**СМІШНОГО!**

# «СВЯТО НОВОГО РОКУ – ЦЕ ВЕЧЕРЯ, ЩО ЗАКІНЧУЄТЬСЯ СНІДАНКОМ»

– Як Новий рік зустрів?  
– Та як подарунком...  
– Це як?  
– Усю ніч під ялинкою про-  
валявся...

Після святкування Нового року зустрічаються два приятелі:  
– Як зустрів свято?  
– Та не знаю, ще не розповідали...

– Мамо, ти одержиш від тата на Різдво хутряне пальто?  
– Напевно, ні.

– А ти вже пробувала па-  
дати на підлогу, ногами дри-  
гати та репетувати?

У кожному віці у людини своє ставлення до нового року:  
Дитинство: Скоріше б Но-  
вий рік!  
Зрілість: Скоро Новий рік.  
Старість: Знову Новий рік?!

До доброго працівника на Новий рік приходять Дід Мороз, а до поганого – Дед Лайн.

Новий рік:  
– Треба зателефонувати мамі, сказати, де я.  
– Алло, мамо, де я?

– Кицю, що тобі подарувати на Новий рік?  
– Ой, любий, я навіть і не знаю...  
– Гарзд, тоді даю тобі ще рік на роздуми.

Йде якийсь чоловік вулицею, раптом бачить, у калабані жінка сидить:  
– Чого ж це ви в калабані сидите?  
– А може, я Снігуронька?!  
А може, я розтанула?!

Свято Нового року – це вечерея, що закінчується сніданком...

– Чим відрізняється Санта Клаус від Діда Мороза? – Санта Клаус завжди тверезий і з подарунками, а Дід Мороз завжди п'яний і з якоюсь бабою.

Дорогий Дідусю Морозе! Я не люблю солодкого... тому цього року подаруй мені, будь ласка, ящик напівсолодкого!

**ВЕСЕЛИЙ ОЛИВЕЦЬ**



**... І НАОСТАНОК**

## НЕ ЗАХОПЛЮЙТЕСЯ НОВОРІЧНИМИ НАЇДКАМИ

**НЕ ПЕРЕЇДАЙТЕ У НОВОРІЧНУ НІЧ. АДЖЕ, ПО-ПЕРШЕ, ВЕЛИКА КІЛЬКІСТЬ ВАЖКОЇ БІЛКОВОЇ ЇЖИ (М'ЯСО ТА САЛАТИ, ЗАПРАВЛЕНІ МАЙОНЕЗОМ) ПЕРЕВАНТАЖУЮТЬ ПЕЧІНКУ, І ВОНА В БУКВАЛЬНОМУ СЕНСІ ПЕРЕПОВНЮЄТЬСЯ ЖИРОМ.**

Через це орган, який повинен фільтрувати і виводити шкідливі сполуки (канцерогени, консерванти, барвники і т.д.), не здатен впоратися

зі своїм завданням, внаслідок чого відбувається інтоксикація організму.

По-друге, новорічне переїдання може стати причиною загострення багатьох хронічних захворювань – гастриту, панкреатиту, холециститу і т.д.

По-третє, шлунок не встигає переварити занадто велику кількість їжі в потрібні терміни, через цей застій їжа окислюється і загниває. А це призводить до того, що дружно нам мікрофлору, що населяє кишківник і шлунок, почи-

нають витіснити патогенні бактерії. Щонайменше, це загрожує дисбактеріозом, а щонайбільше – ослабленням захисних сил організму. Адже кишківник – один з головних органів нашої імунної системи. По всій його довжині під слизовим шаром розташована величезна кількість клітин, які відстежують надходження в організм токсичних речовин і шкідливих мікроорганізмів. Тож проблеми з мікрофлорою неминуче призводять до погіршення стану здоров'я. Ну і, звичайно, не варто забувати про такі побічні ефекти переїдання, як здуття, важкість у шлунку, печія, метеоризм і т.д.

**Відповіді на сканворд, вміщений у № 23 (91), 2013 р.**

1. Парсек. 2. Тор. 3. Лхаса. 4. Страва. 5. Батат. 6. Ньюмен. 7. Вонг. 8. Руб. 9. Халва. 10. Гава. 11. Ліс. 12. Юрба. 13. Злоба. 14. Іов. 15. Снага. 16. Ат. 17. Ігор. 18. Ерзац. 19. Цвіт. 20. Пах. 21. Ів. 22. Сабо. 23. Поні. 24. Гас. 25. Набат. 26. Хам. 27. Наміб. 28. Краб. 29. Сталлоне. 30. Ксеня. 31. Реле. 32. Гриф. 33. Ірис. 34. ВВ. 35. Ерг. 36. Акація. 37. Венера. 38. Ялик. 39. Львів. 40. Водень. 41. Ох. 42. Манган. 43. Ефа. 44. Долар. 45. Жнець. 46. Рю. 47. Ех. 48. Ніж. 49. Іф. 50. Арат. 51. Агонія. 52. Сьєра. 53. Еф. 54. Янус. 55. Трембіта. 56. Лір. 57. Омар. 58. Ан. 59. Обертас. 60. Льон. 61. Му. 62. Еней. 63. Йорж. 64. Метеор. 65. Астана. 66. Лорак. 67. Кабукі. 68. Майкл. 69. Латекс. 70. Ар. 71. Актор. 72. Ореол. 73. Вояк. 74. Тат. 75. Кеба. 76. ОУН. 77. Айова. 78. Арка. 79. Крок. 80. Лея. 81. Пі. 82. АК. 83. Як. 84. Азія. 85. Іол. 86. Яр. 87. Оказія. 88. Якір.

## СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Індивід, ревіт → 2. Танець  
3. Літак ↓

4. 5. Східнослов'янська племена 6. Розрив запаху 7. Штат у США →

8. Безалкогольний напій 9. 10. Хутровий звір 11. Контур 12. Пістолет 13. ВАЗ-1111

14. Журналістська спілка (абрєв.) 15. Резервуар 16. Збірник мап 17. Бог сонця 18. Бик → 19. «Бронза» на тлі 20. Смукоток, телеведучий 21. Наша країна 22. Балка 23. Уривчастий сильний звук 24. Едем → 25. Молдавський танець 26. Вправний гімнаст

27. 28. Український письменник 29. Багаж 30. Харч → 31. Дитинча 32. «Марія» 33. Український телеканал 34. Наш національний олімпійський комітет 35. 4047 м 36. Гордінь рослина 37. Японська гра 38. Український казахів поет 39. 40. Нота → 41. Подвійне воєннє 42. Ювілейне привітання 43. 44. Скартина 45. Рембудуправління 46. Сильна стать 47. Тропічна рослина 48. Назва потилиці і лобов 49. Міжпотлиця і лобов 50. За лінійкою фронту 51. Італійська страва 52. Лікарська рослина 53. Шлюпка → 54. Бойовий клич 55. Річка в Україні 56. Родина на 57. Прекрасна стать 58. Казкова країна 59. Артист 60. Біг на певну дистанцію 61. 62. Літак 63. 64. Ротару 65. Столітник 66. Щастя футболіста 67. Слів'я звучність 68. Бабуля 69. Хвалений вірш 70. 71. Вигляд 72. Його → 73. «А я в батька один...»

