

# У ритмі серця стукотять колеса поїздів...

Не спалося... Глянувши вже вкотре на годинник, стомлено усміхнувся. Була четверта година ночі. До світанку ще з годину залишилося, заснути б хоч трішки, та ні, не спиться. На сусідньому лікарняному ліжку тихо сопє сусід. Аж ось через тишу ночі почувся стукіт коліс. Це проходить важковаговий потяг, напевно, з рудою, – подумалось. За мить стало тихо... А серце зацьохало, сумуючи за працею.

Кардіо-неврологічне відділення Клінічної лікарні Львівської залізниці, у якому я лікувався, знаходиться в Брюховичах, у мальовничому мальовничому природному заповіднику "Розточчя", де так багато дерев – ялин і дубів, смерек і буків. А неподалік – залізнична колія. Сотні разів їздив цим перегонном – від Дублян до Клепарова – і милувався місцевими краєвидами.

Так сталося, що після медичного обстеження в Тернополі досвідчений лікар Людмила Ксаверівна Майка та медсестра Наталія Миколаївна Мовчанюк побачили на кардіограмі незначні зміни в моєму серцевому ритмі.

– Не переживайте, це лікується! – заспокоїли лікарі. Ну як не хвилюватися, коли через втрату здоров'я врешті можна втратити й посаду машиніста. А я не уявляю, як жити далі без улюбленої роботи молодій людині?! А як важко стати машиністом-професіоналом! Адже їхати в рейс мусиш і у грозу, і в буревій, і в сніг... До того ж машиніст під час рейсу не має спочинку... А скільки стресів під час роботи випадає на його долю! Стреси, стреси... Вони, мов чіпкий плющ, обплітають серце машиніста і назавжди залишаються у його пам'яті...

Навкруги ліс, переїзду у цьому місці нема. Здавалося б можна трішки розслабитися. Аж раптом назустріч по рейках їде трактор. Екстрене гальмування... Дякувати



Богові, обійшлося без трагедії. Інший випадок: переїзд, несподівано, зламавши шлагбаум, на рейки виїжджає автомобіль-кран ЗІЛ-133, за кермом – п'яний водій. Екстрене гальмування... І знову стрес... Бувало, на рейках – посеред залізничного полотна – лежить людина або спотикається і падає, перебігаючи через колію перед поїздом. Пригадую, смеркало і я побачив таку картину: під поїзд хотіла кинутися жінка, а за нею волочилося дитинча. Плаче, не пускає маму, тримається за спідницю, а потім відпустило і закрило рученятами очі... На щастя, локомотив устиг зупинитися. І знову стрес... Таких стресових випадків безліч у кожного машиніста. Яке ж залізне серце треба мати, аби все це витримати, пережити?! Тож потрапивши до лікарів відділкової

лікарні станції Тернопіль, яким небайдужа доля машиністів, зрозумів, що кожна хвилина пережитого не минає безслідно, впливає на ритміку мого серця. Професійність лікарів допомогла відновити його бездоганну роботу, воно знову застукотіло так, наче ритмічні звуки коліс мого електропоїзда.

Лікарня, звичайно, не відпочинок, та чуйне ставлення медичного персоналу завжди позитивно впливає на пацієнта. Так і тут. Аби хворі могли подякувати Пресвятій Богородиці за ласку й оберіг, медичний персонал створив і облаштував у терапевтичному відділенні лікарні молитовний куточок, встановивши за власний кошт скульптуру Богородиці. Я щиро вдячний за професіоналізм та розуміння усьому персоналу і завідувачому терапевтичним відділенням Євгену Зеноновичу Доскачу, який

дослухається до стукоту кожного серця. Надалі на мене чекало лікування в кардіо-неврологічному відділенні Клінічної лікарні Львівської залізниці, що у Брюховичах. Особливо вдячний завідувачці цього відділення Аліні Миколаївні Хомин та завідувачій поліклініки клінічної лікарні Ліліані Романівні Александер за турботу, увагу і людське тепло.

Після реабілітації у Львові я знову в кабінеті лікаря-терапевта цехової лікарської дільниці відділкової лікарні станції Тернопіль Галини Козінської. З усмішкою на устах вона щоразу зустрічає кожного працівника нашого депо. Часом дивуюся, як Галині Миронівні вистачає сил спілкуватися із кожним пацієнтом, ніби з рідною людиною. Зі мною, як і з усіма, розмовляє турботливо, професійно.

А на завершення профілактичного лікування за допуском до роботи йду до завідувачки терапевтичним відділенням поліклініки відділкової лікарні станції Тернопіль Людмили Михайлівни Лазарчук, яка так само уважно піклується про здоров'я кожного залізничника. Крім усього, вона розшифровує кардіограми, результати аналізів та висновки інших лікарів. І лікарі, і машиністи відповідальні за життя – кожен на своєму робочому місці. Зрештою, здоров'я машиністів лікарі перевіряють так само, як ми оглядаємо наші локомотиви.

Тож я щиро дякую усім лікарям Львівської залізниці за тепло і увагу, які вони приділяють кожному залізничнику. Доброго всім здоров'я, успіхів у роботі і завжди зеленого світла на життєвих шляхах!

Допишу свої роздуми, а надворі вже світає... Чую, як тихенько стукає моє серце, а в унісон із ним знову почувся стукіт коліс потяга, який помчав за маршрутом...

Петро ГОЙДА,  
машиніст локомотивного депо Тернопіль  
На фото: медичний персонал  
відділкової лікарні в Тернополі

## Заряд бадьорості й здоров'я від Водохреща й на щодень

(Закінчення. Поч. на 5 стор.)



Володимир Коваль (на фото), який працює у Тернопільському вагонному депо, – морж із десятирічним стажем.

– Працювати на залізницю я прийшов ще до служби в армії, – розповідає Володимир Євгенович. – Після служби повернувся в рідне вагонне депо, закінчив школу машиністів у Львові, працював помічником машиніста, потім 24 роки – у

рефрижераторному депо. З квітня минулого року знову повернувся у вагонне депо інструктором із гальм та автозчепки. Слава Богу – відколи купаюся, жодного разу не хворів, не кашляю, не чхаю і грип мене не бере. І так вже 10 років без хвороб та лікарняних.

Коли йдеш до води, треба переконати себе, що вона зовсім не холодна, і почуватися спокійно. А от як виходиш з води, відчуваєш справжнє піднесення. Аж дихати стає легше і ніби мороз виходить із тіла! Та й відчуття зовсім інше, ніж від купання влітку. Для того, щоб пірнути у воду такої температури, треба відповідним чином внутрішньо налаштуватися, бо без цього можна легко підхопити застуду.

Звичайно, у кожного може бути власний підхід до моржування, дехто перед тим, як пірнути, робить зарядку. Коли випадає вільний час, я відразу стрибаю у воду і після купання навіть не обтираюся рушником. Замість цього трохи побігаю, походжу біля річки і нормально себе почувую. Мені вже 52

роки, купаюся кожен день улітку та взимку під час обідньої перерви. Часу мало, тому на зарядку його просто не вистачає.

Іноколи питають – скільки ж часу можна пробути у такій крижаній воді? Один чоловік дуже похилого віку відповів на нього просто: "Рівно стільки, щоб устигнути тричі промовити про себе молитву "Отче наш..."", це виходить у межах хвилини" (сміється).

Перший раз я скупався на власний День народження 29 грудня. Як зараз пам'ятаю – було тоді 18 градусів морозу, потім доводилося стрибати в ополонку і у 20, і в 24 градуси нижче нуля. Головне – не думати про холод і перебороти страх.

Недавно Володимир Коваль отримав своєрідне заохочення від профспілкової організації залізниці – путівку на відпочинок за те, що впродовж 5 років не хворів і, відповідно, не оформляв лікарняного листа.

– Приїхав у Судак, – згадує Володимир Коваль, – був кінець жовтня – початок листопада.



Температура повітря 10 градусів із позначкою плюс, води – 7 градусів вище нуля. Любителів купатися за таких умов зібралось небагато, десь осіб із п'ять. Хтось скаже – холодно, а в мене відпочинок був нормальним – зранку купання, потім зарядка і пробіжка берегом, після цього – на сніданок. Я і сьогодні купаюся щодня.

Як на це дивляться мої колеги по роботі? Дехто з них сміється, хтось каже: "Ти, напевно, ненормальний, я б у таке нізащо не пірнув!" Я з ними не сперечаюся, бо зробив свій вибір ще 10 років тому і відтоді жодного дня не хворів. Хіба це погано?!

Олександр ГЕРШУНЕНКО  
Фото автора

**ЗАСНОВНИКИ:**  
управління Львівської  
залізниці та дорпрофсож  
Ресстраційне свідоцтво  
КВ № 1252.  
**Редактор**  
Ігор ПАРАЩАК  
тел. 226-32-97  
факс. 226-41-83  
**Заступник редактора**  
Андрій ВЕЗДЕНКО.....226-26-10

**Відповідальний секретар**  
Галина КВАС.....226-25-67  
**Кореспонденти:**  
Орися ТЕСЛЮК.....226-32-03  
Ольга ПАДКОВСЬКА.....226-01-65  
Дмитро ПЕЛИХ.....226-36-23  
Олександр ГЕРШУНЕНКО.....226-37-83  
Оксана ПОДОЛЬСЬКА.....226-39-34  
Коректор Валентина СУТАК.....226-37-80  
Бухгалтер Тетяна АНДРУШКО.....226-46-80

**Львівський  
ЗАЛІЗНИЧНИК**

Адреса редакції: 79000  
м. Львів, вул. Гоголя, 1.  
E-mail: lz@railway.lviv.ua  
ГС ДТГО "Львівська залізниця"  
Р/р 260000092670  
Код ЄДРПОУ 20851444 МФО 325956  
ЛФ АБ "Експрес-Банк"

Індекс газети 30223.  
Виходить щоп'ятниці.  
Тираж 38 264.  
Замовлення 123.

**Зверстано у комп'ютерному центрі  
редакції газети "Львівський  
залізничник".**  
Комп'ютерна верстка  
Антоня БЕГЛЯРОВА ..... 226-38-15.

**Склад редакційної колегії:**  
Ігор Парашак, Андрій Везденко, Орися  
Теслюк, Галина Квас, Олександр  
Гершуненко.

Точка зору авторів може не збігатися з позицією редакції.  
Передрук текстових чи візуальних матеріалів газети можливий лише з письмового дозволу редакції. Редакція залишає за собою право скорочувати і редагувати надіслані матеріали. Рукописи та листи авторам не повертаються. При цитуванні посилання на газету "Львівський залізничник" обов'язкове.  
Газету віддруковано у "Видавничому Домі "Високий Замок".