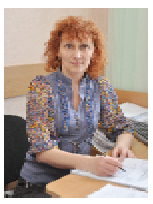
СТОР. 2
НА ПРИЙОМ ДО ПРОФЕСОРА ЗІ СТОЛИЦІ

В університетській лікарні відбувся консультативний прийом пацієнтів, який проводив головний науковий співробітник Національного інституту серцево-судинної хірургії ім. М.М. Амосова НАМН України, професор Іван Кравченко.

СТОР. 4
ЯК ПРАВИЛЬНО ВИЙТИ З ПОСТУ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я



Завершення Великого посту для багатьох з нас є гарною можливістю зібратися за святковим столом у колі сім'ї та «розговітися» смачними ласощами. Однак різка зміна харчового раціону небезпечна для здоров'я, попереджають дієтологи.

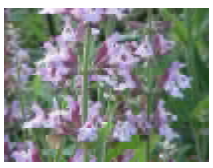
СТОР. 5
СОЦІАЛЬНІ ТА БІОХІМІЧНІ АСПЕКТИ АЛКОГОЛІЗМУ

Серед хвороб, які називають соціальним лихом, найдавнішою та найпоширенішою є алкоголізм. Як відомо, розвиток пристрасті до спиртного залежить від багатьох чинників: соціальних, психологічних, біологічних, генетичних, а наслідок один – саморуйнування, деградація особистості.

СТОР. 6
ОЛЬГА САВКА: «БАБУСЯ ЗАВЖДИ ДО ВЕЛИКОДНЬОГО КОШИКА СТАВИЛА ГОЛОВКУ ЧАСНИКУ, ЩОБ ВСЯ РОДИНА БУЛА ВКУПІ»

На Великдень старша медсестра ревматологічного відділення Ольга Савчук із сім'єю їде до мами в село Буданів Теребовлянського району.

СТОР. 11
ЛІКУВАННЯ ЦІЛЮЩИМИ РОСЛИНАМИ: ЧИ ЗАВЖДИ БЕЗПЕЧНО?



Дехто вважає народні ліки безпечнішими за сучасні фармакологічні засоби, але такі ліки теж криють у собі небезпеку. Тож що слід взяти до уваги, перш, аніж розпочати лікування травами? І в яких випадках одна форма терапії може бути більш корисною за інші?

Університетська лікарня

№8 (100) 19 КВІТНЯ 2014 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СВЯТО

ХРИСТОС ВОСКРЕС! ВОІСТИНУ ВОСКРЕС!

До нас прийшло свято Христового Воскресіння – ніжне, завжди неповторне й радісне. Яскравим промінням пробивається воно крізь густу мряку буднів, живою течією обновляючи людську душу, приносячи у серця втіху. Великдень – свято кожної християнської родини.

Тож сприймімо цю справді радісну подію Христового Воскресіння усією душею, усім єством. Вітаймося: «Христос воскрес!». Стверджуймо: «Воістину воскрес!». І будьмо з міцним здоров'ям, маймо погідний настрій, удачу, благополуччя, здобуваймо власною працею добробут і достаток, вірмо у світлу днину України!

АНОНС

ЛЮДМИЛА ІВАСЬКО: «ВЕЛИКДЕНЬ ДЛЯ МЕНЕ ОСОБЛИВЕ СВЯТО»

Людмила ІВАСЬКО, старша медсестра урологічного відділення

читайте на стор. 7

Університетська лікарня
СТОР. 2
ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ
№8 (100) 19 КВІТНЯ 2014 РОКУ
ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: WWW.TDMU.EDU.TE.UA (ВИДАВНИЦТВО «УКРМЕДКНИГА». ГАЗЕТА «УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ»)

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАЩУК,
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

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

НА КОНСУЛЬТАЦІЮ

НА ПРИЙОМ ДО ПРОФЕСОРА ЗІ СТОЛИЦІ

Лілія ЛУКАШ

В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ ВІДБУВСЯ КОНСУЛЬТАТИВНИЙ ПРИЙОМ ПАЦІЄНТІВ, ЯКИЙ ПРОВОДИВ ГОЛОВНИЙ НАУКОВИЙ СПІВРОБІТНИК НАЦІОНАЛЬНОГО ІНСТИТУТУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ ІМ. М.М. АМОСОВА НАМН УКРАЇНИ, ПРОФЕСОР ІВАН КРАВЧЕНКО. ПОНАД 100 НЕДУЖИМ НАШОЇ ОБЛАСТІ З НАБУТИМИ ТА ВРОДЖЕНИМИ ВАДАМИ СЕРЦЯ, РЕВМАТОЛОГІЧНОЮ ПАТОЛОГІЄЮ НАДАЛИ КОНСУЛЬТАЦІЇ З МЕТОЮ ВІДБОРУ ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ.

Таке консультування зорганізувала ревматологічна служба університетської лікарні під патронатом обласного ревматолога Олександри Маховської за підтримки департаменту охорони здоров'я облдержадміністрації. У заході взяли участь кардіологи університетської лікарні та провідні фахівці Тернопільського медичного університету ім. І.Я. Горбачевського.

– Уже понад десять років Іван Миколайович приїздить у наш лікувальний заклад для надання консультацій пацієнтам кардіологічного профілю, – каже завідуюча кардіологічним відділенням, головний позаштатний кардіолог департаменту охорони здоров'я облдержадміністрації Наталія Вівчар. – Це дуже зручно для пацієнтів, особливо з важкою кардіологічною патологією, позаяк немає необхідності долати сотні кілометрів у столицю і наражатися на незручності переїзду та супроводу хворого. Впродовж року кардіологи районів проводять відбір пацієнтів, які потребують консультування кардіохірурга. Варто зазначити, що Іван Миколайович оглядає усіх, хто звертається за допомогою, не відмовляє бажаючим отримати консультацію саме у нього, проводить прийом, як мовиться, до останнього хворого.

З тих пацієнтів, які були на прийомі у квітні, половина потребує оперативного втручання. До слова, професор Іван Кравченко відзначив високий професійний рівень фахівців університетської лікарні та тих, які працюють в районах нашої області, адже 95 відсотків скерованих на прийом й справді потребували консультації кардіохірурга.

Прийом пацієнтів проводить професор Іван КРАВЧЕНКО

Варто зауважити і те, що вироби медичного призначення (штучні клапани серця, оксигекатори), які необхідні для супроводу оперативного втручання, пацієнти отримують безкоштовно, за рахунок державного бюджету.

Серед відвідувачів були й ті, яким уже провели оперативне втручання в Національному інституті серцево-судинної хірургії ім. М.М. Амосова. Вони приїхали, аби перевірити роботу серця, отримати консультацію щодо подальшого лікування. На зустріч до професора завітали й давні друзі, пацієнти, які бажали висловити слова вдячності Івану Миколайовичу за врятоване життя. Була серед них і його колишня пацієнтка Тетяна Нямцу, якій провели ще 2004 року операцію з приводу коарктації аорти. Це дозволило Тетяні пізнати радість материнства. На зустріч з професором вона прибула зі своїм сином, уже школярем.

Як зазначають спеціалісти, проведення таких консультативних виїздів дозволяє призначати вчасні високоякісні оперативні втручання з тим, аби поліпшити якість життя сотням пацієнтів у краї, адже більшість з них – люди молоді, працездатного віку. Після вдало проведених операцій вони отримують можливість отримати нову якість життя, вести активний спосіб життя, відчути себе повноцінними членами суспільства.

ДО ДНЯ ЧОРНОБИЛЬСЬКОЇ ТРАГЕДІЇ

Наталія ВОЛОТОВСЬКА, асистент кафедри нормальної фізіології, кандидат меднаук, член Національної спілки письменників України

ХХ СТОЛІТТЯ. ЧОРНОБИЛЬ

Трагічні свята України...
Трагічні дати...
У дні такі лиш сльози лити –
не святкувати.
Ідуть чорнобилі землею,
відколи світ цей:
від Чингісхана і Батия –
в новітній відчай.
То полинами, то
барвінком
дорога вкрита,
то срібним сміхом закосичена,
то слізьми вмита...
Куди веде нас ця дорога
надій і болю –
у новий день, в нове
століття,
у кращу долю?!
Нам головне –
не зупинятись
ні на хвилину.
Життя – це усміх
зі сльозою.
Наполовину...

ВЕСНА У ЧОРНОБИЛЬСЬКІЙ ЗОНІ

Полів здичавілі лиця...
Доріг ледь помітні сліди...
Колись тут зеленіла
пшениця
і цвітом буяли сади.

І кожного ранку до школи
діти несли свій сміх...
невже цього більше
ніколи
не буде у нас і в них?

Отруєну воду вип'ють
довірливі сонячні промені –
і залишиться річка
Прип'ять
уже тільки в тихому
спомині

Он тієї сумної бабусі,
що сидить на хисткому
ослоні
і дивиться, як у лузі
грають гривами дикі коні.

Так, дикі, до плуга
незвичні,
до батога і вуздечки...
від цього бабуся
обличчям
темніє, як небо увечері.

Хоч би слово кому
сказати,
та довкола – ані душі.
Тому вона йде до хати,
до портретів і образів.

Перед ними стає на
коліна.
Ой, як ниють... Невже
жива?
«В ім'я Отця і Сина...» –
пливуть і пливуть слова,

Сльоза щокою солона
услід за словами пливе...
Квітень. Чорнобильська
зона.
Тут в се мертве. Лиш
горе живе.

ЗОРІ ПОЛИН ЗЛОВІСНЕ СВІТЛО НЕХАЙ ПОЩЕЗНЕ НАЗАВЖДИ

Двадцяте століття:
криваве, рубіжне...
чи зірка Полин
у тім винна? Ой ні...
когось виб'ють війни,
когось голод вижне,
когось закопають
в чужій стороні.

Нахлинуть з Москви
чорні хвилі отрути,
а з нею – імперський
неправедний гнів...

Юнацькою кров'ю
обагрені Крути
і корчиться воля
в червонім огні.

Покриє він все:
і людей, і землицю,
останню надію у них одбере...
і між золотих
океанів пшениці
від голоду
море народу помре.

А потім війна
налетить, як шуліка...
А потім Чорнобиль
зірве твої двері...
Вкраїно, судилося,
Видно, калікою
тобі доживати
в московській імперії.

Благаю, зберися
з останньою силою,
проси допомоги
у Неба, в Ісуса –
й таки підніми
свої зранені крила
під поглядом,
словом
і мукою Стуса.

А ще – обіпрись
на плече Чорновола.
А ще – синьо-жовті
Знамена розправ.
Ти бачиш,
вже воля на обрії? Воля!
Я довго за неї
народ твій страждав!

Великдень Свободи...
Який він прекрасний,
яке життєдайне
у нього проміння!
Хай світить, святиться
й ніколи не згасне
твоє, Україно,
трудне Воскресіння.

ПЕРСОНАЛІЇ

ВОЛОДИМИР СЕРГЕЄВ: «ДУЖЕ ЛЮБЛЮ ЩОСЬ МАЙСТРУВАТИ З ДЕРЕВА. ФІЗИЧНА ПРАЦЯ РОЗВАНТАЖУЄ РОЗУМОВЕ ПЕРЕВАНТАЖЕННЯ»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

22 КВІТНЯ СВІЙ 50-РІЧНИЙ ЮВІЛЕЙ СВЯТКУВАТИМЕ ЗАВІДУВАЧ ВІДДІЛЕННЯ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ ВОЛОДИМИР МИКОЛАЙОВИЧ СЕРГЕЄВ. НАМ ВДАЛОСЯ НАПЕРЕД ПРИВІТАТИ ЮВІЛЯРА Й ДІЗНАТИСЯ ПРО ЙОГО ЖИТТЄВИЙ ШЛЯХ, ДИТЯЧІ МРІЇ ТА ПЕРШИХ ПАЦІЄНТІВ.

– Пане Володимире, як Ви прийшли в судинну хірургію, що дало поштовх до цієї нелегкої роботи?

– У мене мама – лікар-гастроентеролог. Деякий час вона працювала заступником головного лікаря тоді ще Тернопільської обласної лікарні. Влітку часто мене брала із собою на роботу. Чи не всі найяскравіші дитячі спогади у мене пов'язані з лікарнею. Пригадую, коли ще навчався у молодших класах, мама вперше завела мене в операційну, де тепер розміщена біохімічна лабораторія, так би мовити, на екскурсію. Ця картина й досі стоїть перед очима. Напевно, ще тоді у мене зародилося бажання стати лікарем. Вірним дитячій мрії залишився і після закінчення школи. Будучи студентом Тернопільського медичного інституту, всі вихідні проводив у лікарні. Мені хотілося якнайбільше дізнатися про медичний фах, перейняти досвід у провідних лікарів. Усіх своїх наставників згадую з величезним теплом. На жаль, декого з них уже немає в живих.

– Зазвичай не всі батьки хочуть, щоб дитина пішла їхньою стежкою, з власного досвіду знаючи, який це нелегкий шматок хліба, а як було у Вас?

– Мама ніколи не наполягала на своєму й старалася триматися осторонь, поважала мій вибір. Навіть коли вирішив обрати спеціалізацію хірурга, вона не була проти, хоча знала, що мені доведеться нелегко.

– Інтернатуру Ви проходили в Кременецькому районі, як вам там працювалося?

– Робота у районі дуже багато дала для становлення мене як фахівця. У районі хірургія була простішою, але для мене невідомою, бо в обласній лікарні я цього не навчився. Наприклад, на Кременеччині я вперше прооперував хворого з пупковою грижею. Раніше таких пацієнтів оперували лише в районах, до обласної лікарні везли хворих з набагато складнішими недугами.

– Кожна подія, яка відбувається вперше у житті людини, є особливо пам'ятною. Чи пригадуєте свою першу операцію?

– Пам'ятаю свою першу апендиктомію. Тоді я ще був інтерном, проасистував мені Нестор Миколайович Шмайка, царство йому небесне. Від початку до кінця операції він не зробив мені жодного зауваження. Здавалося, що я все життя це робив.

– Як змінився спектр патології за понад двадцять років Вашої роботи судинним хірургом, зменшилася чи зросла кількість хворих?

– Протягом 20 років кількість хворих з артеріальною, венозною та лімфатичною патологією значно зросла. Звертаються за допомогою не лише люди похилого віку, а й молодь. Чим це пояснити? В усьому світі збільшилася захворюваність на атеросклероз, який уражає артеріальну систему та призводить до судинних захворювань, таких, як інфаркти, інсульти, тромбози магістральних артерій, що мають досить сумні наслідки. Тому й смертність від серцево-судинних захворювань є дуже високою.

– Можна стверджувати, що сама патологія судинної системи помолодшала?

– Так, звертаються досить молоді люди. Зазвичай, йдеться про венозну патологію. Вони приходять з варикозним розширенням вен, венозним застоєм у нижніх кінцівках, набряками ніг. Очевидно, це передусім пов'язано з гіподинамією. Люди стали менш активними, менш фізично витривалими, недбало, непродумано харчуються... Ми потерпаємо від цивілізації, урбанізації, хімізації... Темпи, спосіб життя призводять до порушення згортання крові, еластичності судинної стінки, відтак – до омолодження захворювань судинної системи.

Досить помолодшав інфаркт міокарда, інсульти. І в молодому віці ці захворювання перебігають більш важко, у старших же людей є компенсаторні властивості судинної системи, яка компенсує порушений артеріальний чи венозний кровотік.

– Коли трапляються якісь особисті негаразди, як Вам вдається відкинути все й оперувати? Чи не складно зосередитися?

– Коли заходжу в операційну, решта світу для мене перестає існувати. Я особисто медитацією не займаюся (посміхається). Найголовніше – зосередитися на тому, що ти збираєшся робити і як. Щоб себе впевнено почувати за операційним столом, треба надзвичайно багато знати, я б сказав більше, ніж доводиться застосовувати в житті. Задля цього треба частіше книжку гортати, черпати необхідну інформацію з Інтернету.

– Чи довелося Вам побувати у закордонній клініці? Як там проводять операції на судинах?

– Так, я був в університетській клініці міста Майнц у Німеччині. Мені важко навіть порівняти з рівнем медицини в Україні. У Німеччині сама система медицини кардинально різниться від нашої. Там набагато вищий рівень медицини. Лікар досить впевнено почуває себе як до операції, так після. Усе медичне оснащення за останнім словом техніки. Словом, лікарю надають якнайточніші результати обстеження. Він одразу може простежити як доопераційний, так і післяопераційний стан пацієнта. Однак усі операції технічно проводять так само, як і у нас, хіба саме устаткування краще. Крім того, наші лікарі за рівнем знань аж ніяк не поступаються німецьким. Гадаю, якщо б держава вкладала чимало коштів у вітчизняну медицину, ми б швидко досягли рівня закордонних клінік.

– Як відпочиваєте після роботи?

– У мене приватний будинок, тож робота біля нього завжди знайдеться. Ми з покійним тестем практично весь ремонт власноруч зробили. Дуже люблю щось майструвати з дерева. Фізична праця розвантажує розумове перевантаження.

– Зазвичай хірурги дуже трепетно відносяться до своїх рук, переживають не втратити чутливість, бо це їхній головний інструмент у роботі. У Вас же все навпаки, не хвилюєтеся за власні руки?

– Дуже хвилююся. Коли поріжу пальця, для мене це – велика трагедія. Але й сидіти вдома, склавши руки, теж не можу.

– Ваша дружина теж лікар, як Ви познайомилися?

– Чесно кажучи, не дуже люблю розповідати про особисте. Ми познайомилися в лікарні. Я випадково забіг до кабінету до старшої медсестри, а моя дружина якраз у той час там була, так і розговорилися, а згодом почали зустрічатися.

– У Вас між дітьми доволі велика різниця 14 років. Ваш молодший син Вадим лише піде у перший клас, як сприймається батьківство у такому зрілому віці?

– Це дуже гарно, коли на п'ятому десятку ти вдруге стаєш татом. Коли двадцять років тому народилася Юля, ми з дружиною були ще молодими й батьківство у той час відчувалося якось по-своєму. Народження Вадима – це зовсім інша історія, з віком, напевно, батьківські почуття стають гострішими. Хоча обох їх я безмежно люблю.

– Не хотіли, щоб Ваші діти теж стали лікарями?

– Коли Юля закінчувала школу, то казала, що піде у медицину. Хотіла стати стоматологом. Я навіть почав придивлятися, який ВНЗ їй краще було б обрати. Втім, останньої миті донька передумала. Пригадую, тоді я навіть полегшено зітхнув, бо бути лікарем у наш час дуже важко. Нині Юля – студентка другого курсу іноземної філології Львівського національного університету ім. І. Франка. Вадим ще маленький і про майбутню професію не говорить. Бачу, що син більше тягнеться до техніки. Він будь-яку машинку може за хвилину розібрати, а потім скласти все, як було. Крім того, сам навчився користуватися комп'ютером.

– Як святкуватимете ювілей? Чи вже замовили собі подарунок?

– Справа в тому, що я готуюся стати дідусем. Юля якраз має народити у двадцятих числах квітня. Для мене це буде найкращий подарунок!

Колеги та друзі щиро вітають Володимира Миколайовича й дарують йому такі слова:

Нехай душа у Вас ніколи не старіє,
На білій скатертині будуть хліб і сіль,
Своїм теплом Вас завжди сонце гріє,
Слова подяки линуть звідусіль!
В житті нехай все буде, що потрібно,
Без чого не складається життя,
Любов, здоров'я, щастя, дружба
Та вічна нестаріюча душа!
Смійтеся більше і менше сумуйте,
Щораз багатійте, ще краще ґаздуйте,
Хай думи ніколи спочинку не знають,
Хай легко, мов крила, внучат пригортають,
Хай серце ще довго тріпоче у грудях,
Живіть до ста років на поміч всім людям,
Здоров'я міцного вам зичимо щиро
Ласки від Бога, від людей добра
На многії і щасливії літа!

ДІЄТОЛОГІЯ

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИЙТИ З ПОСТУ БЕЗ ШКОДИ ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Лариса ЛУКАЩУК

ЗАВЕРШЕННЯ ВЕЛИКОГО ПОСТУ ДЛЯ БАГАТЬОХ З НАС Є ГАРНОЮ МОЖЛИВІСТЮ ЗІБРАТИСЯ ЗА СВЯТКОВИМ СТОЛОМ У КОЛІ СІМ'Ї ТА «РОЗГОВІЛЕТИСЯ» СМАЧНИМИ ЛАСОЩАМИ. ОДНАК РІЗКА ЗМІНА ХАРЧОВОГО РАЦІОНУ НЕБЕЗПЕЧНА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я, ПОПЕРЕДЖАЮТЬ ДІЄТОЛОГИ. ПОРАДИ ЯК ПРАВИЛЬНО ВИЙТИ З ПОСТУВАННЯ ОТРИМУВАЛИ В ГОЛОВНОГО СПЕЦІАЛІСТА САНІТАРНО-ГІГІЄНІЧНОГО ВІДДІЛУ ГОЛОВНОГО УПРАВЛІННЯ ДЕРЖСАНЕПІДСЛУЖБИ В ТЕРНОПІЛЬСЬКІЙ ОБЛАСТІ ОЛЬГИ БІЛИНСЬКОЇ.

– Ольго Ярославівно, дієтологи наголошують: чим, довший піст, тим довшим має бути й вихід з нього. Чому так?

– Хочу зазначити, що піст – це насамперед духовне очищення, відчуття внутрішнього спокою, доброзичливість, терпимість одне до одного. Без цього неможливо уявити мирянина, який дотримувався Великого посту. А обмеження в їжі є однією з його складових.

Час виходу з Великоднього посту має бути й справді дещо тривалішим. Це пов'язано з тим, що організм перебудовує свою роботу. Якщо людина починає харчуватися нежирною їжею, немає в її раціоні молочних і рибних продуктів, шлунок перестає виробляти ферменти, необхідні для перетравлення. Отож святкова порція жирної запеченої свинини зі шматочком яйця та ще здобна випічка на десерт можуть зіпсувати веселощі й не дати користі нашому організму.

Для всіх людей, які сповідують піст, існують одні й ті самі вимоги: у жодному разі не можна нехтувати рекомендаціями з харчування під час виходу з посту. Особливе значення такі поради мають для хворих з хронічними захворюваннями серцево-судинної, дихальної, травної, ендокринної та сечовидільної систем. Навіть здорові люди часто провокують розлади у функціональному стані організму стрімкою зміною раціону харчування після закінчення посту. Тому помірне, поступове й зважене розширення набору продуктів та їх кількості необхідне всім, без винятку.

– Які ж рекомендації запропонуєте, аби запобігти наслідкам виходу з посту?

– Найперше правило, це дотримання почуття міри, тобто кількість їжі, яка споживається за святковим столом, не повинна бути надмірною. Краще перестати їсти, коли ще залишається невеличке відчуття голоду. Дехто намагається перехитрити свій шлунок і, надивившись рекламних роликів, гадає, що ліки допоможуть осилити таку кількість страв. Але вони здатні лише частково покращити перетравлення їжі, але не зможуть запобігти розвиткові наслідків переїдання. Поступове ж збільшення кількості їжі обумовлене необхідністю відновлення належного рівня продукції ферментів, який суттєво зменшується під час посту завдяки обмеженню кількості їжі та не споживання продуктів тваринного походження. Отож не переобтяжуйте свій шлунок за святковим столом, кількість їжі повинна бути обмеженою, не слід вживати понад 150-200 грамів м'яса (особливо жирного – свинини та баранини), більше одного яйця та багато соусів (також і майонезу), які містять велику кількість тваринних жирів. Краще віддайте перевагу рибі та наїдкам рослинного походження – фруктам, овочам і злакам. Рослинна їжа, крім вмісту корисних мікроелементів і вітамінів, містить харчові волокна, належна кількість яких забезпечує повноцінну роботу органів травлення та запобігає розвиткові багатьох небезпечних захворювань. Хочу застерегти, особливо чоловіків, і щодо вживання алкогольних напоїв. Бо ж відомі випадки, коли людей буквально з-за святкового столу доправляли до лікарняного закладу. Навіть статистика про це свідчить: отруєння алкоголем займає перше місце серед причин ушпиталення українців у святкові дні разом з підвищеним травматизмом, випадки якого також пов'язані з алкогольним сп'янінням. Тому спиртне краще вживати з їжею та його кількість після посту слід зменшити вдвічі-тричі. Вихід з посту потребує максимальної обережності у вразливих категорій, до яких належать діти, підлітки, особи похилого віку та хворі з перерахованими вище хронічними хворобами внутрішніх органів. Таким людям взагалі слід утриматися від вживання тваринної їжі, а тим більше, від спиртного протягом перших днів. Додавати рибу та м'ясні продукти краще поступово до пісних страв, що стали звичними. Ясна річ, що ці рекомендації не можна вважати універсальними для усіх, адже кожна людина знає свій організм краще. Якщо ж маєте хронічні недуги, то варто обговорити з вашим лікарем особливості харчування після завершення пісної дієти.

Ольга БІЛИНСЬКА, головний спеціаліст санітарно-гігієнічного відділу головного управління Держсанепідслужби в Тернопільській області

– Останніми роками доволі популярним стало роздільне харчування. Чи можна застосувати його для виходу з посту і в чому тут суть?

– Однією з найпоширеніших та водночас однією з найбільш суперечливих теорій правильного харчування є система роздільного харчування. Прихильники цієї теорії стверджують, що одночасне засвоєння крохмалю та білка, по суті, неможливо, адже для якісного перетравлення крохмалистих продуктів необхідне лужне середовище, тим часом для розщеплення білків необхідний пепсин і кисле середовище. Тести, які провели вчені, довели, що спільне вживання крохмалю й білка затримує засвоєння останнього на 4-6 хв.

На цій підставі цього були запропоновані певні правила поєднання продуктів, які засновані на практиці роздільного прийому білків і вуглеводів. Як знаємо, до білків належать: м'ясо, птиця, риба, яйця, молочні продукти, гриби, бобові, соя, баклажани, горіхи, насіння, до вуглеводів: хліб, крупи, картопля, шоколад, цукор і всі продукти, в яких він є, у тому числі й природний мед. Для перетравлення та розщеплення вуглеводів має бути створена лужне середовище, а для тих же процесів з білками – кисле.

Отже, всі види м'яса, а також риба, сир, гриби, бринза (тобто білкова їжа) добре засвоюється з овочами й зеленню. З крохмалистими продуктами (такими, як картопля, гречка, рис, макарони) цю групу продуктів вживати не можна.

Хлібобулочні вироби, картопля, кукурудза, рис, гречка та інші крохмалисті продукти краще поєднувати з овочами й зеленню та не рекомендовано вживати з кисломолочними продуктами, м'ясом, фруктами.

Масло, маргарин, сало, горіхи, сметану, жирні сорти риби слід вживати із сумісними овочами й зеленню та деякими видами фруктів. Ніколи не змішуйте рослинні та тваринні жири. Петрушка, цибуля, кропива, щавель, базилік та інша зелень чудово поєднується з будь-якими продуктами, за винятком молока.

Від вживання солодких продуктів (мед, варення, джем) дієтологи радять утриматися, адже велика кількість цукру викликає процеси бродіння продуктів у шлунково-кишковому тракті. Приміром, для сніданку прекрасно підійдуть фрукти, сир, сметана, вершкове масло й сир. Обід приготуйте з продуктів, багатих на вуглеводи, які, як відомо, добре засвоює організм, а на вечерю залиште білкову їжу.

Щоденно вживайте майже 1,5 літри води, фруктових соків. Їсти треба повільно, добре пережовуючи, витрачаючи на кожен прийом їжі не менше 20 хв. Вживайте менше цукру, жирної їжі, обмежуйте споживання смаженого м'яса, масла, ковбаси, сосисок, сметани, сиру, майонезу та ваше здоров'я буде міцнішим.

РАКУРС

Ярослава ОНУКЕВИЧ, молодша медсестра стоматологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

ЦІКАВО

ПРОДУКТ, ЯКИЙ ВРЯТУЄ ВІД ГОЛОВНОГО БОЛЮ

Риб'ячий жир та омега-3 – поліненасичені жирні кислоти володіють вираженим протизапальним і знеболюючим ефектом.

Тому жирна морська риба – це один з тих продуктів, який покращує самопочуття при появі цефалгії – звичайнісінького головного болю.

Так що лосось, форель, хек, осетрина, пангасіус – ось сорти риби, які повинні бути в раціоні, якщо ви страждаєте від головного болю.

Крім того, поліпшити самопочуття допоможуть вода та ниркові чаї. Вода, бажано негазована, а також чай нирковий або нирково-шлунковий, наприклад, ведмежі вушка й звіробій, посилюють ниркову фільтрацію, щоб органи виділення швидше виводили з організму продукти-тригери, які призводять до появи головного болю.

ЗГУБНІ ЗВИЧКИ

СОЦІАЛЬНІ ТА БІОХІМІЧНІ АСПЕКТИ АЛКОГОЛІЗМУ

Галина ШЕРШУН, старший викладач кафедри медичної біохімії ТДМУ

СЕРЕД ХВОРОБ, ЯКІ НАЗИВАЮТЬ СОЦІАЛЬНИМ ЛИХОМ, НАЙДАВНІШОЮ ТА НАЙПОШИРЕНІШОЮ Є АЛКОГОЛІЗМ. ЯК ВІДОМО, РОЗВИТОК ПРИСТРАСТІ ДО СПИРТНОГО ЗАЛЕЖИТЬ ВІД БАГАТЬОХ ЧИННИКІВ: СОЦІАЛЬНИХ, ПСИХОЛОГІЧНИХ, БІОЛОГІЧНИХ, ГЕНЕТИЧНИХ, А НАСЛІДОК ОДИН – САМОРУЙНУВАННЯ, ДЕГРАДАЦІЯ ОСОБИСТОСТІ, УШКОДЖЕННЯ ВСІХ ЖИТТЄВОВАЖЛИВИХ СИСТЕМ ОРГАНІЗМУ. ОСОБЛИВО ПРИКРО, КОЛИ ХРОНІЧНИЙ АЛКОГОЛІЗМ ВРАЖАЄ ЛЮДЕЙ МОЛОДИХ, А ОТЖЕ, ПОЗБАВЛЯЮЧИ ЇХ МОЖЛИВОСТІ ЗРЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ТВОРЧИЙ ПОТЕНЦІАЛ, НЕ КАЖУЧИ ВЖЕ ПРО ТЕ, СКІЛЬКИ СТАЄТЬСЯ ЧЕРЕЗ П'ЯНИХ ДОРОЖНЬО-ТРАНСПОРТНИХ ПРИГОД, СКІЛЬКИ СКОЮЄТЬСЯ КРИМІНАЛЬНИХ ВЧИНКІВ, СТВОРЮЄТЬСЯ СІМЕЙНИХ ДРАМ.

Дослідження виявили, що істотною причиною виникнення пристрасті до алкоголю є глибокі порушення обміну речовин, активація чи пригнічення ферментативних процесів. І ніякими адміністративними заходами пияцтва не викорінити. Потрібна постійна роз'яснювальна робота з людьми, формування таких моральних якостей, які, якщо б не цілком викликали відразу до вживання алкоголю, то хоча б допомогли утримуватися від його надміру. І ця місія насамперед покладена на лікаря. Лише лікар може кваліфіковано пояснити, переконати любителів оковитої, яку величезну шкоду таїть у собі зайвий ковток алкоголю для фізичного, психічного, морального здоров'я. Це, безперечно, велика й клопітка робота. Формування громадської думки про нетерпимість до пияцтва повинна органічно поєднуватися з науковим пошуком з розкриття специфічної дії алкоголю на біохімічні процеси в організмі та створення ефективних методів лікування, що базується на знанні реакцій обміну алкоголю в організмі й молекулярної біології алкоголізму.

Можна з певністю сказати, що цілковита більшість тих, хто вживає алкоголь, не усвідомлюють, що це своєрідна отрута, підступний ворог, який уражує не одразу (тому й здається безпечним), а губить людину поступово – фізично та морально.

Головний «мікроб» алкоголізму – це, звичайно, сам алкоголь. Етиловий спирт має дуже малі розміри молекул, добре розчиняється в жирах і воді. Саме завдяки цьому він легко проходить через біологічні мембрани, швидко всмоктується і розноситься з кров'ю по всьому організму, особливо швидко проникаючи в головний мозок. Циркулюючи організмом, алкоголь поступово розпадається. Основна його маса перетворюється у печінці, лише 2-5% виділяється у незмінному вигляді через нирки, потові залози та легені (запах у видихуваному повітрі). М'язева тканина не затримує алкоголю, зате жирові клітини нагромаджують його і в них спирт уникає швидкого руйнування. Тому чоловіки, які страждають ожирінням, а також усі жінки гірше переносять алкоголь.

На відміну від інших наркотиків, етанол не є цілком сторонньою для організму речовиною. Він може утворюватися у невеликих кількостях

завдяки перебігу альдегід- та алкогольдегідрогеназних реакцій, а також є продуктом життєдіяльності нормальної мікрофлори кишківника. Але цей ендогенний етанол швидко метаболізується з допомогою алкогольдегідрогенази (АДГ), каталази або мікросомальної системи окиснення. Утворені при цьому ацетат і НАДН є субстратами окиснення у мітохондріях і таким чином служать джерелом енергії.

Чому ж алкоголь має таку токсичну дію на організм при надмірному (навіть одноразовому) введенні його в організм? А при хронічному вживанні виявляється широкий спектр патологічних змін: гіпоглікемія, кетоацидоз, порушення водного й електролітного балансу, гормональні розлади, глибокі патолоічні зміни у печінці (ожиріння, цироз), нервові та психічні розлади. Щоб мати певні уявлення про механізми цих порушень, слід розшифрувати дію алкоголю та його метаболітів на молекулярному рівні.

Отже, 75-90% алкоголю окиснюється з допомогою алкогольдегідрогенази печінки, що потребує коферменту $НАД^+$, який необхідний для окиснення багатьох сполук в організмі. АДГ має декілька ізоферментів і їх співвідношення генетично обумовлено. Тому чутливість до алкоголю у різних людей не однакова. Але АДГ не має абсолютної специфічності та окиснює також інші ендогенні метаболіти, які мають спиртову групу. Звідси очевидно, що введення алкоголю «завантажує» АДГ і перешкоджає нормальному метаболізму природніх продуктів. Збільшення кількості алкоголю призводить до активації мікросомальної системи його знешкодження. Що є спільного в усіх шляхах метаболізму алкоголю? Те, що утворюється оцтовий альдегід – високотоксична речовина. Токсичні явища, які спостерігають при алкогольному отруєнні, якраз і обумовленні нагромадженням оцтового альдегіду, особливо в мозку. До речі, створення стійкої відрази до алкоголю досягається введенням на його тлі такого препарату, як антабус, який є інгібітором ацетальдегіддегідрогенази. Неприємні відчуття при цьому асоціюються з прийомом алкоголю.

Оцтовий альдегід здатний модифікувати та порушувати функцію білків печінки й крові. Так, утворення в сироватці крові комплексів між альбумінами та ацетальдегідом супроводжується конформаційними змінами білка. У хронічних алкоголіків на частку такого модифікованого білка припадає майже 50% від загальної кількості альбумінів, що зумовлює порушення транспортних функцій, проявляє цитотоксичну дію. При взаємодії ацетальдегіду з гемоглобіном знижується його спорідненність до кисню і розвивається гіпоксія (синюшне обличчя алкоголіка). У печінці порушується синтез білків згортання крові, перетворення вітамінів у коферментні форми. Порушення синтезу аполіпопротеїнів зумовлює розлади обміну холестеролу, жирове переродження печінки, розвиток цирозу. Порушення функцій альбумінів в поєднанні з руйнівною дією ацетальдегіду на мембрани спричиняє проникнення натрію та води в клітини, осмотичне їх набухання – набряки.

Активне окиснення етанолу та ацетальдегіду спричиняє виснаження коферменту $НАД^+$ і збільшення його відновних форм – НАДН. Результатом цього є гальмування окиснення природних енергетичних субстратів, зокрема, глюкози та зміщення рівноваги метаболізму у бік синтезу жиру в печінці, перетвореня пірувату в лактат, гальмування глюконеогенезу. Окиснення оцтового альдегіду до оцтової кислоти супроводжується утворенням пероксиду водню і активацією пероксидного окиснення ліпідів, а перетворення оцтової кислоти в активну форму посилює процес синтезу кетонових тіл. Використання НАДН у вказаних процесах, а також порушення структури внутрішньої мембрани мітохондрій етанолом, ацетальдегідом, активними формами кисню гальмує процеси окиснення в дихальному ланцюзі та утворення АТФ. Збільшення лактату, кетонових тіл служить причиною метаболічного ацидозу. Порушення глюконеогенезу супроводжується гіпоглікемією, що є однією з причин поганого самопочуття при похміллі.

Хімічно дуже активний ацетальдегід легко взаємодіє з нейрохімічними медіаторами, гормонами, вітамінами, білками, опіоїдними рецепторами, імунокомпетентними молекулами, спотворюючи їх активність. Мікросомальна етанолокиснювальна система поруч з окисненням етанолу бере участь у модифікації та детоксикації ксенобіотиків, ендогенних токсинів, лікарських речовин. Етанол конкурує з цими речовинами за ферментні системи знешкодження, що погіршує їх детоксикацію, викликає гіперчутливість до лікарських речовин, якщо вживати їх разом з алкоголем.

Отже, найважливішими порушеннями в організмі при хронічному алкоголізмі є ушкодження мембран, диспропорція оксино-відновних процесів, порушення енергоутворення, зниження біосинтезу білків, посилення синтезу ліпідів, зниження реактивності організму, гіпоглікемія, метаболічний ацидоз. Навіть у разі епізодичного вживання етанол доволі успішно конкурує з вуглеводами, ліпідами, амінокислотами за ферменти та кофактори їх метаболізму. Розвивається особливий «алкогольний гомеостаз». Тому прихильникам спиртного слід задуматися, чи варто завчасно спуштошувати свій організм, наближати або його загибель, або повну деградацію. Ресурси навіть здорового організму не безмежні, щоб чинити опір такому підступному ворогові, як алкоголь. Залежність від алкоголю може розвинутися дуже швидко. Це може загрожувати навіть тим, хто п'є, в їхньому розумінні, помірно. Ніхто не знає, де проходить межа між звичайним пияцтвом і хворобою (алкоголізмом), яку дуже важко лікувати. Навіть якщо й не розвивається така важка хвороба, то для організму ніколи пияцтво не минає безслідно. Такі випробування, які випадають на долю клітин печінки, мозку, серця, призводять до їх передчасного зношування, руйнування. Варто пам'ятати про це любителям спиртного, бо ця згубна звичка, якщо не замолоду, то в старшому віці відгукнеться великою бідою.

ТРАДИЦІЇ

ОЛЬГА САВКА: «БАБУСЯ ЗАВЖДИ ДО ВЕЛИКОДНЬОГО КОШИКА СТАВИЛА ГОЛОВКУ ЧАСНИКУ, ЩОБ ВСЯ РОДИНА БУЛА ВКУПІ»

Мар'яна СУСІДКО, Павло БАЛЮХ (фото)

НА ВЕЛИКДЕНЬ СТАРША МЕДСЕСТРА РЕВМАТОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ОЛЬГА САВЧУК ІЗ СІМ'ЄЮ ЇДЕ ДО МАМИ В СЕЛО БУДАНІВ ТЕРЕБОВЛЯНСЬКОГО РАЙОНУ.

— У нас паску святять у суботу ввечері, — розповідає пані Ольга. — Після служби кошик ставимо у світлиці, а пригощаємося освяченим у неділю, після святкової Літургії. Моя бабуся навчала, що кожен продукт у великодньому кошику має символічне значення. Так, паска — символ Воскресіння та Небесного Царства. Це — хліб вічного життя, символ Сина Божого, який був розп'ятий за наші гріхи на хресті. Сир і масло — продукти з молока, яке є первотвором, продуктом, який не створений людиною, а подарований людям природою. Вони є символами жертовності Бога. Писанки і крашанки символізують відродження та нове життя. Освячення м'ясних страв сягає коренями ще до старозавітної Пасхи: на це свято споживали жертовне ягня. Ягня — це прообраз Ісуса Христа, який своєю жертвою відкупив наші гріхи та врятував від влади смерті. Хрін — це міцне коріння, це те коріння, яке може дати людині віра у Воскресіння Господа Ісуса Христа. Сіль — символ повноти та достатку. Ще моя бабуся завжди ставила до кошика головку часнику — щоб вся родина була вкупі. Великодній кошик у нашому селі прийнято прикрашати зеленню, яка є символом вічного життя та безсмертя. Традиційно кошик накривають вишитим рушником, який символізує життя й вічність. Також у кошик ставлять свічку, яка повинна нагадувати нам про Ісуса, який є Світлом для світу.

За словами Ольги Іванівни, після обіду на Великдень прийнято ходити в гості до найближчих родичів. Діти біжать до церкви виводити гаївки.

— За радянської влади гаївок біля церкви не можна було водити, за це карали в школі, — розповідає Ольга Савка, — але діти якось умудрялися збиратися та робити це потай. Тепер ніхто не забороняє, а вже чомусь так не збираються. Напевно, правду кажуть, що заборонений плід завжди солодкий...

СМАЧНОГО!

СВЯТКОВІ ЗАКУСКИ

ВІД ОПЕРАЦІЙНОЇ МЕДИЧНОЇ СЕСТРИ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ МИРОСЛАВИ СЕМ'ЯНКІВ

Мирослава СЕМ'ЯНКІВ

КАНАПКА З ЧЕРВОНОЮ РИБОЮ

Свіжий огірок, вершковий сир (пластинка), філе червоної риби, оливки.

Огірок нарізати кільцями, відтак скибочками нарізати рибу й такими ж скибочками нарізати сир. Скласти разом сир і рибу. На шпажку наколоти оливку, рибу із сиром звернути в рулетик. Положити на кільце з огірка та закріпити шпажкою.

САЛАТ «ШИНКА»

Помідори, шинка, твердий сир, майонез, сіль, листя салату для декору.

Помідор нарізаємо кубиками, шинку нарізаємо соломкою, сир натираємо на середній терці. Додаємо сіль, перець на смак. Заправляємо майонезом і перемішуємо. На тарілку викладаємо листя салату та зверху викладаємо салат.

РУЛЕТИ З КАБАЧКІВ

Два кабачки, 80 г сиру, помідор, зелень кропу, зубець часнику, майонез, сіль, перець за смаком.

Кабачки нарізати повздовж тоненькими пластинами. Покласти їх у велику миску, посолити та дати постояти 15 хв. На пательні розігріти олію, обсмажити кабачки з обох боків. Після чого викласти їх на паперовий рушник. Тим часом обчистити часник і дрібно нарізати кріп. Відтак нарізаємо помідор на невеликі смужки. Натерти сир на грубій терці. В окремій посудині змішати: сир, кріп, часник, майонез, перець на смак. На кожний обсмажений шматок кабачка тоненьким шаром накласти сирну масу й шматок помідора. Потім скрутити у рулет, закріпити шпажками та прикрасити зеленню.

ПОМІДОРИ ІЗ СИРОМ

4 помідори, 100 г твердого сиру, 100 г домашнього сиру, 2 зубці часнику, 1 ст. ложка майонезу, петрушка, кріп, листя салату, сіль до смаку.

На дрібній терці натерти твердий сир, нарізати петрушку, кріп. Домашній сир змішати з твердим сиром і додати зелень, часник, майонез. Все перемішати. Помідори нарізати пластинками товщиною 0,5см. На кожний помідор викласти сирну начинку. На тарілку розкласти листя салату та зверху поставити помідор.

ФРУКТОВИЙ ДЕСЕРТ

Банан, яблуко, груша, мандарин.

Банан нарізати кружальцями. Яблуко розрізати на дві половинки, почистити в середині, порізати на невеликі шматочки (трикутники). Так само нарізати грушу. Почистити мандарин. На скибочки банана розкласти яблука, тоді скибочку груші, а після цього шматочок мандарина. Все закріпити шпажкою.

ВІТАЄМО!

БАЖАЄМО СВІТЛОЇ РАДОСТІ, СИЛИ, ЛАГІДНОЇ ДОЛІ

22 квітня 55-річчя від дня народження відзначатиме молодша медсестра урологічного відділення Мирослава Володимирівна ЧИКОЛОВЕЦЬ. Колеги шлють їй сердечні вітання та зичать:

У цей святковий світлий день,
Коли настав Ваш ювілей,
Ми щиро Вас вітаємо,
Добра і щастя Вам бажаємо.
Хай обминають Вас тривоги,

Хай Бог дасть щастя на путі,
Хай світла, радісна дорога
Щасливо стелиться в житті!
Тож не старійте і не знайте
в житті ні смутку, ані бід,
У серці молодість плекайте,
Живіть до ста щасливих літ!
Бажаємо світлої радості й сили,
Ласкавої долі, добра і тепла,
Щоб ласку Вам слало небесне світило,
Здоров'ям наповнила рідна земля.

АФОРИЗМИ

Час лікує, тому не треба його тратити на лікарів.

В. Афонченко

Якщо дати протиотрути більше, то вона подіє гірше, ніж отрута.

Ас-Самарканді

Багато людей вмирає не від своїх хвороб, а від ліків.

Оноре де Бальзак

Подібно тому, як існує хвороба тіла, існує також хвороба способу життя.

Демокріт

Склероз неможливо вилікувати, але про нього можна забути.

Ф. Раневська

ДАТА

ЛЮДМИЛА ІВАСЬКО: «ВЕЛИКДЕНЬ ДЛЯ МЕНЕ ОСОБЛИВЕ СВЯТО»

Мар'яна СУСІДКО, Павло БАЛЮХ (фото)

ЦЬОГО РОКУ ДЕНЬ НАРОДЖЕННЯ СТАРШОЇ МЕДСЕСТРИ УРОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ ЛЮДМИЛИ ІВАСЬКО ВПЕРШЕ ПРИПАДАЄ НА ВЕЛИКДЕНЬ. ТОЖ У НЕЇ БУДЕ ПОДВІЙНЕ СВЯТО, ЯКЕ ВОНА ПЛАНУЄ ПРОВЕСТИ В КОЛІ СІМ'Ї ТА НАЙРІДНІШИХ ЛЮДЕЙ.

— Великдень для мене особливе свято, яке завжди очікую з нетерпінням, — розповідає Людмила Григорівна. — Це прекрасна нагода зібратися в колі рідних. Бо в шаленому ритмі життя, це не так часто й трапляється. На Великдень, традиційно, ми з сім'єю їдемо до моєї мами в село Бережанка, де минули мої найкращі дитячі роки. Знаєте, саме свято Пасхи мені асоціюється з віршем, якого колись навчила бабуся Надія:

«Христос Воскрес!
Воскрес Христос!
Розцвівся цвітом верболоз
І зелень вкрила всю ріллю,
Вернулась пташка з вирію,
Зима пропала, зник мороз,
Христос Воскрес!
Воскрес Христос!»

— Пригадую, паску бабця, як і решта односельчанок, пекла у «чистий» четвер, — розповідає. — Завжди для цього одягала чисту одежу, молилася й просила усіх її не турбувати. Пригадую, казала, щоб ми не рипали дверима, бо паска може «сісти». Окрім цього святкового хліба, вона ще пекла «трійцю» — три маленьких булочки. Їх теж клали до великоднього кошика. До речі, верх з посвяченої паски бабуся завжди зрізала та давала телятковi до пійла, щоб було здорове.

Бабуся Надя, як і мама пані Людмили, співали у церковному хорі, тож змалечку намагалися прищепити їй любов та особливу шану до Господа.

— Молися, дитино, молися! Завше наказувала мені бабця, — розповідає Людмила Григорівна. — Хоча колись не можна було паску святити та ходити до церкви, маленька Люда разом з бабусею потай несла великодній кошик. Колись за таке можна було «ославитися» на всю школу. Кого вчителі побачили в церкві та записали в «чорний зошит», наступного ж дня викликали посеред лінійки та зривали піонерський галстук. Це був великий сором! На щастя, мене таке оминуло.

Людмила Івасько розповіла, що церква у Бережанці — дерев'яна, збудована без єдиного цвяха й датована 1547 роком.

— Наш земляк, який давно виїхав до США, цікавився в архівах історією церкви, — розповідає старша медсестра. — З'ясувалося, що її збудував Іван Виговський. У селі переповідають, що молився в нашій святині і сам Богдан Хмельницький та Іван Богун. У Бережанці відбулася велика битва між поляками й козаками. Про це нині нагадують дві величезні братські могили, які височіють на горі

над селом... До речі, про нашу церкву моя тітка Любов Дунай, царство їй небесне, склала чудового вірша. Вона дуже гарно віршувала, але ніколи не хизувалася своїм талантом, так і не побачила світ жодна її збірка. Ось одна з її поезій.

Моя найбільшая святиня —
Старенька церква на горі,
Щодня до тебе погляд лине,
Як встану вранці на зорі.
Ніхто з людей не пам'ятає,
З яких років і літ яких,
На тій горі твій образ сяє
І дзвін скликає вірних всіх.
Якби ж вона могла сказати,
Що чула на своїм віку
Чужинський крик і бій гармати,
Й сирітську слізоньку гірку.
Як орд чужинських зграя дика
Ввірвалась в нашее село,
Як бився Богун, мужній владика,
І скільки люду полягло.
Як польська шляхта воювала
З орлом сріблястим на чолі
І німців грізная навала
Топтала квіти на землі.
Своїм покровом ти закрила
Повстанців, хлопців молодих,
І щиро Господа молила
З твого амфону ти за них.
Та ворогам не подолати
Ніколи нашої землі,
Бо Юрій сміливий і крилатий
Летить на білому коні.
Святине наша, наша церквo,
До Бога молимося ми,
Щоб твоє ім'я не померкло,
А завжди жило між людьми.

Запитала Людмилу Григорівну про великодні традиції, характерні для її села.

— У нас в селі усі вітаються одне з одним і починають «цокатися» крашанками, чия швидше дасть тріщину, той програв. Але ще мусить віддати пошкоджене яйце тому, в кого крашанка вціліла. Це доволі весела гра, яка приносить втіху як дорослим, так і малечі. Ще колись дуже весело біля церкви виводили гаївки, тепер це потрохи відходить у минуле.

Насамкінець хотілося б сказати, що Великдень дає нагоду сповна відчути всю радість Христового Воскресіння, можливість подякувати Господу за здоров'я всіх близьких, пом'янути тих, кого, на жаль, вже немає поруч. Нехай Великдень у кожній домівці читачів вашої газети буде сповнений великою радістю та особливим теплом!

Рецепт паски від Людмили Івасько

0,5 л молока, 4 жовтки, 3 яйця, 1 скл. цукру, 3 л олії, півпачки маргарину, 100 г кефіру, 0,5 пач. дріжджів, борошно, родзинки.

Молоко довести до кипіння. Цукор і яйця збити, повільно виливати у гаряче молоко. Додати туди кефір, маргарин, дріжджі, олію, родзинки, борошно й замісити пухке тісто. Добре вимішувати впродовж години. Відтак 1/3 частину форми «встелити» тістом, попередньо змастивши її олією та випікати протягом години. Зверху паску можна прикрасити шоколадною поливкою або збитими білками з цукром.

ЗАХВОРЮВАННЯ

8 ОЗНАК СХИЛЬНОСТІ ДО ДІАБЕТУ

ВИ БРАЛИСЯ КОЛИСЬ ОЦІНИТИ МОЖЛИВИЙ РИЗИК ЗАХВОРІТИ НА ДІАБЕТ? ІСНУЄ 8 ОЗНАК, ЩО ВКАЗУЮТЬ НА ЙМОВІРНІСТЬ РОЗВИТКУ ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ.

1. Ви мало рухаєтеся і у вас зайва вага.

З числа людей, які страждають від діабету II типу, понад 85% мають проблему зайвої ваги. Жир у ділянці живота (центральне ожиріння) почасти пов'язують зі схильністю людини до діабету. Чим вага тіла більша, тим вища інсулінорезистентність, що водночас викликає підвищення цукру в крові.

Якщо ваш спосіб життя малорухливий, подвоюється ризик розвитку діабету. І навпаки: вдвічі активний спосіб життя здатний знизити ймовірність діабету. Фізична активність не просто знижує резистентність до інсуліну, але й допомагає скинути вагу.

2. Ви вживаєте шкідливу їжу.

Пристрасть до солодкої та жирної їжі істотно підвищує ймовірність появи діабету. Якщо ви часто п'єте газовану воду, їсте смажену їжу, зловживаєте соусами і часто споживаєте солодке, зростає ризик виникнення зайвої ваги, що призводить до цукрового діабету.

Крім того, нездорове харчування викликає підвищення кров'яного тиску, рівня холестерину в крові, що може призвести до серцево-судинних захворювань. Намагайтеся їсти меншими порціями й улюблені страви замінювати на їх дієтичні аналоги.

3. У ваших родичів діагностований діабет.

Якщо в когось з ваших найближчих родичів — матері або батька, брата або сестри і т.д. — поставлений діагноз діабету другого типу, то ваші шанси отримати це захворювання істотно підвищуються.

Так, це спадкове захворювання, і свої гени ви не можете змінити, але рівень ризику можете знизити. Якщо хвороба загрожує членам вашої родини, всі разом займіться його запобіганням — харчуйтеся правильно та займайтеся всією сім'єю спортом.

4. У вас є «жіночі проблеми».

Деякі жінки мають високий ризик «дістати» діабет. До них належать:

— жінки із синдром полікістозних яєчників (порушення гормонального фону, яке призводить до збою менструального циклу);

— матері, які народили дітей вагою понад 4 кг;

— жінки, у яких був діагностований діабет вагітних (вони мають у 7 разів більшу ймовірність захворіти згодом діабетом другого типу).

Як і в інших випадках, ви маєте можливість знизити ризик завдяки фізичній активності та дієтам. Якщо вам вже був діагностований предіабет, потрібно обов'язково знижувати рівень цукру в крові.

5. Ви протягом тривалого часу приймаєте ліки.

Деякі лікарські препарати мають діабетогенну дію. Це — синтетичні глюкокортикоїдні гормони, сечогінні препарати, особливо тіазидні діуретики, протипухлинні лікарські засоби, гіпотензивні препарати.

Не потрібно займатися самолікуванням, а при лікуванні хронічних складних захворювань необхідно обов'язково проконсультуватися з ендокринологом або лікарем на предмет можливої появи цукрового діабету.

6. Ви часто відчуваєте стрес.

Стресові хронічні ситуації — найважливіша причина діабету. Ми часто відчуваємо стрес і вдома, і на роботі, і нервова система сигналізує про це нашому організму. Як наслідок — поява цукрового діабету.

7. Ви зловживаєте алкоголем.

Зловживання алкоголем, а також токсичні та наркотичні речовини, згубним чином впливають на роботу підшлункової залози, сприяють розвитку діабету.

8. Вам понад сорок років.

Найчастіше, діабет діагностують у людей, які старші 40. Тому після досягнення цього віку рекомендовано регулярно перевірятися на наявність діабету.

Сподіваємося, зробите для себе правильні висновки. І пам'ятайте: у багатьох випадках цукровому діабету можна запобігти!

КАРДІОЛОГІЯ

ЗМІНИ ПСИХІКИ У ХВОРИХ НА ГІПЕРТОНІЧНУ ХВОРОБУ ПОХИЛОГО ТА СТАРЕЧОГО ВІКУ

Борис РУДИК, професор ТДМУ

У ПЕРІОДИЧНІЙ ПРЕСІ АРТЕРІАЛЬНУ ГІПЕРТЕНЗІЮ (АГ) НАЗИВАЮТЬ «ВБИВЦЯ №1 У КАРДІОЛОГІЇ». ЩОРІЧНО В СВІТІ ВІД АГ ПОМИРАЄ 9 МІЛЬЙОНІВ ОСІБ. СМЕРТНІСТЬ СУТТЄВО ЗРОСТАЄ ВЗИМКУ ТА РАННЬОЮ ВЕСНОЮ. САМЕ ТОДІ ЧАСТІШЕ ДІАГНОСТУЮТЬ УСКЛАДНЕНІ ГІПЕРТОНІЧНІ КРИЗИ.

Нестабільна ситуація в Україні останніми місяцями також сприяє підвищенню артеріального тиску. Помирають хворі від таких ускладнень, як інфаркт міокарда, інсульт, фатальні аритмії, гостра серцева недостатність, раптова серцева смерть.

До 90 відсотків усіх випадків АГ складають хворі на гіпертонічну хворобу (ГХ), про що йтиметься далі. За цієї патології сприяють підвищенню артеріального тиску стреси, нераціональне харчування з надлишком солі, тютюнопаління, гіподинамія, ожиріння. До того ж у І стадії ГХ за відчутності клінічної симптоматики більшість хворих не приймають медикаментозні гіпотензивні засоби і не контролюють свій артеріальний тиск. Між тим неліковані хворі на ГХ помирають у середньому на 10 років раніше порівняно з тими, хто приймає гіпотензивні засоби, контролює свій артеріальний тиск. Відомий афоризм звучить так: «Контролюйте свій артеріальний тиск, цим ви продовжите життя собі».

У хворих на ГХ у похилому (після 60 років) і старечому (після 75 років) віці змінюється психічний стан. На нього в цьому віці насамперед впливають надмірні зовнішні ризики, а також поєднання ГХ з іншими хворобами внутрішніх органів (ожиріння, цукровий діабет тощо). В похилому та старечому віці відмічається гіперсимпатикотонія, має місце ослаблення активності парасимпатичної вегетативної нервової системи. Згадані зміни призводять до підвищення периферичного опору судин, ослаблення здатності серцево-судинної системи реагувати на психоемоційні навантаження.

У похилому та старечому віці у хворих на ГХ зростає частота астенії, пригніченого настрою, істеричних реагувань на зовнішні чинники. Це вже відчутно в ІІ стадії хвороби. Поруч з іншою неврологічною симптоматикою на перше місце виходять астенія та вегетативні розлади. Відтак процес прогресує. Вже в ІІІ стадії ГХ наростає симптоматика тривоги, депресії, істеричних реагувань на різні ситуації, в тому числі сімейні. До того ж психічні розлади перестають бути пластичними, погано піддаються корекції, в тому числі із застосуванням медикаментозних засобів.

Якщо хворий раніше переніс інфаркт міокарда, то в ІІІ стадії ГХ ще більше змінюється психічна діяльність, знижується здатність до адаптації з навколишнім середовищем. Як правило, ці зміни поєднуються з тривожним синдромом і пригніченим настроєм. Очікування неприємностей від захворювань і депресія можуть спровокувати у таких осіб трагічні наслідки. Отже, в ІІІ стадії ГХ зростає тривожний синдром, депресія, астенія почасти в поєднанні з неврологічною симптоматикою. На вищезгадані зміни психічної діяльності треба зважати при проведенні медикаментозної гіпотензивної терапії.

Згідно з рекомендаціями 2014 року з приводу лікування АГ у віці за 60 років доцільно знижувати систолічний артеріальний тиск до 150 мм. рт. ст., ідеальна зона – 140-150 мм. рт. ст. Між тим зниження його нижче 140 мм. рт. ст. не дає клінічної користі, можливі небажані побічні реакції.

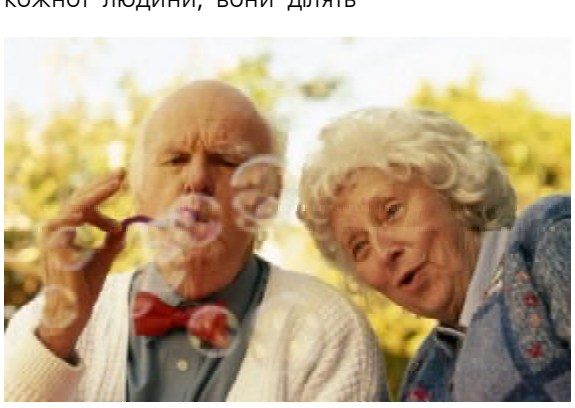
Щодо лікування хворих похилого та старечого віку, то перевагу надають комбінованим пігулкам, до складу яких входить 2-3 гіпотензивних засобів. Це такі препарати, як амлодипін, аторвастатин, індопамід, периндоприл, розувастатин. Щодо виражених змін психічної діяльності, то у певних випадках доцільно проконсультуватися у психотерапевта.

ДОСЛІДЖЕННЯ

ЧОЛОВІКИ Й ЖІНКИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ШЛЮБІ, ЖИВУТЬ ДОВШЕ ЗА САМОТНІХ

ГЕРОНТОЛОГИ (ФАХІВЦІ З ВИВЧЕННЯ МЕХАНІЗМІВ ПОДОВЖЕННЯ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ) СТВЕРДЖУЮТЬ, ЩО ЧОЛОВІКИ Й ЖІНКИ, ЯКІ ПЕРЕБУВАЮТЬ У ШЛЮБІ, ЖИВУТЬ ДОВШЕ ЗА САМОТНІХ.

Це передусім пояснюється тим, що вантаж відповідальності, проблем і незгод, які час від часу трапляються в житті кожної людини, вони ділять



на двох, а отже, полегшують його один для одного.

Нещодавно вчені з'ясували ще одну цікаву закономірність. Чоловіки й жінки, що живуть разом, мають не лише спільних дітей, житлову площу та майно, а й однакові хвороби. Приміром, якщо у чоловіка виникла ішемічна хвороба серця й стався інфаркт, то у дружини спостерігається підвищений ризик захворіти на цю недугу. Вчені обстежили 177 подружніх пар, чоловіки в яких два місяці тому перенесли інфаркт. Вони побачили, що хоча дружини й не мали таких патологій, як їхні партнери у шлюбі, – підвищений артеріальний тиск і рівень холестерину в крові, все ж належали до групи ризику захворіти на серцеву недугу. Чому? Причина дуже проста – дружини часто поділяють нездорові звички своїх чоловіків: куріння, порушення режиму, неправильне харчування тощо. Більше того, у деяких випадках у дружин був вищий ризик «вкоротити» собі життя, ніж у чоловіків. Бо останні, побувавши в небезпечній ситуації, змінювали свої побутові уподобання. Жінки ж продовжували звичний для них, але шкідливий спосіб життя.

Лікарі стверджують, що подружні пари можуть так само, як вони ділили шкідливі звички, розпочати разом працювати, як єдина команда, щоб набути корисних звичок стосовно здоров'я та довголіття. Звичайно, змінити багаторічні звички декому буде важко, але за підтримки свого супутника життя значно легше, аніж самотужки.

РАКУРС

Ірина НАСИПАНА, молодша медсестра кардіологічного відділення (ліворуч); **Ірина МАНДЗІЙ, молодша медсестра ортопедичного відділення** (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

ЦІКАВО

СІЛЬ ДЛЯ ВАНН ШКІДЛИВА ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

Американські експерти з дослідницьких центрів токсикології сіль для ванн наразі оголосили поза законом. Як вони вважають, цей продукт вкрай негативно позначається на загальному стані здоров'я людини.

У цьому питанні заклопотаність лікарів викликана побічними ефектами, які виникають внаслідок купання з додаванням у воду такої солі. До таких належать: галюцинації, істотне підвищення артеріального тиску, збудження, збільшення частоти серцевих скорочень і навіть параної, а також (щоправда, зрідка) втрата пам'яті.

В штаті Луїзіана (США) експерти зафіксували 85 випадків інтоксикації речовинами, отриманими із солі для ванн, незважаючи на те, що упаковку солі «прикрашає» застереження, що такий продукт для вживання в їжу не використовують.

РАННЄ ПРОБУДЖЕННЯ ШКІДЛИВЕ ДЛЯ СЕРЦЯ

Японські вчені знайшли прямий зв'язок між постійним раннім підйомом і захворюваннями серця.

У дослідженнях, що проводили спільно кілька університетів і клінік міста Кіото, брали участь чотири тисячі добровольців різного віку. Учених цікавив розпорядок дня цих людей.

Науковці з'ясували, що люди, які встають рано, більш схильні до серцевих захворювань, ніж ті, хто має бажання та можливості довше полежати в ліжку.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИБРАТИ ЗАСПОКІЙЛИВІ?

Мар'яна СУСІДКО

НІХТО НЕ СПЕРЕЧАТИМЕТЬСЯ, ЩО КОЛИ НА ДУШІ ЛЕГКО, ЗДАЄТЬСЯ, ЩО ВСЕ МОЖЛИВО, КОЛИ Ж НАСТРІЙ НА НУЛІ, ВСЕ ЙДЕ НЕ ТАК. ЗАСПОКІЙЛИВІ ЗАСОБИ В НАШ ЧАС ВВАЖАЮТЬ НЕПОГАНИМ ВИХОДОМ У БАГАТЬОХ СИТУАЦІЯХ, ЩО ВИКЛИКАЮТЬ ПЕРЕНАПРУЖЕННЯ НЕРВОВОЇ СИСТЕМИ ТА СТРЕС.

Не останню роль у популярності цих препаратів відіграє також великий вибір і порівняльна доступність їх в аптеках без рецепта. Ми йдемо в аптеку, купуємо заспокійливі піґулки, починаємо приймати і чекаємо на розв'язання проблеми. Якщо ж не отримуємо очікуваного результату — повертаємося до провізора та просимо новий, сильніший засіб. Отримуємо замкнене коло, чи не так?

Людина в повсякденному житті не завжди дає собі можливість самостійно заспокоїтися, розслабитися, зменшити дратівливість, поліпшити настрій, нормалізувати сон. Наше життя занадто залежить від емоцій. Ніхто не сперечатиметься, що коли на душі легко, здається, що все можливо, коли ж настрій на нулі, все йде не так. Звичайно, своєрідні заспокійливі засоби застосовувалися в усі часи: в Древній Греції віддавали перевагу вину, у Франції XIX століття це був абсент, у слов'ян на цю роль підходить пиво або медовуха.

Покопавшись в історії, знайдемо дуже багато таких же натуральних доступних аналогів без рецепта лікаря. Але ефективність цих засобів і в наші, і в минулі часи вельми сумнівна: і ускладнень багато, і причина постійно поганого настрою не зникає. Тому, кажучи серйозно, якщо ви все-таки вирішили зняти стрес і тривожність лікарськими засобами, то при виборі намагайтеся віддавати перевагу препаратам на основі рослинних компонентів. І не забудьте проконсультуватися з лікарем

Заспокійливі засоби: класифікація

Узагалі ж заспокійливими засобами називають різнорідну групу фармакологічних препаратів, які мають вплив на активність центральної нервової системи.

Седативні препарати — класичні заспокійливі засоби, виготовлені на рослинній основі, або препарати з вмістом брому. Серед седативних препаратів найчастіше використовують настої валеріани, пустирника, комбіновані рослинні препарати та інші засоби.

Транквілізатори (анксіолітики) — група психотропних лікарських препаратів, які використовують для усунення тривоги, емоційного перенапруження, страхів та інших психічних розладів.

Нейролептики — досить сильні препарати з яскравим заспокійливим ефектом, що застосовують в психіатричній практиці.

Нормотимічні засоби — психотропні препарати, які використовують для стабілізації настрою у психічнохворих людей.

Найбільш вживаними і безпечними є препарати першої групи рослинного походження. Але в кожному разі найкращим заспокійливим засобом буде препарат, який вам підібрав спеціаліст (терапевт, сімейний лікар, кардіолог, психотерапевт або психіатр).

Заспокійливі засоби: дія препаратів

Перевагою заспокійливих засобів є зниження рівня нервового напруження, а також ризику можливих ускладнень, викликаних стресом. Водночас, як і в усіх медичних препаратів, у цих теж є недоліки.

Часто такі ліки викликають звикання, і у людини виникає потреба в більш сильних препаратах. Це легко викликає розвиток психологічної залежності: у будь-яких життєвих складнощах людина починає сподіватися лише на препарат. Також багато заспокійливих засобів мають ряд побічних ефектів, тому завжди консультуйтеся з лікарем перед їх застосуванням.

НЕХАЙ НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ НЕ РУЙНУЮТЬ ВАШЕ ЗДОРОВ'Я

НЕГАТИВНІ ЕМОЦІЇ, ОБРАЗА, РЕВНОЩІ, ЗАЗДРІСТЬ, НЕЗАДОВОЛЕННЯ, ВІДЧУТТЯ ПРОВИНИ, ПРИКРІСТЬ МАЮТЬ ЗНАЧНУ РУЙНІВНУ СИЛУ. ВОНИ ПОРОДЖУЮТЬ НЕ ЛИШЕ НЕВРОЗИ, АЛЕ Й БЕЗЛІЧ ІНШИХ ХВОРОБ. ЛЮДИНА НЕ ЗМОЖЕ СТАТИ ПО-СПРАВЖНЬОМУ ЗДОРОВОЮ, ЯКЩО НЕ НАВЧИТЬСЯ КЕРУВАТИ СТАНОМ СВОЄЇ ДУШІ, СПРЯМОВУВАТИ СВОЇ ДУМКИ В ПОЗИТИВНОМУ НАПРЯМІ.

ОБРАЗА ВИСНАЖУЄ ВСІ СИСТЕМИ ОРГАНІЗМУ

Образа здатна завдавати багато шкоди здоров'ю. Люди порізному переносять цю емоцію. Для одних — це просто неприємний стан, для інших — справжнє страждання. Але в будь-якому випадку відчуття образи виснажує нервову систему та може спричинити збої в діяльності різних органів. Наприклад, вас образили ще рік тому, а нині ви «отримали» інфаркт, тому що не змогли позбутися думок про цей випадок і цілий рік виснажували себе ними.

Сприймайте людину, якою вона є: злою чи доброю, розумною чи нерозумною...

Щоб зрозуміти, чому виникло відчуття образи, потрібно спокійно проаналізувати ситуацію, в якій перебуваєш. Насамперед нас вражає те, що поведінка іншої людини, її думки, дії не відповідають нашим очікуванням, поглядам на те, якими вони мають бути. Хочемо, щоб людина знала, чого ми від неї очікуємо, і поводилася саме так. Ось тут і криється наша помилка. Бо ми заперечуємо волю іншої особи, її право на свою думку, позицію, програмуємо її поведінку. Коли ж наша програма не виконується і бажане з дійсністю не збігається, починаємо страждати.

І тут вмикається механізм захисту. Перший, примітивний та давній, захист від страждання — це агресія і гнів. Образа робить нас злими, мстивими, занадто вимогливими до інших. І почасти у своєму гніві буваємо схожими на перського царя Ксеркса, який повелів відшмагати воду в протоці Босфор батогами за те, що він занадто розбурхався та порушив його плани.

Щоб запобігти образам, потрібно змінити свої очікування, наблизити їх до реальності, до можливостей іншої людини. Наприклад, коли повертаєтеся додому з роботи, то не повинні сподіватися на те, що ваші діти приберуть у квартирі, приготують вечерю тощо. Ви повинні гадати, що діти могли захопитися грою або їх взагалі немає вдома: гуляють на вулиці з друзями. Якщо так розмірковувати, то побачений удома безлад не подіє на вас негативно. Коли ж там раптом усе прибрано, приготовано вечерю, ви будете просто щасливі. Безглуздо ображатися на своїх дітей. Їх потрібно сприймати такими, якими вони є, — розумними чи нерозумними, добрими чи злими, з хорошою поведінкою чи з поганою, акуратними чи неакуратними, слухняними чи розбишаками. Але найчастіше вважаємо, що діти повинні сидіти вдома, виконувати всі наші розпорядження. Таке ставлення й спричиняє наші страждання. Тож коли б визнавали за іншими право поводити себе так або інакше, то й не ображалися б.

Отож — не програмуйте поведінку інших. Прийміть їх такими, якими вони є. Зрозумійте, що кожна людина неповторна.

ЯК ВИЙТИ ЗІ СТАНУ ОБРАЗИ

Але коли ви все-таки ображені, що ж потрібно зробити, щоб образа минула?

Прощати — так, але це потрібно вміти робити. Ви ображаєтеся, це неминуче, та зумійте прокрутити в голові ситуацію, і, свідомо виокремивши все, що супроводжує образу, породжує її, прощайте всіх і кожного окремо по-християнськи. Люди повинні з розумінням ставитися один до одного. Здатність прощати іншого навіть тоді, коли той винен, — це найвища мудрість.

Російський психолог Микола Козлов в одній з книг описав ситуацію із життя власної сім'ї. Вона може стати за приклад для багатьох людей. Подружжя Козлових обговорювало можливість купівлі для дружини красивої, модної, дорогої оправи для окулярів. Для людини, яка має поганий зір і вимушена постійно носити окуляри, оправа — дуже важлива річ. Адже від неї значною мірою залежить зовнішній вигляд, а відтак самосприйняття й імідж людини. Однак для молодої сім'ї з двома дітьми купівля цієї нехай навіть важливої речі, але все ж таки не першої потреби, — серйозна стаття витрат. Тому доведеться відкласти купівлю інших речей, а, можливо, й «тугіше затягнути ремінець». Під час обговорення всіх «за» та «проти» у квартирі пролунав дзвінок. Дружина пішла відчинити двері й повернулася вся в сльозах. Виявляється, вона набирала воду у ванну та забула про це під час розмови. Гаряча вода не лише залила ванну кімнату й коридор квартири, а й пролилася до сусідів, про що вони й прийшли повідомити. Микола заспокоїв сусідів, що всі матеріальні збитки їм буде відшкодовано. Ті пішли. А вони удвох з дружиною почали обговорювати нову ситуацію, що несподівано виникла. Зрозуміло, що ремонт обійдеться значно дорожче, ніж оправа для окулярів. То що ж стосовно оправи?

— Купуємо, — рішуче заявив Микола.

Чому? — виникне закономірне запитання у читачів. Адже тепер сімейний бюджет значно збіднів. Та ще й з вини дружини.

Тому — пояснює Микола Козлов своє рішення, — що коли людині погано (а дружині, безумовно, погано, через неї трапилася халепа), її потрібно підтримати, а не звинувачувати, дорікати чи ображатися.

Щойно ви почнете практикувати у своєму житті необразливість, ваші близькі перестануть страждати від відчуття провини, яка виникає через вашу образу на них. Самі того не усвідомлюючи, вони стануть теж менше ображатися і, відповідно, до них почне повертатися здоров'я, як, до речі, і до вас.

Коли нас ображають, ми не можемо не ображатися. Але, знаючи про шкідливість цієї емоції, відведіть їй не більше 2-3 хвилин. А потім залучіть позитивну думку, спостерігаючи за негативною емоцією та аналізуючи її. Негативне переживання зникне, тому що ми зробили його об'єктом розумового спостереження, тобто спостерігаємо за ним начебто збоку.

Коли таким чином ви оздоровлюватимете своє мислення, зміниться ставлення інших людей до вас, налагодяться стосунки в сім'ї, біля вас створиться благополучна для загального здоров'я атмосфера. Ви почнете помічати, який цей світ прекрасний, як і люди, які вас оточують.

НЕМЕДИЧНІ НОВИНИ

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ПІДТРИМКА

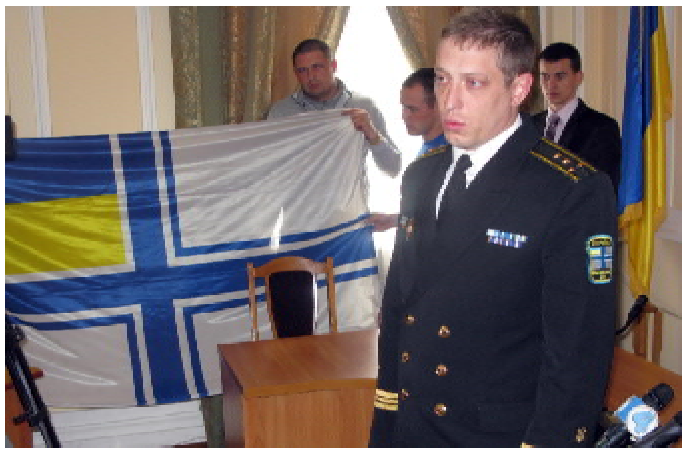
«ТЕРНОПІЛЬ» ПРИБУВ ДО ТЕРНОПОЛЯ

Тернополяни завжди безмежно були раді та пишалися, що ім'я їхнього міста носить протичовновий корвет. Мали шефство над військовими моряками. Вручили їм прапор Тернополя, зорганізували музей цього корабля. Доки призивали на чинну військову службу, особовий склад активно поповнювали юнаками з Тернопільщини. Щонайменше двічі на рік приймали в себе їхню делегацію. 2010 року тодішній командир корабля Роман П'ятницький навіть став почесним громадянином файного міста. Представники обласного центру неодноразово їздили в Севастополь у гості до екіпажу.

Щире вболівання мешканці міста висловлювали екіпажу під час блокування російськими окупантами корвета нинішнього березня. Школярі Тернополя навіть тоді ініціювали акцію — малювали цей корабель, демонструючи у такий спосіб не лише свою підтримку флотцям, а й гордість за таких мужніх, чесних і гідних українських моряків. Біль у душі нині, що корвет агресори все-таки захопили.

У надвечір'я 4 квітня Тернопільщина гостинно зустрічала членів екіпажу корвету. Понад сорок моряків і четверо членів їхніх сімей прибули з Криму сюди на відпочинок та оздоровлення. Набиратимуться ж вони сил у найкращому санаторії краю — «Медобори», що в Конопківці Теребовлянського району. «Хочемо, щоб ви відчули наше тепло й любов, й надалі підтримуватимемо корвет «Тернопіль», разом з вами боротимемося за Українську державу», — зазначив, зокрема, на зустрічі з військовими моряками голова облдержадміністрації Олег Сиротюк.

Із собою екіпаж привіз прапор Військово-Морських сил України, який висів на щоглі корабля, та герб. Цей стяг моряки урочисто пронесли центральними вулицями Тернополя й розгорнули на Театральному майдані, де тривало віче та молитва за Україну.



Помічник командира корвета капітан-лейтенант Олексій КИРИЛОВ передає прапор Військово-Морських сил України, який висів на щоглі «Тернополя», на тимчасове зберігання файному місту

З цим прапором і гербом корвет «Тернопіль» пройшов не одну тисячу миль, брав участь у різноманітних навчаннях, у тому числі й міжнародних, варто хоча б згадати регулярні заходи в рамках антитерористичної операції НАТО «Активні зусилля». Тепер помічник командира цього протичовнового корабля капітан-лейтенант Олексій Кирилов передав головні емблеми військового судна на тимчасове зберігання місту Тернополю. Як, зрештою, й прапор, який свого часу файне місто вручило екіпажу при отриманні корвета. Знаємо й давню морську традицію: коли вперше корабель спускають на воду, об нього розбивають пляшку шампанського, аби щасливим було плавання. Горлечко з корком від цієї пляшки є для моряків однією з найдорожчих реліквій. Зрозуміло, таку особливу річ корветівці теж не могли не передати місту на певний час на зберігання. Наразі морські святині виставлять у музеї корвету «Тернопіль».

Очі Олексія Кирилова, коли передавав місту над Серетом на тимчасове зберігання, прапор і герб корвета, таки заблищали сльозиною. Зізнався, що на душі надто важко. «Образно кажу: для мене екіпаж і корабель — це ніби равлик та його хатка. От таку хатку в нас насильно забрали», — ділиться думками Олексій Ігорович. Адже моряки-контрактники тут не лише несли бойову службу, а для багатьох «Тернопіль» був житлом, гуртожитком. Зелені ж чоловічки в масках штурмували його та по-піратськи вдерлися на корабель.

Із особового складу корвета половина тепер оздоровлюється в санаторії на Тернопіллі, певна частина та командир залишилися в Севастополі чекати подальших вказівок керівництва. До десяти осіб все-таки вирішили надалі служити російському флоту. Тішить, що не всі кримці знехтували присягою на вірність України. Скажімо, корінний мешканець півострова, командир газотурбінної групи прибув зі своїми побратимами на Тернопілля. Сам Олексій Кирилов — уродженець Донецька, але вже чверть століття проживає в Криму. Впевнений, що екіпаж залишиться й надалі служити чи не в повному складі. Моряки з «Тернополя» проситимуть і у командування ВМС України, й у керівництва держави, аби цей злагоджений колектив не розформовували по різних частинах, а виділили якийсь один військовий підрозділ чи корабель.

Старшина гідроакустичної команди старший мічман Василь Тимощук на корветі «Тернопіль» був із самого початку — з ходових випробувань корабля, ставив його, як-то кажуть, на ноги. Нагадаю, що корабель збудували в українській столиці. За власним бажанням Василь Борисович прийшов на нього служити вісім років тому. Під час блокування та захоплення російськими агресорами корвета цього-річного березня мовить, відчували моральну підтримку і тернополян, і всього українського народу. «Під час інтервенції росіян страху не було, радше відчуття покинутості, — ділиться думками. — Розуміли: десятки тисяч солдат противника розгулюють півостровом, тож насправді важко чекати якоїсь допомоги. Та все-таки сподівалися, що якось ситуація повернеться на краще».

Василь Тимощук приїхав на Тернопільщину разом зі своєю дружиною Лілією. Вона, як могла підтримувала членів екіпажу корвета. Чоловік їй розповів про штурм корабля агресорами лише 4 березня. Відтоді приходила сюди, мов на роботу. Стояла біля пірса, запитувала в моряків, що їм принести, адже вони не могли виходити на берег. Лілія Валентинівна каже, що, крім неї, інших рідних, знайомих, коханих, раді допомогти корветівцям були також кримські татари, але в жодному разі не севастопольці-слов'яни.

Родина Тимощуків завдяки синові вивезла з півострова певне найнеобхідніше нажите майно на рідну Житомирщину. Зараз Василь і Лілія відпочивають у «Медоборах». Сподіваються, як і всі їхні побратими, що продовжать морську службу на материковій частині — в Одесі.

ПІД ОПІКУ

УКРАЇНСЬКИЙ НАРОД ПОСВЯТИЛИ ПІД ПОКРОВ БОГОРОДИЦІ

Тисячі вірян різних християнських конфесій у Тернополі просили в Пресвятої Богородиці про заступництво та покровительство. На центральному Театральному майдані обласного центру відправили молебень до чудотворної ікони Матері Божої Зарваницької.

Відтак священнослужителі розпочали церемонію, яку проводять лише у переломні моменти історії. Йдеться про відновлення Чину посвяти України під покров Пресвятої Богородиці. Відомо, що вперше людей під опіку Божої Матері віддав князь Ярослав Мудрий, захистивши у такий спосіб їх від печенігів. Удруге таку посвяту відновив Блаженніший Мирослав-Іван (Любачівський) майже 20 років тому, коли Українська греко-католицька церква вийшла з підпілля. Втретє вдатися до такого заходу змушує українців російська агресія. «У дні, коли наш народ і наша Батьківщина знову переживають великі випробування, пов'язані з окупацією частини нашої землі, наші серця наповнені тривогою за майбутнє, непевністю і страхом. Посеред цих обставин сам Господь посилає нам знак надії», — мовиться, зокрема, в Пастирському посланні Блаженнішого Святослава, яке зачитали під час церемонії посвяти українського народу під покров Пресвятої Богородиці.

Варто зауважити, що такий чин посвяти відбувся в усіх греко-католицьких храмах в Україні та у діаспорі. Блаженніший Святослав також запропонував провести такі молитовні урочистості православним церквам.

ЖИВИЙ ПАМ'ЯТНИК

«НЕБЕСНІ ДЕРЕВА» – НА ЧЕСТЬ НЕБЕСНОЇ СОТНІ

У Тернополі в парку Національного відродження минулої суботи посадили 100 деревець катальпи. Варто одразу нагадати, що листя катальпи виділяє характерний сік, через який трава та інші рослини під цим деревом не ростуть, створюючи коло, схоже на німб. Тож у народі катальпи ще називають «небесними деревами», а суцвіття вони мають у вигляді свічки.

Певна річ, на це визначення не могли не зважити в Тернопільській міській раді. Катальпи вже в обласному центрі висаджували минулими роками й знають, що вони добре приживаються. Цієї весни вирішили закласти «Гай Небесної Сотні». І задля цієї доброї справи, як каже очільник файного міста Сергій Надал, закупили в Кременецькому лісництві за кошти місцевого бюджету саме 100 катальп. Відтепер ці дерева підніматимуться увись неподалік скульптурних композицій «афганцям» і «чорнобильцям». Цікаво також: катальпи посадили таким чином, що вони утворюють цифру 100. Долучилися до створення живого пам'ятника міський голова, працівники виконкому міськради та об'єднання парків культури й відпочинку, народні обранці. «Тут зможемо також зорганізовувати заходи з вшанування пам'яті загиблих майданців», — зазначив Сергій Надал.

Принагідно додати, що на Тернопіллі з приходом весни шириться рух за створення природних пам'ятників на честь Небесної Сотні. Скажімо, в Тернопільському національному економічному університеті висадили липову алею, а учні та педагоги Кременецької загальноосвітньої школи-інтернату I-III ступенів — березову, в Бережанах же у пам'ять про полеглих героїв Майдану з'явився новий п'ятигектарний сосновий ліс.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ЗАУВАЖТЕ

ЛІКУВАННЯ ЦІЛЮЩИМИ РОСЛИНАМИ: ЧИ ЗАВЖДИ БЕЗПЕЧНО?

ПРО ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ЛІКАРСЬКИХ РОСЛИН ВІДОМО ЩЕ З ДАВНІХ-ДАВЕН. ПАПІРУС ЕБЕРСА, СКЛАДЕНИЙ В ЄГИПТІ ЩЕ У XVI СТОЛІТТІ ДО Н. Е., МІСТИТЬ СОТНІ НАРОДНИХ РЕЦЕПТІВ ЗА РІЗНИХ НЕДУГ. ТАКІ РЕЦЕПТИ ПЕРЕДАВАЛИ З УСТ В УСТА, ВІД ПОКОЛІННЯ ДО ПОКОЛІННЯ. У БАГАТЬОХ КРАЇНАХ НАРОДНІ РОСЛИННІ ЗАСОБИ Й ДОСІ ШИРОКО ВИКОРИСТОВУЮТЬ. СКАЖІМО, У НІМЕЧЧИНІ ДІЮТЬ ДЕРЖАВНІ ОЗДОРОВЧІ ПРОГРАМИ, ЗГІДНО З ЯКИМИ ХВОРОМУ МОЖУТЬ НАВІТЬ ПОВЕРНУТИ КОШТИ ЗА ФІТОПРЕПАРАТИ. ХОЧА ДЕХТО ВВАЖАЄ НАРОДНІ ЛІКИ БЕЗПЕЧНІШИМИ ЗА СУЧАСНІ ФАРМАКОЛОГІЧНІ ЗАСОБИ, АЛЕ ТАКІ ЛІКИ ТЕЖ КРИЮТЬ У СОБІ НЕБЕЗПЕКУ. ТОЖ ЩО СЛІД ВЗЯТИ ДО УВАГИ, ПЕРШ, АНІЖ РОЗПОЧАТИ ЛІКУВАННЯ ТРАВАМИ? І В ЯКИХ ВИПАДКАХ ОДНА ФОРМА ТЕРАПІЇ МОЖЕ БУТИ БІЛЬШ КОРИСНОЮ ЗА ІНШІ?

– Деякі з лікарських рослин мають побічну дію, через те й стають предметом вивчення токсикології. Тому фітотерапевти повинні добре розпізнавати їх та вміти вводити у лікування без ризику, щоб не викликати в пацієнта алергічних реакцій і токсичних явищ, – каже **кандидат фармацевтичних наук, асистент кафедри фармакогнозії з медичною ботанікою ТДМУ Мар'яна Луканюк.** – Особливо небезпечне самолікування травами. Приміром, тривале та неправильне застосування рослинної сировини з послабляючою дією може призвести до пошкодження товстого кишківника, порушення водно-сольового обміну, слабкості та млявості. При тривалому вживанні коренів солодки можуть з'явитися набряки, брадикардія, підвищення кров'яного тиску. Скажімо, сирий сік картоплі доволі помічний при виразці шлунка, але може спричинити й атропіноподібні явища (сухість у роті, підвищення частоти серцевих скорочень, порушення зору, закрепи) через наявність у ньому соланіну. Дуже обережним треба бути під час лікування із сильнодіючими рослинами, щоб не допустити передозування, яке може призвести до важких наслідків, наприклад при використанні омели білої, наперстянки шерстистої, інших.

Аби запобігти побічній дії лікарських рослин, фітотерапевт радить раціонально проводити корекцію доз і суворе їх дотримання, вводити до складу зборів рослини, що знижують прояв небажаних ефектів, робити перерви у лікуванні тих пацієнтів, які схильні до алергії: спочатку використовувати пробні дози рослинних препаратів з подальшим спостереженням за хворим.

ДІЯ РОСЛИН ЧЕРЕЗ, ШКІРУ, ШЛУНОК, ОРГАНИ ДИХАННЯ

Напевно, всім доводилося бачити напровесні картоплю, яка позеленіла на світлі. Такий овоч, за словами Мар'яни Луканюк, краще викинути на смітник, бо він небезпечний для здоров'я через вміст отрути – соланіну.

Амігдалин-глікозид, який є в зернах плодів рослин родини розоцвітих, у гіркому мигдалю (майже 3 %), в ядрах персикових (2,35 %), абрикосових, сливових (0,96 %) та вишневих (0,85 %), насіннях яблук (0,6 %). Важке отруєння може настати навіть, коли ви з'їли 20 кісточок абрикоса. З кісточок вишні амігдалин може переходити в харчові продукти, що зберігаються понад рік, йдеться про заготовки на зиму – компоти, варення, настоянки.

У підземних органах рослин найбільше токсинів зосереджено в період зимового спокою. А от у наземних частинах рослин максимум токсинів – у час цвітіння. Цікаво, що найбільш токсичними є недостиглі плоди та насіння деяких рослин – маку, гірчиці, пасльону, крушини ламкої, але у більшості рослин плоди найбільш токсичні після дозрівання.

Цмин пісковий

Токсичні властивості одних і тих же рослин не однакові за своїм впливом на різні групи тварин, наприклад, сильно токсичні для людини беладона звичайна та дурман

М'ята перцева

звичайний абсолютно нешкідливі для гризунів, собак, курей, інших.

Можливо отруїтися при передозуванні препаратів конвалії звичайної, наперстянки пурпурової та шерстистої, горицвіту весняного, валеріани лікарської, лимонника китайського, женьшеню справжнього, беладони звичайної, папороті чоловічої та маткових ріжків. Тому з цими рослинами потрібно бути особливо обережним.

Багато рослин – багно звичайне, ясенець білий, черемха звичайна, родендрон, магнолії, лілії, маки, люпин, виділяють в навколишнє середовище отруйні речовини для придушення конкурентів. Отож і людина може постраждати, вдихнувши ці виділення. Зазвичай найпримітнішими ознаками отруєння є головний біль, запаморочення, чхання, кашель, нежить. Варто бути уважними в сонячні дні, коли запах рослин є особливо інтенсивними. Зауважте, що цілком безпечний, на перший погляд, аромат хвойного лісу може підвищити артеріальний тиск у гіпертоніків, а у хворих на бронхіальну астму викликати напад ядухи. Сильна алергічна реакція на шкірі іноді трапляється при контакті з такими рослинами, як борщівник сибірський, ясенець білий, болиголов плямистий, півонія вузьколиста, вовчі ягоди звичайні та інші. Будьте пильними, коли працюєте з деревиною таких порід, як хвойні, дуб, бук, вільха, адже можливе хімічне пошкодження шкіри та органів дихання.

Твердження деяких людей про те, що фітотерапія цілком нешкідлива, можна взяти до уваги лише за однієї умови – якщо вона ідеально підібрана. У практичній роботі найбільш часто зустрічаються небажані результати фітотерапії, по суті, подібні з негативними результатами будь-якої фармакотерапії. Немає цілком нешкідливих рослин. Навіть щодо популярних і доступних лікарських рослин, у фітодовідниках є вказівки на обмеження їх застосування. Хочу перерахувати лікарські рослини, які вам, мабуть, доводилося використовувати та ще з успіхом, але й вони можуть спричинити небажаний ефект. Отож пам'ятайте, що алоє деревовидне може викликати посилену перистальтику кишківника, діарею, а також посилення менструальних кровотеч, алергічні реакції у формі гострого бульозного дерматиту при місцевому застосуванні та анафілактичний шок після ін'єкцій алоє й закапування соку алоє в ніс. Препарати алоє протипоказані при важких серцево-судинних захворюваннях, гіпертензіях, вагітності (особливо 2 половина), гострих шлунково-кишкових розладах, важких формах нефриту. Застосування багна звичайного вимагає лікарського контролю, особливо у разі прийому всередину, адже рослина отруйна. Передозування препаратами може викликати параліч м'язів серця та дихальних шляхів. Цмин пісковий малотоксичний, але має кумулятивні властивості. При тривалому застосуванні можливі застійні явища в печінці. Оман високий може викликати дерматит. Смачні ягоди журавлини звичайної протипоказані при виразковій хворобі шлунка та дванадцятипалої кишки. А щавель кінський протипоказаний при хворобах нирок. М'яту перцеву не можна вживати при індивідуальній непереносимості, це може викликати алергію. Олію м'яти протипоказано при годуванні груддю, під час вагітності, дітям до 6 років. Також не варто захоплюватися м'ятою чоловікам, тому що вона зменшує лібідо. При передозуванні можливе погіршення сну, біль у серці та спазми бронхів. Плоди обліпихи містять фітоестрогени та можуть стимулювати ріст аденоми передміхурової залози, сприяти імпотенції у чоловіків, а у жінок – провокувати розвиток мастопатії. Усім відомі жовті квітки пижма звичайного є отруйні, тому в зборах рослину слід вживати в малих дозах і під контролем лікаря. Полин звичайний не можна приймати вагітним. Протипоказанням для використання полину є виразка шлунка та кишківника і будь-які захворювання шлунково-кишкового тракту у фазі загострення. Не слід приймати всередину ніякі препарати з полину людям, що страждають на алкоголізм, порушеннями психіки і складними захворюваннями нервової системи. При тривалому використанні препаратів солодки голої можливі алергічні реакції (почервоніння шкіри, висипи, свербіж), порушення водно-електролітного балансу (поява набряків), підвищення артеріального тиску. Деревій звичайний підвищує згортання крові. Протипоказано його застосування при схильності до тромбозів, а також у період вагітності (підвищує тонус матки). При нефриті та нефрозах не слід використовувати препарати хвоща польового, здатні викликати подразнення нирок.

Шавлія

При передозуванні галенових форм чистотілу всередину у хворих може розвинутися отруєння з нудотою, блювотою, параліч дихального центру. Шавлія лікарська при внутрішньому застосуванні протипоказана при запальних захворюваннях нирок і при сильному кашлі, а також дітям раннього віку та жінкам у період лактації.

Також відомі випадки парадоксальної реакції на рослинні ліки. Приміром, у чотирьох відсотків людей лимонник китайський викликає пригнічення діяльності центральної нервової системи. Відомий випадок, коли тривалий (понад півроку) прийом настою м'яти перцевої викликав у хворої нетримання сечі (ослаблення тонусу гладкої мускулатури). При скасуванні спостерігалося повне одужання. Фіксувалися випадки повної непереносимості м'яти. Скажімо, при будь-якому способі застосування м'яти (додавання в лікарські збори, чай, навіть м'ятна жувальна гумка) виникала печія.

Сторінку підготувала Лілія ЛУКАШ

СМІШНОГО!

«ХВОРІ ПРИЙМАЮТЬ ТЕ, ЩО ВИПИСУЮТЬ, ЗДОРОВІ – ЩО РЕКЛАМУЮТЬ»

Лікар — хворому:

— Важко поставити вам діагноз. Напевно, це алкоголізм...

— Тоді я зайду, коли ви протверезієте...

Лікар: «Скажіть, піґулки для схуднення вживаєте?»

Пацієнтка: «Так!»

Лікар: «Скільки?»

Пацієнтка: «Доки не наїмся!»

Прийшов пацієнт до лікаря, скаржиться на нездужання.

Лікар йому: «Та-а-ак, проковтніть ось ці шурупи».

Пацієнт проковтнув. Корчиться весь. Біль дикий.

— Що болить?

— Жахливо боляче!

— Так, все зрозуміло — алергія на шурупи...

Розмовляють два чоловіки:

— Цікаво, чи бувають піґулки від голоду?

— Так, бувають, тільки вони великі.

— Та нічого, головне, щоб допомагали.

— Вони допомагають.

— Що ж це за піґулки такі?

— Котлети.

А я вчора в окуліста був?

— Що сказав?

— Сказав, щоб я абетку вчив!

Висновок в історії хвороби пацієнта: якщо медицина безсила — хворий буде жити!

Хочу хронічного здоров'я, прогресуючого щастя, рецидивуючого успіху, гіпертонічної зарплатні та вічно вагітного гаманця без загрози викидня.

Хворі приймають те, що виписують, здорові — що рекламують.

Два терапевти:

— Як справи?

— Погано... лікую від одного, а помирають від іншого... А у тебе як?

— Добре, від чого лікую, від того й вмирають!

І НАОСТАНОК...

ОПТИМІЗМ І ПЕРЕКОНАНА ВІРА ДОДАСТЬ ДОВГОЛІТТЯ

АМЕРИКАНСЬКІ ВЧЕНІ ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ: ОПТИМІСТИ НЕ ПРОСТО ЦІКАВІШЕ ЖИВУТЬ, А Й МЕНШЕ ХВОРІЮТЬ. ВІД НАСТРОЮ ЛЮДИНИ, ВІД ЇЇ СТАВЛЕННЯ ДО ЖИТТЯ БЕЗПОСЕРЕДНЬО ЗАЛЕЖИТЬ ЗДАТНІСТЬ ІМУННОЇ СИСТЕМИ ПРОТИСТОЯТИ ЗАХВОРЮВАННЯМ.

А якщо ви непохитно у щось вірите, то маєте шанс прожити

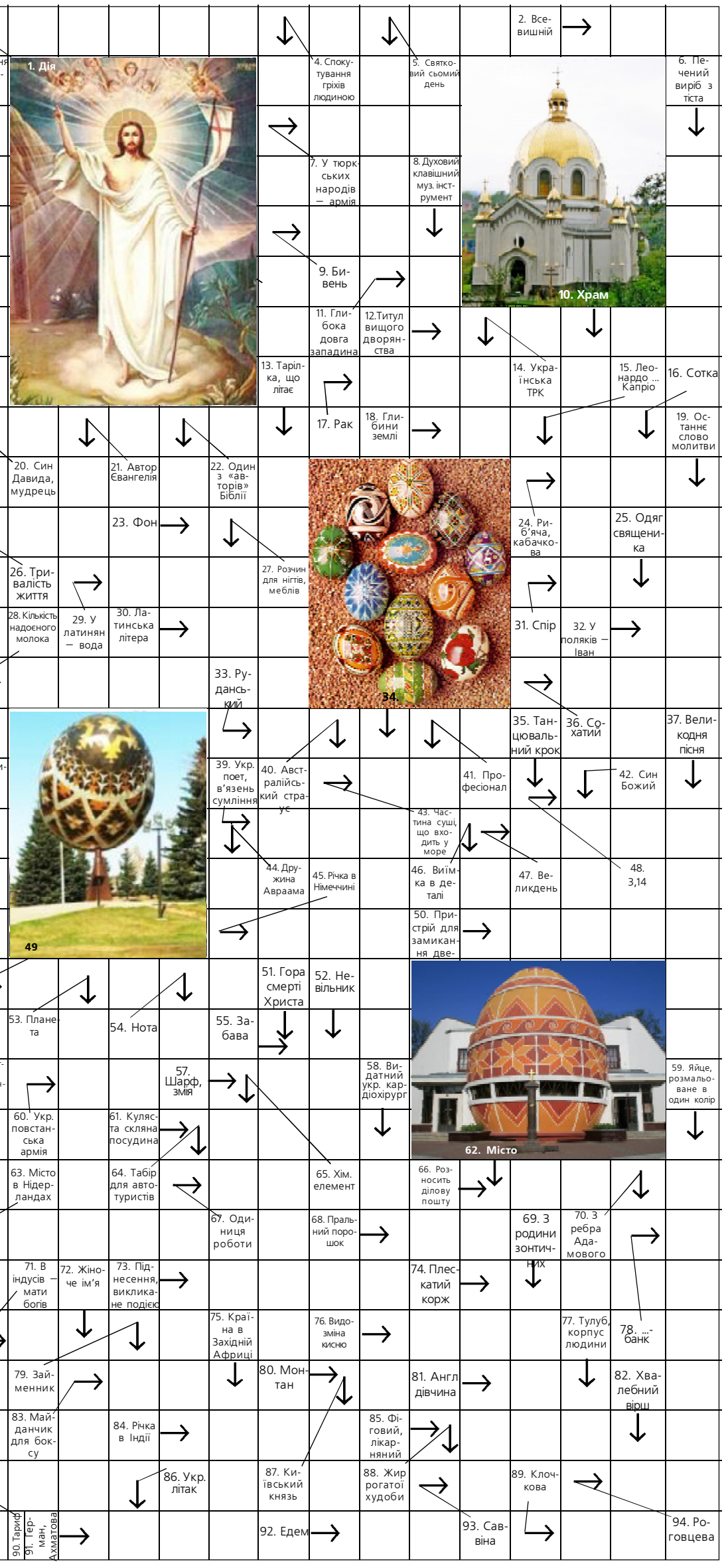
на сім років довше, ніж, якщо перебуваєте в постійному полоні зневіри та песимізму. Науковці американського університету штату Айова на основі власних досліджень встановили: навіть якщо один раз на тиждень відвідувати службу в церкві або дотримуватися інших релігійних обрядів, це позитивно позначиться на тривалості життя. Звісно, відвідини храму можна замінити індивідуальною медитацією, однак це умовно додасть до життя «зайві» три роки — замість семи.

Дослідження також довели, що активна розумова діяльність, яка охоплює читання газет, відвідання музеїв, слухання радіо, розгадування кросвордів, роботу в Інтернеті, також збільшує тривалість життя на 7 років. Водночас ризик захворіти в літньому віці на хворобу Альцґеймера зменшується вдвічі.

А ще лікарі та науковці підрахували, що активне сексуальне життя додасть до вашого «життєвого стажу» чотири роки, а щоденне споглядання красивих пейзажів — два роки. Якщо маєте домашню тварину, це допоможе вам прожити довше на два роки. І чомусь лише один рік плюс, на думку вчених, додасть вам регулярний післяобідній сон. Але короткий — не більше півгодини. Ось такі «умови» довголіття.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети



Відповіді на сканворд, вміщений у № 7 (99), 2014 р.

1. Гіпоксія. 2. Павло. 3. Сталь. 4. Посаг. 5. Карк. 6. Освіта. 7. Шаліков. 8. Локшина. 9. Няня. 10. Силос. 11. Лин. 12. «Волинь». 13. Анемія. 14. Яр. 15. Генрі. 16. Тема. 17. Ял. 18. Ольга. 19. Капонір. 20. Епос. 21. Інвар. 22. Квас. 23. МВС. 24. Катар. 25. Овен. 26. Іа. 27. Дон. 28. Ґір. 29. Ярд. 30. Книш. 31. Аут. 32. Оаза. 33. Оскома. 34. Іо. 35. Карб. 36. Бридж. 37. Сауна. 38. Район. 39. Віз. 40. Аліса. 41. Пискавка. 42. Туз. 43. Іол. 44. Чек. 45. Шкода. 46. Поділ. 47. ЗМІ. 48. Джут. 49. Нут. 50. Ас. 51. ЛуАЗ. 52. Кум. 53. Мазепа. 54. Ему. 55. Екстра. 56. Мова. 57. ТТ. 58. Км. 59. Папа. 60. Ген. 61. Компот. 62. Ат. 63. Отава. 64. Ніч лава. 65. Назар. 66. СВ. 67. Тарпан. 68. Канкан. 69. Аве. 70. Акт. 71. Ар. 72. Кличко. 73. Лан. 74. «Нерв». 75. Стус. 76. Утік. 77. Дуст. 78. Анди. 79. Іл. 80. Ту. 81. Учта. 82. СК. 83. Ні. 84. УТ. 85. Атос. 86. Ле. 87. Сі.