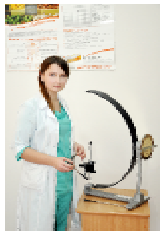


СТОП.

2

СПРАВА, ЯКІЙ
СЛУЖИШ

«Коли вперше побачила атлас очного дна, то, здавалося, переді мною відкрився увесь світ, — мовить лікар-офтальмолог ендокринологічного диспансеру університетської лікарні Юлія Жилка. — Складалося враження, наче тримаю у руках непрочитану багатотомну книгу, з великим захопленням і цікавістю гортаю її сторінки».

ендокринологічного диспансеру університетської лікарні Юлія Жилка. — Складалося враження, наче тримаю у руках непрочитану багатотомну книгу, з великим захопленням і цікавістю гортаю її сторінки».

СТОП.

3

ЯК ПРАВИЛЬНО
ВИЙТИ З ПОСТУ,
АБО РІЗДВО БЕЗ
НАСЛІДКІВ

Салати з майонезом, м'ясні страви, солодощі та спиртне, вживані у великій

кількості — велике навантаження для організму, особливо для людей, які дотримувалися Різдвяного посту. Шкодить така їжа й тим, у кого хронічні захворювання шлунково-кишкового тракту.

СТОП.

5

БРОНХІАЛЬНА
АСТМА: СИМПТОМИ
ТА ЛІКУВАННЯ

Бронхіальна астма (БА) — одне з найбільш поширених і важких прогресуючих захворювань дихальної системи. Епідеміологічні дослідження в різних країнах світу засвідчують стрімке зростання захворюваності на астму, яка значно помолодшала, та й соціальні витрати на лікування з кожним роком зростають.



СТОП.

9

НЕЙРО-
ЦИРКУЛЯТОРНА
ДИСТОНІЯ

Захворювання ще носить назви: вегето-судинна дистонія, невроз серця. Недуга не має чіткої причини виникнення, клінічних проявів, окреслених термінів перебігу, носить доброякісний характер, не впливає (або незначно) на прецедентність і найголовніше — відсутні органічні ознаки ураження серцево-судинної системи.



СТОП.

11

МАНГО ТА
ПАПАЙЯ

У наш час у крамницях такий широкий асортимент за морської продукції, що аж очі розбігаються. Але багато хто не ризикує куштувати фрукти й овочі, привезені з-за кордону. Хоча деякі продукти вже встигли завоювати популярність у нас і навіть знайти своїх прихильників. До таких винятків можна віднести манго та папайю.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№1 (69) 14 СІЧНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

ЗІ СТАРИМ НОВИМ РОКОМ!



Вітаємо Вас, шановні читачі, зі Старим Новим роком. Зичимо Вам щастя, міцного здоров'я, добра, вірних друзів і близьких людей поруч. Нехай прийдешній рік виправдає Ваші надії та прагнення, принесе добробут і злагоду до Вашої оселі!

Хай здійснює бажання рік новий,
Нехай Ваша родина процвітає!
З чудовим святом радості і мрій,
Ми щиро і сердечно Вас вітаєм!

Редакція

НАША ПОШТА

РАДОСТІ ТА ТЕПЛА ВАМ!

Віта РАДОМСЬКА-ПАВЛОВИЧ,
м. Тернопіль

Так сталося, що Різдво Христове я святкувала у лікарняній палаті. Другого дня нового року, повертаючись з роботи додому, впала й сильно вдарилася головою об землю. Щоправда, спершу болю не відчувала. Сама дійшла до хати. Втім, уже вночі розболілася голова, почалася нудота. Рідні викликали швидку, яка й довправила мене до університетської лікарні.

Після обстеження лікарі встановили діагноз: закрита черепно-мозкова травма та забій головного мозку. Перші дні перебувала у відділенні анестезіології та інтенсивної терапії. Відтак мене перевели у нейрохірургі-

не відділення. Тож Святвечір і Різдво відзначала у лікарняній палаті. Однак хочу відзначити, що тепле ставлення медичних сестер і молодшого персоналу створили таку теплу атмосферу, що почувалася, наче вдома. Тому, користуючись нагодою, висловлюю вдячність колективу відділення анестезіології та інтенсивної терапії, медперсоналу нейрохірургічного відділення, зокрема, своєму лікуючому лікарю Олександрові Квасніцькому за високий фаховий рівень надання медичної допомоги та чуйне й доброзичливе ставлення. Нехай новий рік буде для Вас, шановні медики, щасливим, а Різдво Христове принесе у Ваші домівки світлу радість, тепло, віру і надію!

АНОНС

НАТАЛЯ БЛОЩИНСЬКА: «МЕДИЦИНА – ЦЕ ПОКЛИКАННЯ, З ЯКИМ ПОТРІБНО НАРОДИТИСЯ»



Наталія БЛОЩИНСЬКА переконана, що новорічної ночі таки стаються дива. Ось, приміром, коли вона була ще ученицею, то під ялинкою загадала бажання, що у майбутньому хоче стати медичною сестрою. І мрія дівчини збулася. Нині Наталія — перев'язувальна медсестра відділення судинної хірургії університетської лікарні.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 4

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

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

ОФІЦІЙНО

РАКУРС

ПРОПОЗИЦІЯ ЩОДО СТВОРЕННЯ МЕДСЕСТРИНСЬКОЇ ШКОЛИ, ЯКА ПРЕТЕНДУВАЛА Б НА АКРЕДИТАЦІЮ ЄС ДЛЯ СТУДЕНТІВ В ЄВРОСОЮЗІ

Шановний д-р Ковальчук, бажаю Вам щасливого та здорового Нового року.

Хотів би дізнатися, чи не зацікавлені Ви в такій пропозиції. Мій друг Майк Ассера — колишній посол США в адміністрації Рейгана — впродовж декількох років працював у Східній Європі з різними колишніми радянськими республіками в офіційному та напівофіційному плані. Здебільшого Майк допомагає у створенні інфраструктури та надає допомогу в оновленні державних послуг і функцій, таких, як охорона здоров'я та освіти. Наразі він працює з Румунією і одним з проектів є створення високоякісної медсестринської школи, яка б претендувала на акредитацію ЄС для студентів в Євросоюзі. Він попросив мене, щоб розглянути можливість бути консультантом у цьому проекті, щоб зібрати воедино всі компоненти, необхідні для школи медсестер. Якби вони хотіли сестринську школу американського стилю, я був би тією людиною, щоб зробити

це. Оскільки це європейський стиль та європейська акредитація, не вважаю, що я краща кандидатура, аби взятися за цю роботу.

Моє запитання до Вас: «Чи зацікавлені Ви в тому, щоб ТДМУ створив команду для надання консультативних послуг для клієнта з Румунії з цього проекту?» Ви б встановили власну вартість послуги та необхідні витрати безпосередньо з послом Ассером і клієнтом з Румунії. Я не претендую відігравати якоїсь іншої ролі, ніж звести сторони разом, якщо Ви не захочете моєї участі в деяких моментах, якщо проект розпочнеться.

Майк знає про ТДМУ і наші спільні зусилля, завдяки яким створили міжнародну школу медсестер. Він готовий відвідати Тернопіль наступного місяця, якщо ми вважатимемо, що візит буде корисним.

З найкращими побажаннями та теплими побажаннями,

**Білл Колеман,
президент компанії
«Nurses International»**

Dear Dr. Kovalchuk, I am wishing you a very happy and healthy New Year.

I would like to know if you might be interested in the following proposition. My friend, Mike Ussery, is a former U.S. Ambassador under the Reagan administration. For a number of years he has worked in Eastern Europe with various former Soviet States in official and semi-official capacities. Mostly he assists in building infrastructure and helping to upgrade government services and responsibilities, such as health care and education. He is currently working with Romania and one of the project is to build a high quality nursing school that will qualify for EU accreditation for students in the EU. I have been asked to consider being the consultant on this project to pull together all of the components of the needed nursing school. If they wanted an American style nursing school, I would be the right person to do it. Since it is

European style and European accreditation, I don't think I am the best person to take on the job.

My question to you is: «Are you interested in TSMU putting together a team to provide the consulting services to the Romanian client on this project?» You would set your own fees and expense requirements directly with Ambassador Ussery and the client if it works out. I don't expect to serve any role other than to help bring the parties together or unless you wished my involvement in some contributory way if it gets started.

Mike knows about TSMU and our joint efforts resulting in the International Nursing School. He is willing to visit Ternopil next month if we think the visit would be useful.

Best regards and warm wishes,

**Bill Coleman,
president of the company
Nurses International**



Наталія КУТНА, молодша медсестра нефрологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

АФОРИЗМИ

Хвороба водночас і нагадування, і проба сил. Ось чому хвороба, біль, страждання — найважливіше джерело релігійності.

Ф. Кафка

Здоров'я набагато більше залежить від наших звичок у харчуванні, ніж від лікарського мистецтва.

Д. Леббок

ЛІКАР-ОФТАЛЬМОЛОГ

СПРАВА, ЯКІЙ СЛУЖИШ

**Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)**

«КОЛИ ВПЕРШЕ ПОБАЧИЛА АТЛАС ОЧНОГО ДНА, ТО, ЗДАВАЛОСЯ, ПЕРЕДІ МНОЮ ВІДКРИВСЯ УВЕСЬ СВІТ, — МОВИТЬ ЛІКАР-ОФТАЛЬМОЛОГ ЕНДОКРИНОЛОГІЧНОГО ДИСПАНСЕРУ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЮЛІЯ ЖИЛКА. — СКЛАДАЛОСЯ ВРАЖЕННЯ, НАЧЕ ТРИМАЮ У РУКАХ НЕПРОЧИТАНУ БАГАТОТОМНУ КНИГУ, З ВЕЛИКИМ ЗАХОПЛЕННЯМ І ЦІКАВИСТО ГОРТАЮ ЇЇ СТОРІНКИ».

Про те, що Юлія стане лікарем, батьки дізналися, коли дівчина навчалася ще в шостому класі. Не маючи жодного стосунку до медицини, спершу вони були здивовані таким вибором доньки, втім, згодом, помітивши, як Юлія цілеспрямовано йде до своєї мети, зрозуміли її. Тим часом

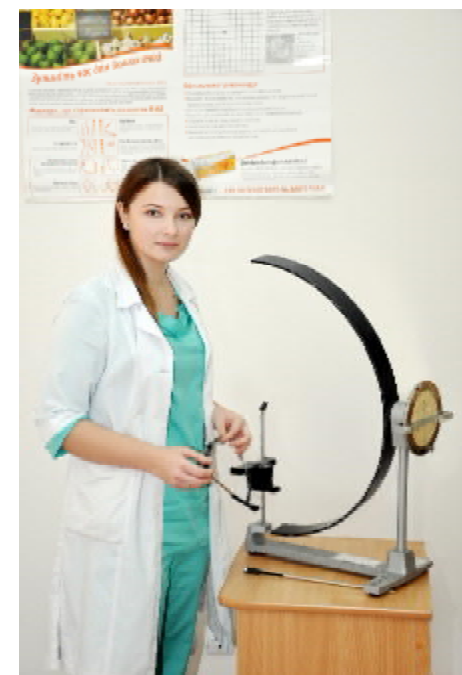
дівчина наполегливо готувалася до вступних іспитів, відвідувала додаткові уроки з біології та хімії, її домашня бібліотека поповнювалася медичною літературою. Відтак було навчання у тоді ще Тернопільській медичній академії ім. І. Горбачевського. Дружнє студентське середовище, захоплюючи лекції ще більше спонукали до навчання, а відтак — і до праці. Після четвертого курсу під час канікул Юлія Жилка працювала в «оптиці».

— Це були мої перші кроки в офтальмології, — пригадує Юлія Ярославівна. — Я діагностувала офтальмологічні захворювання, підбирала окуляри пацієнтам. Лікар Анжела Романівна Мойсеюк, яку називаю своїм добрим учителем, наказувала мені: «Якщо ти нині цього не навчишся, то завтра не знатимеш». Здавалося б, на перший погляд — прості слова, але щоразу вони дедалі глибше проникали в мою душу і я збагнула, на-

скільки важливо вчитися й відкривати для себе щось нове. Недарма ж мовлять, що лікар — це вічний учень. Він вчиться і навчає інших.

Нині Юлія Жилка — лікар-офтальмолог ендокриногічного диспансеру університетської лікарні, консультант нейрохірургічного відділення та ВАІТ. Те, що робота важка, не підлягає сумніву. Але, як зізнається молодий лікар, вона звикла. Це спочатку, коли лише влаштувалася, було лясно. Нині вже в історії залишився й перший робочий день, й перший прийом пацієнтів. Позаду й вхідження у колектив досвідчених лікарів, які спершу присіплювали придивлялися до колеги. Але врешті-решт, побачивши, що у молодого спеціаліста, незважаючи на відсутність багаторічної практики, є достаток знань, і бажання вдосконалюватися, прийняли в свою когорту.

Юлія Ярославівна, зробивши у шкільні роки правиль-



ний вибір, впевнено крокує цим шляхом. Спостерігаючи за її роботою, стає зрозумілим, що самопожертва, стовідсоткова віддача улюбленій справі дає право називати її Лікарем саме з великої літери. Вона сповна віддається своїй роботі, прагне, аби кожен пацієнт, який входить до її кабінету, відчув, що потрапив до рук справжнього

професіонала. А пацієнтів у Юлії Ярославівни — чимало. Адже кількість недужих на цукровий діабет, важким ускладненням якого є захворювання очей, щороку зростає. Якщо ще кілька років лікар приймала щодня вісімдесять людей, то тепер цифра зросла до двадцяти п'яти.

— Кажуть, що очі — дзеркало душі, — ділиться думками Юлія Ярославівна. — У них відображаються особливості характеру, досвід і навіть інтелектуальні здібності людини. По очах можна визначити внутрішній переживання, емоційний стан, настрої та почуття людини. Для нас, офтальмологів, очі ще й багато розкажуть про стан організму людини. Тому так важливо дотримуватися здорового способу життя, правильно харчуватися, не втомлювати очі, дбати про зір замолоду, щоб без уміляких перешкод завжди милуватися красою навколишнього світу.

ЯК ПРАВИЛЬНО ВИЙТИ З ПОСТУ, АБО РІЗДВО БЕЗ НАСЛІДКІВ

Лариса ЛУКАЩУК

СВЯТА ТРИВАЮТЬ. АЛЕ, ЗВАЖТЕ, ЩО ЩЕДРІ ЗАСТІЛЛЯ ВІДТАК ТРИВАЛИЙ ЧАС ВІДГУКУВАТИМУТЬСЯ НЕПРИЄМНИМИ ВІДЧУТТЯМИ АБО Ж БОЛЕМ У ШЛУНКУ. САЛАТИ З МАЙОНЕЗОМ, М'ЯСНІ СТРАВИ, СОЛОДОЩІ ТА СПИРТНЕ, ВЖИВАНІ У ВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ – ВЕЛИКЕ НАВАНТАЖЕННЯ ДЛЯ ОРГАНІЗМУ, ОСОБЛИВО ДЛЯ ЛЮДЕЙ, ЯКІ ДОТРИМУВАЛИСЯ РІЗДВЯНОГО ПОСТУ. ШКОДИТЬ ТАКА ЇЖА Й ТИМ, У КОГО ХРОНІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ ШЛУНКОВО-КИШКОВОГО ТРАКТУ.

— Після новорічних і різдвяних святкування пацієнтів у гастроентерологічному відділенні університетської лікарні значно побільшало, — **каже лікар-гастроентеролог Олександра ЮРОВСЬКА.** — Масна їжа, розбавлена спиртним напоєм, наче «бомба» у шлунку, тому й опиняються на лікарняному ліжку люди з проблемами шлунково-кишкового тракту.

Панкреатити та гастрити на першому місці у списку «святкових» хвороб, а ще непокоять мешканців області коліти, холецистити, загострення хронічних захворювань печінки.

Хоч уся їжа смачна й добре приготована, її кількість, що потрапляє під час святкування до шлунка, щедро полита алкоголем та солодкими газованими напоями, настільки велика, що печінка та підшлункова залоза просто волає про допомогу. Печінка, що продукує ферменти для травлення, за таких умов просто не в змозі впоратися зі своєю роботою, відтак може з'явитися здуття живота та нудота. Отож, якщо переїли, принаймні тримайте при собі ферментні препарати. Щодо лікування у стаціонарі, то тут також призначають пацієнтам ці ліки, а ще пігулки, які знижують кислотність шлункового соку, спазмолітики, прокінетики — засоби, які посилюють про-

сування перетравленої їжі кишківником. Ясна річ, у таких випадках необхідне й суворе дотримання дієти. Їжі потрібно вживати небагато, малими порціями та часто — 4-5 разів на день.

За яким принципом слід готувати наїдки до святкового столу? Зважайте на термічну обробку. Навіть найкраще м'ясо можна зіпсувати неправильним приготуванням, що здатне спровокувати печінкові коліки чи загострення гастриту. Особливо слід уникати смаженого та масного людям, які мають проблеми зі шлунково-кишковим трактом. Тому надайте перевагу не вудженим, а запеченим або тушкованим стравам власного приготування. Не варто перенасичувати організм ковбасами — вони містять багато солі, прихованого жиру та консервантів. Добре було б поєднати м'ясні страви з уживанням овочів чи салатів: що більше їх буде, то краще, наголошує лікар. Заправки до салатів краще готувати самим, бо ж у майонезі вже давно немає курячих жовтків. Натомість є емульгатори, консерванти, піногасники, які вкрай погано впливають на наші органи травлення. Тож салати краще направляти олією, лимонним соком, кисломолочними продуктами. Крім того, на столі

у раціоні білкової їжі. До того ж не всі й знають, як правильно повернути в наш раціон білкову їжу — м'ясо, рибу та інші продукти без шкоди для здоров'я.

Наслідуючи поетапні рекомендації, зможете правильно повернутися до звичного режиму харчування.

Лікар мовить, що краще вводити білок у раціон у вигляді морепродуктів та риби (не більше 200 г на день). Намагайтеся розподілити цю кількість на кілька прийомів їжі та поєднувати з овочами, не перевищуючи при цьому разову порцію. Також з першого дня можете починати вживати кисломолочні продукти.

М'ясо краще споживати поступово, бо під час посту організм перебудовується на «переробку» легкої (вуглеводної) їжі. В цей час підшлункова залоза і шлунок виробляють мінімальну кількість ферментів для засвоєння білка, і коли його надходить багато, вони просто не в змозі ефективно виконувати свої функції.

Першого дня починайте вживати від 80 до 100 г м'яса на добу, доповнюючи денний раціон рибою чи морепродуктами. Другого та третього дня — підвищуйте дозу від 100 до 150 г м'яса на день. З четвертого до сьомого дня їжте не більше 150 г на день.

Другого тижня можна підвищити вживання м'яса до 200-

220 г на день.

Краще розпочати вживати до їжі м'ясо, що приготовлене з найменшим додаванням олії, варене, печене, приготовлене на пару. Також вилучіть супи на м'ясних бульйонах, ліпше надавати перевагу першим стравам, що приготовлені на воді, особливо першого тижня після посту. Рибні бульйони, юшка, супи на основі морепродуктів — допустимі. Вживання вуд-

женого, смаженого м'яса та м'ясних бульйонів може призвести до погіршення роботи внутрішніх органів і загострення хронічних недуг: панкреатиту, гастриту та жовчнокам'яної хвороби.

РЕЦЕПТИ ВІД ДІЄТОЛОГА

Салат з руколи з перепелиними яйцями та авокадо



10 перепелиних яєць, 2 пучки руколи, 1 пучок суміші петрушки та кропу, 1 невеликий стиглий плід авокадо, 20 грамів пармезану, 1/4 лимона, 1/2 склянки йогурту без наповнювачів, сіль.

Яйця відварити протягом 10 хв. Руколу промити та порвати руками, покласти у широку миску, додати крупно порізані петрушку та кріп. Полити зелені збитим соусом з йогурту, соку лимона та солі (за смаком). Додати половинки яєць та тонко нарізані смужки очищеного авокадо. Обережно, щоб не порушити цілісність яєць та авокадо, перемішати двома ложками. Посипати тертим пармезаном.

Дія на організм. Салат багатий антиоксидантами, фолієвою кислотою, вітамінами, якісним білком, кальцієм. Надає відчуття ситості та бадьорості, запобігає переїданню.

Журавлинний соус

1 склянка журавлини, півсклянки води, 1/4 склянки цукру, мускатний горіх і чорний мелений перець — на кінчику ножа.

Журавлину з водою та цукром тушувати у каstrульці з товстим дном 5 хв. Перекласти у блендер та збити. Додати перець і мускатний горіх. Подавати до запеченого м'яса та птиці.

Дія на організм. Соус багатий вітаміном С, органічними кислотами та пектином. Покращує процес травлення та засвоєння м'яса, сприяє ви-

веденню зайвого холестерину з організму. Низькокалорійний.

Святкові сухарики

500 г борошна, 50 г масла, 300 г цукру, кориця, 4 яйця, дрібка солі, 1 чайна ложка порошку для печива, по 1 склянці подрібненого фундука, сушеної журавлини та родзинок. Яйця збити з маслом і цукром, додати просіяне борошно, порошок для печива, сіль та корицю, замісити тісто. Додати до нього подрібнений фундук, промиту та відтиснену в сухому рушнику сушену журавлину й порізані кумкват чи родзинки.

Розподілити на 2 частини, сформувати «ковбаски» та випікати 30-40 хв. у нагрітій до 200 градусів духовій шафі (до легкого підгнічення). Коли випечеться — остудити та нарізати скибочками завтовшки 1 см. Потім ще раз покласти в розігріту духовку на 10 хв.

Дія на організм. Сухарики — багаті смачними антиоксидантами (журавлина, родзинки), які оновлюють клітини організму, фундук — джерело корисної клітковини, омега-3 та омега-6 жирних кислот. Цукор у такому тістечку всмоктується повільно, адже він «зв'язаний» з клітковиною ягід і горіхів.

Смородиновий соус

1 склянка мороженої смородини, 1/4 склянки води, 1 столова ложка цукру, суха м'ята, 1 чайна ложка вершкового масла.

Смородину тушувати у воді з цукром під кришкою 5 хв., гарячою перекласти у блендер, додати масло, м'яту та збити.

Подавати до м'яса та птиці. Дія на організм. Соус містить багато вітаміну С та калію й мало калорій. Покращує засвоєння їжі, нормалізує серцевий ритм і кров'яний тиск.

Гранатовий напій

2 гранати, 1/2 літра чистої перевареної води, 1/2 лимона, 1-2 листочки м'яти (можна сухої), мед

Гранати очистити від шкірки, вичавити сік у сокодавці, залити перевареною теплою водою, перелити у скляний збан, покласти тонко нарізаний лимон з цедрою (попередньо добре помивши його з милом), розмішати з медом, додати сухої м'яти. Дати настоятися в темному холодному місці 2-3 години.

Дія на організм. Напій багатий вітаміном С та залізом. Надає сили, очищає кров, поліпшує травлення їжі.

НАТАЛЯ БЛОЩИНСЬКА: «МЕДИЦИНА – ЦЕ ПОКЛИКАННЯ, З ЯКИМ ПОТРІБНО НАРОДИТИСЯ»

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

НАТАЛЯ БЛОЩИНСЬКА ПЕРЕКОНАНА, ЩО НОВОРІЧНОЇ НОЧІ ТАКИ СТАЮТЬСЯ ДИВА. ОСЬ, ПРИМІРОМ, КОЛИ ВОНА БУЛА ЩЕ УЧЕНИЦЕЮ, ТО ПІД ЯЛИНКОЮ ЗАГАДАЛА БАЖАННЯ, ЩО У МАЙБУТНЬОМУ ХОЧЕ СТАТИ МЕДИЧНОЮ СЕСТРОЮ. І МРІЯ ДІВЧИНИ ЗБУЛАСЯ. НИНИ НАТАЛЯ – ПЕРЕВ'ЯЗУВАЛЬНА МЕДСЕСТРА ВІДДІЛЕННЯ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ.

— Це було у дев'ятому класі, коли ми з друзями святкували Новий рік, — пригадує Наталя. — Напередодні я міркувала, яке ж бажання загадати. Вирішила, що запрагну, аби в майбутньому я стала медиком. Тим більше, що про цю професію мріяла з дитинства. Мала хист до хімії та біології. Але найбільше хотіла допомагати ближнім, тож і обрала фах медсестри.

Наталя Блощинська здобу-

вала улюблену спеціальність на факультеті медсестринства тоді ще Тернопільської державної медичної академії імені І.Я. Горбачевського. Під час навчання дівчина ще більше захопилася медициною й була впевнена, що обрала справу до душі. Перші кроки новоспечений фахівець робила у відділенні судинної хірургії обласної (нині — університетської) лікарні на посаді операційної медсестри. Чотири роки Наталя була «правою рукою» хірургів. Вона настільки зжилася зі своєю професією, що навчилася «читати» думки хірургів, вгадувати їхні прохання за найменшими рухами чи поглядом, із заплющеними очима могла знайти потрібні інструменти на операційному столику.

— Зізнаюся, спочатку було страшно спостерігати за маніпуляціями з розрізаною кінцівкою, та щойно наблизилася до хворого, згадала прислів'я, що у страху великі очі, — пригадує медсестра. — Завжди з вдячністю згадую добрі настанови нашого колишнього завідувача, світлої пам'яті Олега Миколайовича



Шведова, хірургів нашого відділення, колег-медсестер. Маючи їхню підтримку, дедалі більше почувалася впевненою. Скажу відверто, що цих чотири роки на посаді операційної медсестри були для мене добрими уроками, я отримала хороший досвід. Адже не секрет, що працювати операційною медсест-

рою важко не лише психологічно, а й фізично. Доводилося перебувати на ногах у постійному русі тричотири операції поспіль. Але за роботою втота кудись зникала. Всю увагу зосереджувала на інструменти та слова хірурга. Недарма ж операційних медсестер називають правою рукою хірургів, яка завжди приходить на допомогу: зупиняє кровотечу, подає інструменти, дезінфікує рану, обрізає нитки швів...

Пропрацювавши чотири роки на посаді операційної медсестри, Наталя Блощинська почала освоювати роботу перев'язувальної медсестри. Хоч, як сама твердить, нічого нового й освоювати не довелося, позаяк досвід, набутий в «операційній», вона вміло почала застосовувати у «перев'язувальній».

Наталю Владиславівну шанують і люблять пацієнти, до

яких вона ставиться, як до рідних людей. Уміє заспокоїти, підбадьорити, підняти настрій. І що головне — відмінно виконує свої професійні обов'язки. Чесна, відповідальна та сумлінна — так мовлять про медсестру її колеги. Сама ж Наталя Блощинська щаслива, що обрала фах медсестри й працює у відділенні судинної хірургії, яке очолює Володимир Миколайович Сергєєв. «Медицина — це покликання, з яким потрібно народитися», — твердить Наталя Владиславівна.

Поза роботою вільний час Наталя Блощинська присвячує рідним і друзям. Читає книги, пресу, цікавиться новинами у медицині, тримає руку на пульсі усіх подій, що відбуваються у нашій державі та світі. І, звісно ж, й надалі вірить у диво. «Чудеса трапляються, лиш варто сильно захотіти і докласти зусиль до здійснення мрій», — переконана медсестра. Тож у день Вашого молодого ювілею, Наталю Владиславівно, зичимо, аби Ваші бажання сповнилися.



✱
**Оксана БЕНЦАЛ, молодша медсестра кардіологічного відділення (ліворуч);
Ольга БОЙЧУК, перев'язувальна медсестра отоларингологічного відділення (праворуч)**

Фото Павла БАЛЮХА



СХИЛЬНІСТЬ ДО ГІПЕРТОНІЇ МОЖНА ПРОЧИТАТИ ПО ОЧАХ

Вивчаючи судини сітківки, можна прогнозувати можливість розвитку гіпертонії у тієї чи іншої людини. Такого висновку дійшли австралійські вчені з Сіднейського університету.

Про те, що зміна судин сітківки свідчить про підвищений артеріальний тиск — відомо давно, стійке звуження цих судин — характерна

ознака переходу гіпертонічної хвороби у важку стадію.

Вченим під керівництвом доктора Поля Мітчела вдалося довести, що залежно від стану судин сітківки можна передбачити розвиток важкої гіпертонії у людей.

Впродовж п'яти років велися спостереження за артеріальним тиском 3654 жителів австралійської столиці з обов'язковим дослідженням очного дна (судин сітківки). Основну увагу звертали на тих осіб, у кого реєстрували нормальний або злегка підвищений артеріальний тиск. Май-

же у 30 відсотків людей, які перебували під спостереженням, розвинулася гіпертонія з високими показниками артеріального тиску. Після врахування всіх інших чинників ризику, було встановлено, що у пацієнтів з природно вузькими судинами сітківки можливість розвитку важкої гіпертонії збільшувалася майже втричі, ніж у пацієнтів з ширшими судинами, незалежно від початкового рівня артеріального тиску.

Отже, результати досліджень можна використовувати для виявлення не тільки

гіпертонії на ранніх стадіях, а й для швидкого визначення групи ризику розвитку цього захворювання.

СЕРЦЕВИЙ НАПАД МОЖНА ПЕРЕДБАЧИТИ

Результати дослідження більш ніж 29 тисяч осіб у 52 країнах засвідчили, що дві третини серцевих нападів стається переважно через дві причини — аномальний рівень холестерину та паління цигарок, як повідомляють «Подорожці».

Іншими чинниками, що підвищують ризик виникнення нападів, є високий тиск, діабет, ожиріння, стрес, брак фізичного навантаження. «Це переконливо засвідчує, що у 90% випадків ризик виникнення серцевого захворювання можна передбачити», — заявив на прес-конференції професор медицини Університету в Онтаріо Салімо Юсуф.

У той же час, згідно з дослідженням, регулярне вживання у помірній кількості алкогольних напоїв дещо знижує ризик серцевих нападів.

БРОНХІАЛЬНА АСТМА: СИМПТОМИ ТА ЛІКУВАННЯ

Зоряна ЛУБ'ЯНСЬКА,
лікар-алерголог
університетської лікарні

БРОНХІАЛЬНА АСТМА (БА) – ОДНЕ З НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ І ВАЖКИХ ПРОГРЕСУЮЧИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ДИХАЛЬНОЇ СИСТЕМИ. ЕПІДЕМІОЛОГІЧНІ ДОСЛІДЖЕННЯ В РІЗНИХ КРАЇНАХ СВІТУ ЗАСВІДЧУЮТЬ СТРИМКЕ ЗРОСТАННЯ ЗАХВОРЮВАНOSTI НА АСТМУ, ЯКА ЗНАЧНО ПОМОЛОДШАЛА, ТА Й СОЦІАЛЬНІ ВИТРАТИ НА ЛІКУВАННЯ З КОЖНИМ РОКОМ ЗРОСТАЮТЬ. В ЕКОНОМІЧНО РОЗВИНУТИХ КРАЇНАХ СВІТУ ВОНА ПОСІДАЄ ПРОВІДНЕ МІСЦЕ У СТРУКТУРІ ЗАХВОРЮВАНOSTI І, ЗА ДАНИМИ ВООЗ, ЗА ОСТАННЄ 10-РІЧЧЯ ЗРОСЛА НА 60 %, У ТОМУ ЧИСЛІ В УКРАЇНІ, ДЕ НА БРОНХІАЛЬНУ АСТМУ СТРАЖДАЄ МАЙЖЕ 2,5 МЛН ОСІБ.

У нашій державі, за даними офіційної медичної статистики, поширеність цієї недуги за останнє 10-річчя збільшилася в 1,6 рази і становить 21,2 випадка на 1000 осіб. Стосовно вікової структури бронхіальної астми, можна сказати, що 80-90 % дорослих з БА мали це захворювання ще в дитинстві. У дітей ця недуга у 50-80 % випадків розпочинається у віці до 5 років. До того ж це дуже різноманітне за клінічними проявами та перебігом захворювання. Симптоми бронхіальної астми можуть варіювати за своєю інтенсивністю та по-різному виявлятися в деяких пацієнтів. Допоміжними критеріями встановлення діагнозу БА є рентгенологічні, функціональні та лабораторні. Епідеміологічні дослідження як серед дітей, так і серед дорослих, особливо людей похилого віку, свідчать про те, що бронхіальна астма в багатьох випадках важко діагностується і, відповідно, неправильно лікується. Одна з проблем полягає в тому, що деякі пацієнти відчувають періодичні респіраторні симптоми, а інтермітуючий перебіг захворювання призводить до їх звикання. Іншою причиною гіподіагностики бронхіальної астми є неспецифічний характер симптомів. Часто бронхіальна астма діагностується як різно-

манітні форми бронхіту, через що призначають неефективні курси антибіотиків та протикашльових препаратів.

Кашель є одним з поширених симптомів різноманітних захворювань і однією з частих причин звернень до лікаря. За даними літератури, хронічним кашлем страждають від 2 до 25 % дорослих. Причиною хронічного кашлю у 95 % пацієнтів є бронхіальна астма, гастроєзофагальна рефлюксна хвороба, хронічний бронхіт, бронхоектази або прийом інгібіторів АПФ. Клінічно бронхіальна астма поза загостренням може не проявляти себе або перебігати за кашльовим варіантом, коли єдиним проявом захворювання є кашель з відходженням незначної кількості мокрот. Крім того, віділяють клінічну форму бронхіальної астми – кашльову астму, при якій основним, здебільшого єдиним симптомом є сухий кашель, переважно вночі. У хворих з кашльовою формою астми немає «класичних» симптомів астми, наприклад, свистячого дихання або задишки, що представляє значні труднощі в діагностиці. Кашльовий варіант бронхіальної астми без проведення інструментально-лабораторних методів дослідження діагностується як бронхіт, відповідно, неадекватно лікується. Відомо, що для встановлення діагнозу бронхіальної астми слід провести алерготестування та визначення рівня загального та специфічних IgE, а також визначення функції зовнішнього дихання та проби з бета-2-агоністами. Більшість вчених вважають, що майже 80% становлять хворі з алергічною БА (у дітей цей показник перевищує 90%). У решти пацієнтів причиною астми може бути інфекційний процес, холодові, фізичні, ендокринні та інші чинники.

Однією з причин зростання БА вважається зміна способу життя та характеру харчування. Надмірне споживання продуктів високого ступеня обробки, омега-6-поліненасиченої жирної кислоти (маргарин, олії, м'ясні, молочні продукти), можуть бути факторами ризику розвитку БА, інших алер-

гічних захворювань. Зниження фізичної активності призводить до збільшення маси тіла та зниження функції легень. Також недостатнє перебування на свіжому повітрі, відповідно триваліше перебування в приміщенні, призводять до зростання тривалості впливу побутових алергенів. Беззаперечним є роль стресу як додаткового фактора в розвитку БА, а також техногенних аерополітантів (азот, діоксид азоту, сірки, продукти згоряння дизельного палива ін.), які викликають пошкодження респіраторного епітелію, полегшуючи проникнення алергенів через слизові оболонки



респіраторного тракту. В розвитку БА беруть участь генетичні фактори та чинники зовнішнього середовища. Власне, взаємодія цих факторів зумовлює формування БА. Внутрішні фактори: генетична схильність до atopії, яка характеризується синтезом IgE-антитіл у відповідь на малі дози алергенів. Фактори зовнішнього середовища: алергени: кліщі домашнього пилу, шерсть та епідерміс домашніх тварин, алергени тарганів, грибові алергени, пилок рослин. Спадкова схильність до atopії призводить до клінічних проявів лише під впливом чинників навколишнього середовища (алергени, професійні шкідливості, віруси, аерополітанти, ін.).

Діагноз atopічної БА встановлюють лише після документального підтвердження IgE-сенсibiliзації: виявлення специфічних IgE-антитіл у крові і/або позитивних результатів шкірних тестів з алергенами. Одним з основних етіологічних факторів atopі-

чної БА у більшості пацієнтів є кліщі побутового пилу. Крім atopічної бронхіальної астми, кліщі стають причиною виникнення таких захворювань, як atopічний алергічний бронхіт і риніт, atopічний дерматит, екзема та інші алергічні захворювання. Алергенна агресивність побутового пилу залежить від чисельності (більше 100 екземплярів кліщів на 1 грам пилу – фактор ризику) та видового складу кліщів, які постійно в ньому мешкають. Слід зазначити, що саме кліщі роду *Dermatophagoides* є домінуючими та складають 70-80% всієї акарофауни побутового пилу. Екологічною

нішею кліщів є місця в приміщеннях з підвищеною температурою та відносно вологістю повітря й наявністю харчового субстрату (лупа, шкірні виділення людини та тварин, волосся, мікроскопічні грибки), тобто ліжка та аналогічні меблі, постільні речі, білизна, деякий одяг і взуття (в спальнях, спальних приміщеннях дитячих дошкільних закладів, готелях, лікарнях, санаторіях, будинках відпочинку, дитячих будинках, гуртожитках, казармах та ін.), місця зберігання постільних речей та білизни (в пральнях, хімчистках, будинках побуту), місцях нагромадження обстриженого волосся у перукарнях. Основні чинники, що впливають на популяцію кліщів, – температура та вологість повітря. Оптимальна відносна вологість для кліщів складає 60 % при температурі 21 °C та 75 % – при температурі 16 °C. При вологості 40-50 % та температурі < 25 °C кліщі живуть не більше 11 діб, але личинки (протонімфи) кліщів *Dermatophagoides farinae* успішно переживають і низьку вологість. Саме з протонімф популяція кліщів відновлюється навесні. Життєвий цикл кліщів від яйця до дорослої особини складає 30 діб при температурі 25 °C, подовжуючись до 110 діб при температурі 20 °C.

Аспіринова бронхіальна астма (АБА) займає особливе

місце серед клініко-патогенетичних варіантів бронхіальної астми. Частота виявлення АБА серед хворих на бронхіальну астму коливається від 9 до 22 %, але може досягати і 40 % випадків. Почасті АБА поєднується з atopічною астмою, але може бути й ізольованою формою захворювання. Частіше на АБА хворіють жінки віком від 30 до 50 років, хоча це захворювання може бути й у дітей. Прикметними особливостями цієї форми астми є зв'язок нападів ядухи з непереносимістю ацетилсаліцилової кислоти та інших нестероїдних протизапальних препаратів (НПЗП), важкий перебіг астми, недостатня ефективність традиційного лікування і, відповідно, поганий контроль захворювання, можливість летальних наслідків, необхідність максимально раннього призначення глюкокортикостероїдної (ГКС) терапії. Часто АБА поєднується з поліпозним риносинуситом і тоді вже позначається як «астматична триада».

До основних чинників, що провокують бронхоспазм при АБА, належать аспірин та інші НПЗП. При цьому переносимість різних препаратів цієї групи хворими на АБА залежить від їх антициклооксигеназної активності. Так, до препаратів з високою активністю належать класичні саліцилати (саліцилова та ацетилсаліцилова кислоти), поліциклічні кислоти (індометацин, толметин), ненасичені жирні кислоти (диклофенак, ібупрофен, кетопрофен, тіарофенова кислота), енолові кислоти (піроксикам). Меншою активністю і, відповідно, значно кращою переносимістю у хворих на АБА характеризуються парацетамол і фенацетин. Ступінь вираженості реакції також залежить від дози препарату й шляху його введення в організм. Так, при інгаляційному, внутрішньовенному або внутрішньом'язовому введенні НПЗП інтенсивність реакції зазвичай максимальна. Напади ядухи у хворих на АБА можуть бути пов'язані і зі споживанням фруктів та овочів, продуктів, що містять природні саліцилати або були законсервовані з їх використанням. Деякі хворі на АБА не переносять також жовтий барвник тартразин (E102), солі бензойної кислоти (бензоати), які застосовують у харчовій та фармацевтичній промисловості. Хоча в дослідженнях останніх років встановлено, що тартразин все ж не дає перехресних реакцій з ацетилсаліциловою кислотою, проте краще уникати контакту з тартразином для хворих на АБА.

(Закінчення на стор. 6)

ЗАХВОРЮВАННЯ

РАДИ-ПОРАДИ

БРОНХІАЛЬНА АСТМА: СИМПТОМИ ТА ЛІКУВАННЯ

(Закінчення. Поч. на стор. 5)

Слід зазначити, що у частини хворих на АБА непереносимість НПЗП може достатньо довго не виявлятися на тлі прийому базисних протиастиматичних і протиалергічних препаратів. Для АБА характерні певні особливості клінічного перебігу – насамперед тяжкий перебіг захворювання. Найчастіше воно починається з тривалого вазомоторного еозинофільного риніту з періодичною і профузною ринореєю, який пізніше переходить у поліпозну риносинусопатію. Основними проявами останньої є ринорея, закладеність носа, гіпо- або аносмія, біль у проекції додаткових пазух носа, головний біль. Приблизно половина хворих на поліпозний риніт починає реагувати розвитком нападів ядухи у відповідь на прийом НПЗП. Назальні симптоми зазвичай перебігають важко й погано піддаються традиційній терапії, видалені поліпи швидко рецидивують, а чергове оперативне втручання може призводити до важкого загострення захворювання.

Непереносимість аспірину й інших НПЗП проявляється у вигляді гіперемії обличчя, уртикарних висипань, ангіоневротичного набряку Квінке в ділянці шиї та голови, ядухи, кашлю, риніту, кон'юнктивіту, підвищення температури тіла, болю в животі, діареї, яка супроводжується нудотою й блювотою. Реакція на НПЗП частіше розвивається протягом 5-15 хвилин після прийому препарату, інколи пізніше (через 1-2 години). Найбільш важкими проявами непереносимості НПЗП є астматичний статус, шок, знепритомнення й зупинка дихання. Крім того, одним з найбільш ранніх проявів АБА може бути порушення функції ендокринної системи. Так, у жінок можуть розвиватися порушення менструального циклу, невиношування вагітності, раннє настання менопаузи. У 1/6 хворих виявляється також патологія щитоподібної залози.

Важливе значення для встановлення діагнозу АБА мають дані анамнезу щодо непереносимості анальгетиків або антипиретиків. У части-

ни пацієнтів можуть бути чіткі вказівки на розвиток нападу ядухи після застосування НПЗП. Напади ядухи у хворих на АБА, що не приймають НПЗП, можуть бути пов'язані із споживанням природних саліцилатів, а також консервованих з їх використанням продуктів. Необхідно зазначити, що частина хворих на АБА може не знати про те, що НПЗП входять до складу таких комбінованих препаратів, як цитрамон, пенталгін, седалгін, баралгін, спазган тощо. Лікування хворих на АБА дещо відрізняється від терапії хворих з іншими варіантами перебігу бронхіальної астми. Передовсім при АБА категорично не можна приймати аспірин та інші НПЗП незалежно від їх селективності. З обережністю також слід приймати і парацетамол. У харчовому раціоні пацієнтів не повинні бути консерви, продукти тривалого зберігання, ковбаси, ковбасні вироби, шинка, буженина тощо, фрукти, що містять природні саліцилати (яблука, абрикоси, апельсини, грейпфрути, лимони, виноград, персики, дині, сливи, ожина, малина, полуниця, вишня, смородина, чорнослив, родзинки), горіхи (мигдаль), овочі (картопля, помідори, огірки, перець), пиво. Небажане також використання харчових і фармацевтичних продуктів, що містять тартразин і бензоати. Лікування хворих на бронхіальну астму у фазі ремісії містить: санацію вогнищ інфекції, усунення контакту з алергеном, специфічну гіпосенсибілізацію (проводять при встановленні алергену); неспецифічну гіпосенсибілізацію (лікування гістаглобуліном); бронхолітичні засоби; рефлексотерапію; підтримуючі дози кортикостероїдів в аерозолях; постійні заняття ЛФК та інші фізіотерапевтичні процедури, санаторно-курортне лікування. Профілактика БА спрямована на досягнення та підтримання контролю над астмою. В кожному випадку загострення БА необхідний перегляд базисної протиастиматичної терапії та аналіз причин розвитку загострення.

БУДЬТЕ ПИЛЬНІ: НА ДОРОГАХ ОЖЕЛЕДИЦЯ

Підготувала
Лілія ЛУКАШ

ЩО Ж ТО ЗА ОЖЕЛЕДЬ І ЩО ЗА ОЖЕЛЕДИЦЯ? КОЛИ БЕРЕ МОРОЗЕЦЬ І ЗАСТИГАЮТЬ КРАПЛІ ДРІБНОГО ДОЩУ ЧИ МРЯКИ, А НА ДЕРЕВАХ ТА БУДІВЛЯХ З ПІДВІТРАНОГО БОКУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ КРИЖАНА КІРКА, ТАКЕ АТМОСФЕРНЕ ЯВИЩЕ МЕТЕОРОЛОГИ КВАЛІФІКУЮТЬ ЯК ОЖЕЛЕДЬ. «У САДКАХ ГІРСЬКИМ КРИШТАЛЕМ БЛИЩАЛА ОЖЕЛЕДЬ, БУРУЛЬКИ ІСКРИЛИСЯ І МІНИЛИСЯ ДІАМАНТАМИ» (ЗІНАІДА ТУЛУБ).

Якщо ж замерзають калюжі води й шляхи вкриває шар льоду, це ожеледиця.

Ожеледиця звичайно спостерігається тоді, коли є умови для ожеледі, обидва явища відбуваються одночасно. Проте слова, що позначають ці поняття, хоч семантично й близькі, та не взаємозамінні. Це потрібно враховувати, послуговуючись ними у мовленні.

І ожеледь, і ожеледиця завдають багато прикростей людям, шкодять народному господарству. Крім того, ожеледиця на дорогах завдає рухові транспорту, спричиняє аварії.

Щорічно реєструють сумну статистику травмувань, пов'язаних з ожеледдю: за небезпечний сезон лікарі надають допомогу тисячам громадян, які постраждали на льоду.

Пропонуємо вам прості рекомендації, як уберегтися від значних неприємностей у період ожеледиці.

Перед виходом з будинку:

- змайструйте на підшви та каблукі вашого взуття «льодоступи» – прикріпіть на каблук перед виходом шматок поролону (за розмірами каблука) або лейкопластиру;
- наклейте лейкопластир чи ізоляційну стрічку на суху підшви та каблук (хрест-нахрест або східцем) і перед виходом натріть піском (на один-два дні вистачає);
- натріть наждаковим папером підшви перед виходом, а краще прикріпіть його на підшви (але від води піщини наждакового паперу так чи інакше обсипаються);

- намастіть підшви клеєм типу «Момент» і поставте взуття на пісок, після цього сміливо виходьте на вулицю.

- Пам'ятайте, що кращими для льоду є підшви з мікропористої чи іншої м'якої основи та без великих каблуків.

Людам похилого віку краще в «слизькі дні» взагалі не виходити з будинку. Але якщо потреба змусила, не соромтеся взяти палицю з гумовим наконечником або з шипом. Якщо у вас із собою торба, то вона повинна бути лише такою, що можна носити через плече. Пам'ятайте, що дві третини травм люди, які старші 60 років, отримують при падінні.

Прогулянки вагітних жінок в ожеледицю без супроводження – небезпечні для здоров'я.

Не виходьте без потреби на вулицю, якщо ви слабкі та неспритні. Зачекайте, доки не приберуть сніг і не розкидають пісок на обмерзлий тротуар.

не лише падіння, але й більш важких травм, особливо переломів.

Обходьте металеві кришки люків. Як правило, вони покриті льодом. Крім того, вони можуть бути погано закріплені та перевертатися, що додає травмувань.

Не прогулюйтеся із самого краю проїжджої частини дороги. Це небезпечно завжди, а на слизьких дорогах особливо. Можна впасти та вилетіти на дорогу, а автомобіль може виїхати на тротуар.

Не перебігайте проїжджу частину дороги під час снігопаду та в ожеледицю. Пам'ятайте, що в ожеледицю значно збільшується гальмовий шлях машини й падіння перед автомобілем, що рухається, призводить, щонайменше, до каліцтв, а можливо, й до загибелі.

Небезпечні прогулянки в ожеледицю в нетверезому стані. У стані сп'яніння травми частіше всього важкі, всупереч переконанню, що п'яний

падає завжди вдало. У стані сп'яніння люди не так чутливі до болю і за наявності травми своєчасно не звертаються до лікаря, що завдає згодом додаткові проблеми та неприємності.

Якщо ви впали і через деякий час відчули біль у голові, нудоту, біль у суглобах, утворилися пухлини – терміново зверніться до лікаря в травмпункт, інакше можуть виникнути ускладнення з поганими наслідками.

Тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару. Взимку, особливо в містах, дуже велику небезпеку являють собою бурульки. Найбільшу небезпеку вони становлять у період танення льоду та снігу.

Статистика свідчить, що найбільшу небезпеку бурульки становлять у час танення льоду та снігу: в таку погоду різко зростає кількість травм, отриманих під час падіння крижаних брил. Тому за можливості тримайтеся подалі від будинків – ближче до середини тротуару.

Подбайте про власну безпеку, виходячи з дому у «слизькі» дні! Виконання цих простих рекомендацій допоможе Вам уникнути травм та ушкоджень під час ожеледиці.



ТРИ ПРАЗНИКИ В ГОСТІ

Олеся БОЙКО

**ВІДЗНАЧИВШИ СЬОГОДНІ
СТАРИЙ НОВИЙ РІК, ЗА
КІЛЬКА ДНІВ МОЖНА
ГОТУВАТИСЯ ДО НАДВЕ-
ЧІР'Я БОГОЯВЛЕННЯ, ЯКИЙ
У НАРОДІ НАЗИВАЮТЬ
ДРУГИЙ СВЯТИЙ ВЕЧІР
АБО «ГОЛОДНА КУТЯ». ВІН
ПЕРЕДУЄ ЩЕ ОДНОМУ
ВЕЛИКОМУ ХРИСТІАНСЬ-
КОМУ СВЯТІ – БОГОЯВ-
ЛЕННЮ ГОСПОДНЬОМУ
(ЙОРДАН АБО ВОДОХРЕ-
ЩЕ) ТА СИМВОЛІЗУЄ
ЗГАДКУ ПРО РІКУ ЙОР-
ДАН, В ЯКІЙ ІСУСА ХРИС-
ТА ОХРЕСТИВ ЙОАНН
ПРЕДТЕЧА.**

Хрещення Ісуса означало початок Його проповідницької діяльності, що мала на меті порятунок людства, і саме воно, а не, як, здавалося б, Різдво, відкрило для людей Спасителя світу. Згідно зі Святим Писанням під час здійснення обряду хрещення у ріці Йордані над Ісусом з'явився Святий Дух і було чути голос Небесного Отця, який засвідчував, що Ісус Христос – це Його Божий Син. Таким чином, у день свята Богоявлення, що припадає на 19 січня, у церквах, як пам'ятка про хрещення Ісуса Христа, відбувається Велике Водосвяття, після якого віруючі набирають в посудини святої води та зберігають її впродовж цілого року. Вода ця, якщо її споживати з вірою, має цілющу силу, здатна лікувати недуги, відвертає нещастя. В якій би посудині її не зберігали, протягом року вона не псується. Окрім чудодійних властивостей, така здатність води пояснюється й тим, що під час здійснення обряду освячення,

священнослужитель занурює у великий збан з водою срібний хрест. Срібло ж, як відомо, має антибактеріальні властивості та вбиває різноманітні шкідливі мікроорганіз-



ми, що впливають на псування води. Але й без використання срібного хреста освячена вода здатна зберігатися свіжою впродовж року.

У день Надвечір'я Богоявлення, 18 січня, теж відбувається освячення води, яку вже споживають перед Святою вечерею. Цього дня також дотримуються посту, як на перший Святвечір, страви до вечері готують пісні, а саму ж трапезу розпочинають урочистим передаванням по колу між усіма представниками родини кухля із освяченою водою. Після того можна вечеряти.

«Кутя свята на стіл іде, пшениця на лану ще краща буде!», – так промовляла моя бабуся Домка перед тим, як сідати до Святвечірнього столу, – пригадує Михайло Хмарний із села Бобулинці Бучацького району. – Узвар – щоб дерева в саду рясніли плодами, голубці – щоб діти любилися, як голуби, горох, квасоля – щоб вівці котили-

ся, курчата, гуси лупилися, мак – щоб так роїв не злічити, як макових зернят, пироги – щоб худоба була сита. Після ж вечері проводжали кутю: «Геть, кутя, з покуття, а узвар – на базар. Паляниці, залишайтеся на полиці, а дідух – на теплий дух, щоб покинути кожух!» Ложки клали в одну миску, а зверху – хлібину, щоб хліб родився.

Дитячі спогади про Різдво для Михайла Дмитровича теплі й водночас сумні. В його пам'яті назавжди закарбувався 1944 рік, коли батько пішов на фронт, залишивши вдома матір, дружину і п'ятирічного сина. До Святої вечері родина сідала вже без господаря. Радість народження Спасителя відтоді перепліталася зі смутком, бо тато так і не повернувся з фронту. Тож першу ложку куті піднімала бабуся. Пан Михайло й досі пам'ятає гіркі сльози, які мати пролила, обіймаючи сина. Лиш свято Різдва додавало сили й віри у краще прийдешнє. Раділа душа й коли звучала дзвінка колядка.

«Хоч жили тоді люди незможнo, але уміли веселитися і дорослі, і малі, – пригадує Михайло Хмарний. – На третій день Різдвяних свят ішли колядувати від хати до хати. З хлопцями одягали коня у дзвіночки та їхали селом, колядуючи. Був у нас звичай заводити коня до хати. Таким чином, вважалося, до хати входили достаток. Люди вірили, що хліб добре родитиме, а в стайні буде великий приплід. За коляду отримували калачі з маком, горіхи та цукерки.

На Старий Новий рік рановранці, о четвертій годині, засівав бабуся і матір та йшов до сусідів, рідні. Одягався обов'язково у вишиванку, насипав у торбу пшеницю, ячмінь та овес і засівав оселі: «Сійся-родися, жито, пшениця, на щастя, на здоров'я, на довгий вік, щоб вам родилося краще, ніж торік. Коноплі – до стелі, льон – по коліна, щоб вас, хрещених, голова не боліла».

На другий Святвечір вносили до хати сіно, стелили на долівку, я, маленький, сідав під стіл і квоктав, аби курчата водилися. Бабуся перш, аніж братися до вечері, кропила свяченою водою домівку, малювали на дверях хрестики.



Повечерявши, дівчата і хлопці ходили щедрувати. А вранці церковна процесія йшла на річку Стрипу, де святити воду. Напередодні сільські чоловіки вирізали з льоду хрест, обливали його водою, від цього хрест виблискував, наче діамантовий».

Ці добрі традиції й досі беруть у рідному селі Михайла Хмарного Бобулинці Бучацького району. Колядки та щедрівки, які колись співав ще маленьким, тепер виконують і його онуки. Збираються в оселі пана Михайла і колядують, відтак на Василя онуки засівають дідуся, а на Водо-

хреща приходять, щоб знову почути його теплі дитячі спогади про Різдвяні свята і торкнутися душею вічних духовних істин.

Кажуть, що в ніч перед Водохрещем здійснюються бажання, адже в цей час небо відкривається, перетворюючись у браму, яка веде до Господа. Опівночі вода в річках хвилюється – Христос купається. Вранці у храмах відбуваються святкові Богослужіння, після чого хрестом і молитвою освячуються річки, озера, ставки та криниці. Як символ Святого Духа в небо випускають голубів. Сміливці купаються в ополонці, запевняючи, що Йорданська купель додає не лише фізичного здоров'я, а й покращує настрій.

Моя бабуся розповідала, що тиждень після Йордані не прала в річці білизну, бо нечистий може вцепитися. Люди радіють хрещенським морозам, бо чим вони сильніші, тим більше поганого на березі вимерзне. А себе заспокоюють: «Трици не трици, а вже Водохреще!»

Богоявлення – джерело світлої радості, очищення душі, зміцнення віри в перемогу добра і сподівань на краще майбутнє. Тож нехай воно стане для всіх часом духовного оновлення та освячення.

Прикмети

- * На Водохреща день ясний – хліба будуть чисті, а якщо похмурий – буде у хлібі повно «сажки».
- * Іде лапатай сніг – на врожай.
- * Якщо похмуро – хліба буде вдосталь.
- * Удень іде сніг – на врожай гречки: вранці – ранньої, вдень – середньої, а ввечері – пізньої.
- * Якщо вдень осідає іній, то у відповідний день треба сіяти пшеницю.
- * Під час освячення води йде сніг – добре роїтимуться бджоли і колоситимуться хліба.

ЩЕДРА ГОСТИНА

ЗИМОВІ СВЯТА – ЦЕ ЗАВЖДИ ЩОСЬ ОСОБЛИВЕ Й НЕПОВТОРНЕ. ДЛЯ ТОГО, АБИ ВОНИ ЗАПАМ'ЯТАЛИСЯ ВАШИМ РІДНИМ І ДРУЗИМ НАДОВГО, ТРЕБА ПРИГОСТИТИ ЇХ ЦІКАВИМИ, А ГОЛОВНЕ – СМАЧНИМИ СТРАВАМИ. ПРАЦІВНИЦІ КУХНІ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛЮБ'ЯЗНО ЗАПРОПОНУВАЛИ ВАМ, ДОРОГІ НАШІ ЧИТАЧІ, РЕЦЕПТИ СВЯТКОВИХ СТРАВ, СКУШТУВАВШИ ЯКИХ ВАШІ ГОСТІ ТА РІДНІ ОТРИМАЮТЬ ЯКНАЙБІЛЬШЕ ЗАДОВОЛЕННЯ.

Салат «Крабова слойка»
250 крабових палочок, 200 тертого сиру, 3-4 великих по-

мідора 2-3 варених яйця, часник, майонез.

Помідори ошпарити окропом, зняти шкірку. Нарізати кружечками, розкласти першим шаром на плоску тарілку. Посолити, поперчити, посипати дрібно нарізаними крабовими палочками. Трохи полити майонезом, посипати тертим яйцем, часником, 1/3 частиною тертого сиру і знову полити майонезом.

Повторити знову шари двічі-тричі. Прикрасити зеленню.

Запіканка з хека

0,5 кг мороженого хека, 1 кг картоплі, 200 г твердого сиру, приправа «Італійські трави», 2 цибулини, 1 морквина, 1 ст. л. лимонного соку, сіль, олія.

Картоплю почистити, накра-

яти, як на фрі. Рибу розморозити, порізати шматочками, посолити приправою й залишити на півгодини маринуватися. Цибулю накраяти кільцями, моркву натерти. Жаростійку посудину змастити олією, викласти на неї картоплю, цибулю, терту моркву, посолити, посипати приправами, вимішати. Зверху покласти рибу, скропити соком лимона. Пекти в духовці при температурі 18 градусів 30 хвилин. Посипати тертою цедрою лимона і ще пекти впродовж 15 хвилин.

Замість лимонного соку можна взяти трохи сухого білого вина. Кислинка в запіканці обов'язкова, бо без неї риба з картоплею матиме солодкуватий прісний смак. А лимонний сік, вино і сир додають пікантності.

Кролик у капусти

Кролик, цибуля ріпчаста, 1 кг

квашеної капусти, зелень петрушки, 1 ст. л. сухої суміші трав, олія, сіль, перець.

Цибулю очистити, нарізати півкільцями і пасерувати на олії до золотистого кольору. Кролика розрізати на порційні шматочки та натерти невеликою кількістю солі, перцю й сумішшю сухих трав. Дати трохи промаринуватися. Обсмажити м'ясо. Викласти в каструлю половину цибулі, потім – половину м'яса, зверху – половину капусти. Шари повторити. Додати 1 склянку окропу та тушкувати на середньому вогні майже 1,5 годин (до готовності). Подати кролика в капусті з гарніром на ваш смак, наприклад, картопляним пюре.

Торт «Кокосовий»

9 білків, 300 г цукру, 300 г кокосової стружки, 3 ст. лож-ки крохмалю.

Крем: 9 жовтків, 150 г цукру, 300 г сметани, 2 ч. л. борошна, 200 г масла.

Три білки збити в густу піну, поступово додаючи 100 г цукру. Відтак додати 100 г кокосової стружки та 1 ст. ложку крохмалю. Перемішати та викласти у форму. Пекти при температурі 200 градусів. Випікати таких три коржі.

Для крему жовтки збити з цукром до пухкої маси, додати сметану й борошно, вимішати і поставити на маленький вогонь. Постійно помішуючи, доварити до легенького загустіння. Коли остигне, збити з маслом.

Торт перемащувати за таким порядком: корж, крем, ківі пластинками, корж, крем, ківі, корж. Готовий торт змастити кремом та посипати кокосовою стружкою.

ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ РУК ВЗИМКУ

Лариса ЛУКАЩУК

ЯКЩО ОЧІ – ДЗЕРКАЛО ДУШІ, ТО РУКИ – ВІЗИТІВКА КОЖНОЇ ЖІНКИ. ПЛАСТИЧНІ ХІРУРГИ НИНИ УСПІШНО ВИДАЛЯЮТЬ СЛІДИ ВІКОВИХ ЗМІН З ОБЛИЧЧЯ І НАВІТЬ ШИЇ, А РУКИ ЩЕ ЗАЛИШАЮТЬСЯ ТІЄЮ СЛАБКОЮ ЛАНКОЮ, ЩО ВИДАЄ СПРАВЖНІЙ БІОЛОГІЧНИЙ ВІК ЛЮДИНИ. ЩОБ МАТИ ГАРНІ ЗДОРОВІ РУКИ, НЕДОСТАТНЬО ПІДБРАТИ ГАРНИЙ ЛАК АБО ЗРОБИТИ МАНІКЮР (НАВІТЬ У ПЕРУКАРНІ). КРАСА РУК – ЦЕ ПЕРЕДУСІМ ЗДОРОВ'Я ШКІРИ РУК. ВОНА ПОВИННА ВИГЛЯДАТИ ДОГЛЯНУТОЮ – ГЛАДКОЮ, М'ЯКОЮ Й ЧИСТОЮ. ЯК ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ, ПОЦІКАВИЛАСЯ У ПРОФЕСОРА КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО СВІТЛАНИ ГАЛНИКІНОЇ.

– Світлано Олександрівно, взимку помічаємо, що на шкірі рук з'являються тріщинки, вона стає сухою, лущиться, що створює певний дискомфорт.

– Насамперед хочу зауважити, що шкіра рук надзвичайно вразлива. На тильній поверхні рук міститься надто мало сальних залоз, а на долонях їх узагалі немає. Тому гідроліпідна плівка шкіри, яка є єдиним її захистом, у ділянці кистей рук маловиражена. До того ж епідерміс цієї зони містить незначну кількість води – у 4-5 разів менше, приміром, ніж шкіра обличчя. Тож шкіра кистей рук дуже часто зневоднюється. Тривалі зовнішні подразнення призводять до послаблення місцевого імунітету та виникнення вірусних уражень кистей рук, у тому числі бородав, па-

пілом, кератом. Отож, ясна річ, що подібні естетичні недоліки не викликають приємних емоцій.

Зауважте, що наші руки постійно зазнають впливу зовнішніх факторів – холоду, сонячних променів, а ще миючих засобів, крім того, часто піддаються механічним пошкодженням (порізи, травми тощо).

Проте найбільш агресивний вплив на руки має холод. Під його впливом шкіра кистей рук стає грубою, потовщеною, почервонілою, на ній з'являються тріщини. Зрозуміло, що природній захисний плівці важко протидіяти такій агресії.

Часті контакти з водою та миючими засобами також послаблюють тендітний захист шкіри рук. Вони пошкоджують не лише гідроліпідну плівку, але й шар епідермальних ліпідів, які відповідають за бар'єрну функцію шкіри. Тривалий вплив синтетичних миючих речовин призводить до порушення місцевого імунітету та розвитку серйозних захворювань шкіри (алергічних дерматитів, екзема).

Надзвичайно шкідливим для ніжної шкіри рук є сонячне випромінювання. Воно спричиняє зневоднення шкіри та передчасне старіння.

– Які ж правила догляду за шкірою допомагають протистояти усім цим «агресорам»?

– Тендітна та ніжна шкіра рук потребує постійного догляду, він є простим і не вимагає багато часу. Нескладні правила догляду за руками відомі, напевно, усім, але чи всі їх дотримуються? Уранці та ввечері слід наносити на чисту шкіру крем для рук. Він має пом'якшувальну, живильну, зволожувальну та захисну дію. Будь-яку домашню роботу, пов'язану з водою та миючими речовинами (прання, прибирання, миття посуду, чистка овочів тощо) слід виконувати у гумових рука-

вичках. Холодної пори року перед виходом на вулицю потрібно не забувати надягати теплі рукавички.

Проте бувають випадки, коли домашній догляд не захищає руки від зовнішньої агресії. У цьому випадку слід звернутись до косметичного салону.

– Чим відрізняються «салонні» процедури від проведених у домашніх умовах?

– Варто зауважити, що в салоні краси вашими руками займатимуться спеціалісти – процедури для рук проводять косметологи та майстри манікюру. Хочу зауважити, що догляд за шкірою є складовою частиною будь-якого манікюру (обрізного чи необрізного). Його проводять з профілактичною метою для пом'якшення, зволоження і захисту шкіри рук.

Процедури для рук проводять з використанням професійних косметичних засобів. Етапи догляду – очищення, ексфоціація (відлущування), масаж, маска, нанесення захисного крему. Очищення шкіри рук виконують за допомогою теплої ванночки чи простого вмивання з використанням рідкого мила для рук. Його метою є усунення зовнішніх забруднень з поверхні шкіри. Для відлущування використовують скраб для рук, який наносять одночасним дбайливим масажуванням шкіри коловими рухами. У результаті цієї простої маніпуляції шари мертвих клітин рогового шару стають тоншими, а проникнення активних компонентів покращується. При масажі посилюється лімфо- і кровообіг, знімається напруження м'язів і сухожилів, а також відбувається потужний вплив на рецептори, на які багата шкіра рук. Тому поруч з традиційним масажем, який містить класичні прийоми у вигляді прогладжування і розтирання, почасти зас-

тосовують і точковий масаж, який має вплив безпосередньо на акупунктурні точки. Під час масажу найчастіше застосовують креми для рук.

Зауважте, що після масажу залишки крему не знімають, а навпаки, додають ще. Потім надягають на руки целофанові рукавички, а зверху – махрові. Така маска пом'якшує і живить шкіру рук, посилює її захисні властивості, стимулює процеси регенерації.

Деякі косметичні компанії випускають спеціальні лінії, до яких входять маски для рук, приміром, моделюючі, з водоростей та ін. Після завершення процедури залишки маски видаляють за допомогою серветки або змивають водою (залежно від виду препарату). Якщо для процедури використовували маску, яку потрібно змивати водою, то після неї слід обов'язково нанести захисний крем для рук. Якщо ж маску не потрібно змивати, то її залишки виконують функцію захисного крему. Багато марок професійної косметики пропонують спеціальний догляд для рук, наприклад, омолоджуючий, відбілюючий та ін.

– А чи є у салоні процедура з «миттевим» ефектом, така, щоб результати були помітні одразу?

– На мій погляд, це парафінова маска або ж обгортання – найпоширеніша процедура у догляді за шкірою рук у салонах краси. Проводять її найчастіше в манікюрному кабінеті. Різницю між станом шкіри до і після накладання маски помітно відразу, а приємні відчуття під час проведення процедури посилюють її популярність. Техніка процедури проста й полягає у тому, що після очищення та ексфоціації на шкіру наносять крем, потім руки покривають розтопленим парафіном, який остигає за кімнатної температури. Зверху одя-

гають целофанові рукавички, а на них ще й махрові – це допомагає сповільнити остигання парафіну.

– У чому ж секрет парафінової маски?

– Така маска має подвійний вплив. Спочатку створюється тепловий ефект – у процесі застигання парафіну виділяється тепло, під дією якого розширюються пори і посилюється пото- і саловиділення, поліпшується кровотока лімфообіг. Тепловий вплив створює глибоке прогрівання кистей – знімається м'язове напруження, біль у суглобах. Через те, що посилюється мікроциркуляція, надходить більше вологи в епідерміс. А шар парафіну не дає їй випаровуватися. Завдяки цьому шкіра добре зволожується.

Застиглий парафін має ще й компресійний вплив, який спричиняє ліфтинг-ефект – шкіра розгладжується, стає підтягнутою та тонізованою.

Ці властивості парафіну обумовлюють високу популярність парафінової маски, яку можна використовувати і для догляду за шкірою, що постраждала від холоду, і як омолоджувальну процедуру для шкіри з віковими змінами, зволожуючу для зневодненої шкіри, а також як догляд для клієнтів із захворюваннями суглобів кистей рук.

Окрім косметичних процедур, у салонах краси пропонують також медичні процедури для рук. Це хімічні пілінги для рук. Їх проводять з метою стимуляції регенерації за вікових змін шкіри, а також для освітлення пігментних плям. У медичних центрах видаляють і папіломи, бородавки, кератоми у ділянці кистей рук. Ці утворення мають схильність до поширення, а також старять руки. Для їх видалення застосовують такі методи, як електрокоагуляція, кріотерапія і лазер.

РАКУРС

ЗАУВАЖТЕ



Оксана ЛАЗУТА, палатна медсестра ендокринологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА



ЯК ВИЛІКУВАТИ РАНКИ В КУТОЧКАХ РОТА

Якщо тріскається шкіра в куточках рота, то справа не завжди в сухому повітрі через опалення. Ці маленькі, але хворобливі ранки можуть мати різні причини. «Або шкіра надто суха і тому тріскається, або вона пошкоджується через занадто велику кількість слини», – каже берлінський дерматолог Гертрауд Кремер.

Лікування залежить від причини. «Якраз в холодні зимові місяці шкіра часто пересихає, тріскається в куточках рота, і з'являються

відчуття печіння і натягу», – мовить Кремер. Тоді краще всього допоможуть зволожуючі креми та мазі для загоєння ран з активною речовиною декспантенолом.

«У людей із штучними зубами і тих, хто носить брекети, навпаки, в куточках рота часто збирається слина», – пояснює дерматолог. Тоді краще користуватися мазями з високим вмістом цинку, адже вони підсушують куточки рота і в багатьох випадках запобігають запаленню. Якщо куточки рота все одно запалюються, потрібно сходити до лікаря. Тоді лікар може прописати лікування антибіотиком або дезінфікуючою маззю».



Тетяна БУГРОВА, прибиральниця приймального відділення (ліворуч); Галина ГАЛІЯН, палатна медсестра пульмонологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЦІКАВО

ПІСЛЯ 50 РОКІВ ЯКІСТЬ ЖИТТЯ СТАЄ КРАЦЬОЮ

Не варто думати, що після 50 років нас вже нічого доброго в житті не чекає, і особливо щодо здоров'я. Навпаки, саме цей вік дозволяє менше думати про багато болячок.

Менше алергій: після 50 сезонні алергії впливають на нас значно менше, адже в нашому організмі знижується виробництво алергічних антігенів IgE, що запускають реакцію. Навіть алергія на арахіс стане менш інтенсивною. Менше мігрень — деякі дослідження показали, що у 40% жінок, що страждають від регулярних мігрень, до 65 років настає повна ремісія. Болі назавжди зникають. Вирішальну роль у цій справі відіграє менопауза — падає рівень естрогену, який частенько є спусковим гачком для мігрені.

Менше поту — з віком наші потові залози зменшуються і стають менш чутливими. Так що ви після 50 зможете заощаджувати на покупці дезодорантів.

Вище інтелект — помилка думати, що з роками ми стаємо тугодумами. Навпаки, дослідження показали, що в справі вирішення різних загадок, головоломок і кросвордів люди, які старші 50, демонструють значно вищу швидкість інтелекту, ніж люди від 25 до 34.

Краще секс — після 50 люди, як правило, позбавляються будь-яких комплексів у ліжку, дозволяючи собі пробувати все, чого раніше боялися. Тому якість сексу і задоволення від нього виростає!

Менше застуд — кожного разу після зустрічі з вірусом наш організм виробляє захисні антитіла, що забезпечують нам імунітет. З роками вони нагромаджуються, і після 50 нам вже значно складніше захворіти застудою, ніж років у 20-30.

НЕЙРО-ЦИРКУЛЯТОРНА ДИСТОНІЯ

Василь ПРИШЛЯК, кардіолог, заслужений лікар України, лауреат Національної медичної премії

ЗАХВОРЮВАННЯ ЩЕ НОСИТЬ НАЗВИ: ВЕГЕТО-СУДИННА ДИСТОНІЯ, НЕВРОЗ СЕРЦЯ. НЕДУГА НЕ МАЄ ЧІТКОЇ ПРИЧИННИ ВИНИКНЕННЯ, КЛІНІЧНИХ ПРОЯВІВ, ОКРЕСЛЕНИХ ТЕРМІНІВ ПЕРЕБІГУ, НОСИТЬ ДОБРОЯКІСНИЙ ХАРАКТЕР, НЕ ВПЛИВАЄ (АБО НЕЗНАЧНО) НА ПРЕЦЕДЕНТІВ І НАЙГОЛОВНІШЕ – ВІДСУТНІ ОРГАНІЧНІ ОЗНАКИ УРАЖЕННЯ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ.

У багатьох країнах це захворювання у компетенції психотерапевтів, невропатологів, в Україні цю категорію осіб лікують кардіологи й терапевти.

Хворіють молоді особи у віці 16-35 років, переважно жіночої статі.

Клінічні прояви об'єднують у кілька синдромів.

Кардіалгічний або больовий синдром: постійні ниючі або щемливі відчуття в ділянці серця. Інколи короткочасний інтенсивний біль або відчуття пекучості за грудиною; біль провокують емоції, інколи фізичні навантаження. При об'єктивному обстеженні серця, електрокардіографії, зміни відсутні. На ЕХО деколи можна виявити пролапс мітрального клапана.

Гіпертензивний синдром: періодичне підвищення артеріального тиску до межових показників (140-149/90-94 мм рт.ст.), його асиметрію на різних руках; відсутність генетичної схильності до гіпертонічної хвороби.

Гіпотензивний синдром або «гіпотонічна хвороба»: артеріальний тиск нижче 100/60 мм рт.ст.

Тахікардіальний синдром: неадекватне постійне або після фізичного навантаження чи емоційного збудження, прийому їжі, тривалому вертикальному положенні — серцебиття (норма 66-72 уд./хв.).

Останні три синдроми можуть бути самостійними або поєднуватися з основним, кардіалгічним.

Синдром дихальних розладів: відчуття нестачі повітря, бажання та необхідність періодичного глибокого вдиху; інколи це супроводжується страхом задихнутися.

Синдром вегето-судинної дистонії: головний біль, запаморочення, відчуття холоду в кінцівках, блідість та сухість шкіри, схильність до депресії; тривале підвищення температури до 37-37,5° — т.зв. «термо-невроз». Почасті синдром проявляється симпато-адреналовими кризами («панічними атаками»): раптове виникнення, головного болю, серцебиття, підвищення тиску, збудження. Вихід з кризи супроводжується кволістю, розбитістю, пригніченим настроєм. Сприяючими факторами у виникненні кризів бувають: метеорологічні зміни, дисгормональні розлади, зв'язок з менструальним циклом, емоційний зрив тощо.

Диспептичний синдром: біль у правому підбер'ї, нудота, блювання, проноси, утруднене проходження їжі стравоходом, «комоч у горлі».

Астенічний синдром: підвищена втомлюваність, знижена розумова й фізична працездатність, поганий апетит, сон, виснаження, втрата інтересу до життя.

Залежно від кількості синдромів, ступеня їх вираженості, виділяють три ступені важкості функціональних розладів:

перший ступінь — легкий перебіг, працездатність збережена, нема потреби в медикаментозній терапії;

другий ступінь — середньоважкий перебіг, фізична здатність знижена, вимагає тривалого медикаментозного й фізіотерапевтичного лікування; третій ступінь — важкий тривалий змішаний перебіг, стійкий астено-невротичний синдром, працездатність суттєво знижена, хворі потребують тривалої медикаментозної терапії, часто-густо у стаціонарних умовах.



При детальному розпитуванні хворих з НПД можна виявити чимало негативних гострих чи хронічних психоемоційних стресових ситуацій: складні сімейні стосунки, важке побутово-матеріальне становище, внутрішні конфлікти на кшталт «хочу-можу», «бажання-задоволення» в навчанні, оволодінні професією, досягненні мети, в коханні, хвороба або втрата рідних чи близьких, важка ненормована праця, приниження, розлука, безплідність, пристрасть до гральних ігор, комп'ютерів, хронічні інтоксикації (куріння, алкоголь, наркотики, контрацептиви), переляк, страх і т.д.

Окремо слід виділити категорію осіб з важкими недугами (інфаркт, інсульт, онкохвороби, хвороби крові та інші), в яких емоційні розлади типу депресивних станів мають передбачений вплив на прогноз.

НЕВРОЗ СЕРЦЯ

Ступінь і тривалість реактування на перераховані ситуації різні в різних осіб. Він залежить від генетично-конституційних особливостей організму, виховання, моделі поведінки, рівня культури, психоморальних і фізичних запасів енергії, стійкості до стресових ситуацій.

Неадекватна реакція чи недостатня адаптація до стресових ситуацій призводить до виснаження гормонально-ендокринних запасів організму, порушення регуляції органів і систем та розвитку хвороби. Передовсім серця, яке, мов магніт, сприймає всі позитивні й негативні стреси.

Тому в плані профілактики треба виховувати у підростаючого покоління риси стійкості до різних життєвих ситуацій, прищеплювати навички здорового способу життя, любов до природи, до християнських цінностей.

Провідне значення в лікуванні та реабілітації хворих має вагоме слово лікаря, психотерапія, усунення причинних факторів, залучення до праці, активної життєвої діяльності.

Хворим з другим ступенем важливості рекомендують ліки рослинного походження: валеріану, глід, м'яту, собачу кропиву, або їхні фармацевтичні аналоги: валокордин, персен, новопасид, кратал, кардіофіт, седафтон, трипсидан; при низькому тиску — женьшень, китайський лимонник, елеутерокок. При третьому ступені призначають короткими курсами седуксен, триоксазин, сибазон, радиодорм, фізіотерапевтичні засоби, голко- та мікрохвильову терапію, санаторно-курортне лікування, а при дихальних розладах — дихальну гімнастику.

Діагноз «нейро-циркуляторна дистонія» — діагноз виключення.

Запам'ятайте! Спільні ознаки з НЦД мають серйозні захворювання: ішемічна хвороба серця, стенокардія, міжреберна невралгія, остеохондроз, запалення м'язів, сухий перикардит і плеврит, гіпертонічна хвороба та інші.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

АТРИБУТИ СВЯТА

РЕКОРДНИЙ ДІДУХ

В Українському домі «Перемога» в Тернополі представили дідух, який виплів народний майстер, працівник обласного еколого-натуралістичного центру учнівської молоді Ярослав Осадца. Висота цього Різдвяного атрибуту сягнула 8 м. І він побив рекорд львів'ян, які торік виготовили шестиметровий дідух.

Ярослав Володимирович створив дідуха-велетня у вигляді календаря. Чотири яруси означають відповідні пори року, кожен з яких ще поділяється на три місяці, відтак — на чотири тижні. Про дні та години народний умілець теж не забув і надав їм відповідну кількість, ви-

користовуючи задля цього колосові.

Вінцем цього дідуха, безперечно, є горішній ярус. На його «маківці» — фігурка янгола, який приніс звістку про народження Христа. Трохи нижче — образ «Пресвятої родини», що, власне, відтворює Біблійні перекази про цю подію. «Вмонтував» автор і «павука», так ще називають у церкві великий світильник. Задля цього автор застосував об'ємну аплікацію із солом'яної панування тут Австро-Угорської імперії. В ті часи забороняли вирубувати ялинки,



Тернопільський майстер Ярослав ОСАДЦА ознайомлює із символами дідуха накладати за це великі штрафи. Тож українські родини всією

сім'єю виготовляли дідухи, а разом з ними й «павуки» та виставляли їх на Святвечір. Більше того, солом'яні «павуки» стали символом родини. Три види кубиків на ньому означають діда й бабу, їхніх дітей та внуки.

Узагалі, якщо брати до уваги давні вірування наших предків, то кожна частина дідуха мала певний знак. Ярослав Осадца твердить, що корінь дідуха означає світ померлих, а от стовбур — життя, людську діяльність, гілки ж символізували рай. Наступного року майстер має намір виплести з рогози фігурки та «поселити» їх на певних «просторах» свого рекордного дідуха.

У створенні такого розкішного дідуха пану Ярославу активно допомагала дружина

Анжеліка, син-восьмикласник Андрійко, його студенти та працівники еколого-натуралістичного центру. Впродовж двох місяців виплітав. Зізнається, що останні три тижні перед святами днював і ночував на роботі, бо хотілося завершити своє творіння до цього річного відзначення Різдва Христового. Впорався. Тернопільяни в захопленні від дідуха Ярослава Осадци. Щоправда, восьмиметровий атрибут народних різдвяних святкувань не вмістився під дахом виставкової зали. Доводиться горішній його ярус демонструвати окремо. Автор сподівається, що наступного року місцем демонстрації найвищого в Україні дідуха неодмінно стане одна з церков обласного центру.

ТРАДИЦІЇ

ШОПКА, ЯКА НЕ МОЖЕ НЕ ВРАЗИТИ

Тисячі людей уже змогли за кілька днів Різдвяних святкувань побувати в церкві св. Петра, що в Тернополі. З'їжджаються сюди не лише тернополяни та мешканці краю, а й з різних областей України. Що ж відбувається тут таке особливе? Вкотре в цьому храмі змонтували одну з найбільших шопок у нашій країні. Висота Різдвяного вертепу становить 18 м, а ширина — 28 м. У центрі панно — величезне тло вечірнього неба із світлим зорком, темноту гір «розбавляють» синя

річка та біло-блакитний сніг. Світається вікна поселення, за яке ведуть дороги, як знак того, що Ісус народився неподалік Вифлеєму, де пастушки пасли вівці. У променях сонця-слави лежить на снізі маленький Ісус (його фігурка має розміри середньостатистичного немовляти), поруч схилилася над ним Марія та стоїть Йосиф. По обидва боки від Пресвятої родини — чимало розмаїтих персонажів, відтворених за допомогою ляльок, причому рухомих. Скажімо, янголи грають на скрипці, арфі, б'ють у

барабани, рубають колоту і ріжуть дрова, чернець дзвонить у дзвін. А ще кивають головами віл і віслук, їздять потяг, плаває корабель, крутиться млин вітряка. Спорудили й великий замок, в'їзна брама, до якого, звісно, піднімається чи опускається на ланцюгах.

Нинішнього Різдва вперше тут з'явилися фігури видатних постатей українського наро-



Шопка у церкві св. Петра захоплює, додає святкового настрою щодня сотням людей

ду — святих рівноапостольних князя, хрестителя Руси-України Володимира Великого та княгині Ольги, а також митрополита Андрея Шептицького, Патріарха Йосифа Сліпого. Облаштували й українську світлицю, де відтворили народний обряд Святої вечері та зібрали значний етнографічний матеріал побуту українців, як-от: скриню, праник, маївницю, заліско (праску), прядку, глечики, макітру, інше. Птаства та звірини (опудала) розмаїтої біля Божої стаєнки також виставили багато. Більше того, є й своєрідний зоологічний куток, де малеча може побачити живих кроликів, фазанів, куріпок і навіть деяких пташок.

ВИЗНАННЯ

ВІДРАЗУ ДВА АКАДЕМІЧНІ КОЛЕКТИВИ

Свою мистецьку працю у новому році одразу два колективи Тернопільської обласної філармонії розпочали у новому, так би мовити, призначенні. «Враховуючи високі професійні досягнення та значні результати творчої діяльності», Міністерство культури України надало статус академічного ансамблю танцю «Надзбручанка» та народної музики «Візерунок».

Ось уже понад півстоліття «Надзбручанка» є одним з двох (другий — ансамбль імені П. Вірського) професійних суто танцювальних колективів у нашій країні. За час існування тернопільські танцівники

мали виступи, крім України, також у багатьох державах Європи, Азії, побували й у Канаді. І скрізь їх супроводжує успіх, теплі й щирі оплески глядачів. Зрештою, майстерність виконання, хореографічний запал, експресія, жартівливість, барвистість народних костюмів — не можуть не вра-

жати. Славнозвісний та негтований «Гопак», мальовничий «Українська танцювальна сюїта», закарпатський «Дуботанець» творять єдину творчу канву з танцями, що записані на Тернопільщині. Скажімо, «Подільське весілля», лемківський «Трясунець» поставлені на основі фольклорного матеріалу, зібраного в Тербовлянському районі. Не може «Надзбручанка» на жодному концерті обійтися й без «Вихилясу» чи «Копірушу». Ансамбль мовою хореографії зумів блискуче відтворити феєрію «Вечорів на хуторі поблизу Диканьки».

У майже двадцятьох



Ансамбль «Візерунок» під час виступу на фестивалі української культури «Калина» у Сербії (2008 р.)

державих світу у фестивалях брав участь ансамбль народної музики «Візерунок», який очолює заслужений артист України Мирослав Бабчук. Цей колектив, до речі, там більше знають, як

«Веселі галичани». Самобутність цього гурту полягає у використанні маловідомих музичних інструментів. Репертуар складають народні пісні та мелодії Галичини, Поділля, Гуцульщини й Буковини.

Мабуть, жодна інша музична установа в Західній Україні не може позмагатися з тернополянами за кількістю та творчою розмаїтістю колективів. Директор обласної філармонії, народний артист України Ярослав Лемішка дуже радіє, що «Надзбручанка» та «Візерунок» отримали заслужене визнання. Кажє, що це лише початок, бо ж є ще й інші чудові та потужні колективи, які вартують статусу «академічний».



Хореографічна експресія та запал від «Надзбручанки»

МАНГО ТА ПАПАЙЯ

У НАШ ЧАС У КРАМНИЦЯХ ТАКИЙ ШИРОКИЙ АСОРТИМЕНТ ЗАМОРСЬКОЇ ПРОДУКЦІЇ, ЩО АЖ ОЧІ РОЗБИГАЮТЬСЯ. АЛЕ БАГАТО ХТО НЕ РИЗИКУЄ КУШТУВАТИ ФРУКТИ Й ОВОЧІ, ПРИВЕЗЕНІ З-ЗА КОРДОНУ. ХОЧА ДЕЯКІ ПРОДУКТИ ВЖЕ І ВСТИГЛИ ЗАВОЮВАТИ ПОПУЛЯРНІСТЬ У НАС І НАВІТЬ ЗНАЙТИ СВОЇХ ПРИХИЛЬНИКІВ. ДО ТАКИХ ВИНЯТКІВ МОЖНА ВІДНЕСТИ МАНГО ТА ПАПАЙЮ. ЖІНОЧИЙ ФРУКТ

В Індії один раз на рік проводять такий унікальний захід, як свято манго. Цього дня величезна кількість людей виходить на вулиці та вихваляє Будду, який розкрив місцевим жінкам чудодійні антивікові властивості манго. Саме манго був присвоєний гучний титул імператора серед плодів. Слід зазначити, що всі ці почесні цілком заслужені.

У світі існує майже 300 різновидів манго. Всі їх можна з успіхом застосувати з косметичною метою. Хоча є і дуже рідкісні сорти манго, як-от кесар, суварнареку, бангапаллі, які, мабуть, не згодяться для такої справи через свою дорожнечу.

Манго — це просто незамінний помічник жінки, який дозволяє на тривалі роки зберегти красу й молодість шкіри. Цей фрукт володіє властивістю м'яко відлущувати відмерлі клітини шкіри. За допомогою цих чудових плодів можна позбутися дрібних зморшок. Манго з успіхом вирівнює рельєф шкіри, робить її зволоженою, надає доглянутого вигляду. Не слід витратитися на дорогі плоди, адже будь-який різновид манго володіє всіма необхідними біологічними властивостями для того, щоб слугувати як косметичний



засіб. Наведемо кілька порад, скориставшись якими, зможете досягнути чудових результатів.

Порада 1. Перш ніж відправитися на пляж або в солярій, обов'язково з'їжте половинку

манго. Цей простий засіб допоможе засмазі лягти набагато рівніше, а, крім того, засмага триматиметься довше.

Порада 2. Половинку манго рекомендовано з'їдати і перед сном. Вона сприятиме розгладжуванню вашої шкіри за ніч. Завдяки цьому секрету на ранок ваша шкіра виглядатиме красивою і такою, що відпочила. Крім того, завдяки щоденному вживанню манго на ніч, ви зможете протягом тривалого часу оберігати свою шкіру від появи зморшок, а також прибрати дрібні зморшки, які вже встигли з'явитися.

Порада 3. Якщо помітили, що ваша шкіра стала лущитися від дії сонячних променів, морської або річкової води, вітру, то саме час приготувати манговий пілінг.

Для приготування цього чудового засобу вам треба буде взяти стиглий плід манго та ретельно розім'яти його м'якуш. Після цього додати до манго одну столову ложку оливкової олії та одну чайну ложку меду. Отриману суміш нанести на раніше очищену шкіру обличчя та помасажувати його м'якими круговими рухами протягом хвилини, а після закінчення цього часу змити пілінг теплою водою.

Після процедури на шкіру слід нанести живильний крем.

Порада 4. Якщо виявили на своїх руках дрібні бородавки (папіломи), що буває досить часто після літнього відпочинку, або губи покрилися висипаннями герпесу, то саме час звернутися за допомогою

Папайя — фрукт сили, прискорює загоєння ран, інших уражень шкіри. Поліпшує настрій, підвищує захисні властивості організму. З огляду на багатий склад і цілющі властивості папайю корисно вживати вагітним, а також за авітамінозу. Зазви-



до манго. Для того, щоб позбутися проблем, потрібно змащувати уражені зони свіжовичавленим соком манго. Віруси, які викликають ці захворювання, дуже «бояться» мангового соку. Адаже до складу мангового соку входить особлива речовина мангіферин, яка володіє сильним протівірусним ефектом. Тому з такими неприємностями, як герпес і папіломи манго впорається легко та невимушено.

ПЛІД, ЩО СТВОРЮЄ НАСТРІЙ

Папайя — дерево заввишки до 6 м, схоже на пальму. Батьківщиною папайї є Центральна Америка й Мексика. Культуривують її як плодове дерево. Зрілі плоди папайї — великі, за формою схожі на диню, із смачною соковитою м'якоттю та чорним насінням. Вони містять багато цукру, вуглеводи, жири й білки, вітаміни А, В, С, К, фолієву кислоту, макро- (калій, кальцій, магній, натрій) та мікроелементи (залізо, марганець, мідь, цинк) тощо.

чай спілі плоди їдять сирими, очистивши від шкірки та дрібного насіння, готують з них сік. Папайю використовують у різноманітних салатах, соусах, для приготування кондитерських виробів. Особливого, хлібного, смаку соковиті плоди папайї набувають після того, як їх запекти в духовці чи печі.

Проте зелені плоди папайї отруйні через великий вміст алкалоїдів. Сік із зелених плодів висушують і використовують для виробництва антигельмінтних ліків, медичних препаратів для застосування, наприклад, в ортопедії, нейрохірургії, офтальмології, для розсмоктування екссудатів тощо.

ЩОБ КРАЩЕ ДУМАЛОСЯ

Морква особливо полегшує запам'ятовування формул вищої математики, латинських дієслів завдяки стимуляції обміну речовин у мозку. Наша порада: перед тим, як розпочнеться ваша остання ніч перед іспитом, з'їжте тарілку потертої моркви з олією.

Ананас — улюблений фрукт театральних і музичних зірок. Той, хто мусить тримати в своїй пам'яті великий обсяг тексту або нотних знаків, потребує великої кількості вітаміну С, який у достатній кількості міститься у цьому фрукті.

Авокадо — джерело енергії для недовгочасної пам'яті завдяки високому вмісту жирних кислот.

Креветки — делікатес для мозку. Вони забезпечують організм важливими кабіоновими кислотами, які не дають послабнути увазі. Достатньо 100 г на день. Зверніть увагу: солити можна тільки після кулінарної обробки (варіння або смаження).

Цибуля допомагає в разі розумової

перевтоми та психічної втоми, сприяє розрідженню крові, поліпшує постачання кисню до мозку. Доза: щонайменше — половина цибулини щодня.

Горіхи особливо ефективні, якщо вам загрожує розумовий «марафон» (доповіді, конференції, концерти) або довга поїздка за кермом.

Інжир звільняє голову для нових ідей. Ефірна олія, яка міститься в ньому, розріджує кров, мозок отримує більше кисню. Найліпша їжа для журналістів та людей інших творчих професій. Той, хто потребує підвищеної творчої активності мозку, повинен пити чай з інжиру.

Капуста знімає знервованість, бо знижує активність щитоподібної залози. З'їжте салат з капусти перед іспитами — і ви спокійно підготуетесь до них.

Цитрина дезодорує думки та полегшує сприйняття інформації. Перед заняттями іноземною мовою непогано випити скляночку цитринового соку.



ПРО КОРИСТЬ МОЛОЧНИХ ПРОДУКТІВ

Молочні продукти багаті на білок. Молоко містить всі необхідні амінокислоти. Воно є джерелом білка, як м'ясо чи риба. Нині існують молочні продукти знежирені або з невеликим відсотком жиру. Тому ті, хто на дієті, мають вибір.

Молоко — це джерело рибофлавіну, вітаміну В, який необхідний нам для перетворення їжі в енергію.

Молоко, йогурт, сир — це джерело кальцію, який необхідний для здоров'я наших зубів, суглобів, кісток. Кальцій, що міститься в молочних продуктах, засвоюється краще.

Споживання йогурту, сиру, молока з низьким вмістом жиру знижує ризик захворювання раком легенів, дванадцятипалої кишки, шийки матки.

Знежирене молоко й інші молочні продукти здатні нормалізувати тиск і запобігають його підвищенню.

Склянка йогурту на день сприяє зміцненню імунної системи, в результаті ви менше хворієте на застудні захворювання.

Молоко — це дуже поживний продукт, який містить білок, фосфор, калій, вітамін Д, вітамін А, вітамін В₁₂ і вуглеводи.

Враховуючи користь молочних продуктів, на сніданок рекомендується їсти йогурти як із сухофруктами і злаками, так і зі свіжими фруктами.

У вівсянку рекомендують додавати трохи молока.

Каву пийте з молоком або вершками, щоб запобігти втраті кальцію, який вимивається з кавою.

Їжте тверді сири, робіть омлети. На обід споживайте більше твердих сирів різних сортів, свіжих овочів, майонез з низьким відсотком жирності, яйця.



СМІШНОГО!

НЕ РОЗБИВАЙТЕ НІКОМУ СЕРЦЯ, ВОНО – ОДНЕ!

Невролог ретельно обстежує пацієнтку, яка скаржиться на головний біль.
– У шлюбі?
– Ні!

Лаборанта доправляють у лікарню і після надання допомоги заводять у палату.

ВЕСЕЛИЙ ОЛИВЕЦЬ



– Тоді зовсім нічого не розумію...

– Автомобільна катастрофа?
– запитує сусід.
– Ні, помилка в підручнику з хімії.

Пацієнт – лікарю:
– Лікарю, я вас просив написати засіб проти свербіння, а не тонізуючий.
– Ні, голубе, вам потрібно досить енергії, щоб чухатися.

Розкриття таємного сенсу фраз стоматолога.
1) Приготуйтеся, зараз буде трохи неприємно! – Тримайся, виродку, зараз ти поринеш у царство страшного болю!

2) Ваш зуб буде трохи турбувати – ваш зуб болітиме жахливо, і ви не зможете знайти собі місця.
3) Ну, боляче трішечки, ну, трішки потерпіть! – Так, брате! Це і є кола пекла! А ти як гадав?!

– Я хочу здати свою кров для друга. Він зараз в реанімації.
– Та ви що! Це неприпустимо! У вас в крові виявили значний вміст алкоголю!
– Так! У друга сьогодні день народження, це – подарунок!

Не розбивайте нікому серця, воно – одне! Ламайте кістки – їх 206!

Між білявками:
– Вчора я була в окуліста. Маю проблеми!
– І що він порадив?
– Вчити абетку...

– Лікарю, мені дуже важко дихати!
– Не треба так мучити себе, не дихайте!

... І НАОСТАНОК

ЯК ПОЧАТИ ПОНЕДІЛОК?

Незалежно від того, працюєте ви чи пікуєтеся про дім і сім'ю – вихідні ви чекаєте з нетерпінням, бо це можливість відпочити. Але приходиться понеділок, і вам знову складно налаштуватися на роботу. Як прокинутися вранці, наповненим енергії і бажання працювати?

Складіть в неділю ввечері список, що і коли потрібно зробити, в якій послідовності і як терміново. Це допоможе вам спланувати свій час і все встигнути.

Проте, якщо недільний вечір пригнічує вас більше, ніж ранок понеділка, процедура складання списку не допоможе, швидше нашкодить. Буде краще, якщо на недільний вечір ви сплануєте що-небудь приємне, що розслабить і допоможе відкинути переживання. Можна проглянути

фільм, відвідати друзів, прийняти ванну з ароматичними оліями. Приберіть своє робоче місце в п'ятницю ввечері. Останні робочі години п'ятниці зазвичай малопродуктивні. Це прекрасна можливість, щоб розгребти гори паперів на робочому столі і підготувати те, що буде необхідним у понеділок. Чисте робоче місце додасть наснаги в понеділок вранці і допоможе швидко включитися в роботу, сфокусуватися на термінових справах.

Почніть день із фізичних вправ. Дослідження показують, що в результаті фізичних вправ виробляється гормон серотонін, який запобігає виникненню депресій, а також будь-яких песимістичних настроїв. 30 хвилин фізичних вправ допоможуть вам відчути приплив енергії. Обов'язково снідайте. Оп-

тимальний варіант – овочевий омлет або просто овочі з яйцем чи шматочком м'яса, вівсянка з родзинками, сир. Загалом, все те, що містить багато білка, він дає енергію на весь день.

Одягніть в понеділок ваш найулюбленіший наряд, в якому відчуватимете себе привабливою і в якому вам буде комфортно. Це, безумовно, підніме настрій. Приготуйте його з вечора, щоб бути впевненим, що з ним все гаразд, і ви зможете це одягти.

Заплануйте на вечір понеділка зустріч з друзями, відвідайте який-небудь захід. Легке хвилювання від майбутньої зустрічі допоможе відчути себе енергійнішим. Випийте в середині дня чашку зеленого чаю. Він освіжає, дає заряд енергії, а також час перепочити. Якщо не любите зелений чай, замініть його на трав'яний.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 24 (68), 2012 р.

- 1. Різдво. 2. Коляда. 3. Ангел. 4. Яблуко. 5. Ялинка. 6.Щедрівка. 7. Гол. 8. Вертеп. 9. Петро. 10.Одр. 11. Лік. 12. Таксі. 13. Вифлієм. 14. Епос. 15. Оз. 16. Хата. 17. Дзвін. 18. Зоря. 19. Примаченко. 20. Бог. 21. «Ох». 22. Небо. 23. День. 24. Ладан. 25. Низ. 26. Рампа. 27. Міраж. 28. Ваза. 29. Ятір. 30. Кіл. 31. Ноша. 32. Ан. 33. Арик. 34. Мир. 35. Ірак. 36. Ясла. 37. Амін. 38. Мі. 39. Син. 40. НОК. 41. Гуцул. 42. Жало. 43. Тукан. 44. Цинк. 45. Штир. 46. «Аркан». 47. Аура. 48. Су. 49. Каса. 50. Кок. 51. Ірод. 52. Одарка. 53. Кант. 54. Люн. 55. Іо. 56. ТТ. 57. НДІ. 58. Го. 59. Репін. 60. Миколай. 61. Ви. 62. Київ. 63.Ом. 64. Аман. 65. Ятка. 66. Краса. 67. Коц. 68. Жінка. 69. Вакула. 70. Казка.71. Явір. 72. Їжа. 73. Церква. 74. Вуж. 75. Кактус. 76. Жар. 77. Хан. 78. Ух.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

Scrabble grid with numbers 1-69 and various clues. Includes images of people and objects. Clues include: 2. Рід музики, 3. Суцвіття злаку, 4. Мас-медіа, 5. Ювелірний виріб, 6. Ювелірний виріб, 7. Нота, 8. Вранішня зоря, 9. Напій, 10. Західний папір, 11. Супутник Юпітера, 12. Коefіцієнт корисної дії, 13. Улюбленець бабусі, 14. Мон-слов'ян. літера, 15. Старо-слов'ян. літера, 16. Шашка, 17. Надзвичайна подія, 18. Казка, 19. Грунто-ва поверхня під водою, 20. Річка на Тернопілі, 21. Річка в Ірані, Туркменістані, 22. 4047 м², 23. Ви-мерлий птах, 24. Тка-нина, 25. Вряту-вали Рим, 26. Жінка, 27. Річка в Ірані, Туркменістані, 28. До-кумент, 29. Ін-фекційне захворю-вання, 30. Акціо-нерне товари-ство, 31. Ім'я, 32. Кор-откі записи, 33. Пісто-лет, 34. Нер-вова клітина, 35. -...банк, 36. Упа-ковка, 37. Брат Либіді, 38. Франц-актор, 39. Душа в Єгипті, 40. Організація козаків, 41. Об-леднений сніг, 42. Легкий кінь, 43. Брат Либіді, 44. Люд-ський орган, 45. Профе-сіонал, 46. Рай-центр на Тернопілі, 47. Гурт овець, 48. Рай-центр на Тернопілі, 49. Пра-льний порошок, 50. Газ, 51. Місто в Росії, 52. Кома-ха, що жалить, 53. Під-тримка знатної особи, 54. Рівчак, 55. Повесть М. Гоголя, 56. Кол-юча акула, 57. Рай-центр на Пол-тавщині, 58. Ні-мецький фізик, 59. Ні-мецький фізик, 60. Клич журавля, 61. Китай, 62. Ре-монтно-будівельне управління, 63. Папуга, 64. Сотка, 65. Літак, 66. Літак, 67. Робочий одяг, 68. Ди-кий віслук, 69. За-хворю-вання.