

СТОП.

4

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВУ ШКІРУ ОБЛИЧЧЯ ХОЛОДНОЇ ПОГОДИ

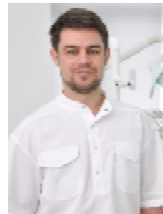
Низька температура повітря, пронизливий вітер та опади – справжнє випробування для обличчя. Як захистити шкіру, повернути їй здоров'я та красу, розповідає професор курсу дерматовенерології Тернопільського державного медуніверситету Світлана Галнікіна.



СТОП.

5

ДБАЙМО ПРО ЗДОРОВІ ЯСНА



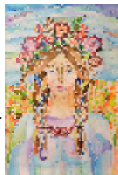
Статистику не обманеш: майже 90 відсотків мешканців України потерпають від захворювань тканин пародонту. Випередивши карієс, гінгівіт і пародонтит вийшли на перше місце стоматологічних проблем співвітчизників. Аби привернути увагу наших читачів до цих захворювань, вирішила поспілкуватися зі спеціалістами.

СТОП.

7

В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ НЕДУЖИХ ЛІКУВАТИМУТЬ МИСТЕЦТВОМ

Швидше одужати та відновити сили після оперативних втручань пацієнтам університетської лікарні тепер допомагатимуть картини. Нещодавно у відділенні малоінвазивної хірургії відкрили художню виставку мистецьких робіт учнів Тернопільської художньої школи.



СТОП.

9

ЯК ПОЗБУТИСЯ НАБРЯКІВ ПІД ОЧИМА?

Набряки під очима – дуже поширена проблема. Що ж є причиною їх виникнення, звідки ця набряклість і припухлість під очима? Причини. Одна з них – перевтома. Не переоцінюйте, будь ласка, свої можливості: усіх справ не переробиш. Організму потрібний відпочинок. Пам'ятайте, що перевтома та втома – цілком різні речі.



СТОП.

11

ДРУГИЙ ХЛІБ УКРАЇНЦІВ

Важко уявити собі наш стіл без картоплі. З неї понавигадували безліч страв. Варена, печена, в салатах...



Сама по собі бульба являє собою випеченого хліба на столі: має в собі сонячну основу. Її можна їсти потрохи, як яблуко, сирію. Їсти чоловікам картоплю сирію – гнучкість стану та пружність тіла, сповненість додатковою силою.

УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№3 (119) 12 ЛЮТОГО 2015 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ЛІКАРІ, ЯКІ ДАРУЮТЬ НАДІЮ

Мар'яна СУСІДКО

З Галиною Щерб'як познайомилася в одній з палат. Жінка приїхала сюди з донькою, яка, крім того, що вже кілька років проходить процедуру гемодіалізу в університетській лікарні, нещодавно втратила зір, адже з 13 років хворіє на цукровий діабет. Тепер мама від доньки не відходить ні на крок.

– На гемодіаліз приїжджаємо тричі на тиждень, – каже Галина Щерб'як. – Трохи нам погано добиратися із села. До наших Гриньок, що у Лановецькому районі, прямого автобуса немає. Щоразу чоловік приїжджає до нас на возі й так ще 5 кілометрів їдемо додому. О 9-й ранку виїжджаємо, о 9-й вечора повертаємося. Але нічого, вже змирилися. Донька теж не втрачає віри. Хоча через те, що осліпла, чоловік покинув. Кому потрібна хвора дружина? Як то кажуть, біда не приходить одна... Але не будемо про сумне. Хоча через вашу газету передати слова щирої вдячності лікарям, медсестрам і усьому персоналу відділення гемодіалізу. Низький уклін за їх нележку, але таку потрібну працю. Нехай їх усіх Господь оберігає.

Пані Галина пішла, а я ще довго не могла отямитися.

Направду, яке лише горе не є в людей, але, попри все це, життя не дає їм зламатися. Тим часом зустріла тут і пана Івана. Він не захотів, щоб називали його прізвище. Каже, що соромиться, але зі своєю недугою навчився жити.

– По-всякому буває: переважно почуваюся добре, деколи нездужаю, – розповідає. – При нинішній якості гемодіалізу навіть не хочу йти на повторне пересадження нирки, бо це все-таки ризик, стрес для організму. Я вже звик до такого ритму життя, до того ж досконало вивчив свою недугу і знаю, як поводитися. Для мене пройти гемодіаліз – те ж саме, що для іншого вранці випити пігулку. Щоправда, після процедури потрібно вдома трохи відпочити. Також слід дотримуватися специфічної дієти: треба обмежувати вживання овочів і фруктів, які містять багато калію, не можна їсти молочних продуктів... Коли дізнався про своє захворювання, був у розпачі, але діагноз, за шаховою термінологією, – це ще не мат, а лише шах. Тому є вихід, життя триває. Як відмовили нирки, прожив уже 14 років. Бачу, як зростають мої доньки, тож радію кожному... діалізу.

АНОНС

СВІТЛАНА НЕСТЕРУК: «ЗІР – НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ ДЛЯ БУДЬ-КОГО З НАС»



Світлана НЕСТЕРУК – лікар-ординатор офтальмологічного відділення

ЧИТАЙТЕ НА СТОР. 3

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

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

НА ЧАСІ

АНДРІЙ САЛАГОРНИК: «ВЧИМО БІЙЦІВ, ЯК ВИЖИТИ НА ПОЛІ БОЮ»

Мар'яна СУСІДКО

НА СТОРІНКАХ «УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ» МИ ВЖЕ РОЗПОВІДАЛИ ПРО ЛІКАРІВ ВІДДІЛЕННЯ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ ОЛЕНУ ЯКИМЧУК ТА ЮРІЯ СВИДЕРСЬКОГО, ЯКІ ВХОДЯТЬ ДО ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДИЧНОГО ЗАГОНУ СПЕЦПРИЗНАЧЕННЯ «БІЛІ БЕРЕТИ». ТЕПЕР ПОЗНАЙОМИМО ВАС З ТИМ, ХТО ЗАСНУВАВ ЦЮ ОРГАНІЗАЦІЮ, КОЛИШНІМ СТУДЕНТОМ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ, ЛІКАРЕМ-СТОМАТОЛОГОМ АНДРІЄМ САЛАГОРНИКОМ.

– Андрію, медичні заго-ни «Білі берети» діють майже в усій Україні, розкажіть про особливості тернопільського?

– Так, загалом в Україні є понад 30 учасників «Білих беретів». Серед них – дев'ять з Тернополя. Усі вони – практикуючі лікарі з вищою освітою. Наш загін єдиний в Україні, який виїжджає безпосередньо в зону проведення АТО, щоб навчати тактичній медицині бійців на передовій. Перед тим наші лікарі пройшли спеціальні курси за стандартною програмою НАТО з підготовки медперсоналу з тактичних навиків та отримали відповідні сертифікати. «Білі берети» ми створили торік, у березні, якраз після закінчення подій на Майдані.

– У чому полягає робота «Білих беретів»?

– Проводимо навчання з основ тактичної медицини за стандартами, які є загальноприйнятими для країн НАТО. Основну увагу інструктори організації приділяють мобілізованам та учасникам бойових дій як з частин регулярної армії, так і бійців добровольчих батальйонів. Головною метою курсу тактичної медицини для воїнів є засвоєння навичок застосування індивідуальної аптечки натівського зразка IFAK. Цей курс проходять також медики, які планують працювати у військових підрозділах, військові кореспонденти, волонтери.

– Тактична медицина принципово відрізняється від цивільної?

– Так, кардинально. Я завжди повторюю, що навіть найкращий лікар у лікарні може виявитися безпорадним на полі бою. Єдине та беззаперечне гасло тактичної медицини – «Врятувати життя та забезпечити виживання пораненого до моменту евакуації до шпиталю». Головною задачею тактичної медицини натівського зразка є зонування медичної допомоги.

Таким чином, існують червона, жовта та зелена зона. Воїн працює безпосередньо в червоній зоні, під ворожим вогнем, де переміщуватися можливо лише лежачи. Застосовує для само- та взаємодопомоги лише вміст індивідуальної аптечки. Для надання невідкладної допомоги у бійця є від двох до чотирьох хвилин, аби усунути безпосередню загрозу життю – відновити дихання, зупинити кровотечу тощо. Згодом відбувається евакуація, коли із зони безпосереднього вогневого контакту пораненого переміщують у жовту зону.

Отже, завдання для бійця в червоній зоні: встановити рівень і вид загрози, надати невідкладну допомогу та евакуювати. Військові (тактичні) медики опановують окрім червоної зони, також жовту та зелену, в яких обсяг медичної допомоги зростає, адже немає безпосередньої загрози рятувальнику. У жовтій та зеленій зонах досягається стабільного (наскільки це можливо) стану для пораненого та відбувається підготовка для евакуації в тилловий шпиталь. У цій зоні активно використовують медикаменти, а саме: знеболювальні, антибіотики, протишокові, кровоспинні та крово-відновлюючі засоби. Чому так? Лише лікар або медик

може прийняти адекватне рішення про застосування медикаментів.

– Що, власне, міститься в індивідуальній аптечці натівського зразка НАТО?

– Перерахую. Джгут CAT tourniquet (оригінальний); гемостатичний матеріал Quik-Clot Combat Gauze або Celox Gauze (Rapid або Z-Fold); індивідуальний перев'язувальний пакет Israeli Bandage 6"; оклюзивний пластрин HALO Chest Seal або FOX SEAL; назофарингальна трубка 28-32 fr з лубрикантом; голка від пневмотораксу ARS for Needle Decompression (14 gauge x 3.25 in.); (ножиці Emergency Medical Shears (aka Trauma Shears); армований скотч; матеріал для тампування – спеціальний бинт N&N PriMed Gauze (або аналог); одноразові рукавички (2 пари); маркер; підсумок Rouch (за стандартами IFAK); інструкція із застосування засобів домедичної допомоги в умовах бойових дій (стандарт TCCC).

– Чого найбільше не вистачає бійцям у зоні проведення АТО?

– Індивідуальних аптечок, а також сумок лікаря або фельдшера, які будуть наповнені медикаментами, необхідними саме для лікарської, фельдшерської роботи. Комплектація індивідуальної аптечки та сумки лікаря кардинально відрізняється за наповненістю. Тому бійцям на полі бою необхідне повноцінне забезпечення. Щодо індивідуальних аптечок, то є ще один важливий нюанс: мати аптечку й вміти користуватися – це різні речі. Бійців дуже багато, але тих, які вміють правильно застосовувати медикаменти, – мало. Такі знання є життєво важливими для



Андрій САЛАГОРНИК

військових, які перебувають на полі бою. Відтак потрібні кваліфіковані інструктори, без вишколу аптечка перетворюється на зайвий вантаж. Саме усунути прогалини в знаннях вояків намагаються інструктори «Білих беретів». Їхнє гасло таке: «Знання – важливіше за спорядження!» Адже ми вчимо, як можна надати меддопомогу, застосовуючи підручні засоби: приміром, джгут може замінити звичайна косинка або пасок... Головною не чим зупинити кровотечу, а як. На думку багатьох фахівців і волонтерів, найдієвішим є цей кровоспинний засіб у вигляді бинта, просякненого CELOX. Хоча разом з тим, немає переваги CELOX над звичайним бинтом (якщо його правильно та вчасно застосовано). Тобто знов повторюється ситуація, коли вміння переважають спорядження. CELOX категорично «ні» у вигляді порошку, малоефективний у вигляді шприца-ін'єктора, а бинт – наше все!

– Які недуги на фронті найчастіше зустрічаються?

– На це питання відповіді складно. На фронті може бути все що завгодно: від застуди до інфаркта. Адже небезпека на війні це не лише кулі й уламки. Це також і хвороби, що зрозуміло. Ліків же немає, фахівців не вистачає, а головне – не налагоджена система вчасного виявлення захворювання навіть у регулярній армії, що вже тоді казати про добровольчі батальйони.

– Чи доводилося вам когось рятувати в зоні проведення АТО?

– Загострення аж такого, щоб довелося рятувати, не пригадую. Хіба в одного бійця загострилася виразкова хвороба шлунку, то довелося евакуювати його в глибокий тил – до цивільної лікарні. От бачите, знов те ж саме – катастрофічний недолік фахових медиків, які могли б вчасно надавати допомогу, але їх просто немає в місцях розташування, а тим більше – на передовій у достатній кількості.

– Пригадуєте випадок, який вас обурило?

– Один випадок, який не просто обурило, а викликав бажання піти й дати в пил. Начмед лікувального закладу Львова відмовився (!!!) прийняти одного важкопораненого бійця. Довелося хлопцям везти побратима до Тернополя. Не хвалимо себе, звісно, але що є, те є – тернопільські лікарі університетської лікарні допомогли.

– Насамкінець, як часто їздить на український Схід?

– Не так часто, якби хотілося. Поїздки в зону проведення АТО узгоджуємо, звісно, з бійцями, військовослужбовцями не можуть будь-коли виділити час на те, щоб проходити медичний вишкіл. Окрім цього, в нашій організації є проблема з часом, бо всі лікарі працюють у медзакладах, тож поруч з роботою мусимо знайти час і провадити вишколи. Якщо на вишкіл, що проводять у Тернопільській області, можна виділити час, то поїздка до зони проведення АТО займає кілька днів, а часом і тижнів. Такі організаційні питання для нас були б менш проблемними, якби між військовим керівництвом нашої держави та Міністерством охорони здоров'я в цьому сенсі робота була б скоординованішою. Люди, яких інструтуємо, – бійці Нацгвардії чи добровольчих батальйонів, особи, які вже були в зоні проведення АТО, дуже активно вчаться, бо бачили, як товариші падали на їхніх очах на полі бою та відчували безпомічність. Коли можна було надавати медичну допомогу й врятувати людині життя, цього не робили, бо не знали, як вдіяти правильно.



«Білі берети» під час вишколу

СВІТЛАНА НЕСТЕРУК: «ЗІР – НАЙБІЛЬША ЦІННІСТЬ ДЛЯ БУДЬ-КОГО З НАС»

Мар'яна СУСІДКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

«Робота лікаря – це подвиг, вона потребує самовідданості, чистоти душі й думок. Не кожен здатний на таке», – писав А. Чехов. І справді, випадкових людей у цій професії не повинно бути. Адже допомагати людям – надзвичайно шляхетна справа. Саме медики дарують здоров'я людям, рятують від найрізноманітніших хвороб. Тому образ медика в уяві багатьох людей пов'язаний з надією та захистом. Кажуть, що лікар – це посередник між людиною й Богом. У багатьох ситуаціях медпрацівники є останньою рятівною інстанцією для хворого. Клятва Гіппократа спонукає людей у білих халатах перебороти всі емоції й особисті негаразди, щоб виконати свій обов'язок. Лікар часто лікує не лише тіло, а й душу людини, вселяючи в її серце віру та надію. І це не можуть не цінувати ті, кому медики дарують радість одужання чи поліпшують якість здоров'я та життя. Радість зору дарує пацієнтам лікар-ординатор офтальмологічного відділення Світлана Володимирівна Нестерук. Вона продовжила лікарську династію та стала офтальмологом, як її мати.

– Світлано Володимирівно, хто з рідних найбільше вплинув на вас, аби ви стали лікарем?

– Зростаючи у сім'ї лікарів, напевно, по-іншому просто бути не може. Мій дідусь, на жаль, нині вже покійний, усе життя працював хірургом, бабуся – педіатром, батько нині працює хірургом, а мати – офтальмологом. Моя сестра – лікар-гастроентеролог. Коли батьки приходили до бабусі з дідусем і розмовляли про роботу, ми з сестрою слухали. Медицина була тоді для нас якимось незвичайним всесвітом. Дідусь, який, окрім того, що був добрим хірургом, ще й прекрасно малював і нас до цього заняття заохочував. Шкода, але я вже давно не бралася за пензля. Словом, ми з сестрою мали чудове дитинство. Що ж до медицини, то нам ніхто не казав, ви будете лікарями й крапка, це наш свідомий вибір.

– Які настанови від дідуса та бабусі пам'ятаєте й досі?

– Казали, що лікар повинен постійно вчитися та вдосконалюватися. А ще, щоб допомагала усім без винятку, хто б не звернувся за допомогою.

– Чому обрали саме офтальмологію?

– Щаслива, що стала саме офтальмологом, бо це надзвичайно цікава галузь медицини – є можливість кардинально змінити людині життя, надати йому нову якість. Здорові зрячі

люди мають цілком іншу психологію й не можуть повною мірою розуміти незрячих – дуже чутливих людей, які потребують великої уваги та терпіння. Зір – це найбільша цінність для будь-якого з нас. Він дає нам 80 відсотків інформації про навколишній світ.

– Чи з кожним роком зростає кількість недужих на очні хвороби?

– На жаль, в усьому світі є чітка тенденція до збільшення показника очних хвороб. Це плата людства за блага цивілізації. Пристосовуючись до швидкого темпу нинішнього життя, мусимо володіти різними технічними пристроями та засобами, а телевізори, комп'ютери, мобільні телефони, де зображення концентрується на маленькому екрані, здоров'я очам не додають.

На стан зорових функцій впливає також тривалість життя. Більшість літніх людей мають вікові хвороби очей. Але якщо за кордоном головною причиною зниження зору є так звана вікова макулярна дегенерація, то у нас тенденція дещо інша: на першому місці серед недуг ока – глаукома, на другому – дегенеративні захворювання сітківки та хвороби зорового нерва, на третє виходять травми очей та їх наслідки.

Глаукома – хвороба, пов'язана з підвищеним внутрішньоочним тиском. Він порушує кровообіг у судинах зорового нерва, і через це надзвичайно швидко розвивається глаукома атрофія зорового нерва. Оскільки нервові клітини не відновлюють своєї функції, настає невідворотна сліпота. Якщо людина приходить до офтальмолога з глаукомою та ще бачить хоч на рівні 50 відсотків, то в кращому разі зможемо їх зберегти, якщо ж уже сліпа – повернути зір наразі неможливо. Кількість хворих на глаукому не на початковій стадії, а на розвинутій і кінцевій в Україні значно вища, ніж у більшості інших держав. За кордоном люди свідоміше ставляться до власного здоров'я, адже знають, що лікуватися дорого, значно легше запобігти хворобі, ніж вилікувати. Необхідно розуміти, що цілком вилікуватися від глаукоми неможливо, проте це захворювання можна тримати під контролем. На ранній стадії захворювання, коли ще не відбулися незворотні зміни, можна досягнути задовільних функціональних ре-

зультатів лікування глаукоми. Існує три основних підходи до лікування глаукоми: консервативний (медикаментозний), хірургічний та лазерний. Вибір лікувальної тактики визначається типом і стадією глаукоми. В офтальмологічному відділенні впроваджуються сучасні методи лікування, найбільш досконалим методом хірургічного лікування є пересадка в око мікроскопічного штучного каналу, який називається Ex-Press. Профілактика глаукоми полягає в регулярних оглядах окулістом осіб з груп ризику – з обтяженим соматичним та офтальмологічним фоном, спадковістю, ті, які старші 40 років. Пацієнти, які страждають від глаукоми, повинні перебувати на диспансерному обліку в офтальмолога, регулярно кожні 2-3 місяці відвідувати фахівця, постійно отримувати рекомендоване лікування. Досить часто захо-

веною кислоти, яка добре утримує вологу. Ними досить закапувати око двічі-тричі на добу. Гіалуронова кислота є природним зволожувачем, довготривало утримується на поверхні ока й забезпечує стійкий захист.

ВПРАВИ ДЛЯ ОЧЕЙ

Вправи виконуємо за півгодини до їди, тричі на день. Після кожної вправи робимо легке швидке кліпання або заплющуємо очі на кілька секунд, даючи можливість розслабитися.

1. Сядьте прямо, очі дивляться вперед, голова нерухома.
2. Робимо рух очима вгору-вниз.
3. Робимо рух очима вправо-вліво.
4. Робимо рух очима по діагоналі.
5. Малюємо очима прямокутник.
6. Малюємо очима ромб.
7. Малюємо очима трикутник.

Кількість у кожній окремій вправі підбирається індивідуально. Збільшувати навантаження варто, починаючи з 1-3 рухів за один підхід.

ВІТАМІНИ ДЛЯ ОЧЕЙ

Користь вітамінів для нашого зору, як і для всього організму, незаперечна. Необхідно вживати продукти, що містять вітаміни А, групи В, С. Вітамін А є жиророзчинним, тому, готуючи страву з продуктів, що містять цей вітамін (морква, печінка, яйце, шпинат тощо), не забудьте додати до страви трохи жирів – вершкове масло чи олію. Чудовим засобом для зміцнення зору є чорниця, сприяє підвищенню адаптації зіниці в темряві й поліпшенню гостроти зору. Запобігає руйнування колагену, зміцнює кровеносні судини. Її можна вживати в будь-якому вигляді: варення, сік, сухі плоди, заморожені плоди, морс і т.д. Лютеїн є природним антиоксидантом і поглинає шкідливе для очей випромінювання. З харчових продуктів, що його містять, є шпинат, червоний перець, капуста брокколи, жовток яйця та інші продукти.

«КОМП'ЮТЕРНИЙ СИНДРОМ»

У зв'язку з глобальною комп'ютеризацією, тепер збільшується кількість скарг від людей, які працюють за комп'ютером, на відчуття «піску» в очах, почервоніння очей. Видається також зміна кольорів, надлишкова світлочутливість, слюзотеча, двоїння в очах, головний біль, «сухість» і печіння в очах, напруга очей, «затуманення» зору та інше.

Необхідно адекватне лікування комп'ютерного синдрому. Передусім лікування полягає в його профілактиці: дотримання зорового режиму (перерви в роботі за комп'ютером), зручні меблі, положення тіла, освітлення робочого місця, правильна відстань до монітора, гімнастика для очей. А також оптимальна оптична корекція – підбирають окуляри чи контактні лінзи для роботи за комп'ютером; фармакотерапія – призначають вітаміни для очей, а також спеціальні краплі, які зволожують рогівку й знімають відчуття втоми та сухості очей. Вони поповнюють нестачу слюзової рідини. Єдиний протипоказ до їхнього застосування – індивідуальна висока чутливість. Вибір штучних замінників слюзи в аптеках дуже великий. З найкращих і найновіших – на основі гіалу-



рирования очей є наслідком недуги всього організму, його органів чи систем.

Тому досконале дослідження стану органа зору є важливим для діагностики не лише хвороб ока, але й загальних захворювань. Правильна оцінка виявлених очних симптомів є винятково важливою при діагностиці серцево-судинних захворювань (гіпертонічна хвороба, атеросклероз), ендокринної патології, хвороб нирок, крові, ЦНС та ін. Стан судин очного дна при цих хворобах має не тільки діагностичне, але й прогностичне значення.

Почасти в офтальмологічне відділення зверталися пацієнти з різким падінням гостроти зору. Зробивши комплекс необхідних обстежень, ми виявляли тромбоз центральної вени сітківки. Оклюзія найчастіше спричинена тромбом (згустком клітин

крові), що блокує просвіт судини. Це зустрічається у людей з гіпертонічною хворобою та цукровим діабетом, атеросклерозом, інфекційними захворюваннями (грип, ендокардит, пневмонія), захворюваннями крові, змінами реологічних властивостей крові та порушеннями її згортання. Основним напрямком лікування є збереження зору та запобігання ускладненням. Нині найбільш ефективним є лазерне лікування, а також введення у порожнину ока стероїдів і медикаментів, що сповільнюють ріст новоутворених судин. Відшарування сітківки, проліферації та крововиливи в скловидне тіло потребують вітреоретинального втручання. Всі ці сучасні методики лікування наразі успішно використовують в офтальмологічному відділенні та дають добрі результати. Позитивний результат лікування порушень кровообігу в сітківці ока можливий лише тоді, коли медичну допомогу хворому надали екстрено, як і при серцевих та мозкових катастрофах – інфаркті міокарда чи інсульті. Ось тому необхідно постійно стежити за своїм зором і у всіх випадках його раптового зниження терміново звертатися до окуліста!

«КОМП'ЮТЕРНИЙ СИНДРОМ»

У зв'язку з глобальною комп'ютеризацією, тепер збільшується кількість скарг від людей, які працюють за комп'ютером, на відчуття «піску» в очах, почервоніння очей. Видається також зміна кольорів, надлишкова світлочутливість, слюзотеча, двоїння в очах, головний біль, «сухість» і печіння в очах, напруга очей, «затуманення» зору та інше.

Необхідно адекватне лікування комп'ютерного синдрому. Передусім лікування полягає в його профілактиці: дотримання зорового режиму (перерви в роботі за комп'ютером), зручні меблі, положення тіла, освітлення робочого місця, правильна відстань до монітора, гімнастика для очей. А також оптимальна оптична корекція – підбирають окуляри чи контактні лінзи для роботи за комп'ютером; фармакотерапія – призначають вітаміни для очей, а також спеціальні краплі, які зволожують рогівку й знімають відчуття втоми та сухості очей. Вони поповнюють нестачу слюзової рідини. Єдиний протипоказ до їхнього застосування – індивідуальна висока чутливість. Вибір штучних замінників слюзи в аптеках дуже великий. З найкращих і найновіших – на основі гіалу-

ЯК ЗБЕРЕГТИ ЗДОРОВУ ШКІРУ ОБЛИЧЧЯ ХОЛОДНОЇ ПОГОДИ

Лариса ЛУКАШУК

НИЗЬКА ТЕМПЕРАТУРА ПОВІТРЯ, ПРОНИЗЛИВИЙ ВІТЕР ТА ОПАДИ – СПРАВЖНЄ ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ ШКІРИ ОБЛИЧЧЯ. ЯК ЗАХИСТИТИ ШКІРУ, ПОВЕРНУТИ ЇЙ ЗДОРОВ'Я ТА КРАСУ, РОЗПОВІДАЄ ПРОФЕСОР КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТЕРНОПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО МЕДУНІВЕРСИТЕТУ СВІТЛАНА ГАЛНИКІНА.

– Світлано Олександрівно, порадьте, будь ласка, як вберегти шкіру від холоду?

– Справді, з настанням холодної погоди шкіра стає чутливішою та вразливішою до агресивних зовнішніх впливів, що проявляється відчуттям дискомфорту, сухості, почервонінням і лущенням. Усі ці зміни пов'язані зі зниженням синтезу ліпідних складових епідермісу, що призводить до порушення її бар'єрних функцій. Вона втрачає вологу, стає подразненою, зневодненою, погіршується її здатність до регенерації. Ось чому в цей період дуже часто загострюються різні хронічні дерматози (вугрова хвороба, розацеа, себорея). Тепер у приміщеннях дуже часто використовують різноманітні електрообігрівачі, які висушують повітря. Це значною мірою впливає на стан волосся, а в людей з чутливою або сухою шкірою може також виникати певний дискомфорт. Тож бажано

знайти спосіб додатково зволожувати повітря. Насамперед потрібно регулярно провітрювати кімнату, поставити кілька ємностей з водою, зокрема, поблизу опалювальних приладів. а також пити більше рідини.

– Холодної пори дієтологи радять вживати більш калорійну, жирну їжу, щоб «зігрітися зсередини». Чи не позначиться такий раціон негативно на шкірі обличчя?

– Що менше в нашому раціоні жирної їжі, то краще для здоров'я. Адже тваринні жири несприятливо діють на весь організм – уповільнюють метаболічні процеси, відтак людина за осінньо-зимовий період може додати до маси тіла кілька зайвих кілограмів. Це негативно позначиться на роботі серцево-судинної та ендокринної систем, тому ліпше замінити важкі тваринні жири на більш легкі для організму продукти з високим вмістом поліненасичених жирних кислот, як от омега-3 та омега-6.

Інтерес до омега-3 і омега-6 поліненасичених жирних кислот (ПНЖК) різко зріс на межі 70-80-х років минулого століття. У результаті досліджень, які провели данські вчені, було встановлено, що вкрай низький рівень серцево-судинних захворювань, тромбозів і тромбоемболії в ескімосів Гренландії пов'язано

з споживанням великої кількості морських жирів з високим вмістом ейкозапентаєнової та докозагексаєнової кислот. Поліненасичені жирні кислоти відкрили наприкінці 20-х років ХХ століття Джордж і Мілдред Бурра. На жаль, це відкриття не привернуло належної уваги фахівців, і лише останніми роками з'явилася велика кількість повідомлень про зна-



чення поліненасичених жирів для здоров'я людини. Вони позитивно впливають на серцеву діяльність, усувають депресію, перешкоджають старінню, запобігають зниженню пізнавальних і розумових здібностей тощо. ПНЖК можна віднести до так званих незамінних жирних кислот, які організм не може синтезувати самостійно та які мають надходити з їжею.

– Де містяться поліненасичені жирні кислоти?

– Головним джерелом ПНЖК є морська риба й морепродукти. Подібні жирні кислоти є в деяких рослинах, го-

ріхах, насінні, а також в олії, яку з них отримують. Їх можна використовувати під час приготування гарячих страв, додавати в салати або ж вживати як харчову добавку. Однак повною мірою рослинна омега-3-кислота не може замінити морську: лише невелика її частина перетворюється в нашому організмі в такі ж кислоти, які містяться в рибі. Джерело омега-3 жирних кис-

лот – це північні сорти риб (риби споживають водорості, що містять ці жирні кислоти), лляна олія, олія із зерен смородини, з насіння енотери, а також з ядер волоських горіхів.

– У чому ж полягають їх лікувальні властивості?

– Здатність притримувати запалення – одна з найвідоміших властивостей кислоти омега-3. І якщо практично всі захворювання шкіри супроводжуються запальним процесом, то омега-3 жирні кислоти борються з хронічним запаленням, яке є причиною виникнення вугрів. Приміром, за допомогою лляної олії можна боротися із сухістю шкіри, яка є однією з найпомітніших ознак нестачі вітаміну F. Лляна олія містить достатньо велику кількість вітаміну E (80-95 мг на 100 г), завдяки антиоксидантним властивостям якого вітамін F не окиснюється, зберігаючи

свої властивості. Ще одна перевага омега-3 жирних кислот у тому, що вони гальмують основні механізми старіння шкіри, відновлюють синтез нового колагену та зменшують обсяг його руйнування. Отож колагеновий каркас шкіри поступово відновлюється, шкіра набуває пружності й гарного вигляду. Омега-6 жирні кислоти містяться в лляній, соняшниковій, горіховій, кукурудзяній, соєвій оліях та олії з гарбузового насіння.

– Як їх використати з косметично-оздоровчою метою?

– Важливо зауважити, що поліненасичені жирні кислоти надзвичайно ефективно діють на шкіру обличчя. В арсеналі сучасної косметології нині є достатньо широкий вибір косметичних засобів, що містять їх, які можна використовувати в будь-якому віці. Така косметика прискорює процес регенерації, відновлює оптимальний гідроліпідний баланс, ефективно захищає чутливу шкіру від впливу несприятливих чинників зовнішнього середовища. Однак, аби посилити ефект такої косметики, я рада б вживати ПНЖК всередину як у вигляді продуктів з їх високим вмістом, так і біологічно активних добавок. Крім того, унікальні лікувальні властивості цих препаратів використовують у дерматології під час терапії псоріазу та атопічного дерматиту. Креми з вмістом олій – вечірньої примули, волоських горіхів, кунжутного насіння тощо не лише допоможуть позбутися косметичних вад, а й значно поліпшать стан шкіри, нададуть їй оксамитового та здорового вигляду. Варто спробувати!

РАКУРС



Галина ВАРЧАЧИК, молодша палатна медсестра нейрохірургічного відділення (ліворуч);

Валентина ЯВОРСЬКА, молодша операційна медсестра операційного відділення (праворуч)



ОМОЛОДЖЕННЯ

ДІЄТА ПРОТИ ЗМОРШОК

Професор Мічиганського університету (США), косметолог Ніколас Перрикон розробив дієту для омолодження шкіри. За його словами, вже після п'яти днів на рекомендованому ним раціоні зморшки стають менш помітні, а шкіра набуває здорового вигляду.

Суть дієти – у дотриманні певного балансу білків, жирів і вуглеводів, щоб прискорити обмін речовин та активізувати вироблення природного колагену. Основний акцент – на жирних кислотах омега-3, які нормалізують водний баланс шкіри.

Учений радить вранці натщесерце випити склянку води. Снідати омлетом з од-

ного цілого яйця і трьох яєчних білків, півсклянкою варених вівсяних пластівців, чвертю склянки ягід (чорниць, смородини, ожини) або скибочкою дині; запити сніданок зеленим чаєм чи звичайною водою.



На обід – порція лосося, приготовленого на грилі або у фользі, і багато зеленого салату з оливковою олією.

На вечерю – риба із зеленими овочами (брюссельська капуста, броколі, шпинат). Протягом дня дозволяється пити воду, їсти яблука, натуральний йогурт, сирі горіхи.

ДБАЙМО ПРО ЗДОРОВІ ЯСНА

Лариса ЛУКАЦЬУК

ЯКЩО ПРО СУМНОЗВИСНИЙ КАРІЄС ЗНАЮТЬ МАЙЖЕ ВСІ, ТО ПРО НЕДУГИ ЯСЕН ПЕРЕСІЧНОМУ УКРАЇНЦЕВІ ВІДОМО НЕБАГАТО. БІЛЬШІСТЬ ДІЗНАЄТЬСЯ ПРО НИХ ЛИШЕ ТОДІ, КОЛИ ЗУБИ ПОЧАЛИ РОЗХИТУВАТИСЯ, А ТО Й УЗАГАЛІ ВИПАДАТИ.

Але статистику не обманеш: майже 90 відсотків мешканців України потерпають від захворювань тканин пародонту. Випередивши карієс, гінгівіт і пародонтит вийшли на перше місце стоматологічних проблем співвітчизників. Аби привернути увагу наших читачів до цих захворювань, вирішила поспілкуватися зі спеціалістами університетської лікарні.

Завідувач відділення хірургічної стоматології Олег Дзік каже, що й справді ця проблема нині надзвичайно актуальна, хоча чомусь у більшості людей недуги ясен не викликають занепокоєння. Насправді ж це дуже небезпечно, адже запальний процес у роті є джерелом різних хвороб внутрішніх органів і систем організму. Наукові дослідження це підтверджують. Приміром, спеціалісти кафедри терапевтичної стоматології Національної медичної академії післядипломної освіти ім. Шупика обстежили понад тисячу хворих з недугами тканин пародонта. І що виявили? По суті, у кожного четвертого з обстежених — захворювання шлунково-кишкового тракту. Це свідчить про тісний зв'язок між захворюваннями тканин пародонта та недугами внутрішніх органів. Буває, що єдиним та істотним симптомом впродовж тривалого часу є неприємний запах з рота. Тому й звертаються пацієнти до фахівців уже на пізній стадії хвороби, коли виникає різка рухливість зубів, абсцесування і, нарешті, біль навіть при звичайному стисненні зубів чи під час прийняття їжі.

Захворювання тканин пародонту непокоять людей і є актуальною проблемою в усьому світі. Але в жодній з розвинутих країн, скажімо, Євросоюзу, люди не страждають так від недуг ясен, як в Україні. Останніми роками в нас з'явилася така спеціальність, як зубний гігієніст. Але такі фахівці є лише в приватних стоматологічних клініках. Отож, аби дізнатися як правильно доглядати за ротовою порожниною, з допомогою яких засобів та маніпуляцій, звернулася до лікаря-стома-

толога приватної практики Миколи Дутчака.

— Микола Петровичу, навіть діти знають, що чистити зуби потрібно двічі на день — вранці та ввечері. Але чому?

— Ротова порожнина населена мікроорганізмами, в 1 мл слини міститься 108 мікробних клітин. Ці клітини здатні прикріплюватись по поверхні зубів та ясен. Однак, якщо бактерії не «видаляти», вони розмножуються, їх кількість збільшується в сотні, мільйони разів. Тоді формується зубний наліт. А зубний наліт — причина розвитку запалення ясен та інфекції. В 1 мг зубного нальоту міститься від 100 до 300 млн. мікроорганізмів. Ретельна щоденна гігієна запобігає формуванню зубного нальоту. За повної відсутності гігієни ротової порожнини захворювання тканин пародонта розвиваються дуже швидко, перші ознаки запалення ясен з'являються вже на 10-15 день.

— Коли йдеться про недуги ясен, то які саме, і чому вони так небезпечні для нашого організму?

— До захворювань ясен (тканин пародонта) належать гінгівіт і пародонтит. Це — хронічні бактеріальні інфекції, що вражають ясна, зв'язку та кістку, які утримують зуб. Гінгівіт — це початкова стадія захворювання тканин пародонта. Найбільш поширений симптом гінгівіту — кровоточивість ясен. Цей процес зворотній, і, трапляється, що достатнім може бути використання спеціальної зубної пасти, аби позбутися інфекції. Якщо гінгівіт не лікувати, захворювання прогресує до пародонтиту. Пародонтит розвивається, коли бактеріальний наліт поширюється нижче рівня ясен, а вище лінії ясен з'являється зубний камінь. Формуються так звані «кишені», де нагромаджується інфекція. Пародонтит не має зворотного розвитку й може призвести до втрати зубів. Основна причина гінгівіту та пародонтиту — недостатня гігієна ротової порожнини. Додатковими чинниками ризику є куріння, вживання алкоголю, вагітність, занадто агресивне чищення зубів щіткою або зубною ниткою, прийом деяких ліків (наприклад, антикоагулянтів, пероральних контрацептивів, блокерів Са каналів). Безбезпека захворювань пародонту полягає в тому, що вони негативно вплива-

ють на весь організм: серцево-судинну систему — до 1,5 рази підвищують ризик розвитку атеросклерозу та ішемічної хвороби серця, до 4,3 рази — інсульту, діють на дихальну систему, підвищуючи частоту розвитку пневмонії та хронічних обструктивних захворювань легень, сприяють розвитку ускладнень у людей з цукровим діабетом, обтяжують перебіг вагітності, підвищують ризик розвитку преєклампсії, підвищуючи ймовірність передчасних пологів у 4,4-7,7 разів.

— Як доглядати за ротовою порожниною знають майже усі, а чи грамотно це робимо?

— Основне лікування захворювань пародонту — це якісна гігієна ротової порож-



Микола ДУТЧАК, лікар-стоматолог приватної практики

нини, використання «правильних» засобів гігієни. Необхідно чистити зуби не менше двох разів на день: вранці після сніданку (видалення залишків їжі; не на порожній шлунок), перед сном, після останнього прийому їжі чи рідини (за винятком води).

Хочу запропонувати кілька правил, яких важливо дотримуватися.

Перед чищенням зубну щітку обов'язково потрібно помити.

На щітку нанести невелику кількість пасти (не більше 0,5 см для дітей і не більше 1 см для дорослих).

Розташуйте головку зубної щітки під кутом 45 градусів до лінії ясен. Робіть короткі кругові рухи у напрямку від ясен до ріжучого краю. Ретельно чистіть кожен зуб.

Чищення внутрішньої поверхні кожного зуба проводять рухом від ясен до зуба. Щітку розмістіть перпендикулярно до поверхні ріжучих країв.

Такими ж рухами чистіть зовнішні поверхні зубів.

Руками вперед-назад або круговими очистіть жувальні поверхні верхніх і нижніх кутніх зубів.

Завершіть чистку масажем ясен — при закритому роті

щіткою зробіть кругові рухи із захопленням зубів і ясен.

Почистіть язик (для чищення язика проводять спеціальні шкребки, але можна обмежитися й зубною щіткою. Починайте чистку язика із задньої частини і поступово прямуйте до передньої поверхні).

Помийте щітку та поставте в склянку щетиною вгору.

— Останніми роками з'явився великий арсенал засобів для гігієни ротової порожнини, як визначитися, що обов'язково має бути на нашій полиці?

— Найважливішими елементами гігієни ротової порожнини є насамперед якісна лікувально-профілактична зубна паста, без зубної щітки також не обійтись, але з невеликою голівкою, м'якими закругленими нейлоновими щетинками. До речі, не забувайте змінювати щітку один раз на 3-4 місяці. Варто придбати в аптечній мережі антибактеріальний ополіскувач для порожнини рота, що руйнує зубний наліт. Особливу увагу хочу звернути на один із засобів індивідуальної гігієни зубів — міжзубні йоржтики, зараз їх виготовляють різних розмірів і з робочою частиною, яка може згинатися під будь-яким кутом. Застосування таких йоржиків забезпечує якісне видалення мікробного нальоту і, як наслідок, зменшення кровоточивості ясен та усунення неприємного запаху. Багато людей користуються зубними нитками або використовують флоси, які призначені для очищення міжзубних проміжків. Саме за допомогою флосів найбільш ефективно усувається неприємний запах з рота (галітоз). Плоска воцена нитка найбільш зручна, бо вона легше проходить через контактні точки, не рветься і охоплює досить велику поверхню зуба. Флоси можуть бути просочені різними речовинами: ментолом, фторидами, сполуками, що зменшують чутливість зубів. Ще один зручний прилад для підтримки гігієни порожнини рота у домашньому стані в домашніх умовах — іригатор. Він може бути використаний як для профілактики, так і з лікувальною метою. Іригатор це найефективніший засіб для очищення глибоких ясенних кишень і масажу ясен. Пульсуючий струмінь води ретельно очищає міжзубний простір та масажує ясна.



Христина ЗАГОРОВСЬКА, палатна медсестра відділення малоінвазивної хірургії
Фото Павла БАЛЮХА

ДОСЛІДЖЕННЯ

БАЗИЛІК МАЄ ОМОЛОДЖУЮЧУ ДІЮ

Наукові дослідження показали, що екстракт базилика має властивості антиоксиданта, захищаючи організм від вільних радикалів і посилюючи імунний захист організму.

Саме вільні радикали відіграють провідну роль у старінні організму. Вони окислюють клітини та викликають їх руйнування. Раніше проведені дослідження засвідчили, що вільні радикали викликають розвиток злоякісних пухлин у тканинах печінки, нирок, серця.



Під дією базилика відбувається відновлення порушених функцій внутрішніх органів та омолодження організму загалом. Як результат — організм стає витривалішим, легше може впоратися з дією різних несприятливих факторів.

Вчені радять, аби базилик частіше з'являвся у вашому харчовому раціоні, треба додавати його в різні страви. Рослина володіє дуже приємним пряним запахом, що додає особливу пикантність їжі. У свіжому вигляді базилик використовують для приготування салатів, в сухому — додають у перші та другі страви.

Раніше було з'ясовано, що базилик містить речовини, що надають йому анальгетичні властивості. Застосування базилика сприяє зниженню рівня холестерину та глюкози в крові. Саме тому медики радять активно використовувати цю пряність людям, які страждають від цукрового діабету, атеросклерозу або ішемічної хвороби серця.

ВІДАЄТЕ?

РАКУРС

ПРОДУКТИ, ЯКІ РОЗРІДЖУЮТЬ КРОВ

ДЛЯ ТИХ, У КОГО ІСНУЄ ЗАГРОЗА ВИНИКНЕННЯ ТРОМБІВ, КОРИСНО БУДЕ ЗНАТИ ЯК ЇЇ МОЖНА РОЗРІДИТИ, АБИ ВБЕРЕГТИ СЕБЕ ВІД НЕОЧІКУВАНИХ ХВОРОБ.

Овочі. Помідори, буряк, капуста (особливо квашена), солодкий перець, огірки (здебільшого солоні). Ці продукти харчування безпосередньо покращують реологічні властивості крові, перешкоджаючи утворенню тромбів у серці та судинах.

Фрукти. Лимон, грейпфрут, яблука, гранат (діє двояко: зменшує в'язкість крові, але збільшує кількість формених елементів), апельсини та мандарини (меншою мірою). Їх кроворозріджувачий ефект обумовлений вирівнюванням балансу за рахунок високого вмісту мікроелементів і вітамінів, особливо аскорбінової кислоти.

Соки. Фруктові, овочеві, ягідні або їх різні поєднання: томатний, яблучний, буряковий, буряково-яблучний, журавлинний, полуничний, смородиновий, абрикосовий, персиковий.

Мед. Це потужний регулятор усіх відновних реакцій в організмі, в тому числі, і згортання крові.

Ягоди. Калина, полуниця, малина, суниця, чорниця, ожина, журавлина, смородина, порічки. По суті, всі ягоди в сирому або у виг-

ляді соку добре розріджують кров, адже в них міститься багато корисних речовин і вода.

Водний режим. Вживання достатньої кількості води на добу забезпечить її затримку в судинному просторі. На цьому тлі буде відбуватися природне кроворозрідження, яке вважається одним з найбільш правильних. Як рідину можна використовувати звичайну очищену або лужну мінеральну воду, зелений та німечний чорний чай з медом і лимоном, соки, морси, відвари лікарських рослин, узвар.

Духмяні речовини та приправи. Стручковий перець, часник, яблучний оцет, кріп, хрін, кориця, м'ята, імбир.

Особливо варто звернути увагу на дію імбиру, який можна використовувати як приправу до готових страв або заварювати у вигляді чаю. Не варто використовувати його занадто багато у зв'язку з високим ризиком виникнення побічних ефектів.



Мар'яна ВІТРЕНКО та Теодозія ДЗЮБА, медсестри хірургічного відділення (вгорі); Марія КРАВЧУК, медсестра урологічного відділення (внизу)



СМАЧНОГО!

«ГРИБНІ ГНІЗДА», КОТЛЕТИ, МЛИНЦІ

РЕЦЕПТИ ВІД МЕДСЕСТРИ ОФТАЛЬМОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕННЯ МАРІЇ ПОПОВИЧ

ГРИБНІ ГНІЗДА



5 печериць, 5 перепелиних яєць, морква по-корейськи – 5 ст. ложок, одна невелика цибуля ріпчаста, сметана – 1 ст. ложка, оцет, цукор, зелень.

Печериці швидко відварити в підсоленій воді, до якої додати трохи цукру та оцту (щоб не потемніли). Викласти на тарілку, вистудити. Вирізати у печериць ніжки. Цибульку підсмажити на олії з посіченими ніжками грибів. Додати ложку сметани, посолити, поперчити, ще посмажити. Вистудити. Перепелині яйця зварити до готовності. Наповнити печериці сметанковою масою, згори викласти по ложці корейської моркви, а відтак і перепелине яйце. Посипати спеціями та зеленню.

РУБЛЕНІ КУРЯЧІ КОТЛЕТИ ІЗ СИРОМ

Філе куряче – 400 г, цибуля ріпчаста – 1 шт., сир твер-



дий – 100 г, яйця курячі – 3 шт., морква – 1 шт., сухарі мелені – 3 ст. ложки, сметана – 2 ст. ложки, спеції.

Філе порізати на шматочки 1х1 см. приблизно. Сир і моркву натерти на грубій тертці. Цибулю подрібнити. Все з'єднати, додати всі інші складники та перемішати. Цибулю й моркву за бажанням протушувати на олії. Замість сиру можна натерти плавлений сирок, теж буде смачно. Масі дати настоятися 15-20 хв. Пательню з олією нагріти, масу викладати ложкою. Котлети смажити з двох боків до рум'яності на середньому вогні.

РАФАЕЛО З ХРОНОМ

Сир кисломолочний – 250 г, масло вершкове – 100 г, два яйця курячих (варених), корінь хрону (за смаком), сіль, зелень.

Сир добре розім'яти виделкою в пюре. Додати розім'яле вершкове масло, знову пом'я-

ти виделкою. Яйця розділити на білки та жовтки. Білки натерти в сирну масу, посолити, натерти хрін, перемішати. Поставити на годину до холодильника. Жовтки натерти на дрібній тертці в маленьку салатницю, щоб було зручніше потім обкатувати наші кульки. Із сирної маси робити кульки та обкатувати їх у жовтках.



Дуже смачно та красиво виходить також обкатати такі кульки в дрібно порізаній зелені, смак трохи інший виходить, та й на тарілочці красиво дивиться, жовті й зелені. Також цією масою можна намащувати канапки, але тоді не потрібно ставити масу на годину до холодильника.

СИРНИЙ ТОРТ З ПЕЧИВОМ БЕЗ ВИПІЧКИ

Сир кисломолочний – 300-500 г, сметана – 3-5 ст. ложки, цукор, печиво вівсяне – 6 шт., кориця мелена, печиво пісочне – 12 шт.



Сир з цукром, йогуртом і корицею добре перем'яти виделкою. Можна збити блендером чи перемолоти на млинку для м'яса. Йогурту чи сметани можливо буде потрібно більше чи менше, сирна маса має бути не густою, не рідкою, щоб печиво добре просочилося. Форму, в якій збиратимемо наш торт, застелити харчовою плівкою. Викладаємо шар печива, 6 шт. Далі – третину сирної маси. Знову печиво, але вже вівсяне, знову сир. І ще раз повторити. Горішній сирний шар посипати подрібненим печивом. Дати настоятися кілька годин.

МЛИНЦІ ІЗ СИРОМ І БАНАНОМ, ЗАПЕЧЕНІ В КРЕМІ

Млинці: Молоко – 250 мл, вода – 250 мл, яйця курячі – 3 шт., сіль – 0,5 ч. ложки, сода харчова – 0,5 ч. ложки, цукор – 0,5 ч. ложки, борошно – 360 мл, олія – 50 мл.

Начинка: сир домашній –

250 г, цукор – 3-4 ст. ложки, яйця курячі – 1 шт., банани – 1 шт.

Крем: сметана – 200 мл, крохмаль чи борошно – 2-3 ст.л., цукор – 1-2 ст. ложки, яйця курячі – 2 шт., кориця мелена

Яйця, сіль, соду, цукор, борошно та половину рідини з'єднати й добре збити, щоб не було грудочок, поступово додати решту рідини, постійно перемішуючи. Наприкінці додати олію і ще раз перемішати. Випікати з двох боків на добре розігрітій пательні.



Готові млинці запакувати в пакет, щоб розм'якшити краї. Для начинки сир розтерти з цукром, додати пюре банана та сметану, добре перемішати. Млинці начинити сиром, приблизно 1 ст.л. на млинець, і завернути квадратиком, складати в форму швом в донизу. Для крему сметану збити з цукром і крохмалем. Додати яйця і ще раз добре збити. Залити налисники та посипати корицею, але краще одразу додати її до крему та відправити в духовку на 15 хв. при температурі 180-200 г. Подавати теплими.

В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ НЕДУЖИХ ЛІКУВАТИМУТЬ МИСТЕЦТВОМ

Лариса ЛУКАЩУК,
Павло БАЛЮХ (фото)

**ШВИДШЕ ОДУЖАТИ ТА
ВІДНОВИТИ СИЛУ ПІСЛЯ
ОПЕРАТИВНИХ ВТРУЧАНЬ
ПАЦІЄНТАМ УНІВЕРСИ-
ТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ТЕПЕР
ДОПОМАГАТИМУТЬ
КАРТИНИ. НЕЩОДАВНО У
ВІДДІЛЕННІ МАЛОІНВА-
ЗИВНОЇ ХІРУРГІЇ ВІДКРИ-
ЛИ ХУДОЖНЮ ВИСТАВКУ
МИСТЕЦЬКИХ РОБІТ
УЧНІВ ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ
ХУДОЖНЬОЇ ШКОЛИ.**

Виставковим залом слугують коридори та стіни Центру малоінвазивної хірургії, а відвідувачі — пацієнти та медики університетської лікарні. Мистецькі витвори наймолодших майстрів пензля покликані творити добру справу — допомагати людям швидше повернутися до активного жит-



(Зліва направо): Євген ЧОПИК, директор художньої школи, Василь БЛІХАР, головний лікар університетської лікарні, Ігор ВЕНГЕР, професор, Олександр КОВАЛЬЧУК, перший проректор ТДМУ, професор

Переконаний у цьому й перший проректор ТДМУ, професор Олександр Ковальчук:

— Якщо медики лікують тіло людини, то мистецтвом можна вилікувати душу — і це визнаний факт. Пригадую, коли ми з

позитивною енергією, яка здатна творити дива. Переконався у цьому, коли спостерігав за прооперованими пацієнтами, які, незважаючи на біль та рани, юрмилися біля виставкових полотен, з цікавістю оглядали, на-

університетської лікарні Василь Бліхар також не приховував свого захоплення: «Здається, що такий вернісаж і не зовсім «вписується» у діяльність медичного закладу, особливо хірургічного спрямування. Але коли йдеться про фізичний комфорт пацієнта, то, напевно, маємо дбати й про його душевні потреби. Щиро вдячний Тернопільській художній школі за цю творчу виставку та сподіватимуся, що ця краса, яка нині полонить усіх присутніх, переступить й пороги інших відділень. З цікавістю оглянув роботи учнів художньої школи, велике спасибі їм та їхнім наставникам за цю красу.

Серед сорока представлених творів є й робота Катерини Клос, яку вона виготовила у техніці «колаж».



Юна художниця Катерина КЛОС презентує власний творчий доробок

дати найкращі почуття. Я вкладала у роботу свою душу, позитивні емоції. Не вперше беру участь у таких виставках, приміром, в краєзнавчому музеї виставлялися мої роботи, для мене це велика відповідальність і стимул удосконалюватися.

Викладач художньої школи Ігор Зелінко надзвичайно втішний, що проект, який зніціював колишній випускник художньої школи, а нині завідувач відділення малоінвазивної хірургії Сергій Дуць, успішно зреалізувався.

— Дуже переживали, разом з лікарями обмірковували, як кра-



тя, насолодитися різнобарв'ям фарб і наповнити душу радістю.

Тепер і пацієнти, і медперсонал, і відвідувачі в оточенні творів мистецтва, які різняться жанровим розмаїттям, особливостями техніки виконання та власним баченням авторів. Тут і малюнки акварельними фарбами, олією, імітація вітражів, колажі, графічні роботи. Це вже другий проект, який втілили викладачі та учні художньої школи, розповідає керівник закладу Євген Чопик. Перший нині втілили в дитячій обласній лікарні. Виставка діятиме постійно, змінюватимуть лише мистецькі твори, але в тому, що експозиція додасть користі недужим, він і не сумнівається.

головним лікарем Василем Бліхарем перебували в університетській лікарні польського міста Вроцлав, то звернули увагу, що картини там розміщені не лише у коридорах і холах, а й навіть у реанімаційних блоках. Як розповіли місцеві лікарі, це науковий підхід до лікування пацієнта. Вони вивчають, як впливає мистецтво на психоемоційний стан хворого.

Мене дуже тішить, що міні-галерея, створена у нашому Центрі малоінвазивної хірургії, покликана нести людям добро, радість, надію. В кожну з цих картин вкладено частинку дитячої душі,

соліджуючись художніми витворами. Моя донька має хист до малювання, у молодших класах навіть навчалася в цій же художній школі. А зараз малювання — це улюблене заняття у вільний час, яке дає змогу їй зреалізуватися як творчій особистості. Втішно, що викладачі художньої школи в такому тісному тандемі з медиками нашої лікарні створили цей прекрасний творчий проект, який сприятиме одужанню пацієнтів.

На церемонії урочистого відкриття творчої виставки головний лікар Тернопільської



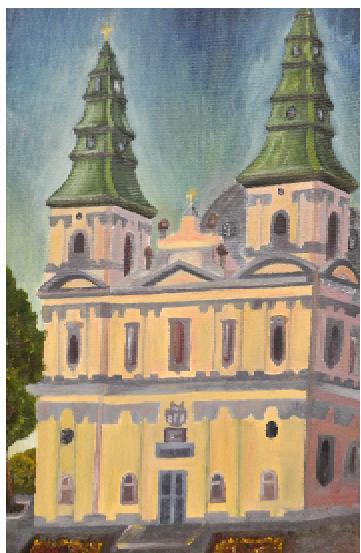
Оксана РЕГА. Тернопільський пейзаж

— Коли ми цього року зібралися для роботи над новорічними колажами, наша викладач Орися Романівна Зелінко розповіла, що в університетській лікарні буде виставка робіт, — каже дівчинка. — Отож, кожний бажаний може взяти участь. Я підготувала колаж на філософську тематику добра й зла, яке в нашому житті часто змагається за пальму першості. Але добро завжди перемагає, хоча за нього треба й поборотися. Дуже сподівалася, що наші роботи сподобаються і лікарям, і пацієнтам, щоб милувалися ними, бо ми намагалися пере-

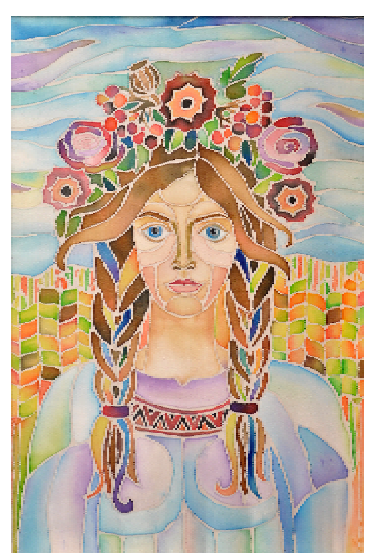
ще все зробити, бо ж зорганізувати художню виставку в мистецькому закладі — це одна справа, а в лікувальному є свої особливості. Розуміли, що картини будуть споглядати недужі люди, а їм потрібні оптимістичні мотиви, веселі фарби, радісні сюжети. Приємно, що і пацієнти, і медперсонал із задоволенням сприйняли роботи учнів художньої школи. Сподіваємося постійно оновлювати експозицію впродовж навчального року кращими роботами вихованців цього закладу, аби виставка була завжди цікавою та надихала відвідувачів.



Орися ДУЦЬ. Народна пісня



Сашко ШИЛІВСЬКИЙ. Наша катедра



Христина ЧАЙКА. Українка

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ – НАЙКРАЩА ПРОФІЛАКТИКА РАКУ

Лілія ЛУКАШ

ЩОРОКУ ОНКОЛОГІЧНІ ЗАХВОРЮВАННЯ В УКРАЇНІ ЗАБИРАЮТЬ ЖИТТЯ 90 ТИСЯЧ УКРАЇНЦІВ, А ЩОГОДИНИ МЕДИКИ РЕЄСТРУЮТЬ ПОНАД 20 НОВИХ ВИПАДКІВ ЗАХВОРЮВАНЬ НА РАК. У КОЖНОГО ТРЕТЬОГО ЧОЛОВІКА ТА КОЖНОЇ П'ЯТОЇ ЖІНКИ ДІАГНОСТУЮТЬ ОНКОЛОГІЧНУ НЕДУГУ. ВТІМ, Є Й ІНША СТАТИСТИКА, ЯКА ТВЕРДИТЬ: ПОНАД 75 ВІДСОТКІВ СМЕРТЕЙ ЗУМОВЛЕНІ НЕПРАВИЛЬНИМ ХАРЧУВАННЯМ ТА ВОДОЮ. ЗА ДАНИМИ ВООЗ, МАЙЖЕ 30% ВИПАДКІВ СМЕРТІ ВІД РАКУ ВИКЛИКАНІ П'ЯТЬМА ОСНОВНИМИ ФАКТОРАМИ РИЗИКУ, ЯКІ ПОВ'ЯЗАНІ З ПОВЕДІНКОЮ ТА ХАРЧУВАННЯМ, ТАКИМИ, ЯК НАДМІРНА МАСА ТІЛА, НЕДОСТАТНЄ СПОЖИВАННЯ ОВОЧІВ, ФРУКТІВ ТА ЯГІД, ВІДСУТНІСТЬ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ, КУРІННЯ ТЮТЮНУ ТА СПОЖИВАННЯ АЛКОГОЛЮ. ОТ І ВИХОДИТЬ, ЗМІНИВШИ СВІЙ РАЦІОН ТА УСТАЛЕНИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ, МОЖНА ЗНАЧНО ЗНИЗИТИ ЙМОВІРНІСТЬ ЗАХВОРИТИ НА РАК. ЯК ЦЬОГО ДОСЯГНУТИ, ПОЦІКАВИЛАСЯ В ЛІКАРЯ-МЕТОДИСТА ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я ГАЛИНИ ЗОТ.

— Сто років тому онкологічні захворювання діагностувалися у кожної 30-тої людини, 50 років тому — кожної 15-тої, а нині — кожної п'ятої, — каже Галина Григорівна. — Ризик захворіти на рак в десятки, сотні разів вищий в осіб старшого віку, на яких мали тривалий вплив канцерогенні фактори, з ускладненою спадковістю, «фоновими» та передраковими захворюваннями. Харчування є одним з найвагоміших чинників не лише у профілактиці, але й у лікуванні раку. Що потрібно змінити у харчуванні для профілактики раку? Перегляньте розмір ваших порцій. Науковці довели, що переїдання спричиняє надмірне утворення жиру в організмі, а це призводить до порушення гормонального балансу, яке стимулює посилений ріст клітин. Відомо, що рак розвивається внаслідок змін в

одній-єдиній клітині, яка необмежено починає ділитися, а організм втрачає контроль над цим процесом і не може його зупинити.

Дає Галина Зот і таку пораду. Треба зменшити споживання насичених жирів і вуджених продуктів. Смажена їжа, ковбасно-сосисочні вироби, кондитерські, особливо ті, що містять маргарин і креми, сприяють розвитку атеросклерозу та хвороб, пов'язаних з ним — ожиріння, гіпертонії, діабету, онкологічних захворювань. У ковбасні вироби як консервант додають нітрити, які в організмі перетворюються на канцерогенні нітрозаміни. Добре було б, якби у вашому раціоні містилися «протизапальні» жири. Для цього треба замінити соняшникову, кукурудзяну, соєву олії на мононенасичені — оливкову, олію авокадо та омега-3 жири (риб'ячий жир, лляне насіння, волоські горіхи). Олії, багаті на омега-6 та омега-9 жири, до яких належать соняшnikова, кукурудзяна та соєва, спричинюють «тихі» запалення в організмі. Але із жирами також не можна перебрати міру: денна норма споживання — 1 столова ложка. Щодо алкоголю, то з ним треба бути особливо обережним — поширена серед людей думка

про те, що алкоголь є корисним, насправді не відповідає дійсності: споживання спиртного підвищує ризик розвитку раку, особливо ротової порожнини, глотки, стравоходу, печінки, молочної залози, колоректального та яйників. Із алкоголю допустиме у невеликій дозі червоне сухе вино, багате антиоксидантом ресвератролом, і то лише у віці за 40 років.

Візьміть за звичку вживати 4-5 порцій овочів, фруктів, ягід щодня. Це знижує ризик розвитку онкологічних недуг майже удвічі особливо таких захворювань, як рак молочної залози, сечового міхура, простати, легень.

Рослинна їжа є джерелом вітамінів, мінералів і так званих фітохімічних речовин, які захищають клітини організму від руйнуючої дії вільних радикалів (вид молекул або атомів, які «бомбардують» клітини й призводять до хвороб, мутацій та передчасної

смерті), мають антимутагенні властивості (запобігають злоякісному переродженню клітин), антиканцерогенні (запобігають поділу ракових клітин), імуномодельючі (підвищують імунний «контроль» організму над розвитком раку). Тому чим різноманітніше є наша їжа, тим більше фітохімічних речовин отримує організм, тим кращим є його захист. Прикладами фітохімічних речовин є каротиноїди, які містяться у моркві, чорниці, помідорах (каротиноїдів налічується п'ять різновидів — жовті, оранжеві, червоні); катехіни (зелений чай, цитрусові); лігнани (насіння льону), ізофлавіони (соєві продукти) та багато інших. І кожен з них «прицільно» захищає клітини тих чи інших органів. Наприклад, каротиноїди чорниці (антоціани) та моркви (бета-каротин) захищають сітківку ока, ізофлавіони сої — від пухлин



яйників. Збільшіть споживання харчових волокон. Харчові волокна (клітковина), це не що інше, як м'якш фруктів та ягід, овочів, листової зелені, оболонки злакових. Харчові волокна, як губка, затримують токсичні речовини, канцерогени, які потрапили або утворилися в шлунково-кишковому тракті, не допускають їхнього всмоктування у кишківнику. Сучасна людина споживає майже 7 грамів харчових волокон на день, замість необхідних 30-40 грамів. Такий дефіцит стає причиною поширеного раку товстого кишківника, який займає перше місце серед усіх онкологічних захворювань.

Збагатіть свій раціон й продуктами, які багаті на селен (пшеничні та вівсяні висівки, часник, горіхи, печінка, дріжджі), позаяк він сприяє зміцненню імунітету, захищає мембрани та ДНК клітин від злоякісних перероджень. Потрібно споживати білкові про-

дукти високої біологічної цінності. Амінокислоти, з яких, як з цеглинок, складаються білкові продукти, є «будівельним матеріалом» для утворення імунних клітин. Відомо, що злоякісні пухлини значно частіше виникають у літніх людей — у віці 70 років чоловіки у 100 разів мають більший шанс захворіти на рак, а жінки — у 70 разів. Це можна пояснити зниженням імунітету та збільшенням числа «поломок» у клітинах. Імунна система — потужний орган контролю за виявленням та знищенням ракових клітин, які в нашому організмі утворюються щодня. Зважаючи на те, що організм дорослої людини складається з 10 трильйонів клітин, можна уявити, які складні та надійні механізми регуляції забезпечують щохвилину їхню злагоджену роботу. Підраховано, що щодня в нашому організмі вмирають та замінюються майже 70 мільярдів клітин, тому важливо, щоб імунітет був на високому рівні.

До білкових продуктів належать яйця (зварені на м'яко або паровий омлет), кисломолочні продукти (а також молочна сироватка), риба, нежирна птиця, бобові (сочевиця, турецький горох, квасоля, боби). Раз на тиждень рекомендовано вживати невелику порцію печінки, яка є джерелом особливо цінного амінокислотного комплексу — глутатіону, що підвищує детоксикаційну функцію печінки, і, відповідно, антираковий захист. Окрім харчування, важливо не забувати про фізичну активність: швидка ходьба протягом 1 години — знижує ризик раку прямої кишки на 26%, раку грудей — на 30%, раку шлунка — на 40% і до 70% — раку простати, та 80% — раку матки та яєчників.

Від того, що їмо, п'ємо та який спосіб життя ведемо, залежить наше здоров'я. Неможливо бути здоровим все життя, здоров'я — це щоденна робота, яка обов'язково дає свої плоди у вигляді хорошого самопочуття та високої тривалості життя.

Правила протидії раковим захворюванням:

1. Їжа на 75% повинна бути рослинного характеру.

2. Склад її має бути максимально різноманітним: овочеві та фруктово-ягідні суміші. 2/3 повинно бути у сирому, 1/3 — у паровому, тушкованому, запеченому виді.

3. Для зменшення потрапляння пестицидів і нітратів в організм, рекомендовано ретельно промивати овочі у проточній воді, замочувати у воді (на 1 годину), видаляти шкірку та верхні листки, «жилки» з капустяного листа, серцевину в моркві.

4. Вживати свіжоочищені горіхи та свіжополушене (мелене) насіння.

5. Щодня вживати 1-2 склянки зеленого чаю. Любителю кави — до 2 філіжанок натуральної.

6. До більшості страв додавати порошок куркуми (2 чайні ложки на порцію), часто вживати чай з імбиром, 1 раз на тиждень — капусту брокколи (сирі суцвіття — у салати, «ніжки» — у супи та рагу), двічі на місяць — гриби шиїтаке (готують 5 хвилин).

7. Менше вживати цукру (рак «любить» солодке).

8. Після 40 років обмежити споживання червоного м'яса (до 1 разу на тиждень).

9. Пити чисту воду.

РЕЦЕПТИ «ПРОТИРАКОВИХ» СТРАВ

Антиоксидантний морс

Порівну взяти різних ягід, наприклад, обліпихи, чорноплідної горобини, журавлини, вишень, збити їх у блендері до пюре; залити його гарячою водою та дати настоятися 15 хвилин. Процідити, додати 1 чайну ложку меду, випити. Курс — 1 місяць, 4 рази на рік.

Очищуючий кисіль

1 столову ложку свіжозмеленого насіння льону, по 1 неповній чайній ложці висівків вівса та пшениці, 2 чайні ложки порошка куркуми залити гарячою водою та дати настоятися 15 хвилин. Перед вживанням змішати. Випивати перед сном. Курс — 1 місяць, 4-6 разів на рік.

Детокс-десерт

2 склянки вишень (можна морожених), тонко очищеного ножем апельсину з волокнистими перегородками, збити у блендері до пюре. Додати 1 столову ложку білого м'якого сиру або натурально-го йогурта, 1 чайну ложку меду, перемішати. Згори посипати поламанним чорним шоколадом.

ЯК ПОЗБУТИСЯ НАБРЯКІВ ПІД ОЧИМА?

Підготувала
Мар'яна СУСІДКО

НАБРЯКИ ПІД ОЧИМА – ДУЖЕ ПОШИРЕНА ПРОБЛЕМА. ЩО Ж Є ПРИЧИНОЮ ЇХ ВИНИКНЕННЯ, ЗВІДКИ ЦЯ НАБРЯКЛІСТЬ І ПРИПУХЛІСТЬ ПІД ОЧИМА? ПРИЧИНИ. ОДНА З НИХ – ПЕРЕВТОМА. НЕ ПЕРЕОЦІНЮЙТЕ, БУДЬ ЛАСКА, СВОЇ МОЖЛИВОСТІ: УСІХ СПРАВ НЕ ПЕРЕРОБИШ. ОРГАНІЗМУ ПОТРІБНИЙ ВІДПОЧИНОК. ПАМ'ЯТАЙТЕ, ЩО ПЕРЕВТОМА ТА ВТОМА – ЦІЛКОМ РІЗНІ РЕЧІ.

Втома, на відміну від перевтоми, є нормальним станом. Учені довели, що втома – «двигун» відновлення працездатності, а перевтома – грань між хворобою та здоров'ям. Ще одна причина – перенапруження очних м'язів. Багато людей проводять велику кількість часу за комп'ютером: хтось жити не може без комп'ютерних ігор, когось до цього зобов'язує професія, а у когось випадок серйозніший – Інтернет-залежність.

Можливо, ви здивуєтеся, але у вечірках теж криється причина «народження» мішків під очима. У наш час алкоголь і паління – невід'ємні атрибути, по суті, будь-якої вечірки. Висновок: паліть менше й не пийте спиртного.

Набряки найчастіше бувають у людей щільної статури і в тих, хто п'є перед сном дуже багато води. Постарайтеся пити якомога менше рідини, особливо після

восьмої години вечора. Набряки під очима – наслідок того, що ви дуже часто нервуєте або ж перебуваєте під впливом стресу.

Як не сумно, але, на жаль, ця «неприємність» може передаватися у спадок. У жодному разі не варто панікувати або злитися на батьків: з генетикою не посперечаєшся. Мішки під очима та набряки так само можуть з'явитися і внаслідок того, що у вас поганий кровообіг. Відтак їсти ягоди, особливо вишню, смородину, суницю та чорницю. Так само дуже корисні, звичайно ж, овочі й фрукти. Іноді набряки – причина нестачі кисню. Частіше гуляйте, дихайте свіжим повітрям або провітрюйте приміщення. Набряки під очима можуть бути через хворобу нирок, при яких з організму разом з сечею втрачається білок.

Як прибрати, позбутися набряків під очима? Як зняти набряки? Способів багато. Щоб позбутися набряків, вам треба навчитися спати у визначеній положенні, щоб голова височіла над рівнем тіла. Є ще один засіб, який, щоправда, дуже ризикований. Не так давно вчені повідомили про проведені експерименти щодо лікування набряків після «уколів краси» (колагенових ін'єкцій) за участю піноксиду. Клінічні випробування довели, що ця речовина прискорює кровотік а, отже, позитивно впливає на розсмоктування набряків під очима. Є засоби

набагато безпечніші, ніж ті, які пов'язані з якимись уколами або з хірургічним втручанням. Звичайно, не усі їм довіряють, але спробувати їх на практиці, все ж вартує.

Незвичайний засіб – срібні ложки. Прикладайте їх вранці до набряків, лише не дуже сильно до них притискайте. Напевно, у вас є картопля. Накладіть на очі кружечки



картоплі (сирої) на хвилин 20-25. Можна використати й варену картоплю, точніше – картопляне пюре. Є варіант використання тертої картоплі. Потріть овоч, перемішайте з петрушкою або кропом і накладіть усе це на повіки, на хвилин 20. Можна проводити процедуру й за допомогою картопляного соку: впродовж 15 хвилин просто треба змочувати ним повіки. Чи, може, накладете на очі картоплю, зварену в лущині, заздалегідь розрізану навпіл?

Як ставитися до ромашок? Виявляється, що ромашка – не лише квітка, але й дуже важливий компонент народної медицини. Візьміть одну склянку окропу, залийте ним

сухі квітки лікарської ромашки, обов'язково накрийте кришкою. Через 10-15 хвилин змочіть ватний тампон тим настоєм, який у вас вийшов. У народній медицині є народні засоби і для романтиків. Не здогадується, про що йдеться? Правильно. Саме про троянди! Залийте склянкою звичайного окропу жменьку пелюсток троянд і почекайте півгодини. Відтак цією настоянкою протирайте шкіру повік двічі на день. Від набряків врятує і чай. Обдайте окропом пакети з напоєм та охолодіть їх. Після цього прикладіть пакетики до очей на десять хвилин. Спробуйте примочки з настою березового листа (охолодженого): треба залити окропом столову ложку листа, почекати 30

хвилин і процідіть. Якщо віддаєте перевагу маскам, то і в них є вибір. Ось, наприклад, маска з огірків: наріжте огірки, прикладіть огіркові кружечки до очей. Можна те ж саме зробити і з тертою огірковою масою. Маски із сметаною. Розтерту зелень петрушки, (використайте 1 чайну ложку), змішайте із сметаною (використайте 2 чайні ложки). Накладіть маску під очі (на 20 хвилин). Завершальний етап – змийте потім цю маску холодною водою. Є й «смачна» маска: загорніть у два марлеві пакетики сир і накладіть цю маску на очі. Тримайте її довкола очей 10 хвилин.

Компреси, аби зняти набряки та мішки під очима, припухлість і набряклість.

Компрес з петрушки. Заваріть однією склянкою окропу одну столову ложку петрушки, настояйте хвилин 15, процідіть і прикладіть примочки до очей. Робіть цю процедуру впродовж одного місяця, щодня.

Молочний компрес. Слід просочити ватний тампон молоком і прикласти його на 5-7 хвилин до заплющених очей. Після цього сполосніть їх водою та нанесіть зволожуючий крем навколо очей.

Компрес з трав'яного настою. Залийте півчайної ложки ромашки склянкою окропу або можете використати таку ж кількість шавлії, залити склянкою окропу, заварюйте 15 хвилин. Процідивши, розподіліть на кілька частин. Одну частину підігрійте, а другу – навпаки, вистудіть. Два ватні диски змочуйте, по черзі, в холодному й гарячому настої, накладаючи їх на заплющені повіки. Триває процедура 10 хвилин.

Компрес з хвоща. Одну столову ложку трави треба залити склянкою води й перемешати півгодини. Ватні тампони змочіть у відварі та тримайте їх на повіках доти, доки тампони не охолонуть. Пам'ятайте: цей компрес суворо протипоказаний при гострій хворобі нирок!

Компрес з мальви. Простий у виготовленні: подрібнену мальву (20 грамів) додайте до мінеральної води. Цю суміш просто покладете на очі на 15 хвилин.

РАКУРС



Марія ЧЕПІЛЬ, операційна медсестра відділення малоінвазивної хірургії (ліворуч);
Марія ВЕНГЕР, молодша палатна медсестра пульмонологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА

ДОСЛІДЖЕННЯ

ВІД СОЛОДКОГО НЕ ВІДМОВЛЯТЬСЯ?

Цукор неодноразово оголошували вкрай шкідливим продуктом, і багато хто відмовляється від вживання солодощів, вважаючи, що це допоможе стати струнким і більш здоровим. Однак американські вчені з'ясували, що відмова від солодкого, навпаки, здатна завдати удару нормально функціонуючому організму – зокрема, такому найважливішому органу, як серце.

Дослідники з Гарвардського інституту стовбурових клітин закликають не впадати в крайнощі та не оголошувати прості вуглеводи «найстрашнішими ворогами» людини.

Вчені провели експеримент з трьома групами гризунів. У першій – тварин годували здебільшого вуглеводною їжею, у другій – основу складали вуглеводи та жири, в третій – жири

й білки. Через 12 тижнів провели заміри показників здоров'я органів і систем.

Як і очікувалося, в третій групі, де тварини практично не отримували вуглеводів, щури були найхудшими – вони набрали на 28% ваги менше, ніж гризуни з другої групи. Але при цьому показники їхнього здоров'я виявилися найгіршими. Зміна дієти спричинила за собою негативні зміни стінок судин – вони стали менш еластичними та крихкішими, що збільшувало ризик виникнення судинних патологій.

Медики з тривогою мовлять про те, що насаджувана у вигляді стандарту краси й здоров'я худорлявість змушує багатьох людей (і особливо жінок) відмовлятися від вуглеводної їжі. Тим часом, худорлявість, що досягається у такий спосіб, підтримує здоров'я серця та судин. Солодким не потрібно об'їдатися, нагадують дослідники. Але й цілком відмовлятися від нього небезпечно для здоров'я.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ОБЛАСНИЙ БЮДЖЕТ

НА ДОПОМОЗІ ВОЇНАМ АТО ЗАГОСТРИЛИ УВАГУ

Останніми роками Тернопільщину надто лихоманило з вчасним прийняттям обласного бюджету. 2013 року навіть побилла сумний рекорд: аж цілих десять місяців не змогла дочекатися свого кошторису. Нинішнього року за головний фінансовий документ народні обранці проголосували наприкінці січня. Перед тим, за традицією, що склалася у часі порівняно недавно, відбулося громадське обговорення цього бюджету, а також, звісно, в постійних комісіях обласної ради за участю профільних департаментів та управлінь облдержадміністрації. Прийняли й деякі обласні програми, аби їх могли профінансувати зі скарбниці вже цього року.

Загальний ресурс загального фонду місцевих бюджетів краю нинішнього року становитиме 5,8 мільярда гривень, тобто на 745 мільйонів гривень більше, ніж торік. Основними джерелами до-

ходів загального фонду обласного бюджету стали податки на доходи фізичних осіб, на прибуток підприємств, рентна плата за спеціальне використання природних ресурсів, екологічний податок і плата за надання адміністративних послуг. Доходи обласного бюджету затвердили в розмірі понад 2,7 мільярда гривень, а це означає, що цей показник збільшили на 190 мільйонів гривень.

Видаткова частина головного кошторису Тернопілля становить майже стільки ж, як і дохідна. Народні обранці не змогли не зважити на російсько-терористичну агресію на Донбасі. Тож вирішили зі скарбниці виділити Тернопільській університетській лікарні мільйон гривень на лікування потерпілих на східному фронті. Більше того, передбачили й кошти для надання депутатської допомоги та допомоги голови облради для воїнів АТО та їхніх родин. Задля цього зараз розробляють відповідне поло-

ження. За пропозицією бюджетної комісії облради внесли й зміни до програми захисту населення та території краю від надзвичайних ситуацій, техногенного й природного характеру на 2014-2017 роки щодо створення та нагромадження матеріального резерву цивільного захисту. І збільшено цей запас до одного мільйона. тобто на 730 тисяч гривень.

На думку голови обласної ради Василя Хомінця, цього річного кошторис краю має стати бюджетом нового мислення, нової філософії, бюджетом реформ. Тож представниця гліка влади, кажучи словами її очільника, «доклала чимало зусиль, аби змінити самі підходи до розподілу коштів». Працювати й надалі по-старому, не шукаючи шляхів оптимізації, тепер просто неможливо. Обласна рада та постійна комісія з питань бюджету доручили головним розпорядникам коштів скарбниці краю (певним департаментам

облдержадміністрації) розробити у двомісячний термін конкретні заходи й пропозиції щодо системних напрямків удосконалення та формування оптимальної мережі підвідомчих бюджетних установ. І вже відповідно до цього внести зміни в обсяги фінансування, які передбачені в головному кошторисі краю на 2015 рік на видатки з утримання окремих бюджетних установ, передусім йдеться про управлінський персонал, упорядкування інших структурних змін у штатній чисельності працівників.

На формування видаткової частини обласного кошторису вплинули кілька чинників. Серед них і передача в межах децентралізації з державного бюджету певних закладів. Відтепер зі скарбниці краю профінансуватимуть ветлікарні та ветлабораторії, в освітній галузі – Тернопільське вище професійне училище №4 ім. М.Паращука, Тернопільський навчально-курсовий комбінат,

Технічний коледж ТНПУ ім. І.Пулюя та Зборівський технічний коледж ТНПУ ім. І.Пулюя. У цей перелік потрапили й обласні осередки всеукраїнських громадських організацій фізкультурно-спортивної спрямованості «Динамо», «Спартак», «Україна».

Починаючи з нинішнього року, за рахунок цільових субвенцій профінансуватимуть всі типи загальноосвітніх навчальних закладів, у тому числі й загальноосвітні школи-інтернати для громадян, які потребують соціальної допомоги (загалом по області – 1,3 мільярда гривень, щодо обласного бюджету – 105,8 мільйона гривень). Передбачили також відповідні видатки на виконання державного замовлення з підготовки робітничих професій та на всі види медичної допомоги.

Примітно й те, що про використання коштів зі скарбниці краю голова обласної ради звітуватиме вже за перший квартал.

РІШЕННЯ

ПІЛЬГОВУ ПЛОЩУ ЗБІЛЬШИЛИ, СТАВКУ ПОДАТКУ ЗМЕНШИЛИ

Тернопільська міська рада звернула увагу на соціальну складову у своїх фінансових справах і, зокрема, в прийнятті головного кошторису обласного центру. Вдумливо підійшла до безпосереднього застосування нових змін у податковому та бюджетному законодавстві. Примітно, що у фінансово місті скористалися всіма можливостями, які надав уряд та Верховна Рада України для органів місцевого самоврядування самим визначити певні пільги й ставки податку.

Нині багато стріл і в ЗМІ, і в суспільстві випущено щодо запровадження нового податку на

нерухомість для фізичних осіб, де в категорію багатих потрапили власники квартир площею понад 60 квадратних метрів. Міський голова Сергій Надал каже, що це, по суті, податок на кожного мешканця. А вже чи не більшість тернополян проживає в панельних будинках та у «хрущовках» у двох-трьохкімнатних помешканнях, які мають трохи більше 60 квадратних метрів (64-67 кв.м). Тож міська рада вирішила збільшити пільгову площу до 70 квадратних метрів для квартир, а для будинків залишити на рівні 120 квадратних метрів. Переглянула й ставку податку. Як відомо, законода-

вець визначив її у розмірі двох відсотків. Тернопільські ж депутати зменшили її до одного відсотка.

Ввели й пільгу зі сплати податку на нерухомість для учасників Антитерористичної операції та їхніх сімей.

Залишили на рівні минулорічного також податок і плату за землю, хоча збільшити їх тепер законодавець дав право органам місцевого самоврядування. Підприємства, установи, організації комунальної власності, серед яких, зокрема, школи, дитячі садочки, спортивні заклади, отримали пільги зі сплати за землю.

Цьогорічний головний кошторис назвали бюджетом розвитку. Він на 23 відсотки більший, ніж торік. Очільник міста твердить, що вперше за багато років є можливість спрямувати значні суми коштів у житлово-комунальну галузь, суттєво передовсім збільшивши обсяги капітальних і поточних ремонтів. Заодно можуть гарантувати всім працівникам бюджетних установ забезпечення заробітної платні, оплати за енергоносії та передбачити кошти на капітальні видатки для цих закладів.

Також у бюджеті обласного центру передбачили понад два

мільйони гривень на заходи, пов'язані з обороноздатністю та дотриманням громадського порядку в Тернополі. Кошти спрямовуватимуть на своєчасне оповіщення тернополян, ремонтно-відновлювані роботи в приміщеннях пунктів оборони населення міста, придбання предметів індивідуального захисту й самооборони, паливно-мастильних матеріалів та інших необхідних справ.

Примітно й те, що в Тернополі вирішили зберегти цього року й безкоштовний проїзд в електричному транспорті для усіх пільгових категорій, а також залишити вартість проїзду в півтори гривні.

НАРОДНА ПІДТРИМКА

РУШИЛИ АВТОПОДАРУНКИ НА БУРЕМНИЙ СХІД

Дві чергові автівки рушили від будівлі Тернопільської міської ради на Схід України, де тривають бойові дії. Транспортні засоби придбали за кошти меценатів, а доправлять їх у зону проведення АТО волонтери громадської організації «Автомайдан Тернопіль».

Позашляховик «Ніссан» відтепер буде у користуванні нацгвардійців. Він надто потрібний військовим в екстремальних ситуаціях. «Економний, швидкий, маневрений» – на такі технічні особливості автомашини звернув увагу заступник командира

батальйону Національної гвардії України (м. Тернопіль) Ярослав Котиланець. Каже, що в його підрозділі у користуванні є здебільшого вантажівки та автобуси. Теперішній автоподарунок від тернополян добре прислужиться особовому складу цього другого стрілецького батальйону у виконанні службово-бойових завдань в зоні проведення Антитерористичної операції.

У доправленні в разі необхідності поранених до шпиталю чи інших медзакладів позашляховик нацгвардійцям, без сумніву, також знадобиться. А тим часом



З переданим позашляховиком ознайомлюється заступник командира батальйону Національної гвардії України (м. Тернопіль) Ярослав КОТИЛАНЕЦЬ

тернопільські медики разом з іншими добровольцями зібрали кошти на придбання легковика для свого колеги Михайла Стасіва. Свого часу він два роки служив у буремному Афганістані, відтак став лікарем-хірургом. Займав різні посади, остання – заступник головного лікаря Центру первинної медико-санітарної допомоги.

Понад півроку тому медиком-добровольцем поїхав на Східний фронт. Краєни Михайла Ярославовича зважили на його прохання й передали на передову «Форд», переобладнаний під «швидку» з крапельницями та ношами. Тут передбачені місця для лікаря й санітара, можна транспортувати лежачого та сидячих поранених.

Варто зауважити, що ці автівки не поїхали порожніми на Донбас. Тернополяни водночас завантажили їх медикаментами, а також продуктами харчування та іншими необхідними речами.

Добірку веде Г. ШИБАЛИНЧУК

ГОТУЙТЕ ОВОЧІ ПРАВИЛЬНО

ДРУГИЙ ХЛІБ УКРАЇНЦІВ

ГОЛОВНЕ ЗАВДАННЯ ПІД ЧАС ПРИГОТУВАННЯ ЇЖИ – ЗБЕРЕГТИ ВІТАМІНИ ПІД ЧАС КУЛІНАРНОЇ ОБРОБКИ. ТОЖ, ВИБИРАЮЧИ ВИД ОБРОБКИ, СЛІД НАДАВАТИ ПЕРЕВАГУ ТОМУ, ЯКИЙ НЕ ПОТРЕБУЄ ТРИВАЛОГО НАГРІВАННЯ. ІСНУЮТЬ ПРАВИЛА ОБРОБКИ ПРОДУКТІВ, ЯКИХ СЛІД НЕУХИЛЬНО ДОТРИМУВАТИСЯ.

Не допускайте тривалого зберігання розмороженого м'яса й риби (бажано піддавати ці продукти негайній термічній обробці). Не заморожуйте продукти повторно, якщо вони вже були розморожені. Найкраще відмовитися від замороженого м'яса, використовуючи (бажано) лише свіже. Під час розморожування м'яса слід пам'ятати: що повільніше йде процес відтавання, то менше втрачається м'ясного соку й поживних речовин. Тобто це має відбуватися у глиняному, емальованому, скляному посуді за кімнатної температури. Не слід зрошувати м'ясо теплою водою або занурювати у воду (внаслідок цього відбуваються значні втрати м'ясного соку та інтенсивне розмноження мікроорганізмів). Після відтавання м'ясо промити проточною водою і негайно, не відкладаючи, слід починати готувати страву. Теплова обробка продуктів повинна бути мінімальною, адже вона порушує структуру тканин продукту, біохімічні зв'язки, зменшує вміст ферментів, мінеральних речовин, вітамінів, внаслідок чого їжа втрачає корисні властивості. Нагрівання жирів до високої температури знижує їхню харчову та біологічну цінність, окрім того, вони набувають ще й канцерогенних властивостей, які негативно діють на весь організм людини. Але тепла обробка має і «позитив»: під впливом високої температури гинуть мікроби, їжа набуває кращого смаку, легше подрібнюється, перетравлюється і засвоюється організмом.

З точки зору раціонального харчування, смаження – найбільш недосконалий та шкідливий для здоров'я спосіб кулінарної обробки. Якщо йдеться про вітаміни, то найкращим є варіння на парі, запікання. Такі методи приготування їжі «щадять» не лише вітаміни, а й шлунок. Варити продукти потрібно в мінімальній кількості води (аби лише покривала продукти). Найкорисніше приготування овочів не у воді, а на парі. Під час варіння частина вітамінів і мінеральних солей переходить у відвар, тому нерационально виливати воду, в якій варили овочі, бобові.

Бобові (горох, квасоля) перед приготуванням слід замочувати в холодній воді на кілька годин – час приготування значно скорочується. Варити їх потрібно в тій же воді, в якій ви їх і замочували. Слід пам'ятати, що надмірне варіння несприятливо позначається і на вітамінах круп. Під час чищення картоплі (намагайтеся чистити максимально тонко) втрачається від 16 до 22% вітаміну С. Під час приготування картопляного пюре вітамінів втрачається ще більше. Тож картоплю найліпше варити на парі або запікати в духовці і, звичайно ж, у лушпинні, під яким дуже тонкий шар речовин, ферментів і вітамінів, що допомагають засвоювати крохмаль. Під час чищення цей шар, звичайно ж, зрізують, і на перетравлення крохмалю організм змушений брати ці речовини зі свого резерву, але ж вони йому потрібні для інших справ! Вітамін С у картоплі та інших овочах майже цілком зберігається у разі занурення овочів одразу в гарячу воду, в холодній воді є ферменти, які спричиняють окиснення вітаміну С та інших речовин, і тому заливати овочі холодною водою – помилка. Щоб уникнути руйнівного контакту овочів з металами, краще користуватися емальованим посудом і вживати їх відразу ж після приготування. Для збереження вітамінів під час варіння бажано користуватися дерев'яною ложкою. Не можна допускати бурхливого і, головне, тривалого кипіння, некорисним буде й переварювання. Дія сонячних променів збільшує втрати вітаміну С, швидко руйнується він і в обчищених овочах. Соління та маринування також руйнують цей вітамін. А в організмі людини аскорбінова кислота не утворюється самостійно і не нагромаджується.

Капуста – дуже гарне джерело аскорбінової кислоти, і не лише свіжа, а й квашена. Та вся цінність капусти втрачається, якщо її варити або тушувати. Особливо обережними слід бути із зеленню та овочами, які ви не піддаватимете тепловій обробці. Готувати салати треба безпосередньо перед вживанням (обчищені і нарізані овочі обвітрюються, втрачають свої вітаміни під дією світла і повітря). Не готуйте про запас. Під час повторного розігрівання корисних речовин для організму вже не залишається, і ви просто «набиваєте» шлунок. В ідеалі їжа повинна бути свіжоприготовленою, різноманітною як протягом дня, так і протягом тижня, а в добовому раціоні має бути достатня кількість усіх вітамінів (вони потрібні для нормального перебігу всіх біохімічних реакцій в організмі, засвоєння харчових речовин, росту та відновлення тканин).

ВАЖКО УЯВИТИ СОБИ НАШ СТИЛ БЕЗ КАРТОПЛІ. З НЕЇ ПОНАВИГАДУВАЛИ БЕЗЛІЧ СТРАВ. ВАРЕНА, ПЕЧЕНА, В САЛАТАХ... САМА ПО СОБИ БУЛЬБА ЯВЛЯЄ ПОДОБУ ВИПЕЧЕНОГО ХЛІБА НА СТОЛІ: МАЄ В СОБИ СОНЯЧНУ ОСНОВУ. ЇЇ МОЖНА ЇСТИ ПОТРОХИ, ЯК ЯБЛУКО, СИРОУ. ЇСТИ ЧОЛОВІКАМ КАРТОПЛЮ СИРОУ – ГНУЧКІСТЬ СТАНУ ТА ПРУЖНІСТЬ ТІЛА, СПОВНЕНІСТЬ ДОДАТКОВОЮ СИЛОЮ.

Відвар картоплі поліпшить зір і роботу стравоходу. Невеличку терту сиру картоплину, скроплену олією, з'їдав у надвечір'я той, хто страждав від болю шлунка, особливо від закрепів.

Вариться їжа на плиті, а в отвір, де немає вогню, а тільки

ніг (лишень стопи), як треба було стабілізувати щитоподібну чи підшлункову залозу. Тримали на ніч лікті рук старі чоловіки, якщо тремтіли та не слухалися ноги. Тримали долоні по зап'ястя кілька разів на день, коли сковувало руки. Давали ложку-дві зранку малим дітям, схильним до вплодження глистів. Відвар з обчищеної картоплі таких цілющих властивостей не має.

Здружує сім'ю й дає позитивні емоції. Відварена картопля дуже сумісна з кукурудзяним борошном, тобто з мамалигою. Відварена, заправлена смальцем чи олією з посмаженою в них цибулею, розведеним у воді часником і мамалига (кулеша). Така страва дуже здружувала сім'ю, будила емоції позитиву. Картопля з екологічно нечистої землі, труєна й перетруєна, щоб не була з жу-



лець-лець зблискують язички полум'я, вкидається картопля. Якесь мить – і вона готова та її можна вже вибирати. Здоровий дух природного вогню, попелу, що теж сповнений очищувальної дії... Струсивши попіл руками, іще гарячу їли. Знову ж таки, як хто хотів: присолоючи чи вмочаючи в олію, часниковий соус. Від такої картоплі додалася сила, людина працювала як завідна.

Картопля варена, смажена – вона вже не має тих властивостей, що сира й печена. Вона просто насичує організм поживністю, але не є уже таким потужним на очищення провідником.

Відвар з екологічно чистої картоплі в лушпинні – прекрасний засіб для покращення роботи стравоходу, підшлункової залози, поліпшення слуху та зору. Пили потрохи в передобідню пору. Для слуху й зору – тричі на день, ложку-дві, за десять хвилин перед їдою.

У такому відварі (не соленому) тримали на ніч стопи

ками, – камінь, що провокує зниження потенції організму загалом, сприяє зниженню слуху, появі хвороб горла та зубів, грибкових захворювань. Екологічно чиста картопля-пюре: лік для підшлункової залози, кишкового тракту, печінки. Додана в суп – виводить з організму зайву воду.

Картопляний сік творить дива. Сік з екологічно чистої картоплі творить дива. Він має протизапальну, сечогінну, рanoзагоювальну дію, його п'ють при нудоті, бо добре очищає організм, рекомендують при хворобах нирок, печінки, цукровому діабеті, при гастритах з підвищеною кислотністю, виразці шлунка, запорах, колітах. П'ють з цілющою метою при головних болях, хворобах серця, ожирінні, при набряках серцевого та ниркового походження, щоб знизити артеріальний тиск. Вживають по півсклянки двічі-тричі на день, за півгодини до споживання їжі. Сік сирі картоплі блокує новоутворення, виразки, рани.

Проте якщо довго вживати (більше п'яти-шести тижнів на рік) – розлад стравоходу, печінки.

Сік з молоденьких бараболин очищає кров, жили (артерії), кашку з потертих клал на повіки, би ноги довго по-молодечому тупали по землі.

При сухому кашлі, нежитю, бронхіті дуже стають у поміч картопляні інгаляції. Картоплю відварюють, зливають воду, товчуть, додають кукурудзяного борошна чи лікарських трав (шавлії, м'яти, евкаліпта) й дихають над паром. Ще більший ефект має відварене картопляне лушпиння. Дівчаток міжніжжям тримають над легкою паром з відвареного картопляного лушпиння, якщо є нетримання сечі. Чоловіки сидять над такою паром заднім проходом, особливо старенькі, якщо є геморої. Щоб побороти геморої, на ніч вставляють у пряму кишку вирізану із сирі картоплини свічу. Сиру терту картоплину прикладають до хворих місць від опіків, варикозного розширення вен, наривів, екзема, виразки голмілки.

Кружальця на лоб від головного болю. Якщо не отруєна – дуже цілюща. Кружальця необчищеної картоплі кладуть на лоба, коли болить голова. Добре це робити, коли картопля молода. Вона витягує з організму те, що розм'якшує й роздрібнює наш кістяк, у тому числі й зуби, що дає відкладання солей. Так роблять двічі-тричі на тиждень, по 5-6 хвилин. Але це добре робити не більше, ніж чотири рази на рік, бо сприятиме утворенню наростів, гуль та кісток. Якщо робити такі кружальця зі старої картоплі – врегульовується кров'яний тиск, приводиться до норми кровообіг зони голови. Варена потовчена картопля з напаром кукурудзяного борошна (додати в гарячу картоплю третю частину) вертає тілу міць, якщо пекти чи смажити з неї коржі (окрім солі, нічого не додавати, смаження лише на олії). Свіжим лушпинням з картоплі добре обкладати ноги нижче колін (униз – пальців на три-чотири) напівкільцем, не торкаючи задньої сторони. Зміцнюватиметься пружність тіла, обличчя. Напівкругом, довкола п'яти (шпори) – можна від самої ступні аж по кісточки – виводяться з організму всілякі руйнівні знаки від поганої води.

Картопляний відвар (без солі), якщо полоскати ним горло, – виводить з організму зайву воду (особливо, коли є набряки ніг, легенів, серця). Якщо класти примочки з підсоленого відвару на повіки заплющених очей – покращується зір.

СМІШНОГО!

«ПЛЮС 39, ЛІКАРЮ, ЦЕ ДОБРЕ?» «ДОБРЕ, ЩО НЕ МІНУС...»

Зустрічаються два приятеля. Один на милицях.

— Що з тобою сталося?
— В автомобільну аварію потрапив.

— Який жах! Так ти тепер без милиць ходити не можеш?

— Біс його знає. Лікар каже, що можу, а адвокат — що у жодному випадку.



Проходив медкомісію, кабінет хірурга:

— Скільки років?
— 23.

— Служив?
— Так.

— Ну, нарешті, хоч хтось служив, такі не часто трапляються — хоч в Червону книгу заноси. Служив — отже здоровий, іди.



Дві білявки:
— У тебе який зір?
— Мінус п'ять.
— Холодно, напевно...



— Будете приймати по три чайні ложки на день.

— Дохтуре, ви шо, звар'ювали? Де я вам тільки ложок наберу?



Якщо вірити лікарям, 100 грамів горілки вбивають 100 тисяч мозкових клітин, а всього їх 4 мільярди. Шляхом простих розрахунків зрозумів, що в мене — мінус 4 мозки.



Дівчина пішла до стоматолога. Пішла до одного, звідти її відправили до іншого, звідти ще до третього, а потім ще і ще...

На прийомі в останнього вона каже:

— Та дивіться, не соромтеся, мій рот уже все місто знає!



— Хворий, яка температура?

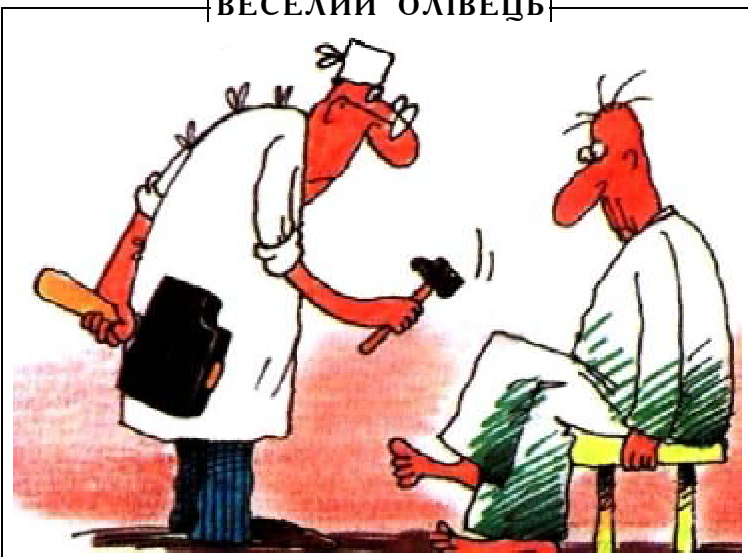
— Плюс 39, лікарю, це добре?

— Добре, що не мінус...



З міркувань медичної етики, діагноз «помер» пацієнтови замінили на «Надалі лікування не потребує».

ВЕСЕЛИЙ ОЛИВЕЦЬ



І НАОСТАНОК...

ЧОЛОВІКИ БІЛЬШЕ НІЧОГО НЕ ВИРІШУЮТЬ?

ВІДРАЗУ КІЛЬКА ДОСЛІДЖЕНЬ, ЯКІ ПРОВІДИЛИ АМЕРИКАНСЬКІ ТА АНГЛІЙСЬКІ ВЧЕНІ, ПІДТВЕРДИЛИ ПОВНОМАСШТАБНИЙ ВІДСТУП СИЛЬНОЇ СТАТІ ВІД ЗВИЧНИХ ЛІДЕРСЬКИХ ПОЗИЦІЙ.

Медицина поки що не може пояснити, чому з кожним новим поколінням чоловіки стають дедалі нерішучішими. Як вважають соціологи, це пов'язано зі зміною соціальних ролей сильної та слабкої статей.

Для чоловіка ця статистика може здатися страшною — до 2020 року всією світовою економікою керуватимуть жінки. Ні, це не означає, що банки та фінансові конгломерати опиняться в руках слабкої

статі, все значно простіше. Переважну більшість рішень про сімейний бюджет — значні покупки в сім'ях (будинки, дача, автомобіль, банківські вклади та пенсійні фонди, комп'ютер, поїздки за кордон і т.д.) — прийматимуть лише жінки. Адже саме на цьому й тримається світова економіка.

Щодо покупок продуктів, одягу, походів у кіно та іншого «дріб'язку», то жінки вже контролюють 80% цих витрат. Як показало дослідження американських соціологів, понад 90% рішень про покупку меблів в сім'ях приймають знову ж таки жінки.

Якщо взяти такі сфери, як сімейний бюджет, значні покупки для домашнього гос-

подарства, місце розташування будинку або квартири, дозвілля у вихідні, витрати на лікування і навіть перегляд телепрограм, то вже в половині сімей чоловіки не мають права голосу в прийнятті рішень з цього приводу. Сильна стать або усунулася сама, або її «відсунула» жінка. Вдумайтеся в ці цифри — половині чоловіків дружини не дають можливості навіть поклати досхочу пультом для телевізора!

Невже чоловіки геть чисто позбавлені будь-якого вибору взагалі? Ні, наразі чоловіки ще мають можливість вибирати ... жінок. Не завжди та не скрізь, але це право теоретично за ними зберігається. Чи надовго?

Відповіді на сканворд, вміщений у № 2 (118), 2015 р.

- Код.
- Сектор.
- Ректор.
- Кортик.
- Орлан.
- Актор.
- Директор.
- Лектор.
- Сир.
- Екватор.
- Яшма.
- Тракт.
- НВО.
- Як.
- Арешт.
- Такт.
- Танго.
- «Оскар».
- Мо.
- Акт.
- Вектор.
- Ворог.
- Рейн.
- Гер.
- Елеватор.
- Егіда.
- Ю.
- Гіга.
- Окоренок.
- Павлик.
- Арго.
- Ікра.
- Го.
- Арно.
- Ринг.
- Рупор.
- Хна.
- Ада.
- Рів.
- Антиквар.
- Гак.
- Полович.
- Ода.
- Паркан.
- Алігатор.
- По.
- Гнатюк.
- Рік.
- Пекун.
- Гриб.
- УПА.
- Ніч.
- Флер.
- Улан.
- Трак.
- Трепан.
- Ют.
- Нут.
- Лікар.
- Акр.
- Білик.
- Трап.
- Рампа.
- Міс.
- Алібі.
- Лі.
- Ва.
- Пісня.
- Іа.
- Слива.
- Ікар.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

2. Вулиця у Тернополі									3. Балка
1.			4. Військовий чин у козаків		5. Богиня краси у греків			6. Бойова граната	7. Ряд арок
			8. Канал						
			9. Мавпа						
			10. Фігурна лінійка						
			12. «Бери!»						
			14. Заборона						
			15. М'я						
			19. Кілограм						
			21. Дипломатич. документ						
			23. Подруга Чапаєва						
			24. Сотка						
			28. Станція між Тернополем і Львовом						
			30. М'я						
			31. Житло ескімосів						
			32. Волосся коня						
			33. Акціонерне товариство						
			34. Нога						
			35. Монарх						
			36. Дворянський титул						
			38.						
			39. Кислотно-основний індикатор						
			40. Японська гра						
			41.						
			42. Страус						
			43. Апельсиновий напій						
			44. Автозправочна станція						
			45. Італійський мандрівник						
			46. Ін'єкція						
			47. Групова гра						
			48. Церковний						
			49. Розвага						
			50. Річка в Росії						
			52. Вирощує льон						
			53. Знак зодіаку						
			54.						
			55. Схід						
			56. «... на горі два дубки»						
			57. Бог сонця						
			58. Квітка						
			59. Переривання вагітності						
			60. До літ кум залицявся						
			61. Нім. фізик						
			62. Орган зору						
			63.						
			64. Навчальний заклад						
			65. Нога						
			66. Бик						