

ЛІКАР

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

## ГАЛИНА ВАРЗАРЬ: «НАЙВИЩА НАГОРОДА – ЯКЩО ВДАЛОСЯ ДОПОМОГТИ НЕДУЖОМУ»

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**КОЛИ ЗАЙШЛА ДО  
ПРИЙМАЛЬНОГО  
ВІДДІЛЕННЯ, ЯКРАЗ  
ДОПРАВИЛИ ХВОРОГО З  
РІЗАНО-РВАНОЮ РАНОЮ  
ОБЛИЧЧЯ. ЛІКАР ПРИЙ-  
МАЛЬНОГО ВІДДІЛЕННЯ  
ГАЛИНА ВАРЗАРЬ, ЯК І  
РЕШТА МЕДПЕРСОНАЛУ,  
НАМАГАЛИСЯ ДОПО-  
МОГТИ ХВОРОМУ.**

— Цей пацієнт різав дрова й бензопила вислизнула з рук, що стало причиною травми, — розповідає Галина Варзарь. — Окрім того, у нього стався гіпертонічний криз. Однак, дякувати Богу, все обійшлося. У нас так завжди, коли приходиш на зміну, ніколи не знаєш, кого доправлять напевне. Щодня — нові пацієнти й різні недуги. Кожному намагаємося допомогти і якщо вдається — це найвища нагорода. Робота в приймальному відділенні завжди цікава та захоплююча. Трапляється і по 10 випадків за ніч. Тому серед лікарів побуває забобон: ніколи не бажати одне одному спокійного чергування, бо часто-густо все навпаки.

Галина Богданівна про медицину не мріяла, обраним фахом вона завдячує своїм батькам. Вони, знаючи доньчині здібності, — не прогадали. За що їм пані Галина й досі дуже вдячна.

— Для моєї мами лікар — одна з найбагородніших та найгуманніших професій, — ділиться думками Галина Богданівна. — Я їй дуже вдячна, що спрямувала мене на цей шлях. Медицину осягнути сповна можна лише тоді, коли починаєш працювати й відчуваєш по-справжньому «смак» цієї професії. Коли щодня, мов картинки в калейдоскопі, змінюються обличчя, недуги, незвичайні випадки і ти на практиці застосовуєш здобуті в інституті знання, бачиш позитивний ефект від своєї праці — це надихає й хочеться щодня підкорювати нові вершини.



ни. У медицині ніколи немає межі досконалості, лікарю потрібно вчитися все життя. Навіть одна й та ж недуга в кожного пацієнта може проявлятися по-різному, тож лікар повинен бути спостережливим та уважним. Інколи навіть маленька деталь допоможе скласти всю картину захворювання. А з кожним роком медицина йде вперед, тому треба йти в ногу з часом.

Свого часу Галина Богданівна здобувала знання у Тернопільському державному медичному інституті. Навчання їй настільки сподобалося, що вона й свого молодшого брата захопила ним. Після закінчення школи він теж вступив до медичного. Тепер не буває й дня, аби вони не телефонували та не розповідали одне одному про нестандартні випадки, які трапилися на чергуванні.

— Яюсь привезли дівчину із суїцидальною спробою, вона наковталася пігулок, — каже Галина Богданівна. — Хоча таких звичай відразу доправляють до психоневрологічної лікарні, але в тому випадку її просто були б не довезли... Тож спочатку ми врятували її життя, а відтак вона продовжила лікування в психоневрологічній лікарні. Сподіваюся, що з нею все гаразд. Багато хворих доправляють після ДТП. Тут треба діяти дуже швидко, кожна хвилинка цінна в людське життя. Інколи буває і по кілька травмованих в автокатастрофах. Картина вражаюча, але ти медик і нема права на емоції. Треба мати холодний розум і діяти чітко та злагоджено. Однак праця у приймальному відділенні — «квіточки» порівняно з роботою на «швидкій» у Києві. П'ять років там працювала, відразу після закінчення інституту. Якщо у лікарні

є чергові лікарі, які можуть допомогти, підказати та скерувати, то на «швидкій» ти сам на сам з хворим і рішення мусиш приймати блискавично. До того ж це столиця й потік пацієнтів набагато більший. Деякі випадки на завжди врзалися у пам'ять. Пригадую, їхали до 40-річного чоловіка зі скаргами на біль у серці, а коли приїхали та побачили його на власні очі, картина була сумною, довелося проводити реанімацію. Тому завжди треба налаштовувати себе на різні ситуації. Не забуду хлопця із судомами, жінку, яка впала з вікна, дитину, яка наковталася пігулок, наркомана, який бігав по хаті з ножом... Випадків — чимало! Але працювати було цікаво. Та батьки проживали в Тернополі й мені хотілося поближче до них, тож зважилася на переїзд. Працювала дільничним лікарем в студентській поліклініці, потім у профілакторії ТНЕУ, а три роки тому влаштувалася в університетську лікарню. Робота тут мені дуже подобається, а найкраща винагорода для мене — бачити, як пацієнт виписується з лікувального закладу, хоча ще кілька тижнів тому він був на межі життя й смерті, і ти теж внесла часточку в його видужання.

... 26 липня Галина Богданівна святкуватиме свій ювілей. Колеги щиро вітають іменинницю:

*Дозвольте з ювілеєм привітати,  
І побажати від душі  
Багато щастя і добра багато.  
Хай буде світлим кожен  
день в житті,  
Хай негаразди завжди  
обминають,  
Хай буде легко Вам вперед  
іти,  
І словом добрим Вас завжди  
вітають.  
Бажаєм успіхів великих  
у роботі,  
Й побільше творчих Вам  
натхнень.  
Нехай минають завжди всі  
турботи,  
І хай приносить радість  
кожний день.*

**КОЛИ КЛЯТВА  
ГІППОКАРТА –  
ПРИЄМНА  
МІСІЯ**

Вадим ГУМЕНЮК,  
м. Тернопіль

Кажуть, поганий той лікар, після спілкування з яким хворому не стало легше. Ніна Михайлівна Шкільнюк належить до тих, хто не шкодує часу й сил, аби відповісти на всі питання пацієнтів, розповісти про особливості лікування, підтримати та заспокоїти. А лікування не просте, бо ж ідеться про зір. Вона — досвідчений фахівець і, безумовно, талановита. На власні очі бачив, як у лікарню незрячих пацієнтів приводили за руку, а згодом вони поверталися додому вже самотужки, бо тут їм повертали такий великий дар — бачити. І хоча я в університетській лікарні лікуюся вперше, приємно вражений ставленням лікарів і медичного персоналу офтальмологічного відділення.

Невдовзі мене випишуть, але я з особливою теплотою згадуватиму всіх працівників відділення, які впродовж мого перебування у лікарні, клопоталися про моє здоров'я. Велике Вам людське спасибі! Усе тепло ваших сердець, доброта та співчуття до пацієнтів нехай повернуться Вам у стократ. Сердечна вдячність і низький уклін Вам, Ніно Михайлівно, за самовіддану працю, талант і майстерність, вірність обраній професії, увагу та любов до людей. Бажаю Вам міцного здоров'я, добробуту, успіхів у всьому. Нехай кожна мить життя радує своєю неповторністю! І нехай клятва Гіппократа ніколи не стане для Вас обтяжливим обов'язком, а лише приємною місією!

**АФОРИЗМ**

**ХВОРОГО  
ЦІКАВИТЬ  
ЗДОРОВ'Я, ЛІКАРЯ  
– ХВОРОБА.  
Е. КОРОТКИЙ**

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК  
Творчий колектив:  
Л. ЛУКАШУК,  
М. СУСІДКО,  
М. ВАСИЛЕЧКО  
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 - 2,23 друк. арк.  
Наклад - 700 прим.

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

ПРОДОВЖІТЬ  
РЕЧЕННЯ

## МАРІЯ ПОПОВИЧ: «РОБОТІ ВІДДАЮ ЧАСТИНКУ СЕБЕ»

Мар'яна СУСІДКО

Нині у нашій рубриці речення продовжує операційна медсестра офтальмологічного відділення Марія Попович:

- Лікарня для мене...
- ... другий дім, адже роботі я віддаю частинку себе.
- У роботі я...
- ... відповідальна і вимоглива до себе.
- У дитинстві мріяла...
- ... стати стюардесою й досі люблю подорожувати.
- Моїм життєвим кредом є...
- ... вчора не повернеш, завтра буде завтра, живи сьогодні!
- Найбільше приносить радість...
- ... сім'я і друзі.
- Найулюбленіше місце на землі...

- ... там, де серце моє спокійне.
- Кохання це...
- ... коли двоє стають одним.
- Друзі бувають...
- ... вірними, всі решта - просто знайомі.
- Щастя...
- ... це стан душі, його не купиш за гроші, але його приносить проста посмішка дитини.
- Не можу обійтися без...
- ... спілкування з приємними мені людьми.
- Найбільшим досягненням вважаю...
- ... міцну та дружню сім'ю.
- Діти для мене...
- ... моє життя.
- Від дітей вчуся...
- ... мріяти.
- Кожна людина у житті...



- ... особлива по-своєму.
- Мій день розпочинається з...
- ... кави.
- Успіх це...

- ... самоствердитися в своїх очах.
- Найкращий відпочинок для мене...
- ... займатися справами, які приносять задоволення.
- У важку хвилину...
- ... молюся.
- Молитва для мене...
- ... умиротворення душі.
- У житті буває...
- ... все, добре і погане, і хай доброго буде набагато більше.
- 3 кожним роком...
- ... стаю мудрішою.
- Три речі найважливіші для мене...
- ... сім'я, здоров'я, спокій душі.
- Якщо б виграла мільйон...
- ... частину віддала б по-

- требуючим дітям, частину вклала б у бізнес, решта витратила б на сімейну подорож світом.
- На безлюдний острів взяла б із собою...
- ... сірники, сокиру, казанок, чоловіка і гарний настрій.
- Сподіваюся на...
- ... мир у нашій країні і щоб настало довгождане благополуччя.
- Востаннє мене найбільше вразило...
- ... люди, які пройшли пішки шлях з дому до Зарваниці на прощу.
- Хочу, щоб...
- ... у світі в одну мить зникли гіркі сльози, всі хвороби і все зло.
- Кожна людина повинна...
- ... бути щасливою.

МИ Є ТЕ, ЩО ЇМО

## ХАРЧУВАТИСЯ ТРЕБА РОЗУМНО

Мар'яна СУСІДКО

**ХТОСЬ З ВІДОМИХ СКАЗАВ, ЩО МИ Є ТЕ, ЩО ЇМО. І СПРАВДІ, ВІД ТОГО, ЯК ХАРЧУЄМОСЯ ТА ЯКІ ПРОДУКТИ СПОЖИВАЄМО, ЗАЛЕЖАТЬ НАШ ЗОВНІШНІЙ ВИГЛЯД І САМОПОЧУТТЯ. НИНІ ПІШЛА МОДА НА ТАК ЗВАНЕ ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ, ОДНАК НЕ ВСІ ДО КІНЦЯ РОЗУМІЮТЬ, ЩО ВОНО ОЗНАЧАЄ. ПОПРОСИЛИ ПОЯСНИТИ ОСНОВНІ ЗАСАДИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ЛІКАРЯ-ДІЕТОЛОГА НАТАЛІЮ СУСЛОВУ.**

- Пані Наталю, що треба розуміти під поняттям «здорове харчування».

- Здорове, раціональне харчування - це передовсім розумне харчування, яке є різноманітним і збалансованим за співвідношенням білків, жирів, вуглеводів, мінеральних речовин і вітамінів, всіма компонентами. Раціональне харчування забезпечує нормальний ріст і розвиток, сприяє профілактиці захворювань, подовженню тривалості життя, підвищенню працездатності, створює необхідні умови адаптації організму до змін навколишнього середо-

вища. Здорове харчування складається з дотриманням раціонального режиму прийому їжі. Для здорової дорослої людини це чотири рази на день: 25% від усієї добової кількості спожитої їжі припадає на сніданок, 35% - на обід (це основний прийом їжі упродовж дня), 15% становить полуденок, 25% їжі припадає на вечерю.

- Чим здорове харчування відрізняється від дієти?

- Здорове харчування не є дієтою. Це означає внесення змін до способу харчування, створення моделі харчування, якої зможете дотримуватися все життя. Дієти



мають тимчасовий характер. Коли «сидите» на дієті, можете бути голодними й думати про їжу весь час. А після того, як перестали дотримуватися дієти, легко можете переїсти, щоб «компенсувати» все те, що «пропус-

тили», будучи на дієті. Харчування здоровими, збалансованими, різноманітними продуктами набагато ефективніше, особливо, якщо його поєднувати з фізичними навантаженнями.

- Що потрібно робити, щоб травна система працювала, мов годинник?

- Насамперед слід звернути увагу на своє харчування та режим праці та відпочинку: чи активні ви фізично впродовж дня, чи достатньо споживаєте рідини, як часто, а головне чим саме харчуєтеся? Вечеряти слід не пізніше шостої години вечора. Деякі мої пацієнти, які колись важили понад сто кілограмів, вечеряють о четвертій годині, завдяки цьому схуднули на 20 кілограмів і тепер тримають себе у стабільній формі. Звісно, не менш важливим є те, що їмо. Слід відмовитися від кухні у закладах швидкого харчування, продуктів, які дійшли до нас у майже готовому вигляді, приміром, ковбасних виробів, борошняних і солодощів, масної та смаженої їжі. У власному раціоні має бути багато овочів, фруктів, різноманітних каш, фрешів.

- Багато людей люблять

запивати їжу водою, чи правильно це?

- Ні, цього категорично робити не можна. Вода під час їжі сповільнює обмінні процеси, починається бродіння, порушується травлення. Але найгірше те, що вода провокує розтягнення шлунка і є ймовірність появи зайвої ваги.

- Які помилки найчастіше люди допускають у харчуванні?

- Одна з найпоширеніших - неправильне поєднання продуктів. Універсально, це коли м'ясо, рибу поєднують з овочевими салатами чи рагу. Однак не з овочами, які містять крохмаль, наприклад, картоплю, буряком, вареною морквою. Крім того, багато хто вживає фрукти на десерт, а це помилка. Фрукти - це окремий прийом їжі. Якщо ви на десерт з'їли фруктовий салат після того, як пообідали чи повечеряли, то відчуття дискомфорту в шлунку, порушення травлення вам гарантоване. Ознаки таких захворювань, як хронічний гастрит і хронічний панкреатит є, по суті, у всіх людей, які не дотримуються режиму харчування. Проте не так саме поєднання продуктів, як неправильне їх споживання можуть викликати загострення певних захворювань. Через високий вміст фруктози не слід споживати виноград і диню

людям, які страждають на цукровий діабет. До слова, півроку тому до мене звернулася 45-річна жінка, яка страждає на діабет першого типу. Завдяки тому, що, за моєю порадою з її раціону зникли деякі продукти, відкорегували режим харчування, вона забула про різкі перепади цукру в крові, їй нарешті вдалося підібрати нормальну дозу інсуліну. Колись, через нестабільний рівень цукру, у неї часто виникала діабетична кома. Словом, поставившись серйозно до свого режиму харчування, можна позбутися деяких болячок, особливо шлунково-кишкового тракту.

- Як правильно готувати їжу, щоб вона не втрачала корисних властивостей?

- Найкорисніше їжу готувати на вогні, при цьому тривалість приготування скорочуємо, а температуру збільшуємо. Це один з найбільших природних способів, особливо для риби та м'яса. Овочі й фрукти корисніші у сирому вигляді, хоча є такі овочі, наприклад, морква, помідори, які свої корисні властивості максимально проявляють при термічній обробці. Не менш корисним є приготування на парі, запікання в духовці, тушкування. Але тушкувати треба на слабкому вогні, у закритій посудині з мінімальною кількістю води, щоб якнайменше втрачалось вітамінів.

А от від смаження радила б відмовитися взагалі.

# ІШЕМІЧНА ХВОРОБА СЕРЦЯ. ЯК ДІЯТИ?

Лариса ЛУКАЩУК

**НЕВМОЛИМА СТАТИСТИКА ТВЕРДИТЬ: ЩОРОКУ ЛІКАРІ ВПЕРШЕ ВИЯВЛЯЮТЬ ПОНАД 2 МЛН. ХВОРИХ НА СЕРЦЕВО-СУДИННІ НЕДУГИ. САМЕ ЦЯ ГРУПА ЗАХВОРОВАНИХ З 2007 РОКУ – НАЙПОШИРЕНІША ПРИЧИНА СМЕРТІ В США, КАНАДІ, ВЕЛИКОБРИТАНІЇ ТА БАГАТЬОХ ІНШИХ РОЗВИНЕНИХ КРАЇНАХ. В УКРАЇНІ СМЕРТНІСТЬ ВІД ХВОРОБ СЕРЦЯ Й СИСТЕМИ КРОВООБИГУ ДАВНО ПОСІЛА ПЕРШЕ МІСЦЕ Й У КІЛЬКА РАЗІВ ВИЩА, НІЖ У КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ. ЛИШЕ ТОРІК ВІД КАРДІОЛОГІЧНИХ НЕДУГ В УКРАЇНІ ПІШЛИ У ВІЧНІСТЬ МАЙЖЕ ПІВМІЛЬОНА ЛЮДЕЙ.**

Отож не дивно, що медики б'ють на сполох і не втомлюються повторювати, що будь-якому захворюванню краще запобігти, ніж згодом лікувати. Це стосується й серцево-судинних хвороб. Досить часто людей вражає ішемічна хвороба серця. Чим зумовлена ця недуга? Як виявити цю небезпечну хворобу? Яким має бути лікування та профілактика? Відповіді на ці запитання дізнавалася в асистента кафедри невідкладної та екстреної медичної допомоги Тернопільського медуніверситету, лікаря-кардіолога Оксани СИДОРЕНКО.

**– Оксано Леонідівно, чим небезпечна ішемічна хвороба серця?**

– Ішемічна хвороба серця, яку ще називають стенокардією або ж грудною жабою, вражає 30-40% українців. Це захворювання коронарних (кровоносних) судин серця. Виникає через недостатнє постачання киснем серцевого м'яза. На стінках судин утворюються атеросклеротичні бляшки, які заважають судинам добре «працювати», звужується прохід і кров не може вільно надходити до серця. Часто стенокардія є ускладненням артеріальної гіпертензії, аритмії, атеросклерозу, інфаркту міокарда та інших несерцевих захворювань, приміром, діабету, ендокринних недуг, інфекційних захворювань, зокрема, грипу. Також може виникнути через отруєння хімічними речовинами, солями важких металів.

Якщо це захворювання не лікувати, воно може навіть призвести до інфаркту з дуже важкими наслідками.

**– Які ж симптоми хвороби?**

– Як правило, недужий скаржиться на нападоподібний біль у ділянці серця, який виникає або посилюється за підвищеного фізичного навантаження, до прикладу, коли людина біжить до зупинки автобуса чи надто хвилюється. Зникає біль досить швидко (за 2-5 хвилин) після припинення навантаження або приймання нітрогліцерину (препарату, що поліпшує кровообіг). Біль найчастіше віддає в ліве плече та ліву руку. Напади можуть супроводжуватися відчуттям тривоги, пришвидшеним серцебиттям, задишкою, пітливістю, поблідінням, підвищенням артеріального тиску.

**– Які обстеження розкажуть про стан серця?**

– Потрібно пройти УЗД, яке одразу виявить, чи є звуження кровоносних судин, чи достатня активність серцевого м'яза, чи досить постачається крові до серця тощо. Звісна річ, що необхідною є й електрокардіограма (щоб простежити за роботою серця), потрібно зробити загальний аналіз крові (щоб побачити, які зміни відбулися в клітинах крові, білковому, ферментному, вуглеводному та ліпідному (жировому) обміні).

**– Яким чином потрібно лікуватися?**

– Лікування має призначити кардіолог. Він скерує на відповідне обстеження, щоб встановити причину ішемічної хвороби серця та стадію захворювання. Лише тоді для кожного хворого індивідуально призначається комплексне лікування, яке передбачає відповідне харчування, помірне фізичне навантаження, фітотерапію та медикаменти.

**– Це довготривале лікування?**

– Усе залежатиме від віку хворого та загального стану здоров'я. Молоді люди одужують швидше, і після лікування хвороба, буває, їх не турбує цілком. Люди похилого віку повинні стежити за собою постійно. Зараз є багато препаратів для лікування та запобігання ішемічній хворобі серця. Одні з них знижують потребу міокарда в кисні та поліпшують постачання, інші поліпшують постачання міокарда киснем так звані антиагреганти), деякі підвищують стійкість міокарда до гіпоксії (недостатнього постачання киснем серця) та ішемії (зменшення або припинення кровопостачання серця), антиоксиданти.

**– Що робити, коли хвороба загрожує життю людини?**

– Якщо кровоносні судини серця настільки постраждали, що кров туди майже не надходить, потрібна операція. Останнім часом набуло поширення аортокоронарне шунтування. Кардіохірурги видаляють склерозовану судину та замість неї «пришивають» шматочок вени (який найчастіше беруть у людини, на нозі). У Києві це роблять в Інституті серцево-судинної хірургії імені М. Амосова, в Інституті кардіології імені М. Стражеска. В обласних центрах також є спеціалізовані клініки з кардіохірургічними відділеннями, де проводять такі операції. Після аортокоронарного шунтування значно поліпшується кровопостачання серця, біль зменшується, людина відчуває, наче знову народилася на світ.

**– Яким має бути режим у людини, яка страждає від ішемічної хвороби серця, і чи можна обійтися без ліків?**

– Іноді без ліків не обійтись. Але якщо вживати корисну для серця їжу, більше рухатися, залучити фітотерапію, можна значно зменшити приймання медичних препаратів і навіть відмовитися від них цілком. Ці поради слід урахувати і для профілактики хвороби.

Найперше правило для усіх «сердечників» та гіпертоніків усім відоме – недосолюйте страви, адже сіль сприяє утворенню атеросклеротичних бляшок. Потрібно різко обмежити вживання й вуглеводів – цукор, макарони, картопля, крупи не ваша їжа. Але за винятком гречки, бо в ній є велика кількість рутину та аскорбінової кислоти, які мають протиатеросклеротичні властивості, відмовтеся від тваринних жирів. Віддавайте перевагу рослинній їжі, овочам, фруктам. Надзвичайно корисні столові буряки, морква та білоголовова капуста (вживати їх можна в будь-якому вигляді: як салати, а також відварювати, тушкувати, додавати в супи, борщі). Столові буряки містять речовини, які зменшують кількість холестерину в крові, морква – вітаміни А і Е, які регулюють обмін речовин і є природними антиоксидантами, тобто знижують утворення в організмі так званих вільних радикалів, що виявляють токсичну дію. У білоголової капусті містяться в оптималь-

ному співвідношенні кальцій та фосфор, які поліпшують обмін речовин та постачання кисню до серця. Капуста також має властивість адсорбувати токсичні речовини, що утворюються в кишківнику (вона є своєрідним оздоровчим чинником для всього організму).

Вживайте обов'язково кисломолочні продукти (молоко, кефір, сир), адже кальцій, що міститься в них, допомагає нашому серцю ліпше працювати.

**– Як щодо фізичних навантажень?**

– Зрозуміло, що вони мають бути помірними, краще звернутися за допомогою до лікаря з лікувальної фізкультури, який складе індивідуальний список фізичних вправ. Дуже корисною є пішохідні прогулянки до лісу, на природу, але знову ж усе повинно бути вміру.

Якщо дотримуватиметься рекомендацій щодо харчування і фізичного навантаження, можна зменшити ризик виникнення ішемічної хвороби серця наполовину.

## ДО РЕЧІ

**Народні засоби для лікування та профілактики ішемічної хвороби серця**

Для лікування та профілактики ішемічної хвороби серця застосовують лікарські рослини, які розширюють кровоносні судини та поліпшують постачання кисню до міокарда, підвищують стійкість серцевого м'яза до гіпоксії, знижують рівень холестерину в крові, зменшують тромбоутворення.

**Настій трави астрагалу шерстистоквіткового:** 2 столові ложки сировини залити 500 мл окропу, настояти 2 години, процідити, вживати по 3 столові ложки 4 рази на день до їди.

**Настій коренів і кореневищ валеріани лікарської:** 4 чайні ложки подрібнена сировини залити 400 мл холодної перевареної води, настояти 6-8 годин, вживати по 2 столові ложки тричі на день перед їдою.

**Настій трави собачої кропиви звичайної (пустирник звичайний):** 30 г сировини залити 500 мл окропу, довести до кипіння, настояти 1 годину, процідити, пити по 50 мл 4 рази на добу за 20-30 хв. до їди.

Помічні також збори рослин та комбіновані засоби: плоди глоду колючого – 30 г, трава м'яти перцевої – 10 г, трава собачої кропиви звичайної – 30 г, трава сухоцвіту багнового – 20 г, трава буркуну лікарського – 10 г. 2 столові ложки збору залити 500 мл окропу, довести до кипіння, настояти 1 годину, процідити, пити по 50 мл 4 рази на день до їди.



**Ірина АВГУСТИНЮК, процедурна медсестра гематологічного відділення (вгорі); Марія ГАЛКОВСЬКА, палатна медсестра нейрохірургічного відділення (внизу)**



## РОЗРОБКА

### ФІЛЬТР, ЯКИЙ ЗАХИЩАЄ ВІД АЛЕРГІЇ НА ПИЛОК

Данські вчені з Орхуського університету розробили носовий фільтр, використання якого дозволяє уникнути розвитку симптомів алергії на пилок.

Клінічні випробування пристрою відбулися за участі 65 добровольців, які потерпають від алергії на пилок. Під час дводенного експерименту жодному з досліджуваних не давали лікарських препаратів. Одна частина добровольців отримала носовий фільтр, а інша була контрольною групою.

Фахівці встановили, що носовий фільтр ефективно захищає від виникнення алергійної реакції на пилок. А саме прояв таких симптомів, як чхання, нежить, сльозоточивість, низився вдвічі. Якщо використовувати пристрій для профілактики, то його ефект буде ще помітнішим, стверджують дослідники.

Іншою важливою перевагою носових фільтрів є те, що їх застосування дозволяє зменшити сонливість. Це важливо, оскільки прийом багатьох антигістамінних препаратів супроводжується сонливістю. Отже, для деяких алергіків ця перевага фільтру може стати найбільш значущою.

# НЕ ЛЮБИТЬ ПИВА ТА СТРЕСІВ

Мар'яна СУСІДКО

**ЗГІДНО ЗІ СТАТИСТИКОЮ СМЕРТНІСТЬ ВІД СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ УТРИЧІ ПЕРЕВИЩУЄ СМЕРТНІСТЬ ВІД РАКУ, ТУБЕРКУЛЬОЗУ, ІНФЕКЦІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ТА СНІДУ. ЦЕ НАСТОРОЖУЄ, ПРО ЗДОРОВ'Я СВОГО СЕРЦЯ ВАРТО ЗАДУМАТИСЯ КОЖНОМУ. ЯК ЗАПОБІГТИ СЕРЦЕВО-СУДИННИМ ЗАХВОРЮВАННЯМ І ЯКІ З НИХ НАЙНЕБЕЗПЕЧНІШІ – З'ЯСОВУВАЛА У ЛІКАРЯ-КАРДІОЛОГА ОЛЕНИ ПРОКОПОВИЧ.**

– Пані Олено, яке із серцево-судинних захворювань вважаєте найсерйознішим?

– Якщо судити лише з того, скільки людських життів забирає інфаркт, то це, безумовно, дуже серйозна хвороба, і якщо людина перенесла інфаркт, їй треба докласти ще надто багато зусиль, щоб реабілітуватися та повернутися до повноцінного життя. Виходить, він спричиняє не просто медичні, а й економічні та соціальні проблеми, зрештою, як і ішемічна хвороба серця, всі серцево-судинні захворювання, в тому числі інсульт, судинне ураження головного мозку. Взагалі не варто вирізняти якусь одну проблему. Всі ці хвороби з точки зору профілактики треба сприймати, як певний конгломерат, тому боротися чи запобігати їм доводиться одними й тими ж шляхами. Ми вже знаємо, що, борючись з певними чинниками ризику, цілком реально відтермінувати або взагалі усунути небезпеку їх виникнення.

– Які фактори ризику виникнення серцево-судинних захворювань?

– У теперішній час визначають п'ять основних факторів ризику. Перший – це високий артеріальний тиск. Річ у тім, що ми, медики, дедалі більше звертаємо увагу на підвищення ролі саме цього чинника у збільшенні кількості хворих. Існує так зване правило половини: половина людей не знає, що у них підвищений артеріальний тиск, половина тих, хто знає, – не лікується, а половина тих, хто лікується, – лікується неправильно. Межею нормального та високого тиску вважають рівень 140 і 90 мм рт.ст. Тобто, якщо в людини такий тиск, вона повинна проконсультуватися з сімейним лікарем і після дообстеження вирішувати, як «вирівнювати» його. Лікар найперше порадить змінити стиль життя або застосувати медикаментозну терапію.

Другий фактор – порушений обмін ліпідів. Як ви знаєте, до їхнього складу входять тригліцериди та холестерин. Тригліцериди – це ліпіди крові, які більше пов'язані з вуглеводним обміном. Цей обмін часто буває порушеним, коли людина їсть багато солодкого та жирного. А холестерин людини складається, образно кажучи, з двох видів – «поганого» холестерину (ліпопротеїдів низької щільності) та «гарного» (ліпопротеїдів високої щільності). Їх співвідношення в організмі змінюється залежно від того, яку

їжу людина вживає, чи це жири тваринного походження, чи печінка, яйця, майонез, тобто ті продукти, що містять велику кількість холестерину. Це також залежить від куріння, що знищує альфа-холестерин – корисний холестерин. Як правило, якщо людина дотримується малорухливого способу життя, рівень цього захисного холестерину достатньо низький. Виходячи з того, третій наш фактор – це сам низький рівень альфа-холестерину. Щоб отримати «хороший» холестерин, треба



більше рухатися. Для здоров'я у кожної людини має бути щотижня щонайменше десять годин рухової активності. Півтори години на добу ви повинні проводити на свіжому повітрі. Лише так вийде десять з половиною годин на тиждень такого режиму. Четвертий фактор – ожиріння, п'ятий – цукровий діабет.

– Які хвороби серця найпоширеніші?

– Нині у нашій області 64% смертності та інвалідності складають серцево-судинні захворювання, а найпоширеніші – ішемічна хвороба серця, гіпер-

тонія, серцева недостатність, багато некоронарних недуг. І такий стан речей не тільки в нас, а й в Україні та світі.

– Чула, що найбільш згубно на серце діє алкоголь...

– Найбільш руйнівним і шкідливим наслідком надмірного вживання пива є хворе серце, або, як назвав його німецький лікар професор Болігнер, баварське «пивне серце». Воно виражається в розширенні порожнини серця, утовщенні його стінок, некрозах у серцевому м'язі, зменшенні мітохондрій

тощо. Визнано, що ці зміни пов'язані з вмістом у пиві кобальту, який застосовують як стабілізатор пивної піни. Цей токсичний елемент призводить до того, що його вміст у серцевому м'язі тих, хто споживає пиво, перевищує допустиму норму в 10 разів! Крім того, у споживачів пива кобальт викликає запалювальні процеси в стравоході та шлунку. Існують й

інші фактори, що порушують роботу серця при пивному алкоголізмі. Це насамперед великі порції пива, які випивають за день його любителі, а також насиченість цього напою вуглекислим газом. Потрапляючи в організм, пиво швидко перетворюється в кровонесучі судини. Це призводить до варикозного розширення вен і розширення меж серця. Так виникає синдром «пивного серця» або синдром «капронової панчохи», коли серце провисає, стає в'язим і погано качає кров.

– Що порадите робити, аби

запобігти розвитку серцево-судинних захворювань?

– Якщо є бажання бути здоровим, це можна зробити дуже недорого. Головна порада – ведіть здоровий спосіб життя. Якщо не маєте можливості здійснювати ранкові пробіжки, то побільше ходіть протягом дня. Причому не поспішаючи, розміреним кроком, проходячи за день не менше семи тисяч кроків. При цьому серце не перенапружуватиметься, до того ж це непогана профілактика атеросклерозу, адже під час ходьби у крові зменшується кількість жирів, а весь організм насичується киснем. Уникайте стресових ситуацій. Їх дуже й дуже побоюється серце: стреси здатні спровокувати інсульти, широкі інфаркти, які часто закінчуються для постраждалих досить сумно. Тож для уникнення чи хоча б мінімізації негативних наслідків стресів, без яких, на превеликий жаль, нинішнє життя більшості українців важко уявити, відвідайте час від часу психолога, «вилітайте» свою душу друзям, знайомим. Стежте за своїм харчуванням. Учені довели, що за правильного добору продуктів можна значно зменшити ризик серцево-судинних захворювань. Потрібно уникати надмірного споживання висококалорійної жирної їжі, смаженого, обмежте також споживання солі. Вона провокує підвищення кров'яного тиску, що може призвести до гіпертонії. Варто вилучити зі свого раціону соління, вудженину, страви швидкого приготування та консерви або хоча б обмежте їх споживання. Я б радила не вживати напої та продукти, що збуджують центральну нервову систему й серце, – міцний чай, міцну каву, гострі приправи. А тим часом багато хто, в тому числі й жінки, полюблюють розпочинати робочий день з філіжанки кави та цигарки.

# ЦЕЙ НЕБЕЗПЕЧНИЙ ЛЕПТОСПІРОЗ

Лілія ЛУКАШ

**УЛІТКУ ТА НА ПОЧАТКУ ОСЕНІ ЗАЗВИЧАЙ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ КІЛЬКІСТЬ ЗАХВОРЮВАНЬ НА ЛЕПТОСПІРОЗ. ПОЯСНЮЄТЬСЯ ЦЕ ТИМ, ЩО ГРИЗУНИ ШУКАЮТЬ ТЕПЛІ МІСЦЯ, А ТОМУ ПРОНИКАЮТЬ ЯКНАЙБЛИЖЧЕ ДО ЛЮДЕЙ І НЕСУТЬ ЇМ НЕБЕЗПЕЧНУ ХВОРОБУ. КРИМ ТОГО, САМЕ У ЦЕЙ ЧАС ЛЮДИ ІНТЕНСИВНО ПРАЦЮЮТЬ У ПОЛІ, ВІДПОЧИВАЮТЬ НА ПРИРОДІ. ВІДТАК ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ КІЛЬКІСТЬ ХВОРИХ НА ЛЕПТОСПІРОЗ.**

За словами директора обласного лабораторного центру Держсанепідслужби України Степана Дністряна, Тернопільщина утримує небагатополучні показники щодо лептоспірозу, а захворюваність на 100 тисяч населення перевищує

середній показник державної статистики.

– Часто заражуються лептоспірозом під час проведення сільськогосподарських робіт, догляду за, домашніми тваринами, свійською птицею, в інших місцях, де є мишоподібні гризуни, – пояснює Степан Дністрян. – Влітку можна інфікуватися під час купання в ставках зі стоячою водою, ловлі риби, відпочинку на лоні природи. Для лептоспірозу прикметна сезонність, а саме – літньо-осінній період року. Це захворювання належить до особливо небезпечних інфекцій. Джерелом і переносником недуги переважно є мишоподібні гризуни, а також можуть бути сільськогосподарські, домашні та дикі тварини. Захворювання від людини до людини не передається.

Хвороба виникає внаслідок проникнення збудника в організм людини. Найчастіше вхідними воротами для інфікування є порізи, тріщини на руках, шлунково-кишковий тракт.

Можна також заразитися при вживанні продуктів, води, які забруднені сечею гризунів. Слід також знати, що лептоспіри при потрапленні на харчові продукти можуть зберігатися від кількох годин до кількох діб, а у воді відкритих водоймищ – до місяця й більше, у вологому ґрунті – до півроку. Від часу проникнення збудника хвороби в організм людини до початку захворювання триває 6-14 днів, інколи – до 20 днів.

У дебюті хвороба нагадує застудне захворювання (ломота, нудота, сильний головний біль, підвищення температури тіла до 39-40 градусів). Через кілька днів приєднуються м'язевий біль, особливо в литках, яскрава рожева висипка на тілі. З'являється жовтушність, почервоніння обличчя, крововиливи у сітківку очей, по тілі, зменшується виділення сечі до повної її відсутності. У подальшому хвороба прогресує, уражаються капілярно-судинна система, нирки, печінка, мозок, інші

органи. Перебіг лептоспірозу інколи закінчується летально.

Лабораторну діагностику, підтвердження або виключення клінічного діагнозу «лептоспіроз» проводять на базі лабораторії особливо небезпечних інфекцій відділу досліджень біологічних факторів ДЗ «Тернопільський обласний лабораторний центр Держсанепідслужби України». Своєчасно лабораторно підтверджений діагноз дає можливість лікарям-інфекціоністам внести корективи в лікування хворого та зменшити ризик трагічних наслідків. За 4 місяці цього року лабораторно проведено 71 аналіз на РАЛ, з них 12 – із позитивним результатом. Позитивні результати у Гусятинському, Зборівському Збаразькому районах та у Тернополі.

Щоб не захворіти на лептоспіроз, необхідно дотримуватися таких правил: купати слід лише у відведених місцях, необхідно проводити постійну боротьбу з мишоподібними гризунами, при проведенні

сільськогосподарських робіт дотримуватися правил особистої захисту, своєчасно лікувати тріщини, порізи, травми на руках та тілі. У випадку появи перших клінічних ознак захворювання на лептоспіроз не легковажте, не займайтеся самолікуванням, а зверніться за медичною допомогою до лікаря. Лише своєчасно надана медична допомога, правильно встановлений діагноз й отримання відповідного лікування в інфекційних стаціонарах лікарень – запорука одужання від хвороби.

Щоб знизити ризик захворювання на цю інфекцію, необхідно пам'ятати:

– лептоспіри гинуть при нагріванні до 70 градусів протягом 10 секунд, при кип'ятінні – миттєво. Вживання перевареної води виключає цей шлях зараження;

– слід уникати розташування на привалі чи стоянку в місцях, де виявлені сліди життєдіяльності гризунів (особливо сірих щурів);

– не слід заходити без гумових чобіт у водойми зі стоячою водою, особливо якщо на тілі є свіжі садна чи порізи.

# ЯК ПОЗБУТИСЯ ПІГМЕНТНИХ ПЛЯМ

Лариса ЛУКАЩУК

**ПІД ЧАС ЛІТНЬОГО  
ВІДПОЧИНУ ОДНА З  
НАЙБІЛЬШ ПОШИРЕНИХ  
ШКІРНИХ ПРОБЛЕМ –  
ПОЯВА ПІГМЕНТНИХ  
ПЛЯМ НА ОБЛИЧЧІ. ДЛЯ  
БАГАТЬОХ ЛЮДЕЙ,  
ОСОБЛИВО ЖІНОК, ГІПЕР-  
ПІГМЕНТАЦІЯ Є ЗНАЧНОЮ  
ЕСТЕТИЧНОЮ ВАДОЮ.  
ЧОМУ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ  
ТАКИЙ ДЕФЕКТ ШКІРИ І  
ЯК З ЦИМ УПОРАТИСЯ,  
ПОЦІКАВИЛАСЯ В ПРО-  
ФЕСОРА КУРСУ ДЕРМА-  
ТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТЕРНОП-  
ЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕ-  
ТУ ІМЕНІ І.Я. ГОРБА-  
ЧЕВСЬКОГО СВІТЛАНИ  
ГАЛНИКІНОЇ.**

— Гіперпігментація — це наслідок надмірного утворення меланіну у верхніх шарах шкіри, — пояснює Світлана Олександрівна. — Через ультрафіолетове опромінення, гормональні порушення та механічне подразнення шкіри й відбувається порушення пігментації шкіри.

Також це може спостерігатися при порушенні роботи залоз внутрішньої секреції (наднирники, статеві залози), захворюваннях печінки та жовчного міхура, при тривалій інтоксикації, хронічних інфекціях. Спричинити пігментні плями може також вітамінний дисбаланс, особливо за дефіциту вітаміну С. Пігментні плями можуть навіть передатися у спадок чи виникати внаслідок вживання певних ліків.

Вигляд і розміщення пігментних плям може сигналізувати про захворювання певного органу. Приміром, за наявності плям на бокових поверхнях обличчя та у верхніх ділянках шиї варто звернути увагу на роботу печінки й жовчного міхура, навколо рота, підборідді — на функцію жіночих статевих органів та шлунково-кишкового тракту.

Отож для того, аби усунути гіперпігментацію, спершу потрібно з'ясувати причину її появи.

Найчастіше з усуненням причини гіперпігментації нормалізується й стан шкіри, і в цьому випадку для освітлення пігментних плям достатньо скористатися відлущувальни-

ми засобами. Якщо ж гіперпігментація викликана будь-яким соматичним захворюванням, то освітлення пігментних плям не лише не принесе позитивного результату, але й може спровокувати серйозні ускладнення, наголошує лікар.

Нині в арсеналі естетичної медицини та косметології є величезний арсенал засобів, що дозволяють позбутися, по суті, будь-якого виду гіперпігментації. Щоправда, косметологічну корекцію гіперпігментації треба проводити в двох напрямках: відлущування рогового шару шкіри та зменшення продукції меланіну, а також забезпечення надійного захисту шкіри від агресивного впливу ультрафіолету за допомогою косметики з УФ-фільтрами.

Традиційно відбілювання шкіри вимагає відлущувальних процедур та зниження продукції меланіну. Для відлу-

щі епідермісу повністю оновлюються.

За фототерапії використовують технологію інтенсивного імпульсного світла (IPL). Пляма поглинає світло, темніє, потім практично зникає цілком. Перевага цієї процедури полягає також в тому, що імпульсне світло стимулює синтез колагену, що дає помітний ефект омолодження.

На жаль, результати лікування пігментацій ніколи не бувають стійкими, зауважує лікар, тому необхідно постійно захищати шкіру від сонячних променів. Один день перебування на яскравому сонці може звести нанівець зусилля багатьох місяців.

Не останнє місце у лінії засобів, що відбілюють шкіру, займають рослинні препарати. Це пояснюється значним вмістом у них фруктових кислот, фенолів. Отож і в домашніх умовах можна цілком успішно проводити певні процедури. Допоможуть у цьому сік лимона, грейпфрута, кислоти капусти, свіжого огірка. Потрібно розвести сік з водою у пропорції 1:1 і протирати розчином шкіру двічі-тричі на день. Білосніжною її зроблять також ягоди полуниці, суниці,

порічок, смородини. Маску накладують на 20-30 хвилин, потім змивають водою. Щоб шкіра стала світлішою, її можна протирати настоєм петрушки. Дві столових ложки петрушки залити склянкою окропу, настоювати майже три години, процідити. Можна його заморозити та протирати кубиками льоду. Безумовно, існує безліч засобів для розв'язання проблеми пігментації, тому для правильного добору варто звернутися до кваліфікованого спеціаліста.

**Маски для відбілювання шкіри та знебарвлення пігментних плям**

**Огіркова маска**  
Натremo на дрібній тертці свіжий огірок і змішаємо зі столовою ложкою живильного крему, призначеного для сухої шкіри. Для жирної шкіри візьмемо огірковий сік, змішаємо з однаковою кількістю горілки, настоюватимемо добу. Візьмемо марлеві серветки, змочивши їх у цьому настої

та накладемо на обличчя. Такої кількості розчину вам вистачить на тридцять масок.

Огірковий сік можна зробити й на досить тривалий час. Візьмемо для цього 100 грамів свіжих огірків, наріжемо їх дрібно та заллемо 100 грамами горілки, настоюватимемо протягом 8 або 10 діб у темному місці, відтак треба процідити та зберігати в холодному місці в закритій пляшці. Такий настій використовуємо для протирання жирної шкіри обличчя. Якщо додати до розчину живильний крем, то отримаємо живильну маску для сухої шкіри.

**Маска з петрушки**

Кілька стебел петрушки разом з корінням залити невеликою кількістю гарячої води та варити протягом 45 хвилин. Розім'яти масу до отримання однорідної кашки. Масу нанести на обличчя. Тримати 20-30 хвилин. Змити теплою водою.

**Маска з тертого хрону та яблука**

Одне яблуко очистити від шкірки та натерти на тертці. Взяти таку ж кількість тертого хрону. Добре змішати масу й нанести на шкіру обличчя. Тримати маску 15 хвилин, а потім змити її теплою водою.

**Маска зі свіжої капусти**

Якщо у вас суха шкіра, зробіть маску з натертої на дрібній тертці свіжої капусти. Спочатку втирайте в шкіру нерафіновану олію. Потім просочіть серветку гарячим розчином питної соди. Після цього нанесіть на серветку масу з тертої капусти. Тримайте маску 15-20 хвилин і потім змийте теплою водою.

**Маска з ягід і овочів**

Свіжі ягоди або овочі потовчіть або натріть на дрібній тертці. Найбільш ефективні маски з полуниці, суниці, смородини, огірків чи помідорів. Суміш з ягід та овочів нанесіть на шкіру обличчя. Тримайте маску 20-25 хвилин. Відтак змийте її настоєм липового цвіту (1 столова ложка на 500 мл води).

**Маска з ріпчастої цибулі**

Ця маска годиться для сухої та нормальної шкіри обличчя. Вичавіть сік 1 цибулини та змішайте в пропорції 1:1 з крейдою. Для жирної шкіри змішайте сік цибулі з 5% розчином оцту в тій же пропорції. Масою просочіть серветку та накладіть цю маску на обличчя. Потримайте 15-20 хвилин. Змийте теплою водою.

**Маска з квасолі**

Коли готуєте квасолю, відкладіть варені боби в кавову чашку, ретельно розімніть їх виделкою та додайте туди 2-3 чайні ложки лимонного соку й 1 чайну ложку рослинної олії. Теплу кашку акуратно нанесіть на обличчя на 20 хв., після чого змийте маску теплою водою, відтак сполосніть обличчя холодною водою.



Галина КОРЧИНСЬКА,  
молодша медсестра  
фізіотерапевтичного  
відділення  
Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА

## ВІДАЄТЕ?

### ЯКІ ПОГІРШЕННЯ МОЖЕ ВИКЛИКАТИ ГІПЕРТОНІЯ

Від гіпертонії страждає досить велика кількість людей, не здогадуючись, що вона може викликати багато ускладнень та хвороб.

При гіпертонії спостерігається різка зміна тиску. Якщо у пацієнта прогресує артеріальна гіпертонія, то великий шанс пошкодження головного мозку. Різка підвищення тиску крові у венах відповідно значно сильніше тисне на стінки судин головного мозку та ослаблює їх.

Коли пацієнт протягом тривалого часу скаржиться на сильний головний біль і порушення пам'яті, це може бути першою ознакою настання незворотних змін у корі головного мозку.

Більш запущені стадії порушення центральної нервової системи, а, зокрема, діяльності головного мозку можуть призвести до інсульту (крововилив або закупорення частини судин у корі).

Найбільш руйнівню гіпертонія впливає на діяльність нирок.

Підвищення тиску в організмі людини вмикає захисний механізм, який намагається розширити судини в місцях найбільшого опору кровотоку.

Але через збільшення проходження крові в одному місці інші органи можуть відчувати суттєву потребу в поживних речовинах і кисні через зниження тиску.

При значному кисневому голодуванні нирок у них починається утворення речовини, яка під час хімічної реакції звужує судини.

Якщо на початкових стадіях хвороби проблему з нирками можна розв'язати медикаментозно, то на більш запущених — розвивається гостра недостатність і робота нирок, по суті, цілком паралізується.



# ЧОМУ НЕОБХІДНО ЧАСТІШЕ МИТИ РУКИ

**(Закінчення. Поч. у №13)  
Костянтин ПАШКО,  
Галина КРИЦЬКА,  
доценти кафедри  
загальної гігієни  
та екології ТДМУ**

У випадку якщо у вас немає можливості помити руки з милом, то можна скористатися дезінфектантами для рук, які містять хоча б 60% спирту.

Оскільки найбільше мікробів і вірусів на вашому телефоні, клавіатурі та миші, до яких ви найчастіше торкаєтесь, то бажано регулярно проводити їх дезінфекцію, а також протирати монітор спеціальними дезінфікуючими вологими серветками.

Причина третя (психологічна). Мити руки перед вживанням їжі нас привчають з дитинства батьки, вихователі в дитячому садку, вчителі, лікарі. Але миття рук потрібно також для заспокоєння нервів, профілактики здоров'я та зняття втоми. Вчені з Університету Мічигану довели, що миття рук є процесом не лише фізичного, а й емоційного очищення. Дослідження, яке вони провели, довело, що миття рук корисно не тільки з гігієнічної точки зору, але й для душевного комфорту. Воно допомагає не лише очистити їх від бруду, а й позбутися негативних емоцій. Більше того, ця процедура допомагає людині стати спокійнішою та добрішою, а також упевненіше прийняти рішення.

Багато людей рішення приймають швидко і потім не шкодують про них. Але є й такі, які, зробивши вибір, відтак починають сумніватися у правильності свого рішення. Саме таким людям психологи дають пораду: частіше мийте руки. Причому не лише перед їжею, а безпосередньо перед ухваленням рішення.

Американські дослідники провели експеримент, під час якого запропонували двом групам добровольців зробити вибір між схожими речами повсякденного користування, даючи їм більш-менш високу оцінку. Перед дослідженням одній групі добровольців дали можливість

вимити руки, а у другій такої можливості не було. Після першого експерименту добровольцям дозволили змінити свої оцінки. З'ясувалося, що в групі з «вимитими руками» люди давали оцінки швидше й рішучіше, ніж у тій, де руки ніхто не мив.

Учені стверджують: миття рук не підвищує якість рішень, воно лише позбавляє людину від когнітивного дисонансу та від неупевненості у власній правоті (когнітивний дисонанс — стан індивіда, що характеризується

зіткненням в його свідомості суперечливих знань, переконань, поведінкових установок щодо деякого об'єкта чи явища, при якому з існування одного елемента випливає заперечення іншого та виникає пов'язане з цим відчуття неповноти життя).

Зокрема, біографи у своїх книгах написали: «Президент



США Рузвельт під час обговорення необхідності прийняття важливих рішень набагато частіше мив руки».

Так що хочете приймати рішення й спати спокійно — частіше мийте руки.

Як з'ясували дослідники з університету Кельна в Німеччині, процес миття рук робить нас щасливішими. Вони стверджують, що цей гігієнічний ритуал підвищує впевненість у собі та дозволяє «змити» відчуття нещодавньої невдачі.

Вода може творити дива: вона в буквальному сенсі змиває негативні емоції. За даними нещодавнього дослідження, людина, яка помила голову або навіть просто вимила руки, позбувається частини негативних переживань.

Вчений Спайк Лі, який займається дослідженнями в університеті штату Мічиган, стверджує, що миття рук або прийняття душу допомагають прогнати відчуття сорому, позбутися негативного емоційного настрою та набутти впевненості у собі. Подібний ефект приносить навіть думка про контакт з водою. Механічне очищення поверхні

тіла, на думку дослідника, супроводжується позбавленням від душевних «забруднень». Волонтери, які скористалися можливістю помити руки, відчували набагато менше почуття провини. Також повідомляється про те, що люди, які помили руки і перестали відчувати сильні докори сумління, відчули гостру потребу зробити який-небудь позитивний вчинок.

Однак метод, відкритий Спайком Лі, має один мінус: вода однаково ефективно вида-

ляє як негативні, так і позитивні емоції. На думку й інших вчених, хоча миття рук після якоїсь невдачі знижує тиск негативних емоцій, воно також знижує й мотивацію, тобто прагнення краще працювати в новій ситуації, що вимагає напруження сил. Приємні спогади, після яких ви помиели руки, відразу ж втрачають свою яскравість та емоційний відгук.

Звичайно ж найчастіше відчуття тілесної й психологічної чистоти не може зробити людину щасливішою, ніж вона себе вважає.

Враховуючи значимість цієї процедури, Генеральна Асамблея Організації Об'єднаних Націй і, зокрема, Дитячий фонд ООН (ЮНІСЕФ) оголосили 15 жовтня Всесвітнім днем миття рук.

Як відзначають експерти ООН та ВООЗ, миття рук рятує тисячі дитячих життів щодня. «Брудні руки» є однією з головних причин високої дитячої смертності в Азії та Африці. Через немиті руки в організм людини потрапляють збудники холери, вірусної пневмонії, гепатиту, грипу та гострих респіраторних захворювань і т.п.

Не можна не помітити, що така проста гігієнічна процедура, як миття рук, здатна запобігти не лише зараженню організму шкідливими вірусами та інфекціями, але й зробити життя людини більш комфортним, прийнятним і безпечним.

# У ПОЛОНИ «ОДНОРУКОГО БАНДИТА»

**Лілія ЛУКАШ**

**МОЖЛИВО, КОЛИСЬ ВОНИ ЗАХОПЛЮВАЛИСЯ ФІЛЬМАМИ ПРО ГАНГСТЕРІВ, У ЯКИХ ОБОВ'ЯЗКОВИМ ЕЛЕМЕНТОМ СЮЖЕТУ СЛУГУВАЛО КАЗИНО. А МОЖЕ, ЗВИЧАЙНІСІНЬКА ЦІКАВІСТЬ ЧИ НЕСПОДІВАНІ ФІНАНСОВІ ТРУДНОЩІ ЗМУСИЛИ ЇХ ВПЕРШЕ СПРОБУВАТИ ЗБАГАТИТИСЯ З ДОПОМОГОЮ ІГРОВОГО АВТОМАТА. СПРОБУВАЛИ. ЗБАГАТИТИСЯ НЕ ЗБАГАТИЛИСЯ, АЛЕ ЗУПИНИТИСЯ ВЖЕ НЕ ЗМОГЛИ. ТАКУ ПСИХОТЕРАПЕВТИЧНУ ЗАЛЕЖНІСТЬ ВІД АЗАРТНИХ ІГОР НАЗИВАЮТЬ ЛУДОМАНІЄЮ. ЦЯ ХВОРОБА ОСТАННІМИ РОКАМИ НАБУВАЄ ХАРАКТЕРУ СОЦІАЛЬНОЇ ЕПІДЕМІЇ.**

Історія гральних автоматів починається з 1985 року. Саме тоді німець Чарльз Август Фей,

який емігрував до Америки, сконструював прототип теперішнього «однорукого бандита». Мабуть, тоді не можна було припустити, що цей винахід спричинить виникнення нової небезпечної хвороби, яка стане чумою нашого часу. Бурхливий розвиток грального бізнесу — світова тенденція, і Україна тут аж ніяк не виняток. Автомати впевнено заповнюють наші містечка та села. Але якщо в інших країнах їх використання та розміщення регулюють закони, то в нас гральна індустрія розвивається хаотично. Найприкріше те, що пастки чатують на своїх жертв у найлюдніших місцях: на ринках, залізничних та автобусних вокзалах, на центральних вулицях.

Про патологічну пристрасть до азартних ігор як про хворобу заговорили лише наприкінці минулого століття. Недуга розпочинається тоді, коли вже не людина керує грою, а навпаки. Початкову фазу гравець може приховувати. Він здатний тим-

часово припиняти грати й контролювати себе. Згодом дедалі більше часу присвячує своєму захопленню, постійно міркує про нього. При наближенні до автомата чи казино в лудомана з'являється блиск в очах, він стає більш ризикованим у грі й поступово втрачає контроль над собою, не маючи сили припинити її як після великого виграшу, так і після постійних програвів.

Ось так невинна цікавість, спосіб розважитися чи боротьба з нудьгою призводять до несподіваних наслідків: людина вже не в змозі відірватися від залізяки, що мерехтить кольоровим екраном, не в змозі обійтися без емоцій, які вона приносить. За словами заступника головного лікаря Тернопільського наркодиспансеру Юрія Шугалея, в мозку хворого на лудоманію спостерігаються схожі процеси, що й під час епілептичного нападу.

— Узалежнення від гральних автоматів позбутися непросто, — каже Юрій Семенович. —

Лише на перший погляд видається, ніби припинити це заняття не становить жодних труднощів, варто лише захотіти більше цього не робити. Насправді, як і з кожною залежністю — ніотиною чи наркотичною, боротися з ігроманією дуже важко. Ситуацію ускладнює те, що спочатку все видається невинною забавою, тому зазвичай близькі починають бити тривогу, коли людина вже добряче «підсіла» на автомати. Нещодавно мій знайомий привів свого родича, якому вже 60 років. Чоловік просив допомоги, бо настільки, як мовиться, втягнувся, що вже не міг дати собі ради. Він показав мені золоті коронки, які познімав і приготував, аби продати, а за виторг і надалі грати...

Лудоманами стають як підлітки, так і люди зрілого віку, незалежно від статі й статусу. Механізм виникнення цієї залежності ще добре не досліджений, так само й не розроблена методика лікування хвороби. Зате достеменно відомо, що вона спри-

чиняється до руйнування сім'ї, втрати роботи, житла. Людина, одержима грою, може скоїти страшні вчинки, в тому числі й убити (такі випадки непоодинокі).

Безперечно, це проблема не лише наркологів, психіатрів і психологів, а й влади та правоохоронних органів. Чимало країн уже взагалі заборонили гральний бізнес. У нас гральна пошесть у розпалі. Лише в Києві на 60 музеїв і 110 спортивних клубів припадає понад 16 тисяч гральних закладів, 50% їхніх завсідників — підлітки. За останніми опитуваннями держінституту сім'ї та молоді, 14% українських підлітків ніколи не займалися спортом, 34% не відвідують жодного гуртка, 55% вільний час проводять перед телевізором чи за комп'ютером, а 6% щодня відвідують зали гральних автоматів.

На протипагу цим даним — інші цифри: 2010 року гральні автомати принесли своїм власникам в Україні майже 3,5 мільярда доларів доходу. Торговців азартом не зупиняють ані висока ціна за ліцензії, ані штрафи, адже ці гроші просто смішні порівняно з їхніми прибутками.

# КМИН ПОЛІПШИТЬ ТРАВЛЕННЯ, ЧЕБРЕЦЬ ПІДТРИМАЄ НЕРВОВУ СИСТЕМУ, А ОГІРКОВА ТРАВА ЗНИМЕ ДЕПРЕСІЮ

## КМИН



Дворічна рослина із сімейства зонтичних. Його батьківщина — Північна та Середня Європа. На наших землях він є однією з найдавніших прянощів. Зростає добре на городах, хоча іноді кмин можна зустріти на луках і навіть на бідних ґрунтах у кам'янистих передгір'ях, де зазвичай мало що росте (головне — достатня кількість кальцію та вологи). Висівають рослину з квітня до червня. Дозріває в серпні-вересні. У теплих краях Середземномор'я вирощують кмин римський, він має великі сіро-зелені плоди. Саме цей кмин є однією зі складових відомої приправи «карі». Використовують до м'яса, під час випікання хліба, в кондитерській промисловості. В усіх південних рецептах згадується зіра — це плоди подібної до ммину однорічної рослини, що походить з Індії. Плоди зіри мають гостріший смак і запах, але дрібніші. Однак кмин не можна ні з чим сплутати, й усі його підвиди корисні.

Як спеції використовують здебільшого насіння, яке утворюється на другий рік життя рослини. Кмином посипають бородинський хліб, юшки (цибулеву, картопляну), борщ. Входить він і до складу багатьох приправ. Найсмачніші сири у Франції виготовляють з додаванням ммину. Ним же фарширують свиняче сало й м'ясо, додають до тушкованої качки й гусака з яблуками. Особливо популярний він у так званому солоному тісті. У Чехії його часто додають у тушковану капусту. Незамінний кмин у консервації: квашена капуста, помідори, огірки, сливи набувають дуже приємного смаку. Годиться до риби — печеної, солоної, тушкованої. Обов'язково додавали його і в найкращі лікери.

Добре відомі лікувальні властивості ммину. Він сприяє загальному очищенню організму, має здатність розганяти «злі вітри» — гази, що утворюються в кишечнику, поліпшує процес травлення та лікує очі.

Кминне масло. Знадобить-

ся 100 г перемеленого на млинку для кави ммину, 1 кг домашнього вершкового масла, 50 г сухої чи свіжої календули (квіти).

Масло розтопити, додати до нього квіти календули й млоїти на найслабшому вогні 10 хвилин. Додати ммин, процідити, перемішати й дати охолонути. Намащувати на хліб, додавати в каші, як приправу до картопляних страв.

Вважається, що саме кмин нейтралізує соланіни картоплі, які виробляються після грудня. Ми звикли вживати стару картоплю, з проростками, аж до нового врожаю. Більшість цілительів вважає це нездоровим, адже шкідливі речовини, що нагромадилися в цьому овочі, погано впливають на організм. Кмин допоможе нейтралізувати негативні складники їжі, якщо спосипати ним їжу.

Курка з ммином. На одну курячу тушку потрібно 100 г сала, 50 г меленого ммину, 80 мл олії.

М'ясо курки надрізати й нашпигувати маленькими шматочками сала, натерти сіллю й густо посипати ммином. Покласти на ледь політе олією деко. З усіх боків обсмажити, періодично підливаючи на деко воду, потім на слабкому вогні довести до готовності. Подавати з вареною картоплею та свіжим овочевим салатом.

## ОГІРКОВА ТРАВА



Огіркова трава чи огірочник — однорічна рослина. Її батьківщина — Південна Європа. Раніше огіркову траву вирощували як лікувальну рослину. Огірочник дуже гарний, досягає висоти 70 см, швидко росте, утворює безліч блискучих квітів і потужне пухнасте листя. Якщо потерти листя — пахне огірком, тому й отримав таку назву.

У кулінарії використовують молоді листочки, верхівки рослини, квіти. Ріжуть дуже дрібно, щоб пухнасті волоски не кололися; додають у салати чи тушковані овочі, до м'яса. Усю стару рослину сушать, підвішуючи за корінь, і перетирають на порошок,

яким посипають огірковий салат, рибу, різні каші, омлети й овочеві юшки. Дуже смачний огірочник із сиром чи бринзою. Оскільки листя має інтенсивно-огірковий запах, можна готувати дуже смачну олію. Інколи готують салат із маслиновою олією, цибулею і червоним перцем.

Швейцарські лікарі стверджують, що огіркова трава добре лікує нервову систему, знімає депресію. Стародавні цілители використовували її як тонік для чоловіків, шануючи як одну з найдієвіших рослин, що підвищують потенцію. Св. Гільдегарда радила, крім салату, давати коханим чоловікам особливий чай.

Огірковий чай: 1 ст. л. огірочника залити 1 склянкою окропу, 10 хвилин настояти, додати 1 ст. л. сиропу шипшини. Пити двічі на день після їди.

Лікувальний лікер (тонізуючий). Листя й квіти огірочника скласти в слоїк, залити коньяком, додати меду й кориці. Витримати 20 днів у темному місці, процідити. Пити для підвищення тону по 20 мл за потреби.

## ЧЕБРЕЦЬ



Це довголітня рослина із сімейства губоцвітих. Росте на всіх землях, переважно в лісах на піщаному ґрунті. Існують місцеві різновиди цієї рослини, що відрізняються запахом і кольором.

Використовують акуратно зрізані ножицями верхівки рослини. Сушать їх, розклавши на ситах, на горіщі. Потім складають у слоїки з кришкою і за потреби перетирають на порошок.

Треба сказати, що в Чехії та Словаччині жодну страву не готують без додавання чебрецю. Його сиплять у тарілку з юшкою, додають у салати, печиво, часто — в соуси. Використовують і під час споживання жирних, а також страв, які важко перетравлюються. У Франції чебрець змішують з борошном та яйцем, цим клярком користуються під час смаження риби та м'яса. Широко застосовують у приготуванні домашніх сирів.

Чебрець — широко відома лікувальна рослина. Він має

потужні антибактеріальні та протигрибкові властивості, посилює травлення; рекомендують за багатьох захворювань дихальних шляхів. Є відомості, що в ньому (як і в багатьох травах фіолетового кольору) міститься один з найцінніших мікроелементів Li, який посилює, регулює функції гіпофіза.

У чебреці також виявлено фітогормони, що дуже добре зцілюють щитоподібну залозу та багато жіночих хвороб. Чоловіків він гарно заспокоює, тому ченці називали його божою травою та приймали для усунення сексуального бажання, аби не відволікатися від смиренного служіння на гріховні думи.

Для маленьких дітей чебрець є чудовим снодійним, м'яким заспокійливим і дієвим засобом, який лікує багато важких захворювань мозку.

Ось який рецепт пропонує Св. Гільдегарда в разі ДЦП (дитячий церебральний параліч), постінсультних станів і багатьох інших проблем, пов'язаних з роботою нервової системи.

Олія для лікування нервової системи. 1 л маслинової олії нагріти до температури 40°C, висипати в неї 50 г розтертого на порошок чебрецю. Поставити на водяну баню, 2 години варити на слабкому вогні, 12 годин настоювати. Процідити через марлю й тримати на холоді щільно закупореною. Щовечора втирати в ділянку хребта, починаючи від куприка, закінчуючи спеціальними точками на шиї. При цьому промовляти заспокійливі та підбадьорливі слова. Дія цієї олії дуже потужна. З її допомогою можна вилікувати безліч «неслухняних» дітей. Вона прекрасно знімає м'язові спазми у хворих на ДЦП.

Також усім роздратованим людям рекомендую робити з цієї олією самомасаж стоп, кистей рук, обличчя, ділянки шиї до поліпшення загального стану.

Салат з квасолі з чебрецем. Потрібно: півклянки великої білої квасолі, 1 ст. л. подрібненого чебрецю (сухого чи свіжого), 1 цибулина, 2 ст. л. олії, йогурт, сіль. Квасолі замочити на ніч і в тій же воді зварити до готовності, воду злити. Дрібно порізати цибулю й ледь підсмажити, змішати з квасолею. Додати чебрець, сіль, йогурт чи олію до смаку. Подавати як самостійну страву.

## У ТЕРПКОМУ НАПОЇ – ТОНІЗУЮЧИЙ ЕФЕКТ

**ЧАЙ МАЄ ТОНІЗУЮЧІ  
ВЛАСТИВОСТІ, ЗБУДЖУЄ  
ДІЯЛЬНІСТЬ НЕРВОВОЇ  
СИСТЕМИ, ПІДВИЩУЄ  
ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ, СТИ-  
МУЛЮЄ СЕРЦЕВУ  
ДІЯЛЬНІСТЬ І ДОБРЕ  
ВПЛИВАЄ НА РОБОТУ  
НИРОК.**

Тонізуючий ефект чаю пояснюється дією таніну, який міститься в чайному листі. Він надає напоєві терпкого, в'язучого смаку й значною мірою зумовлює його колір. Танін сприяє впливає на перетравлення їжі, має бактерицидні властивості, застосовується в лікуванні кишкових захворювань. Чай містить вітаміни групи В, С та інші. Більша частина їх під час заварювання переходить у настій. Із сухого чаю виділяється до 90% вітаміну С, який добре зберігається при правильному заварюванні.

Чим вищий сорт чаю, тим більше в ньому вітамінів, таніну, кофеїну, ефірних олій та інших корисних для організму речовин.

Знову підігрітий напій чи не цілком втрачає свої якості.

Влітку можна пити чай із свіжими ягодами: малиною, полуницею, вишнею.

Справжні поціновувачі цього напою п'ють його без будь-яких добавок, а якщо і з цукром, то лише вприкуску.

Дехто віддає перевагу чаю з молоком або вершками, додаючи яких робить його високопоживним напоєм (молоко або вершки попередньо підігрівують). Молоко цілковито змінює його смак: молочні білки в'язують дубильні речовини і позбавляють чай терпкого присмаку. Зелений чай з молоком — ще й перевірений засіб для позбавлення від зайвих кілограмів.

Молоко, додане в зелений чай, знижує апетит, що робить цей напій бажаним для тих, хто хоче позбутися зайвих кілограмів. Зелений чай з молоком — унікальний засіб оздоровлення.

### Як приготувати зелений чай з молоком?

Є кілька способів приготування цього дивовижного напою:

— Необхідно взяти півтора літра молока, підігріти його до появи бульбашок, після чого зняти з вогню, не довівши до кипіння. Додайте в розігріте молоко дві столові ложки чайного листа, накрийте накривкою та дайте настоятися протягом 10 хвилин, після чого процідіть напій.

— Змішати в розігрітому горнятку 2/3 свіжозавареного чаю і 1/3 молока.

— Слід заварити дуже міцний чай, після чого змішати його з молоком у пропорції 1:1.

РАКУРС



✱  
**Ганна СИГІЛЬ, палатна медсестра відділення малоінвазивної хірургії (ліворуч); Ірина ДУБЛЯНКО, процедурна медсестра нефрологічного відділення**

Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА



«КОМП'ЮТЕРНИКУ, ЯК ПОЧУВАЄТЬСЯ ВАША ДРУЖИНА?»  
«ЗОБРАЖЕННЯ НЕПОГАНЕ, А ОТ ЗВУК НЕ ГОДИТЬСЯ»

Чоловік зітхає в кабінеті гастроентеролога:

– Найбільше мене турбує важкість у шлунку. Чому так?

– Очевидно, дуже багато жінок шукає шлях до вашого серця. Ви якось визначтеся.

– Як тут визначити...  
– У хорошої жінки чоловік ситий. А в поганій – ситий по горло.

У маршрутці:  
– Не треба зі мною так розмовляти, ніби ви маєте картку знижок у центрі травматології!

Підступні лікарі: спочатку

лагідно розпитують, де болить, а потім саме там натискають!

– Лікарю, у мене зуби пожовтіли!  
– У такому випадку вам пасуватиме коричнева краватка... Наступний!

У нас, хірургів, стільки ворогів на цьому світі. А скільки на тому!

У комп'ютерника захворіла дружина – сильний нежить. Телефонує її подруга:  
– Дмитре, як почувається Гануся?

– Зображення сьогодні непогане, а от звук нікуди не годиться...

Літня пані із симпатичною донькою входять до кабінету лікаря.

– Роздягайтеся, – каже лікар дівчині.

– Це я хворію, синку, – пояснює мати.

– А-а вибачте, бабусю. Покажіть язика.

– Як ваш новий кардіостимулятор?

– Загалом чудово! Лише коли я кашляю, відчиняються ворота мого гаража...

І НАОСТАНОК...

ЯК ЧОЛОВІК ВПЛИВАЄ НА ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ СВОЄЇ ДРУЖИНИ?

Слід зауважити, що під час здійснення випробувань фахівці аналізували психологічне здоров'я учасників досліджень. З'ясувалося, що подружжя можуть збільшувати середню тривалість життя своїх дружок половинкою. Такого висновку лікарі дійшли після реалізації комплексу досліджень. Наголошується, що деякі представниці слабкої статі стають довгожителами завдяки власним чоловікам.



Група провідних психологів зафіксувала, що у випадку, коли чоловік просить вибачення за свою негарну поведінку щодо дружини, це сприятливо позначається на самопочутті жінки. Більше того, її нервова система знову починає функціонувати, забез-

печуючи у такий спосіб раціональну діяльність головного мозку.

Повідомляється, що в разі, якщо чоловік попросив прощення за свій негідний вчинок одразу після образи дружини, у представниці слабкої статі поліпшується стан здоров'я. Зокрема, у пані нормалізується серцевий ритм і тиск.

Таким чином, медики настійно рекомендують обдумувати власну поведінку, перш ніж здійснювати дію, адже кожне слово, так чи інакше, позначається на тривалості життя людей.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 13 (129), 2015 р.

- Луара. 2. Географія. 3. Етна. 4. Гагри. 5. Ундіна. 6. Руслана. 7. Негр. 8. Китай. 9. Еквадор. 10. Дуст. 11. Сирія. 12. Акр. 13. Ас. 14. Вир. 15. Таджикистан. 16. Жак. 17. Київ. 18. Айни. 19. Ар. 20. Анод. 21. Єя. 22. Ів. 23. Магеллан. 24. Аноа. 25. Адрес. 26. «Як». 27. Крит. 28. Йорк. 29. Іран. 30. Бар. 31. Дах. 32. Херсонес. 33. Босфор. 34. Дуліби. 35. Гварнері. 36. Ікар. 37. Ісус. 38. Іскір. 39. СОТ. 40. Лік. 41. Еребус. 42. Ібадан. 43. Кишлак. 44. Кекс. 45. Тахо. 46. Риф. 47. Шостка. 48. Тернопіль. 49. Ерот. 50. Ра. 51. Абакан. 52. Нарі. 53. Гус. 54. Гриб. 55. Юрта. 56. Юнга. 57. Горб. 58. Яр. 59. Го. 60. Арт. 61. Крос. 62. Рим. 63. Мандри. 64. Тир. 65. Ріо. 66. Крим. 67. «Ока». 68. Бот. 69. Індекс. 70. Риба. 71. Уд. 72. Бостон. 73. Ом. 74. Дар. 75. Аз. 76. Теревовля. 77. Вік. 78. Ро. 79. Езоп. 80. Ель. 81. Км. 82. Намет. 83. Ром. 84. Бат. 85. Лор. 86. Іо. 87. Кременець.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Слов'янське плем'я					2. Цінні папери
3. 1067 метрів			4. Слов'янський бог	5. Меблі	
			7. Елемент гімнаст. вправ		
		9. Символічний знак	10. Полювання в Африці		
			11. Титул монарха		12. Літочислення
		13. Слідчий ізолятор	14. Електрообчислювальна машина	15.	
	16. Означає «новий»				17. Повесть М. Гоголя
18. Укр. телеканал	19. Річка в Росії		20. «... не винні» (ліг. твір)		
	21. Пістолет				
22. Продукт харчування		23. Жіноче ім'я	24. Купа городини – на зберіганні		25. Хата в Індії
		27. Не проти		28. Суддя	
		30. Інфекц. хвороба коней	31. Заборона		
			36.		32. Всевишній
	33. Дружина Аурне	34. Греська порода			
	35. Група В. Шевчука				37. Вибухова речовина
		38. Зв'язки, відносно синні	39. По ньому витягують китів	40. Човняру без нього не обійтись	
	41. Країна в Америці	42. В'язана кофта			43. Гендляр
43. Кістяк, основа					
45. Майстер	46. Іспансь. танець	47. З неї полум'я займається			48.
		49. С/г знаряддя			50. Будинок культури
	55.	51. Другий укіс трави			52. Сотка
		53. ...хау	58.	54. Бог сонця	
				56. Его	57. Наш парламент (абр.)
				59. Хижий звір	60. Горіцвіт
61. Дерев'яні черевки				62. Нац. валюта Японії	
63. П'я		64. Місто у Білорусі, Франції	65. Позитивний електрод		
		66. Нота			
67. Соляна страва з фруктів					68. Всевидяче
69. ... людська – не водиця	70. Звук від удару	71. Співзвучність	72. «Бері!»		74. Солостка «Спейс Їордз»
				73.	
		75. «Оксано, я чую твій...»			
				76. Блиск	77. Риба
	78.				
		79. Звання духовної особи		80. Німецький ф'яж	81. Акціонер товариство
					82. Колесо автомашини