

КАРДІОЛОГ

СЛОВА ВДЯЧНОСТІ

ЛІКУЄ ЛЮДСЬКІ СЕРЦЯ

Мар'яна СУСІДКО,
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**НАТАЛІЯ ГДАНСЬКА
ЛІКУЄ ЛЮДСЬКІ СЕРЦЯ.
ВОНА ПРАЦЮЄ КАРДІО-
ЛОГОМ ПАЛАТИ ІНТЕН-
СИВНОЇ ТЕРАПІЇ КАРДІ-
ОЛОГІЧНОГО ВІДДІЛЕН-
НЯ. ПАНІ НАТАЛІЯ
ПРОДОВЖИЛА ЛІКАРСЬ-
КУ ДИНАСТІЮ.**

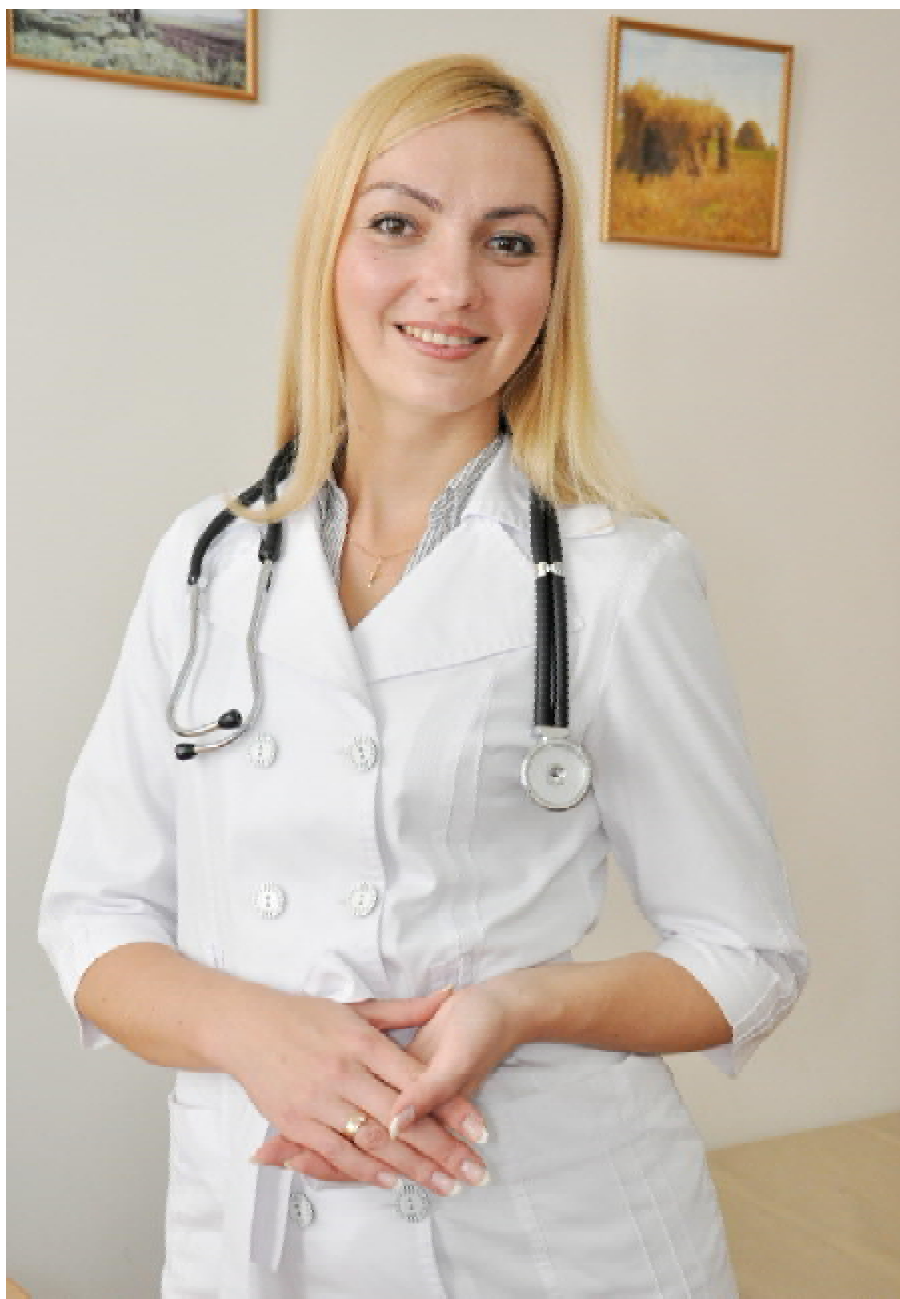
— Малою я розкладала в ряд ляльки і починала їх лікувати, — розповідає Наталя Миколаївна. — Коли хтось запитував, ким стану, коли виросту обов'язково твердила: лікарем.

Після закінчення школи Наталя Гданська вступила до Тернопільського державного медичного університету. Там вона здобувала свої перші знання з медицини та ознайомлювалася із усіма тонкощами майбутньої професії. Інтернатуру проходила в стінах університетської лікарні. Тут відбулися її перші кроки становлення як лікаря.

— На практиці все набагато цікавіше, — зізнається Наталя Миколаївна. — Звісно, що на початку трохи лячно було, але завжди поруч стояли колеги, які підтримували, допомагали, вчили. Для лікаря-інтерна — це дуже важливо. Перший мудрий вчитель і наставник — запорука подальшого вдалого становлення як фахівця.

Свій професійний шлях Наталя Гданська почала із завідуючої фельдшерським відділенням, викладача Кременецького медучилища.

— Цей період згадую з особливим теплом, — зізнається лікар. — Уперше мені довелося облаштовувати свій побут. Коли була студенткою, проживала з батьками, а в Кременці мені виділили кімнатку в гуртожитку. З понеділка до п'ятниці жила в Кременці, а на вихідні приїжджала до Тернополя. Ці два дні працювала за сумісництвом у приймальному відділенні, бо ж хотілося стати практикуючим лікарем. У



цьому медвідділенні пройшла справжню школу на витривалість. Адже випадків було дуже багато, але чомусь найбільше запам'ятовуються з летальним кінцем. Ніколи не забуду, як до нас привезли двох хлопців, які отруїлися болотним газом, чистячи криницю. Один з них поліз всередину, але там за якийсь час знепритомнів, інший взявся його рятувати. Як це не страшно звучить, але той врятував товариша ціною власного життя. До нас їх ще привезли живими, однак в одного ступінь отруєння був надважким, тому не можна було нічим зарадити. Найгірше було повідомити страшну звістку батькам, які

в той час стояли за дверима. А скільки випадків з дорожньо-транспортних пригод, коли привозять людей з понівеченими тілами! Інколи, здавалося б, людина за волосину від смерті, але завдяки вчасній медичній допомозі її вдається вирвати з тенет смерті. Взагалі мій рекорд хворих у приймальному відділенні становив 29 за день, чомусь він припав на Святвечір.

Згодом Наталя Миколаївна остаточно переїхала з Кременця до Тернополя. Власне, в університетській лікарні вона вже рік працює кардіологом.

— Коли приїжджаю до Кременця, відчуваю якийсь

щем у грудях, усе тут таке рідне й близьке, — ділиться думками Наталя Гданська. — Люблю прогулятися знайомими вуличками, піднятися на Замкову гору — це моя найулюбленіша місцина в цьому райцентрі. Звідти відкривається дивовижна панорама на ціле місто.

В університетській же лікарні Наталя Гданська знайшла свою другу половинку. Нещодавно вони справили весілля: «Ми познайомилися в приймальному відділенні, — розповідає. — Сергій — ортопед-травматолог. Ми тоді саме разом чергували. Але від знайомства до зустрічання минуло чимало часу. Цього року на день св. Валентина Сергій мені освідчився. 29 серпня ми розписувалися в українських строях, а 6 вересня вінчалися. Якраз напередодні мого дня ангела.

Ми попросили пані Наталю продовжити речення:

- Лікарня для мене...
 - ... другий дім, адже тут проводжу більшу частину свого часу.
 - У роботі...
 - ... стараюся проявити себе, бути відповідальною та цілеспрямованою.
 - У дитинстві мріяла...
 - ... стати лікарем.
 - Моїм життєвим кредом є...
 - ... ніколи не здаватися та йти до мети, але не забувати про людяність і чесність.
 - Найбільше приносить радість...
 - ... відпочинок на природі, тож коли маю навіть трішки
- (Продовження на стор. 2)

З ЛИСТІВ ПАЦІЄНТІВ

Марія ГРИЦАЮК,
м. Тернопіль:

«До університетської лікарні потрапила з нестерпним болем у животі. Лікарі хірургічного відділення мене ретельно обстежили та призначили операцію. Кілька днів тому прооперували, вже навіть можу підводитися.

Хочу через вашу газету подякувати усьому лікарняному персоналу хірургічного відділення, який так дбайливо ставиться до кожного пацієнта. Жоден з пацієнтів тут не почував себе обділеним увагою. Низький уклін вам усім і тривалих років життя! А Матір Божа нехай опікується вами та оберігає. Моєму лікуючому лікарю Йосипу Гриценку окрема вдячність і теплі слова. Нехай Бог оберігає його і шле довгі роки життя».

Віталій СУС,
м. Тернопіль:

«Я професійно займаюся велотріалом. Це такий вид велоспорту, де застосовують велосипед без сидіння задля подолання перешкод. Якимось під час тренування невдало застрибнув на бетонний парапет, зірвалося переднє колесо і сильно вдарився підборіддям. Як наслідок — перелом щелепи зі зміщенням у двох місцях. На щастя, зуби всі цілі, але я трохи прокусив язика. Було дуже багато крові... На підборідді наклали сім швів. На щелепу поставили титанову пластину, бо їй не було на чому кріпитися. Їсти не можу, бо всі зуби міцно скріплені дротом, доводиться лише пити через соломку. За цей час схуднув на п'ять кілограмів. Коли зникне набряк і мені знімуть шви, сподіваюся, випишуть додому. В мене невдовзі змагання й треба посилено готуватися.

Хочу щиро подякувати своєму лікарю-рятувальникові Олегові Івановичу Дзіху, який провів успішно операцію. Нехай у його житті все складається якнайкраще, всі мрії та задуми збуваються, а кожен випадок, який трапляється у його практиці закінчується благополучно. Наснаги Олегові Івановичу бажаю в його такій нелегкій, але потрібній праці».

ЗАХОДЬТЕ НА САЙТ ТДМУ: 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
--	---	--	---	---	---	--	---

КАРДІОЛОГ

ЛІКУЄ ЛЮДСЬКІ СЕРЦЯ

(Закінчення. Поч. на стор. 1)
часу, стараюся «вирватися» з міста.

- **Найулюбленіше місце на землі...**
... багато де побувала, але віддаю перевагу відпочинку в Карпатах.
- **Кохання це...**
... почуття, з яким не зрівняється ніщо інше на світі.
- **Друзі бувають...**
... різні, але справжні друзі зустрічаються зрідка й залишаються на все життя.
- **Щастя...**
... це коли ти знаєш, що на тебе вдома чекає кохана людина.
- **Не можу обійтись без...**
... підтримки та любові близьких людей.
- **Найбільшим досягненням вважаю...**
... те, що я змогла здійснити свою мрію дитинства — стати кардіологом.
- **Діти для мене...**
... яскраве проміння похмурого дня, їхня посмішка надає сил і приносить натхнення для праці.
- **Кожна людина у житті...**
... повинна мріяти й мати мету в житті, до якої повинна прагнути понад усе.
- **Мій день розпочинається з...**
... посмішки та поцілунку.
- **Успіх це...**
... коли ти задоволений своєю роботою.
- **Найкращий відпочинок для мене...**
... гарний сон після важкого робочого дня.
- **У тяжку хвилину...**
... люблю побути на самоті.
- **Молитва для мене...**
... розмова з Богом.
- **У житті буває...**
... і радість, і горе, але у всьому потрібно шукати позитивне та продовжувати жити з надією на краще.
- **З кожним роком...**
... відбувається дедалі більше й більше змін у нашому житті, тому нам потрібно сприймати їх з посмішкою.
- **Три речі найважливіші для мене...**
... батьки, які мене виховали та дали дорогу в життя, коханий чоловік, який для мене є підтримкою у всьому, друзі, які допомагають мені в житті.
- **Якщо б виграла мільйон...**

- ... то купила б нерухомість.
- **На безлюдний острів взяла б із собою...**
... дуже багато різних і необхідних речей, але я туди поїздки не запланувала.
- **Хочу, щоб...**
... настав мир і спокій на нашій рідній землі.
- **Кожна людина повинна...**
... бути щасливою.
- **Осінь для мене...**
... найкраща пора року.

ЯК ЗБЕРЕГТИ СВОЄ СЕРЦЕ ЗДОРОВИМ?

Щоб зберегти серце здоровим на тривалі роки, необхідно дотримуватися кількох важливих правил:

1. Не палити.
2. Правильно та різноманітно харчуватися (м'ясо, риба, овочі, фрукти, крупи, хліб з цілісного зерна, олії, менше жирів і солодощів) та стежити за своєю вагою. Кожен раз під час їжі не забувайте про овочі та фрукти — вони є джерелом вітамінів, мінеральних речовин, а також харчових волокон. Все це захищає судини, не даючи зростати артеріальному тиску та позбавляє кров від надлишку холестерину й цукру. У кінцевому підсумку, різко знижується ризик виникнення ішемічної хвороби серця. Намагайтеся, щоб кожен день на тарілці було більше яскраво забарвлених продуктів: зеленої капусти броколі, рожевого винограду, жовтої дині, червоних помідорів, помаранчевих персиків та ін. Навертайте згаяне: якщо на сніданок та обід не було овочів і фруктів, влаштуйте собі фруктовий полуденок, на вечерю приготуйте овочевий салат і перед сном з'їжте ще фрукт.
3. Більше рухатися, особливо на свіжому повітрі: наприклад, проходити швидким кроком не менше три, а краще п'ять кілометрів щодня.
4. Контролювати свій артеріальний тиск. При його стабільному підвищенні або частих перепадах обов'язково пройти обстеження.
5. Після 40 років регулярно перевіряти рівень холестерину та цукру в крові.
6. Двічі-тричі на тиждень випивати за вечерю келих червоного вина.
7. Уникати стресових ситуацій.

ЮВІЛЕЙ

ПОЛУДЕНЬ ВІКУ ЗУСТРІВ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИЙ КЛІНІЦИСТ-УРОЛОГ, ДОЦЕНТ ВІКТОР ТВЕРДОХЛІБ

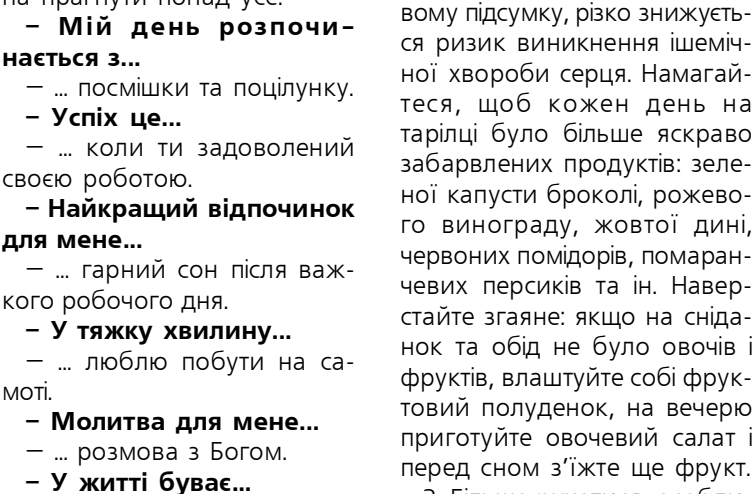
25 вересня виповнилося 50 років доценту кафедри хірургії №1 з урологією імені професора Л.Я. Ковальчука ТДМУ Віктору Васильовичу ТВЕРДОХЛІБУ.
Вельмишановний Вікторе Васильовичу!
Сердечно вітаємо Вас з 50-літтям!
У стінах університету Ви здобули вищу медичну освіту, успішно пройшли 26-літній трудовий шлях: спочатку молодшого наукового співробітника госпдоговірної наукової теми, згодом — асистента, доцента кафедри шпитальної хірургії, доцента кафедри ендоскопії з малоінвазивною хірургією, урологією, ортопедією та травматологією ННІ післядипломної освіти, тепер — доцента кафедри хірургії №1 з урологією імені професора Л.Я. Ковальчука. Тривалий час очолюєте курс урології в складі названих кафедр.
Особливо цінуємо 12-літній період Вашої роботи заступником декана медичного факультету, а також впродовж певних років — у приймальній



комісії університету, в тому числі її відповідальним секретарем.
Колектив університету глибоко поважає та щиро шанує Вас як одного з талановитих випускників другого покоління, відомого науковця, висококваліфікованого клініциста-уролога, досвідченого педагога та вихователя студентської молоді за багаторічну невтом-

ну працю, високий професіоналізм, сумлінне виконання своїх службових і громадських обов'язків.
Ваші порядність, працелюбність, уважне ставлення до людей, прагнення робити добро заслуговують найвищої оцінки і є прикладом для наслідування новими поколіннями студентів, молодих лікарів і викладачів.
Бажаємо Вам, вельмишановний Вікторе Васильовичу, міцного здоров'я, невичерпного творчого натхнення, нових успіхів у Вашій благородній діяльності, добробуту, людського тепла, душевного спокою, родинного благополуччя й затишку, довгих років радісного та щасливого життя.
Хай сміється доля, мов калина в лузі,
У родиннім колі, серед вірних друзів.
Хай крокують поруч вірність і кохання,
Хай здійсняться мрії і усі бажання!
Ректорат ТДМУ імені І.Я. Горбачевського

РАКУРС



Світлана КРУШЕЛЬНИЦЬКА,
медсестра хірургічного відділення

Фото
Миколи ВАСИЛЕЧКА

ЦІКАВО

КОЛИ ВІД ВИНА НЕ БОЛИТЬ ГОЛОВА

Була колись така пісенька: «Від пляшки вина не болить голова, а болить у того, хто не п'є нічого». Безумовно, це як кому: декому не тільки від пляшки «сонячного напою», а й від одного-двох келихів буває вранці непереливки. Зарадити лихові допоможе винахід ученого з Південно-Африканської Республіки Хенні ван Фірена.
Як відомо, похмілля спричи-

Він створив новий штам дріжджів, які знищують згадані біоаміни. Поки що технологія — авторський секрет. Д-р ван Фірен обіцяє, що після серії випробувань диво-дріжджі незабаром надійдуть у масове виробництво.
На прес-конференції журналісти попросили винахідника, щоб він якнайшвидше заопікувався проблемою похмілля від міцніших напоїв — наприклад, коньяку, рому, віскі та ін. На це шановний метр посміхнувся і сказав, що «подумає».

ЗАХВОРЮВАННЯ

БЛЕФАРИТ – ЗАПАЛЕННЯ КРАЇВ ПОВІК

Лариса ЛУКАЩУК

НАЗВА ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ОЧЕЙ ВІДОМА ЗДЕБІЛЬШОГО МЕДИКАМ, ПЕРЕСІЧНИМ УКРАЇНЦЯМ ЦЕЙ ТЕРМІН МАЛО ПРОЩО МОВИТЬ. АЛЕ ПРО НАБРЯКИ ТА БОЛЬОВІ ВІДЧУТТЯ, СВЕРБІЖ ПОВІК БАГАТЬОМ ДОВЕЛОСЯ ДІЗНАТИСЯ НЕ З ПІДРУЧНИКІВ. ХВОРОБА – НЕ СМЕРТЕЛЬНА, АЛЕ НАДОКУЧЛИВА. ЯК УПОРАТИСЯ З НЕДУГОЮ, З'ЯСОВУВАЛИ У ФАХІВЦІ – АСИСТЕНТА КАФЕДРИ ОТОРИНОЛАРИНГОЛОГІЇ, ОФТАЛЬМОЛОГІЇ ТА НЕЙРОХІРУРГІЇ ТДМУ, КАНДИДАТА МЕДИЧНИХ НАУК КАТЕРИНИ ГНАТКО.

– Катерино Віталіївно, що ж це за недуга така – блефарит?

– Блефарит – це захворювання, яке супроводжується хронічним запаленням країв повік і досить складно піддається лікуванню. Виділяють простий, лусочковий та виразковий блефарити. Пацієнтів з цією недугою непокоїть почервоніння країв повік, свербіж, печіння, відчуття стороннього тіла, іноді сльозотеча. При огляді органів зору спостерігається почервоніння та потовщення країв повік (простий блефарит). За лусочкового блефариту на війковому краї повік можуть з'являтися лусочки, шкіра, під якими гіперемована та потоншена. При виразковому блефариті біля коренів вій утворюються гнійні кірочки, які важко видалюються, часто разом з війами, а під ними залишаються кровоточиві виразки. Вії склеюються у пучки. Рубцювання виразок з часом може призвести до неправильного росту та навіть випадіння вій.

– Що спричиняє виникнення цього захворювання?

– Причини запалення країв повік різноманітні: некориговані або неправильно кориговані аномалії рефракції (гіперметропія чи астигматизм), паразитарні захворювання повік (демодекоз), дисфункція мейбомієвих залоз, захворювання шлунково-кишкового тракту. Непоодинокими є випадки цієї недуги в осіб, які хворіють на цукровий діабет, алергічні захворювання. Глисні інвазії, авітамінози, несприятливе зовнішнє середовище – також серед основних «чинників впливу».

– Чи й справді ця хвороба може тривалий час не відступати?

– Блефарит часто набуває хронічного перебігу, схильний до загострення. Передусім треба усунути головну причину захворювання. Тому хворі повинні пройти загальне обстеження та перебувати під спостереженням і лікуватися не лише в окуліста, але й в ендокринолога, гастроентеролога, алерголога, оториноларинголога, стоматолога, дерматолога (залежно від причини блефариту). За хронічного перебігу захворювання треба позбутися патогенної наявності підшкірного кліща роду демодекс (*Demodex folliculorum*), який паразитує у волосяних мішечках, фолікулах, сальних і мейбомієвих залозах людини та у деяких домашніх тварин (собаки, кішки). Цей паразит постійно живе на шкірі обличчя в ділянці щік, носа, чола, зовнішнього слухового проходу. Тобто він є нашим симбіонтом і його наявність не є патологією. Вважають, що до 60 років майже 50% людей є носіями кліща. Проте в певній категорії людей зі зниженою реактивністю організму,

він може приводити до стійкого хронічного захворювання із сезонними загостреннями навесні й восени. Продукти життєдіяльності кліща є сильним алергеном, сприяють розвитку шкірних захворювань і викликають специфічне ураження очей – демодекозний блефарит і блефарокон'юнктивіт. Такі пацієнти скаржаться на «втому» очей, свербіж війкового краю повік і брів, які підсилюються при дії тепла, після споживання га-



рячих страв, алкоголю, поципування, печія, відчуття стороннього тіла або піску в очах, «повзання мурашок», важкість повік і клейкі виділення вранці, нагромадження пінистих виділень у кутиках очей протягом дня. В 60% недужих демодекозний блефарит поєднується з демодекозом шкіри обличчя, основними елементами якого є еритема, телеангіктазії, дрібні папули та пустули, крупнопластинчаті шелушіння шкіри.

При обстеженні виявляємо помірне почервоніння шкіри повік, поширені протоки мейбомієвих залоз, при натискуванні з них виділяються густі або вершкоподібні виділення, помітні інфаркти і конкременти мейбомієвих залоз. Помітні й дистрофічні зміни вій: шийки цибулин потоншені, їхні стержні мають лусочкоподібні нерівності, ділянки депігментації, муфтоподібні потовщення біля коренів. Помітні дрібні гнійнички по краю повік і

множинні папіломи, телеангіктазії на шкірі між війами.

Для підтвердження діагнозу слід зробити спеціальний аналіз, який дозволяє виявити кліщ у лусочках обличчя, шкірному салі та війах. Лабораторна діагностика демодекозу досить проста й можлива навіть у присутності пацієнта. З кожного ока береться по 8 вій: чотири з верхньої повіки, чотири з нижньої. Їх кладуть на предметне скло в краплю лужного розчину або суміші з 1 мл гліцерину та 9 мл фізрозчину, накривають покривним скельцем і досліджують під мікроскопом. Нормальною вважається чисельність кліщів 0-1, патологічною 3-4 кліщі й більше на шести війах.

– Як же позбутися блефариту?

– Щоб позбутися блефариту, потрібно звернутися до окуліста, набратися терпіння, бо це тривалий процес, який потребує, як б сказала, педантичності як від фахівця, який лікує, так і від пацієнта. Насамперед необхідна ретельна гігієна повік. Необхідно щодня видаляти лусочки з країв повік. Це можна робити дитячим шампунем або слабким розчином натрію бікарбонату, тобто харчової соди. Зараз в аптеках можна придбати спеціальні засоби для догляду за повіками (блефарошампунь, блефарогель). Добре обробляти краї повік спиртовим розчином календули, але цю процедуру треба виконувати обережно, щоб розчин не потрапив у очі, бо спричинить їх подразнення. Якщо діагностовано задній блефарит, то показаний масаж країв повік (5-20 процедур), який повинен робити окуліст. Після масажу краї повік обробляють спиртовим розчином календули. Для лікування використовують також мазі з антибіотиком. До

хронічних блефаритів часто приєднуються ознаки «сухого» ока, і тоді необхідно застосовувати ще заміники природної вологи – так звану «штучну сльозу».

При демодекозних блефаритах додатково проводять протикліщеву терапію, застосовують місцеві акарицидні етіотропні препарати (цинк-іхтіолова мазь, демалан), для вмивання використовують дигтарне мило. Лікування цього виду блефариту слід проводити разом з дерматологом. Воно повинне тривати не менше 45 днів, що відповідає терміну розвитку кліща.

– Чи є ефективні народні засоби для усунення запалення очей та повік і які особливості дієти для таких хворих?

– Щодо харчування, то їм рекомендують гіпоалергенна, молочна та рослинна їжа, з урахуванням можливої патології шлунково-кишкового тракту.

Для вмивання можна використовувати трав'яні збори, однак фітотерапію повинен призначити спеціаліст, зважаючи на особливості шкіри кожного пацієнта. Так, скажімо, для промивання, компресів і примочок використовують відвар кореня алтеї лікарської, крайових квіток волошки синьої, трави очанки лікарської, листків горіха волоського, трави чебрецю звичайного або листків рути запашної: 10 г залити 200 мл холодної води, довести до кипіння, переварювати 5 хвилин на малому вогні, настояти 1 годину та процідити через стерильну марлю.

Отже, успіх лікування блефаритів полягає в своєчасному зверненні пацієнта, виявленні основної причини захворювання та комплексному наполегливому лікуванні хворого.

РАКУРС

Є ТАКА ДУМКА



Валерій РИМАР, масажист фізіотерапевтичного відділення (ліворуч), Володимир ЗАГОРОДНИЙ, охоронець лікарні (праворуч)

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



ЯКИЙ РОБОЧИЙ ГРАФІК НАЙШКІДЛИВІШИЙ?

Вчені з університету Оксфорда (Великобританія) викрили всі міфи про ефективність раннього робочого графіка. Вони запевняють, що кожен, хто змушений порушити свій сон і починати робочий день з 9 години й раніше, піддає свій організм справжньому катуванню – це дуже шкідливо та може мати наслідки. Адже якщо людині регулярно доводиться вставати досить рано, щоб встигнути на роботу до 9-ої, в її організмі відбувається депривація сну – недолік або по-

вна відсутність задоволення від цього процесу.

У роботі організму порушуються природні біологічні годинники – це призводить до збоїв функціоналу найважливіших систем: серцево-судинної, нервової та ендокринної.

Виходить, що всі, хто працює за таким «шкідливим» графіком, більше інших схильні до ризику виникнення інфаркту, діабету, депресивного настрою та нервових хвороб. Також фахівці не рекомендують дуже рано снідати, адже організм ще остаточно не прокинувся.

Зважаючи на всі ці факти, робочий графік з 9.00 до 17.00 вчені назвали більш, ніж некоректним.

ДОБРА СПРАВА

ВИШИЛА ХРЕСНУ ДОРОГУ

Мар'яна СУСІДКО,
Микога ВАСИЛЕЧКО (фото)

МЕДСЕСТРА РЕНТГЕН-ХІРУРГІЧНОГО БЛОКУ НАТАЛІЯ УГРИН РАЗОМ З РІДНИМИ ВИШИЛА ХРЕСНУ ДОРОГУ. НИНІ ВОНА ПРИКРАШАЄ ЦЕРКВУ ІВАНА БОГОСЛОВА В ТЕРНОПОЛІ, ЩО НА ВУЛИЦІ ЄВГЕНА КОНОВАЛЬЦЯ.

— Яюсь під час Великого посту я прийшла помолитися до Архікатедрального собору УГКЦ, — розповідає Наталія Угрин. — Мою увагу привернула вишита Хресна дорога на стінах. Тоді й подумала: чому б не вишити таку й для церкви біля мого будинку. Я саме була у декретній відпустці, тож часу трохи мала. Щоправда, викроювати його доводилося ввечері. Інколи за роботою просиджувала до першої-другої ночі. Але що цікаво, вранці прокидалася о сьомій годині й почувалася бадьоро. Напевно, Всевишній допомагав мені.

Картини Хресної дороги Наталія знайшла в одній книжці, а потім за ними попросила знайому розробити схеми. Відтак її Хресна дорога вийшла доволі унікальною, адже такої схеми немає у жодній крамниці для рукоділля.

— Перед тим, як взятися до вишиття, я поспівдалася, — розповідає медсестра. —

Відтак мою естафету перехопила мама, пізніше — кума, її мама, сусідка. Всі сповідалися й аж тоді стали вишивати. Вважаю, що за таку роботу треба братися лише з чистими помислами та легкою душею, то й виходитиме гарно й на славу Божу.

Прикметно, що коли були готові були всі 14 стацій, Наталія віднесла їх до церкви, освятили на її день народження, 23 жовтня.

— Для мене це було справжньою несподіванкою і зна-



ком, що я все зробила правильно, — підсумовує Наталія Угрин.

Нині медсестра не полишає улюбленого заняття, але вишиває переважно сорочки, рушники, картини. Щоправда, вдома у неї висить ікона, яку спеціально для неї вишила мама. Тепер Наталія вважає цей образ оберегом будинку.

ЯК ВИТРИМАТИ ПОГОДНІ ПРИМХИ?

БЕЗПРИЧИННИЙ ГОЛОВНИЙ БІЛЬ, МЛЯВИЙ ТА СОНЛИВИЙ СТАН, ЛОМОТА В КІСТКАХ ТА М'ЯЗАХ, ЗНИЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ Й ЗАГОСТРЕННЯ ХРОНІЧНИХ ХВОРОБ — САМЕ ТАК ОРГАНІЗМ РЕАГУЄ НА ПЕРЕПАДИ АТМОСФЕРНОГО ТИСКУ І ЗМІНИ В ПОГОДІ. ЦЕ НАЗИВАЄТЬСЯ МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЮ, ВІД ЯКОЇ, ЗА РЕЗУЛЬТАТАМИ ДОСЛІДЖЕНЬ, СТРАЖДАЄ ВІД 40 ДО 80% НАСЕЛЕННЯ. ЯК БОРОТИСЯ З НЕЮ, З'ЯСУВАЛА У ЛІКАРЯ-МЕТОДИСТА КУТОРА «ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я» ІРИНИ ГРИЧУК.

— Пані Ірино, які люди найчутливіші до примх погоди?

— Під час погодних коливань — різкому зростанні або зниженні температури, найчастіше трапляються напади у тих, хто страждає на захворювання легень, нирок. Якщо насувається теплий фронт повітря, то не виняток те, що погано спатимете, відчуватимете, що вам складно зосередити свою увагу. Людям з високим або низьким артеріальним тиском, а також тим, які страждають на стенокардію або перенесли інфаркт, багато клопоту завдають низький тиск повітря, дощ і навіть набридлива мжичка. Завжди відчувають зміни погоди хворі на ревматизм. Вони — як барометри, що передбачають погоду краще за будь-який гідрометеоцентр.

— Який орган в організмі людини реагує на зміни у доквілі?



— Фахівці припускають, що своєрідні «антени», які вловлюють погодні зміни, розміщені на стінках сонної артерії. Якщо тиск у судинах раптово падає, це зумовлює рефлекс убезпечення організму від колапсу кровообігу. Сигнал про це через спинний мозок передається у кору великих півкуль. З одного боку, це рятує організм від повної зупинки кровообігу, з іншого — істотно позначається на нашому самопочутті. Такі процеси можуть відбуватися в організмі і за несподіваного потепління, і за різкого похолодання. До речі, у містах людей, які страждають на метеозалежність, значно більше, ніж у сільській місцевості. У селян кращий імунітет, вони більше пристосовані до різних змін погоди. Це й не дивно, адже у містах у повітрі переважають важкі іони, що вкорочують світловий день, звідси й різке зниження кількості ультрафіолету, так необхідного організму. До того ж у містах порушений природний водообмін. Дощова вода не йде в землю, а активно випаровується. До речі, це причина того, чому в місті значно важче переносити холод і спеку. Це пояснює, чому в містах значно

МЕТЕОЗАЛЕЖНІСТЬ

більше людей, які страждають на депресію та постійно скаржаться на погоду.

— Чи є якісь дієві методи боротьби з метеозалежністю?

— Дехто намагається зняти симптоми медикаментозно, інші — завдяки зміні свого способу життя. Я раніше теж страждала на метеопатію. Перед зміною погоди мене турбували нестерпні головні болі, але відколи кардинально змінила свій спосіб життя, метеочутливість турбувати перестала. Взагалі метеочутливість — це своє-

рідний «дзвіночок» для людини, щоб вона звернула увагу на власне здоров'я. Помічним у боротьбі з метеочутливістю є водні процедури, прогулянки на свіжому повітрі, необтяжливі заняття спортом. Необхідно також змінювати режим харчування, віддаючи перевагу легкій їжі, багатій на вітаміни. Усім без винятку хворим слід уникати стресів, а в разі необхідності — приймати заспокійливі трав'яні відвари. Сердечникам і гіпертонікам при погіршенні самопочуття медики рекомендують зменшувати кількість солі та рідини в раціоні. Особам, які страждають на гіпотонію, корисний профілактичний курс прийому тонізуючих препаратів на основі женьшеню, лимонника, аралії маньчжурської, родіоли рожевої, елеутерокока. Хворим на бронхіальну астму і захворювання опорно-рухового апарату необхідно дуже серйозно підходити до свого гардеробу під час похолодань, уникати вогкості та протягів. Насамкінець раджу не зважати на інформацію про можливі магнітні бурі. Якщо не знатимете, що тривають магнітні бурі, вони менше на вас впливатимуть.

КОНСЕРВУВАННЯ

ДОМАШНІ СОЛІННЯ — ЗДОРОВА ЇЖА

Осінь — найкраща пора не лише для роздумів, але й для консервування та соління овочів. Не має жодного сумніву, що більшість наших читачок уже наповнила полиці всілякими слоїками та збанками з власноруч приготовленою продукцією. Дехто навіть заховав дарунки літа до морозильної камери, аби вітаміни збереглися краще. Але більшість господинь усе ж переконані, що помідори, перець, баклажани чи огірки смачніші з діжечки чи законсервованими. І в кожній своїй, часом та дегустацією перевірені фірмові рецепти. Що ж змагатися із знавцями цієї спра-

ви, ясна річ, не будемо, але порадами та рецептами не лише смачних, а й корисних домашніх заготовок охоче поділимося. І попросимо це зробити **лікаря-методиста обласного Центру здоров'я Галину ЗОТ.**

— Магазинна консервація нині містить чимало «хімічних» добавок — консервантів, стабілізаторів підсилювачів смаку та запаху, штучних барвників, тому й не дивно, що господині надають перевагу продукції домашнього приготування, бо вона корисніша для організму, — каже Галина Зот. — Але якщо заводський слоїк з помідорами може стояти рік і навіть два у

крамниці, то домашню не варто так довго зберігати, краще її за потреби одразу ж використати. Мені часто доводиться спостерігати випадки, коли люди, шкодуючи викинути у сміття так звану «бомбажну» чи банку з «піднятою» кришкою, з'їдають усе, що там є, а згодом страждають від кишкових розладів. Почасті й таке небезпечно захворювання, як ботулізм можна надбати. Тому краще не ризикувати. Також не дуже корисні для організму й насичені маринади, адже вони пригнічують здорову мікрофлору кишківника, послаблюють діяльність шлунково-кишкovo-

го тракту. Тому маринуваними овочами раджу не зловживати, а вживати у помірних кількостях. Така їжа має властивість «вимивати» кальцій з організму, а отже, сприяє розвитку такої недуги, як остеопороз. Дітям до п'яти років маринувати овочі, а також гриби взагалі не варто давати.

Аби зробити консервацію менш шкідливою, Галина Зот радить замість столового оцту, який, по суті, не є харчовим, а технічним продуктом, додавати яблучний, винний чи бальзамічний оцет. Добре, якщо виготовите його самостійно, це буде не лише смачний, а й екологічно чистий консервант. Але столовий також не варто виливати — ним можете продезінфікувати стільницю на кухні чи склянки помити.

Найліпше організм сприймає квашені овочі за рецептурою, яку ще наші бабусі застосовува-

ли, про консервування вони й гадки не мали, але здоровішими набагато були. Не останнє значення у заквашуванні мають різноманітні приправи: хрін, часник, насіння кропу, кмину, гірчиці, листя смородину, вишні, естрагону та лавру, перець чорний та духмяний, а також пекуча паприка. Вони додають смаку та гамують розвиток шкідливих бактерій. Овочі, квашені на зиму, скисають завдяки природному процесу бродіння, відтак покращують травлення, перистальтику кишківника, сприяють жовчовиділенню.

**СОЛЕНІ ПОМІДОРИ
З ГІРЧИЦЕЮ**

Рецепт. У трилітровий слоїк скласти помідори, пересипаючи їх подрібненою морквою, петрушкою, хроном і часником, всипати дві повні столові ложки солі, залити водою, зверху покласти одну столову ложку гірчиці.

ГРИБНА ОТРУТА: ЯК НЕ ПОТРАПИТИ В ЇЇ ПОЛОН

Лариса ЛУКАЩУК

ГРИБНИЙ СЕЗОН ЛИШЕ РОЗПОЧАВСЯ І, НЕЗВАЗАЮЧИ НА ПОСУШЛИВЕ ЛІТО, ЗАЯДЛІ ГРИБНИКИ ВИРУШАЮТЬ ДО ЛІСУ, АБИ ПОКЛАСТИ ДО КОШИКА СИМПАТИЧНИЙ БОРОВИК, СИРОЇЖКУ, МАСЛЮКИ, ОПЕНЬКИ. ВДОМА ГОСПОДИНІ ГОТУЮТЬ З НИХ СМАЧНІ НАЇДКИ ДО СТОЛУ, СОЛЯТЬ, КОНСЕРВУЮТЬ, МАРИНУЮТЬ ТА НАВІТЬ ЗАМОРОЖУЮТЬ. У СОЦІАЛЬНИХ МЕРЕЖАХ ПРОПОНУЮТЬ БЕЗЛІЧ ВИШУКАНИХ РЕЦЕПТІВ ГРИБНОЇ СМАКОТИ, ХТОСЬ НАВІТЬ ДЕМОНСТРУЄ ВЛАСНОРУЧ ДОБУТІ ЧИМАЛЕНЬКІ ТРОФЕЇ ТИХОГО ПОЛЮВАННЯ.

Щоправда, не завжди похід за грибами завершується щасливо, буває, що навпаки — поклавши до кошика замість їстівного отруйний гриб, людина не завжди й здогадується про небезпеку.

— Пригадаю, як торік страва з неякісних грибів спричинила смерть 12-літнього хлопчика з Кременецького району, — розповідає **головний спеціаліст головного управління Держсанепідслужби у Тернопільській області Ольга Білинська.** — Отруєння сталося внаслідок вживання смертельно отруйної блідої поганки, яка в «мо-

лодому віці» маскується під зелену сиріожку. На щастя, цього року летальних випадків немає, але трапляється, що люди потерпають від вживання грибів домашнього консервування.

За словами спеціаліста найгірше те, що людина й не підозрює, що гриб отруйний, навпаки, всі потерпілі впевнені: вживали їстівні гриби, ще й дітям їх давали. Симптоми отруєнь можуть розвинути від 30-ти хвилин після вживання до 24-х годин, дуже рідко через 2-3 доби. Перебіг отруєння грибами набагато важчий, ніж інші харчові отруєння й частіше ускладнюється вживанням алкогольних напоїв.

Аналіз випадків отруєнь грибами свідчить, що більшість з них стаються внаслідок вживання пластинчатих отруйних грибів, переважно блідої поганки, яку помилково сприймають за їстівні печериці, сиріожки, гриби-«парасольки». Трапляється подібні випадки й через неправильну кулінарну обробку їстівних або умовно-їстівних грибів. Проте інколи причинами отруєнь є й інші чинники — місце збирання грибів, вік грибів тощо.

— Пік отруєнь грибами в Україні, як підтверджує багаторічний аналіз, припадає на

вересень — стверджує фахівець. — Найбільш отруйними є токсини блідої поганки, мухоморів, сморжів. Підступність їх у тому, що отрута, потрапивши до шлунку, протягом тривалого часу (до трьох діб) може не викликати жодних симптомів.

На жаль, на території нашої



країні щорічно реєструють летальні випадки внаслідок отруєнь грибами. Особливу занепокоєність викликає стабільно високий рівень смертності, в тому числі серед дітей, адже вживання грибів дітям до восьми років категорично протипоказане. Не рекомендуємо вживати гриби також вагітним і матерям, що годують дітей груддю, людям із захворюваннями шлунково-кишкового тракту, печінки чи з хронічними захворюваннями інших внутрішніх органів. Слід пам'ятати, що страви з грибів важкі для перетравлення. Основною ж причиною летальних випадків є, як пра-

вило, пізнє звертання за медичною допомогою.

Ольга Білинська радить дотримуватися таких правил, аби уникнути отруєння дикорослими грибами:

1. Вживайте штучно вирощені печериці, гливи, що продають у крамницях. Не купуйте грибів, що продають вздовж автомобільних шляхів, на стихійних ринках.

2. Якщо все ж таки вирішили збирати гриби у лісі, необхідно знати таке:

— ніколи не збирайте грибів, яких не знаєте, якщо гриб викликає хоч найменший сумнів, краще його позбутися;

— не збирайте старих, перезрілих або дуже молодих грибів, у яких нечітко виражені морфологічні ознаки, а також тих, що ростуть поблизу швидкісних трас чи на радіаційно забруднених територіях;

— намагайтеся збирати губчасті гриби — «білі», «бабки», «моховики» — в наших широтах від них найменша кількість отруєнь, остерігайтеся пластинчатих грибів;

— не беріть до рук отруйні гриби та не збирайте гриби, які ростуть поруч з отруйними;

— уважно перевірте зібрані гриби перед тим, як починати готувати страву або робити заготовку;

— перед приготуванням

страв з грибів їх необхідно добре промити, а перед сушінням — обтерти вологою тканиною;

— не вживайте сирих грибів;

— перед приготуванням будь-якої страви з грибів необхідно відібрані гриби спочатку промити та відварити кілька разів у підсоленій воді (зливати відвар, бо він є найнебезпечнішим) щонайменше тричі, протягом 30 хвилин;

— готові страви з грибів необхідно зберігати на холоді, не більше 24 години, в емальованому посуді;

— не давайте грибів малолітнім дітям;

— ніколи не застосовуйте «домашніх» методів визначення отруйності грибів з використанням цибулини або срібних ложок, вони, крім помилок, нічого не дають. Срібло темніє від взаємодії з амінокислотами, які є в їстівних та отруйних грибах, а колір цибулі змінюється під впливом ферменту тирозинази, який також міститься у всіх грибах.

3. Якщо після споживання грибів почуваетесь зле чи помітили нездорові ознаки у своїх близьких (нудота, блювота, головний біль, біль у животі, галюцинації) негайно:

— викликайте «швидку допомогу», а до її приїзду промийте шлунок слабким сольовим розчином. Навіть при полегшенні стану обов'язково зверніться до лікувальної установи.

ЗАУВАЖТЕ

СОЛОДКІ СМАКОЛИКИ НА ЗИМУ ДЛЯ ДІАБЕТИКІВ

Лариса ЛУКАЩУК

СОЛОДКІ ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ МОЖНА ПРИГОТУВАТИ І ДЛЯ ДІАБЕТИКІВ. У ЦЬОМУ ВИПАДКУ ЦУКОР УСПІШНО ЗАМІНЮЄТЬСЯ СТЕВІЄЮ.

Цю рослину називають медовою травою, адже вона в десятки разів солодша за цукор. Нині її можна придбати в магазинах та аптеках у різних видах: сухому, таблетованому, сиропі, екстракті й застосовувати згідно з інструкцією тощо. Настій і сироп також можна приготувати самостійно. Єдиний недолік стевії — нездатність до загустіння, тому можна використовувати пектин.

Настій. 20 г листя стевії залити 200 мл окропу, кип'ятити 5 хвилин, злегка охолоди-

ти під кришкою протягом 10 хв. Перелити в прогрійтий термос і залишити настоюватися на 12 год. Процідити й злити



в стерилізовану тару. Гущу ще раз залити 100 мл окропу й знову настояти в термосі 8 годин. Обидва настої з'єднати.

Сироп. Із настоєм готують сироп. Настій випаровують на

водяній бані до стану міцної краплі — вона має не розтікатися. Його можна зберігати тривалий час і використовувати для консервування, випічки, десертів, напоїв.

Кабачки. На однолітровий слоїк: 3-4 кабачки, суцвіття кропу, зелень селери, естрагон, листя хрону, перець чорний горошком і запашний, коріандр, 1,5 ч.л. солі, 30 г яблучного оцту, 5 листочків сухої стевії.

У слоїк покласти частину всіх спецій і зелені, порізані кружечками кабачки, наверх — зелень і спеції, додати сіль, оцет, залити окропом, простерилізувати 10 хв., законсервувати.

Універсальний маринад. 1

літр води, 0,5 скл. яблучного оцту, 2 ст. л. солі без верху, 0,5 ст. л. порошку стевії, ммин, запашний перець, середня головка часнику.

Воду закип'ятити із сіллю, додати стевію, розмішати, наприкінці влити оцет і відразу вимкнути вогонь. Охолодити під кришкою до кімнатної температури. У слоїк вкласти спеції й підготовлену сировину, залити маринадом. Тримати 1-2 дні за кімнатної температури до готовності. Застосовують для швидкого маринування овочевих салатів, грибів, шатковані капусти. Споживати відразу.

Компоти з ягід. На літровий слоїк — 50-60 г настою стевії, 350 мл води. Ягоди насипати в банку, залити переваженою розчином, стерилізувати 10 хв., законсервувати.

Абрикоси натуральні у власному соку. 1 кг абрикосів, 0,5 склянки води. Абрикоси промити, розламати навпіл, вийняти кісточку; викласти в каструлю, залити водою. На-

крити кришкою та підігрівати на слабкому вогні, доки абрикоси не пустять сік. Періодично помішувати; перекласти в підготовлені слоїки, залити отриманим соком по плічка. Накрити стерилізованими кришками; поставити стерилізуватися в каструлю, застелену ганчіркою, з теплою водою. Простерилізувати півлітрові слоїки — 10 хв., літрові — 15 хв. від часу закипання на середньому вогні, законсервувати.

Сливовий джем. Узяти стиглі сливи, витягнути кісточку, викласти в глибоку каструлю й варити на повільному вогні, весь час помішувати, 4-6 години. Чим довше вариться, тим більше зникає кислота.

«Шампанське». 0,5 кг будь-яких свіжих ягід, 1 л мінеральної води, кубики льоду.

Ягоди промити, розім'яти й відтиснути сік, відцідити в іншу ємність, додати стевію, перемішати. Влити мінеральну воду, додати 1-2 шматочки льоду.

ВИПАДІННЯ ВОЛОССЯ: ЯК БОРОТИСЯ

Лариса ЛУКАЩУК

З ДАВНІХ ЧАСІВ ДОВГЕ, ГУСТЕ ТА ШОВКОВИСТЕ ВОЛОССЯ БУЛО НАЙКРАЩОЮ ПРИКРАСОЮ ЖІНОЧОЇ ГОЛІВКИ. ТОМУ ЖІНОЦТВО ЗАВЖДИ НАМАГАЛОСЯ Й РЕТЕЛЬНО ДОГЛЯДАТИ ЗА НИМ. НАВІТЬ У СИВІЙ ДАВНИНІ ВИСОКО ЦІНУВАЛИСЯ ГРЕБІНЦІ, ШПИЛЬКИ ТА ІНШІ ПОТРІБНІ РЕЧІ ДЛЯ ГАРНОЇ ЗАЧІСКИ. АРХЕОЛОГИ ДОНІНІ ЗНАХОДЯТЬ ЇХ У МІСЦЯХ РОЗКОПОК. НАШІ ПРАЦЮРІ ВВАЖАЛИ, ЩО ВОЛОССЯ Є СВОЕРІДНИМ ЗВ'ЯЗКОМ З БОГАМИ Й ЧИМ ГУСТІШЕ ТА ДОВШЕ ВОНО, ТИМ СИЛЬНІШИЙ ЦЕЙ ЗВ'ЯЗОК. СУЧАСНІ ЖІНКИ У НАРОДНІ ПРИКРЕМЕТИ НЕ ВІРЯТЬ, БО Ж КОРОТКІ СТРИЖКИ – ЦЕ СТИЛЬНО, МОДНО Й ЕЛЕГАНТНО. АЛЕ ТРАПЛЯЮТЬСЯ, І ДОВОЛІ ЧАСТО, ВИПАДКИ, КОЛИ ДІВЧИНА ЧИ МОЛОДА ЖІНКА ПРОСТО ЗМУШЕНА ПІДСТРИГТИ ВОЛОССЯ, ЯКЕ СІЧЕТЬСЯ, РІДШАЄ, ПЕРЕСТАЄ РОСТИ – З ТАКОГО КРАСИВУ ЗАЧІСКУ БЕЗ ДОПОМІЖНИХ КОСМЕТИЧНИХ ЗАСОБІВ НЕ ЗРОБИШ. ВИПАДІННЯ ВОЛОССЯ: ЯК З НИМ ВПОРАТИСЯ? РОЗМОВУ НА ЦЮ ТЕМУ ПОВЕЛА З ПРОФЕСОРОМ КУРСУ ДЕРМАТОВЕНЕРОЛОГІЇ ТДМУ ІМ. І. ГОРБАЧЕВСЬКОГО, ЧЛЕНОМ АМЕРИКАНСЬКОЇ АКАДЕМІЇ ДЕРМАТОЛОГІЇ СВІТЛАНОЮ ГАЛНИКІНОЮ.

– Світлано Олександрівно, на цю тему мене нашоувхнули розповіді знайомих, які бідкалися, що мали густе, блискуче волосся й раптом воно почало випадати, «сіктися», зранку на подушці навіть пасма можна було побачити. Що ж є причиною такої прикрасі?

– Спершу хочу зауважити, що це не лише проблема жіноцтва, а й більшості чоловіків. За даними світової статистики, 50 відсотків жінок і 70 % чоловіків страждають від випадіння волосся, облісіння чи лупи. Випадіння волосся і погіршення його зовнішнього вигляду негативно впливає й на емоційний стан людини, а це як правило, призводить до психологічних та соціальних негараздів. У сучасній естетичній медицині нині існує достатньо засобів для корекції трихологічних проблем, але якщо своєчасно не поставити діагноз і не

з'ясувати причин, відновити нормальну фізіологію волосся, по суті, не можливо.

Знаєте, наше волосся – мов своєрідний камертон, віддзеркалює проблеми, які трапилися в організмі. Тому обов'язково спочатку потрібно встановити причину та розпочати лікування основного захворювання, не забуваючи при цьому про комплексний підхід до проблеми. Методи терапевтичної дії повинні доповнювати один одного. Також потрібно зважити й на індивідуальні особливості організму пацієнта, який повинен знати, що чим раніше буде розпочате лікування, тим швидше слід очікувати результату.

А от чому волосся перестає рости, і нині достеменно невідомо. Хоча деякі дослідження свідчать, що жінки, в яких вміст чоловічих статевих гормонів вище середнього, і жінки, волосся яких має підвищену чутливість до коливань рівня гормонів навіть в межах норми, частіше за інших починають швидко втрачати волосся. Сумна істина полягає в тому, що дуже важко зупинити випадіння: вам можуть запропонувати кілька лікарських засобів і навіть пересадку волосся. Але не знаючи справжньої причини втрати волосся, важко досягнути результату.

– Які ж чинники можуть створити таку проблему?

– Одним з перших назвала б застосування малокалорійних дієт, якими так іноді захоплюються наші жінки. Вся біда такого харчування в тому, що енергетична цінність їжі, нижча від енергетичних затрат організму. Дієти без протеїну, приміром, харчування одними грейпфрутами або за схемою, в якій відсутні боби, нежирне м'ясо та інші джерела протеїнів, позбавляє організм життєво необхідних для росту волосся речовин. Тому сухе, ламке волосся засвідчить про порушення жирового обміну й нестачу кальцію та вітамінів А і D, підвищена пітливість шкіри голови може бути проявом розладу вегетативної нервової системи, симптомом дистонії.

Пригадаю кілька випадків з моєї практики, коли дівчатка 16-17 років, вважаючи, що мають не цілком струнку фігуру, самостійно «сідали» на такі дієти, а згодом мали подібні проблеми. Тому моя порада: перед тим, як розпочати худнути, порадьтеся з фахівцем, який допоможе збалансовану дієту для вашого віку виб-

рати та й вид фізичних навантажень порекомендує, з якими легше буде розлучатися із зайвими кілограмами. Деякі захворювання також можуть стати причиною порідшення волосся, як-от: анемія, артрит, вовчак і синдром полікістозу яєчників. А ще лікарські засоби – проти-заплідні пігулки, анаболічні стероїди, бета-блокатори, препарати, що знижують артеріальний тиск і ліки на основі вітаміну А. Сильний стрес, викликаний, до прикладу, розлученням чи смертю близької людини також належить до факторів ризику.

– Багато жінок нині не обходяться без фарби для волосся, чи не є й вона причиною його втрати,



особливо, коли йдеться про яскравих блондинок?

– Якщо згадати давні часи, то чого лише не застосовували дівчата, щоб їхнє волосся стало яскравим і гарним. На Русі, приміром, застосовували кору дуба, ромашку, у Стародавньому Римі – шкаралупу волосського горіха. Більшу популярність за всіх часів мала хна, вона є не тільки натуральним барвником, а й зміцнює та лікує волосся. Щодо сучасних засобів фарбування, то вони мають, звісно, більшу палітру кольорів, але й хімічних складників, які не цілком позитивно впливають на волоссяну цибулину, волосся там більше, ніж достатньо. Тому тут також потрібна консультація спеціаліста, бо ж є фарби, які не містять аміаку, тобто їхня дія більш ощадна, можливо, вам знадобиться саме такий засіб.

– Що ж тоді, зважаючи на всі ці причини, можна порекомендувати?

– Найперше, проконсультуйтеся у спеціаліста – нині у медичній галузі є фахівці-трихологи, вони й займаються проблемами з догляду та лікування волосся. Щодо основних методів лікування волосся та волосистої частини голови, то це повинен бути комплекс заходів, куди входять і дієта, і системне застосування ліків, у тому числі й препаратів судинної дії, при-

значення вітамінних комплексів, біологічно активних добавок. Гарний ефект у застосуванні фізіотерапії, масажу волосистої частини голови. Також лікар може порекомендувати й популярні нині методи мезотерапії. В арсеналі косметичних засобів місцевої дії – лікувальні шампуні, мазі, втирання, олії, маски.

Стосовно загальних правил, то вони прості – обережно й довго розчісуйте волосся, краще дерев'яним гребінцем, при цьому шкірний жир рівномірно розподіляється всією довжиною волосся й забезпечує його пружність та здоровий блиск. Допоможуть досягти такого ефекту маски з простих природних продуктів: меду, солі, пива, сироватки, відвару з висівок. Ніколи не розчісуйте мокре волосся і у жодному випадку не стягуйте його у вузол. У кого є згубна звичка смикати волосся або накручувати його на пальці, позбудьтеся її. Непомітно для себе, особливо, коли нервуєте. Ви можете тягнути їх досить сильно. Якщо ж проблема випадіння волосся вас ще не зачепила, спробуйте запобігти їй, особливо гарного та здорового вигляду вашій шевелюрі. Для миття голови замість звичного шампуню можна скористатися білою глиною, яку й нині застосовують у косметології. Глину розведіть у малій кількості води до утворення кашки й мийте голову так само, як шампунем. Біла глина або каолін містить з'єднання оксидів кремнію та алюмінію. Така глина багата на мінеральні солі та мікроелементи, яких потребує шкіра людини: кремнезем, цинк, мідь, азот, кальцій, магній, калій і ін. Можна також використовувати білу глину як маску для шкіри голови. При регулярному застосуванні масок з білою глиною підвищується пружність та еластичність шкіри, нормалізуються її обмінні процеси. Основна властивість білої глини – це очищення й підсушування шкіри, вона поглинає надлишок шкірного сала та виділення потових залоз, м'яко видаляє забруднення з поверхні голови. Сприятливий вплив глини на шкіру не лише голови, а й обличчя пояснюється тим, що в ній містяться в добре засвоюваній формі мінеральні

солі та мікроелементи, корисні для організму людини.

Гарно зміцнює волосся олія лопуха та настій кропиви. Коли волосся випадає, стає неживим, ламким, тьмяним, у цьому разі здатен допомогти масаж – процедура посилює кровообіг шкіри голови й покращує живлення волоссяних цибульок. Можна скористатися й таким рецептом: раз на тиждень круговими рухами втирайте в шкіру голови ледь підігріту оливкову олію. Олію чергуйте із соком лимону – у ньому є активні біологічні компоненти, корисні для волоссяних цибулин. Після такого масажу закутайте голову теплим рушником і мийте волосся не раніше, ніж через півгодини. Щоб волосся було пишним, йому необхідно достатньо такого елемента, як сірка. Адже воно на 97 відсотків складається з кератину – речовини, що містить сірку. Саме вона надає блиск і здоровий вигляд волосся. Стежте за своїм харчуванням. Багато сірки у кабачках, цибулі, абрикосах, капустах, картоплі, малині. В їжі також має бути достатньо білків. Зупинити випадіння волосся допоможуть свіжі ананаси. У них міститься бромелайн – фермент, який усуває підшкірні ущільнення, які затруднюють ріст нового волосся. Інколи випадіння волосся пов'язано з недостатністю кремнію. Щоб його відновити, споживайте всі овочі й фрукти зі шкірою. Багато кремнію в огірках і суніці. У здоровому блискучому волосі міститься достатня кількість цинку, тому хороший засіб для лікування тьмяного й рідкого волосся – вживання гарбузового та соняшникового насіння. Краса волосся залежить від збалансованого харчування та правильного догляду за ним.

БАБУСІНІ РЕЦЕПТИ

1. Запарити толокно й додати туди ложку меду та жовток одного яйця. Нанести на 15 хвилин і потім змити водою.

2. Дуже популярним засобом для миття волосся був шампунь, виготовлений із житнього хліба. Зараз теж можна зробити такий шампунь. Для цього хліб заварити окропом і залишити на годину для шумування. Потім відцідити, додати молочну сироватку й, перемішавши, нанести на волосся, так само, як шампунь.

3. З давніх часів чудовим засобом для догляду за волоссям було куряче яйце. Його потрібно просто нанести на мокре волосся й спинити, утираючи в шкіру впродовж 10 хвилин.

ЕХОКАРДІОГРАФІЯ – «ЗОЛОТИЙ СТАНДАРТ» ДІАГНОСТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ СЕРЦЯ

Лариса ЛУКАЦУК

В УКРАЇНІ СМЕРТНІСТЬ ВІД ХВОРОБ СЕРЦЯ Й СИСТЕМИ КРОВООБИГУ ДАВНО ПОСІЛА ПЕРШЕ МІСЦЕ І В КІЛЬКА РАЗІВ ВИЩА, НІЖ У КРАЇНАХ ЄВРОСОЮЗУ. ОТОЖ НЕ ДИВНО, ЩО МЕДИКИ З УСІХ СИЛ НИНІ НАМАГАЮТЬСЯ ПРИДБАТИ НОВІТНЮ АПАРАТУРУ, АДЖЕ ЗНАЧНА КІЛЬКІСТЬ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ ПАТОЛОГІЇ ВИЯВЛЯЄТЬСЯ ЛИШЕ ПІД ЧАС СПЕЦІАЛІЗОВАНОГО УЛЬТРАЗВУКОВОГО ДОСЛІДЖЕННЯ, МОЖЛИВОГО ЗА НАЯВНОСТІ СУЧАСНИХ СКРИНІНГОВИХ СИСТЕМ.

«Серце дається взнаки, бо ж вік уже немолодий, на порозі 78 років, — розповідає пацієнт університетської лікарні Іван Іванович, якому призначили ехокардіографію. — Лікар запевнив, що нічого серйозного, але курс лікування треба пройти».

У пана Івана лікар виявив ущільнення однієї із стулок мітрального клапана, патологію, викликану віковими змінами.

— З допомогою цього апарату

та можна визначити структуру та функцію серця — **каже фахівець з ультразвукової діагностики (УЗД) університетської лікарні Ігор ЛЕВИЦЬКИЙ.**

— Діагностувати можна вікові зміни, вроджені вади. Завдяки цим даним кардіолог призначає адекватне лікування. Ехокардіографія (УЗД серця) — метод, що дозволяє оцінити будову та функцію серця. Широко застосовують при обстеженні пацієнтів з підозрою на захворювання серця (ревматизм, вади серця, ІХС та ін.), для діагностики та диференційної діагностики різноманітних захворювань серця. За частотою практичного застосування метод ехокардіографії поступається лише методу ЕКГ. Це дослідження нині є основним безболісним, безпечним і, головне — високоінформативним методом найбільш точної діагностики серцево-судинних захворювань. УЗД серця — це одна з основних процедур у процесі виявлення серцево-судинних хвороб, пояснює фахівець.

Широкі можливості та висока інформативність, атравматичність дослідження, його безболісність зробили ехокардіографію обов'язковим — стандар-

тним методом обстеження пацієнтів із серцевими захворюваннями. Показаними для ехокардіографії є підозра на наявність набутих або вроджених вад серця; контроль за прогресуванням патології клапанів серця; оцінка змін серцевого м'яза у пацієнтів з артеріальною гіпертензією, ішемічною хворобою серця, запальними ураженнями серця, серцевою недостатністю; виявлення прихованих серцевих аномалій в осіб, які активно займаються спортом, особливо такими видами, як дайвінг (підводні занурення), парашутний спорт, важка атлетика, біг на довгі дистанції (марафон); підозра на наявність пухлини серця; підозра на розширення (аневризму) грудного відділу аорти; оцінка ефективності медикаментозного (лікарського) або хірургічного лікування кардіальної патології.

Абсолютних протипоказань до ехокардіографії немає, каже Ігор Левицький. Ехокардіографія допоможе виявити захворювання серця, особливо безсимптомні, на ранніх стадіях та почати лікування. Особливо важливо робити УЗД серця дітям.

При ішемічній хворобі серця, вадах серця проходження УЗД

є обов'язковим. Ультразвукове дослідження серця застосовують для виявлення рідини в перикардальній порожнині, вивчення структур серця та прилеглих тканин, виявлення в нутрішньопорожнинних тромбів, для дослідження функціонального стану серця. У медичній практиці ультразвукове дослідження серця застосовують насамперед для розпізнавання вад серця. Метою ультразвукового дослідження серця є оцінка товщини міокарда, розмірів порожнини серця, оцінка гіпертрофії міокарда, стану клапанного апарату, що дозволяє виявити вроджені й набути вади серця, зони асинергії. Все це можна діагностувати за допомогою дослідження УЗД серця.

Різновиди ехокардіографії.

Трансторакальна ехокардіографія — стандартна процедура ехокардіографії. **Черезстравохідна (транsezофагеальна) ехокардіографія.** При проведенні цього різновиду дослідження спеціальний датчик розміщують у стравохіді, який знаходиться в тісній анатомічній близькості до серця, що дозволяє отримати більш точне зображення, а також вивести недоступні для звичайної ЕхоКГ зони серця (ска-

жімо, вушка передсердь, у яких можуть знаходитися тромби). Напередодні дослідження пацієнту рекомендують не їсти, не пити щонайменше протягом 6-8 годин до процедури.

Стрес-ехокардіографія з навантажувальними пробами дозволяє виявити зміни активності міокарда в умовах навантажувальної функціональної активності — перед, під час і відразу після навантаження.

Стрес-ехокардіографія із застосуванням добутаміну. При цьому на тлі інфузії добутаміну виконують ЕХОКС. Цей метод дозволяє діагностувати ішемічну хворобу серця, досліджувати резерв скоротливості міокарда.

Внутрішньосудинний ультразвук. Цей різновид ультразвуку серця дещо відрізняється від стандартної ехокардіографії та більше нагадує серцеве зондування (коронарографія або коронарна ангиографія). Під час процедури до коронарних судин через катетер, введений у стегнову артерію в паховій зоні, підводять спеціальний ультразвуковий датчик, після встановлення якого в просвіт судини, можна оцінити ступінь звуження цієї артерії та характер атеросклеротичної бляшки.

ЛІКУЄ ПРИРОДА

БУЗИНА ОЧИСТИТЬ ОРГАНІЗМ, ДОПОМОЖЕ ПОЗБУТИСЯ НЕДУГ

У СТАРОВИННИХ ЛІКУВАЛЬНИКАХ ЧАСТО РОЗПОВІДАЄТЬСЯ ПРО ДИВО-ЯГОДУ БУЗИНУ. ЛЮДИ РЯТУВАЛИСЯ ЦІЄЮ РОСЛИНКОЮ ВІД БАГАТЬОХ ХВОРОБ, БО І КВІТИ, І ПЛОДИ ЇЇ — ЦІЛЮЩІ.

З НАРОДНОГО ДОСВІДУ

Бузина належить до родини жимолостевих. З лікувальною метою застосовують здебільшого бузину чорну й червону, до того ж квіти, кору, плоди, листя й корені рослини. Квіти бузини містять рутин, аскорбінову кислоту, ефірну олію, дубильні та слизисті речовини, цукри тощо. Препарати квітів бузини мають протизапальну й потогінну дію. Їх застосовують для полоскань та примочок у разі ангіни, запалення ротової порожнини й горла, утворення гемороїдальних вузлів. Ванни з відвару коріння й квіток вважають ефективним засобом за ревматоїдного й подагричного поліартриту.

У плодах бузини чорної містяться глюкоза та фруктоза, органічні кислоти (яблучна, винна, оцтова, валеріанова). Також

вони містять камедь, дубильні речовини, віск, вітамін С, каротин, велику кількість барвника антоціанового походження — самбуцину, який має властивості вітамінів групи Р, рутин тощо. Ягоди бузини справляють жовчогінну, сечогінну й потогінну дію. Із сушених плодів готують киселі, які вживають як послаблювальний засіб. Настій сушених ягід сприяє випорожненню кишківника, поліпшує жовчовиділення, посилює діурез.

Сік ягід бузини розчиняє солі в суглобах, подагричних вузлах, нирках, сечовому міхурі, простаті, жовчних протоках. Його також вживають у разі ревматизму, нервових захворювань, виразки шлунка та кишківника, цукрового діабету, дизентерії, розумової перевтоми.

ОЗДОРОВЧІ РЕЦЕПТИ

Від високого артеріального тиску можна приготувати такий напій. Подрібнені ягоди бузини чорної й траву герані пахучої змішати у співвідношенні 1:1. Столову ложку суміші запарити

склянкою окропу й пити як чай, мед додати до смаку.

Оскільки ягоди бузини досягають майже в той самий час, що й калина, у лікуванні багатьох жіночих захворювань їх



використовують разом. Наприклад, для розсмоктування незлоякісних новоутворень (фіброміома матки, мастопатія), для поліпшення формули крові після опромінення можна скористатися таким лікером з бузинових і калинових ягід. Змішати помиті ягоди (по 2 кг) бузини й калини (можна з дрібними гілочками кетягів), усе засипати цукром (3 кг) й поставити в темне місце на три доби. Коли ягоди пус-

тять сік, додати 70-відсотковий спирт (1 л) і залишити ще на 14 днів. Перецідити й розлити в пляшки з темного скла. Пити по 1 ст. л. тричі на день через годину після їди протягом двох місяців.

Узимку гарно підтримає організм настоянка ягід бузини та герані (порівну) на горілці. Ягоди залити горілкою у співвідношенні 1:1, додати мед до смаку й настоювати 2-3 місяці, після чого процідити. Пити по 20 мл як аперитив.

У разі мастопатії, вузлів у щитоподібній залозі, фіброміоми, інших доброякісних пухлин, для профілактики злоякісних новоутворень тощо народна медицина також рекомендує по черзі вживати сироп з ягід бузини чорної і такий збір: омела, листя бузини, трава чистотілу, трава череди (по 10 г), квіти календули (20 г), грицики (5 г). Одну столову ложку збору залити 200 мл окропу, настояти 10 хв. на водяній бані, процідити. Пити по 50 мл тричі на день до їди.

Сироп з ягід. Скласти в емальований, скляний чи керамічний посуд ягоди бузини й засипати цукром (кожний шар 2 см). П'ять-сім днів витримати на сонці, потім ретельно відтиснути й сироп поставити в холодильник. Пити по 1 десертній

ложці тричі на день. Сироп і збір п'ють протягом 1 місяця, далі 14 днів — перерва і так протягом 5 місяців.

Сік бузини чорної. Свіжі перемиті ягоди засипати в скляну ємність шарами, пересипаючи цукром, і на добу поставити в тепле місце. Потім шість днів тримати в холодильнику, накривши горловину ємності марлею. Після цього процідити й зберігати в прохолодному місці. П'ють по 1 ст. л. двічі на добу за 1 годину до їди.

Щоб сік ягід бузини зберігався якомога довше, роблять наливку. 200 мл сиропу з ягід бузини залити 1 л горілки та додати 1 склянку води. Настояти три-чотири дні. Така наливка збереже лікувальні властивості ягід упродовж кількох років. Не велику кількість цієї наливки, як і соку, дуже корисно пити людям, у яких погіршується самопочуття під час магнітних бур.

Бузиновий еліксир. Перекрутити на млинку для м'яса ягоди бузини, вичавити через марлю сік. Змішати сік (750 мл), спирт 75% (150 мл) і липовий мед (30 г). Пити по 20-30 мл кілька разів на день до їди. Засіб виявляє гарний сечогінний ефект, поліпшує роботу печінки, нирок, дуже добре очищає весь організм. Бузиновий еліксир можна вживати й діабетикам. До речі, гущу після відтиснення соку не треба викидати, а підсушити й з'їдати по 1 ст. л. тричі на день.

РАКУРС

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети



Інна ЯСІНСЬКА, молодша медсестра відділення малоінвазивної хірургії

Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА



«ЧАС ТЕЖ ЛІКУЄ, АЛЕ ЛІКАР – ШВИДШЕ»

Лікар сердиться на медсестру:
– Хіба ви не можете писати свої кулінарні рецепти на іншому папері, крім моїх бланків? Моєму пацієнтові в аптеці знову приготували ваш бісів гуляш!

– Лікарю, у мене рука бо-
лить!
– Так болить?
– Болить!
– А так болить?
– А ось так не болить!

– Так і ходи! Наступний!
– Коли у вас тут болить?
– Коли дихаю.
– Добре, три дні посидьте вдома, не дихайте, а потім я вас відвідаю.

Час теж лікує, але лікар – швидше.
До кабінету лікаря заходить дівчина:

СМІШНОГО!

– Роздягайтеся, будь ласка, – каже їй лікар.
– Навіщо?! – спалахує дівчина.
– У мене ж болить вухо!
– У такому випадку вам не до мене, – відповідає лікар.
– Я окуліст.

У хірурга.
– Медсестро, що у нас сьогодні?
– Два легких випадки: автотраєкторія, виробнича травма. І один важкий – чоловік, який відмовився мити посуд.

За даними гастроентерологів, 80% чоловіків імітують смачний борщ.

І НАОСТАНОК...

Aluminum. Алюміній. Використовують як колірну добавку в косметиці, особливо в тінях для вій, а також у дезодорантах і засобах від поту. Отруйні, канцерогенні, мутагенні.

Sulfate. Сульфати. Є поверхнево-активними речовинами. Різні сульфати по-своєму отруйні, канцерогенні, мутагенні.

Paraben (methylparaben, ethylparaben тощо). Парабени. Консерванти. Токсичні, алергічні, канцерогенні, здатні провокувати передчасне старіння шкіри.

ЯКІ СКЛАДНИКИ В КОСМЕТИЦІ НАЙШКІДЛИВІШІ?

ВІЗЬМІТЬ ЦЕЙ СПИСОК ІЗ СОБОЮ НА ШОПІНГ. ВІН ДОПОМОЖЕ ВБЕРЕГТИСЯ ВІД НЕВДАЛИХ ПОКУПОК І ШКІДЛИВОЇ КОСМЕТИКИ.

1,2-Dioxane (ethoxylated alcohols, 1,4-dioxane, poly-sorbates, and laureths). Є у шампунях, кондиціонерах, очисних лосьйонах для обличчя, кремах, милі, а також у різних чистячих засобах, які використовують у домашньому господарстві. Легко проникають у шкіру. Сильний канцероген.

Acetamide MEA. Використовують у помадах і рум'янах для збереження вологості. Канцероген, мутаген.
Альбумін. Використовують як засіб від зморшок (альбумін сироватки великої рогатої худоби), при висиханні покриває зморшки плівкою, від чого вони не здаються такими помітними. Чинить негативний вплив на шкіру.



Вічна пам'ять



Ректорат, профком, працівники і студенти Тернопільського державного медичного університету імені І. Я. Горбачевського глибоко сумують з приводу смерті ветерана ВНЗ, колишнього завідувача курсу урології, доцента

Володимира Івановича КУБЕЯ і висловлюють щирі співчуття рідним та близьким покійного.

2.12.1936–3.09.2015

Відповіді на сканворд, вміщений у № 16 2015 р.

- Солов'яненко. 2. Джаз. 3. Колос. 4. ЗМІ. 5. Діадема. 6. Матвієнко. 7. Мі. 8. Аврора. 9. Кава. 10. Акція. 11. Іо. 12. ККД. 13. Онук. 14. Ів. 15. Єр. 16. Дамка. 17. НП. 18. «Ох». 19. Дно. 20. Гнізна. 21. Сагайдачний. 22. Акр. 23. Моа. 24. Тафта. 25. Гуси. 26. Інґа. 27. Атрек. 28. Акт. 29. Тиф. 30. АТ. 31. Олександр. 32. Нотатки. 33. ТТ. 34. Нейрон. 35. Ва. 36. Пакет. 37. Ченчо. 45. Ас. 46. Нирка. 47. Отара. 48. Козова. 49. ОМО. 50. Азот. 51. Уфа. 52. Оса. 53. Фавор. 54. Канава. 55. «Ніс». 56. Катран. 57. Хорол. 58. Махно. 59. Ом. 60. Кру. 61. КНР. 62. РБУ. 63. Франко. 64. Ар. 65. Ара. 66. Іл. 67. Роба. 68. Онагр. 69. Кір.

1. Місяць →									2. Не- бесне тіло ↓
	3. ↓								4. Велика свічка ↓
									5. Хут- ровий звір ↓
									6. Авто- на замов- лення ↓
									7. Не- великий громад- ський сад ↓
									8. Документ →
									9. Автор епічних творів ↓
									10. Іду на ... (кн. Свя- тослав) →
									11. Гева- ра ↓
									12. Річка в Україні ↓
									13. Колір 14. «Хата» лисиці ↓
									15. Здат- ність бачити ↓
									16. Озна- чає «ма- лий» ↓
									17. ВАЗ- 1111 ↓
									18. Хижа морська риба ↓
									19. Цар у Стар. Єгипті ↓
									20. Центр відділ нерв. системи ↓
									21. Мор ↓
									22. Сорт ярої пшениці ↓
									23. Подарунок ↓
									24. Каз- кова країна ↓
									25. Покривля 26. Палуґа ↓
									27. ↓
									28. Ан- тилопа ↓
									29. ↓
									30. Рай- центр Львівщи- ни ↓
									31. Багор 32. В'язень замку ... ↓
									33. Літак ↓
									34. Три- має суд- но ↓
									35. Пістолет ↓
									36. Нота ↓
									37. Озе- ро в Угорщи- ні ↓
									38. Нім- фінка 39. Лорак ↓
									40. Бик ↓
									41. Герой «Іліади» ↓
									42. Ім'я ↓
									43. Спів 44. Лігальний орган птахів ↓
									45. Ут- роба ↓
									46. Та- бачник 47. Вал- ка ↓
									48. Бог Сонця ↓
									49. Про- вінція в Канаді ↓
									50. Запе- речна частка ↓
									51. Цер- ковний причет ↓
									52. На- селення держави ↓
									53. ↓
									54. Ім'я ↓
									55. Київ- ський князь ↓
									56. Японська гра ↓
									57. 3,14 ↓
									58. Бо- бул ↓
									59. 100 м² ↓
									60. Знак Зодіаку ↓
									61. Першо- проход- ць ↓
									62. Грив- ня Стар. Риму ↓