

СТОР.

2

## ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ, ОБГОВОРИЛИ ПЕРСПЕКТИВИ

Відбулося розширене засідання правління Тернопільської університетської лікарні. На зібранні підбили підсумки роботи лікувального закладу 2016 року, а також визначили пріоритетні завдання діяльності на наступний рік.



Тернопільської університетської лікарні. На зібранні підбили підсумки роботи лікувального закладу 2016 року, а також визначили пріоритетні завдання діяльності на наступний рік.

СТОР.

5

## НЕБЕЗПЕЧНІ «ВІЗЕРУНКИ» НА НОГАХ

Хронічна варикозна хвороба або, як її ще називають, варикозне розширення вен – проблема, яку пацієнти спочатку сприймають як естетичну. Зрештою, вона й починається з незначного, здавалося б, дефекту – на ногах з'являється так звана венозна сіточка, ніби «візерунки» підшкірних вен чи судинні «зірочки».



СТОР.

9

## ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ОБЛИЧЧЯМ НАВЕСНІ

Догляд за обличчям після зими ґрунтується на очищенні, тонізуванні та живленні-зволоженні. За зиму шкіра втратила багато вологи, що негативно позначилося на її стані. Зневоднення дерми призводить до втрати еластичності й сухості. Буває навіть зміна типу шкіри, це потрібно обов'язково враховувати при виборі косметичних засобів.

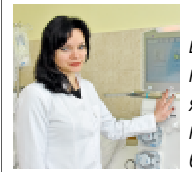


СТОР.

10

## СОЛОДКІ ШЕДЕВРИ ТЕТЯНИ МАЛЬСЬКОЇ

На роботі вона досвідчений фахівець, яка постійно клопочеться біля хворих, а вдома – турботлива мати, любляча дружина та неабияка господиня! Жоден ювілей чи свято не обходиться без її торта. Знайомі й друзі вже добре знають, що у Тетяни Леонідівни випічка ексклюзивна. Більше того, вони почасти просять спекти щось винятково для них.



СТОР.

11

## БЕРЕЗОВИЙ СІК ПОРЯТУЄ ВІД ВЕСНЯНОГО АВІТАМІНОЗУ, БЕЗСИЛЛЯ ТА ДЕПРЕСІЇ

За зиму організм людини вичерпує запаси вітамінів і мінералів, що й спричиняє її млявість, підвищену стомлюваність, знижує опірність організму, загострення хвороб. Але мудра природа підготувала нам свої дари, які є чудовими оздоровчими засобами. Тому не пропустіть сезон березового соку.



# УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№3 (155) 21 БЕРЕЗНЯ 2017 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

НАША ПОШТА

## РУСЛАНА ШЛАПАК: «ПОДРУГИ ЖАРТУЮТЬ, ЩО Я ОБРАЛА НЕ ТУ ПРОФЕСІЮ»



Руслана ШЛАПАК – медична сестра відділення гемодіалізу.

### ДО ПАЦІЄНТІВ – ПІДХІД ІНДИВІДУАЛЬНИЙ

Андрій ДОВЖАНСЬКИЙ, м. Тернопіль

Мене нещодавно прооперували, тож ще доволі важко говорити, їсти не можу, п'ю кефір через соломинку. Зволікав з візитом до лікаря, мабуть, років зо два. Сам винен. Спершу помітив маленьку гульку на ясні, думав, пусте, минеться. Так з нею й донедавна ходив. Але вже помалу заважати почала. Зайшов до приватної клініки, там розвели руками, мовляв, тут необхідне оперативне втручання. Знайомі нарадили звернутися до університетської лікарні. Кажуть, що там працюють справжні фахівці своєї справи. У відділенні постійно чистота й порядок, а лікарі старанно ставляться до роботи, до кожного хворого – підхід індивідуальний.

Я вирішив, що не варто відкладати з візитом до лікаря і пішов до університетської лікарні. Мене тут ретельно оглянули та призначили день операції. Дуже хвилювався, не знав як все відбудеться. Але, на щастя, все було зорганізовано на найвищому рівні.

Хочу від щирого серця подякувати турботливому персоналу, моєму лікуючому лікарю Ірині Онуріївні Липницькій. Величезна подяка та низький уклін усім! Бажаю безмежного здоров'я, щастя та натхнення у вашій нелегкій роботі».

ЧИТАЙТЕ  
НА СТОР. 6



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

<p>Редактор Г. ШИБАЛІНЧУК Творчий колектив: Л. ЛУКАЩУК, М. СУСІДКО, М. ВАСИЛЕЧКО Комп. набір і верстка Р. ГУМЕНЮК</p>	<p>Адреса редакції 46001 м. Тернопіль, майдан Волі, 1 тел. 52-80-09; 43-49-56 E-mail <a href="mailto:hazeta.univer@gmail.com">hazeta.univer@gmail.com</a></p>	<p>Засновник: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>Видавець: Тернопільський державний медичний університет ім. І.Я. Горбачевського</p>	<p>За точність викладених фактів відповідає автор. Редакція не завжди поділяє позицію авторів публікацій.</p>	<p>Реєстраційне свідоцтво ТР № 482-82Р від 23.03.2010 р. видане головним управлінням юстиції у Тернопільській області</p>	<p>Газета виходить один раз на місяць українською мовою. Обсяг - 3,33 друк. арк. Наклад - 700 прим.</p>	<p>Газету набрано, зверстано, віддруковано у Тернопільському державному університеті ім. І.Я. Горбачевського 46001, м. Тернопіль, майдан Волі, 1</p>
---	---	---	--	---	---	---	--

**РЕЗУЛЬТАТИ РОБОТИ**

# ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ, ОБГОВОРИЛИ ПЕРСПЕКТИВИ

**Лариса ЛУКАЩУК,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)**

**ВІДБУЛОСЯ РОЗШИРЕНЕ  
ЗАСІДАННЯ ПРАВЛІННЯ  
ТЕРНОПІЛЬСЬКОЇ УНІВЕР-  
СИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ. НА  
ЗІБРАННІ ПІДБИЛИ  
ПІДСУМКИ РОБОТИ  
ЛІКУВАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ  
2016 РОКУ, А ТАКОЖ  
ВИЗНАЧИЛИ ПРІОРИТЕТНІ  
ЗАВДАННЯ ДІЯЛЬНОСТІ  
НА НИНІШНІЙ РІК. ЙШЛО-  
СЯ Й ПРО ОРГАНІЗАЦІЙ-  
НУ, СТРУКТУРНУ ЕФЕК-  
ТИВНІСТЬ УСІХ  
ПІДРОЗДІЛІВ ЛІКАРНІ,  
ПОЛІПШЕННЯ МЕДИЧНО-  
ГО ОБСЛУГОВУВАННЯ  
КРАЯН ЗА НИНІШНІХ  
НЕПРОСТИХ ЕКОНОМІЧ-  
НИХ УМОВ, УДОСКОНА-  
ЛЕННЯ КАДРОВОЇ  
ДІЯЛЬНОСТІ.  
ЗАСІДАННЯ ВІДБУЛОСЯ ЗА  
УЧАСТІ ЧЛЕНІВ ПРАВЛІННЯ  
УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ,  
ТАКОЖ БУЛИ ПРИСУТНІ  
ЗАВІДУЮЧІ ТА ЛІКАРІ  
СТАЦІОНАРНИХ І ПАРА-  
КЛІНІЧНИХ ВІДДІЛЕНЬ,  
ПРОФЕСОРСЬКО-ВИКЛА-  
ДАЦЬКИЙ СКЛАД ТЕРНО-  
ПІЛЬСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО  
МЕДИЧНОГО УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМ. І.Я. ГОРБАЧЕВСЬКОГО. У  
ЗАХОДІ ВЗЯЛИ УЧАСТЬ  
НАЧАЛЬНИК УПРАВЛІННЯ  
ОХОРОНИ ЗДОРОВ'Я ТЕР-  
НОПІЛЬСЬКОЇ ОБЛДЕРЖАД-  
МІНІСТРАЦІЇ ВОЛОДИМИР  
БОГАЙЧУК І ГОЛОВНИЙ  
СПЕЦІАЛІСТ-ТЕРАПЕВТ  
ЛАРИСА МАТЮК.**

Розпочавши свою доповідь, головний лікар університетської лікарні Василь

Бліхар, зауважив, що 2016 був для колективу медзакладу нелегким, але багатим на важливі події, вдалося зробити чимало й це певне досягнення всієї великої команди. У житті університетсь-



**Володимир БОГАЙЧУК, начальник управління охорони здоров'я Тернопільської облдержадміністрації**

кої лікарні відбулося чимало знакових подій, зокрема, розпочали модернізувати відділення та медичні підрозділи, на фінішній прямій роботи з реконструкції лабораторного корпусу, що стане потужним лабораторним центром. Узяли й старт у створенні кардіохірургічного центру. Багато років чекали цієї події і лише торік керівництву галузі вдалося віднайти кошти на цей медичний підрозділ. Зараз тривають розпочаті торік реконструктивні роботи зі створення відділення екстреної невідкладної допомоги.

Щодо фінансового забезпечення, то, за словами головного лікаря, 2016 року університетська лікарня отримала з бюджету 116318,9 тис. грн., що порівняно з 2015 роком більше на 33809,7 тис. грн. або на 29,1%. Найбільшу питому вагу в про-фінансованих видатках займають надходження на оплату праці, які порівняно з 2015 р. збільшилися на 2473,6 тис. грн.

Однією з важливих статей є видатки на медикаментозне забезпечення. Торік ця стаття витрат була профінансована на 97%, що становить 61174,8 тис. грн. Порівняно з 2015 роком фінансування на статтю «Медикаменти та перев'язувальні матеріали» збільшилось на 28603,8 тис. грн. загалом, а за програмами — зросло на 18643,9 тис. грн. Витрати власне на медикаменти становили 52,6% (2015 р. — 39,6%).

Також головний лікар у своєму виступі проаналізував показники економічної діяльності університетської лікарні, зокрема, фінансове забезпечення ліжко-днів, витрати на продукти харчування, раціональне використання енергосилової енергії. Йшлося й про використання позабюджетних коштів, які торік склали 6710,7 тис. грн., що становить 5,8% від суми виділення фінансування. Одним з джерел нагромадження позабюджетних коштів є добровільні внески та пожертви, яких торік надійшло 94,6 тис. грн. або на 576,1 тис. грн. менше, ніж 2015 року. Також було зазначено, що торік університетська лікарня отримала грантів, дарунків, гуманітарної допомоги у товарах на суму 5285,3 тис. грн.

У своєму виступі головний лікар детально проаналізував роботу обласної консультативної поліклініки, наголосивши на недостатньо ефективній роботі з хворими районних і міських профільних спеціалістів щодо якісного

відбору та обстеження пацієнтів області, які потребували консультацій та проведення спеціалізованого стаціонарного лікування в умовах університетської лікарні.

Особливу увагу привернув



**Василь БЛІХАР, головний лікар університетської лікарні**

Василь Бліхар до роботи стаціонарних відділень університетської лікарні. Зокрема, мовив про роботу у відділеннях терапевтичного профілю, за-

госпіталізованих у терапевтичних відділеннях, забезпечує належний рівень роботи більшості профільних ліжок. Щодо діяльності хірургічного підрозділу загалом, то, за словами головного лікаря, торік в університетській лікарні виконано 7928 операцій, з них третинного рівня — 4680, що становить 59,03%. Найвищий показник у відділеннях малоінвазивної, судинної хірургії, ортопедії, урології та хірургічної стоматології. Показник хірургічної активності серед відділень хірургічного профілю збільшився торік на 4,81%. Основний вектор діяльності хірургічної служби лікарні головний лікар вбачає у створенні та розвитку центру рентгеноваскулярної хірургії, мікрохірургії вуха та пластичної хірургії, центру ендоскопії, центру колопроктології, центру ендокринної хірургії, центру політравми. Підготовка фахівців для забезпечення нових технологій у лікувально-діагностичному процесі буде відбуватися на базах провідних клінік України та закордону. Серед основних напрямків роботи хірургічного підрозділу цього року та в наступні роки — розробити й впровадити методики коронарографії, аортографії, вентрикулографії в хірургічному кардіоцентрі. Освоїти та втілити у практику первинну



**Наталія БРИКСА, голова профспілкового комітету університетської лікарні**



**Лариса МАТЮК, головний спеціаліст-терапевт управління охорони здоров'я ОДА**

начивши, що впродовж останніх років кількість пролікованих хворих у цьому медичному підрозділі залишається стабільною. Зменшення середньої тривалості лікування відбувається за рахунок інтенсифікації діагностичного періоду, зокрема, лабораторних обстежень, що дало можливість забезпечити показник перебування хворих на рівні середньої тривалості лікування у профільних відділеннях обласних лікарень України. Стабільна кількість хворих,

ангіопластику й стентування коронарних судин, вальвулопластику, встановлення штучних водіїв ритму.

У центрі малоінвазивної хірургії планують впровадити однопортову методику лапароскопічної холецистектомії та етапне лікування обтураційних жовтяниць з допомогою малоінвазивних методик, операції за діафрагмальних кил, лапароскопічну адреналектомію, лапароскопічне шунтування шлунка.

**(Продовження на стор. 3)**



# ПІДБИЛИ ПІДСУМКИ, ОБГОВОРИЛИ ПЕРСПЕКТИВИ

(Закінчення. Поч. на стор. 2)

Лазерні методики лікування захворювань передньої та задньої камери ока – вітреоретинальну хірургію (патологію скловидного тіла та сітківки) й субтононове введення препаратів мають намір ввести у повсякденну практику в Центрі мікрохірургії ока.

ширення об'єму операцій на сонних артеріях та при аневризмах аорти з використанням малоінвазивних технологій.

Щодо відділень абдомінальної й ендокринної хірургії з колопроктологією, торакальної хірургії, то є пропозиція розробити нові та удосконалити

елементами кісткової реконструкції щелепи та заміщення дефектів ксенодермотрансплантатами при вроджених і набутих вадах м'яких тканин, прикусу, підборіддя, виличних кісток на основі трьохвимірному планування форми обличчя, а також «пластики» вушної раковини та носової порожнини.

За словами головного лікаря, удосконалення лікувально-діагностичної бази та удосконалення роботи всіх цих підрозділів нерозривно пов'язані з придбанням високотехнологічної техніки – ангиографа, комп'ютерного томографа, магнітно-резонансного томографа, клініко-діагностичного, операційного, анестезіологічного обладнання та іншого. Перспектива розвитку університетської лікарні щодо створення спеціалізованих центрів забезпечить надання належного рівня медичної допомоги мешканцям області.

Заступник головного лікаря з лікувальної роботи Ірина Герасимець розповіла про роботу терапевтичних відділень університетської лікарні та окреслила перспективи їхнього розвитку цього року. Серед перспективних завдань кардіологічної служби – поглиблення роботи в напрямку інтервенційної аритмології, встановлення ЕКС, кар-

імеразно-ланцюгових реакцій для планових хворих на базі клініко-діагностичної лабораторії університетської лікарні. Забезпечення цілодобового ЕКГ-висновку за системою «ТРЕДЕКС» у Центрі функціональної діагностики. Організація Центру фізіотерапії та реабілітаційної медицини й створення Центру ревматології з імунологічною терапією.

У доповіді заступника головного лікаря з хірургії та інноваційних технологій Віктора Запорожця прозвучав аналіз роботи хірургічного підрозділу, а заступник головного лікаря з експертизи тимчасової непрацездатності Любов Задорожна мовила про організацію експертизи тимчасової непрацездатності та контролю за якістю лікувально-діагностичного процесу у відділеннях лікарні торік. Про підсумки виконання колективного договору між адміністрацією Тернопільської університетської лікарні та проф-

Зокрема, очільник медичної галузі області наголосив: «Цього року перед нами стоїть дуже багато важливих завдань. Пріоритетом є третинний рівень меддопомоги. На порозі – медична реформа, відбудеться чітке розмежування між первинною, вторинною та третинною ланками надання медичної допомоги. Тернопільська університетська лікарня як спеціалі-

зований медичний заклад повинна стати взірцем в області щодо стандартів лікування. Докладаємо чимало зусиль в цьому напрямку: максимально концентруються



**Віктор ЗАПОРОЖЕЦЬ, заступник головного лікаря з хірургії та інноваційних технологій**

Щодо урологічного відділення, то керівництво лікарні планує забезпечити його спеціальною апаратурою, аби впровадити методику лапароскопічного лікування кіст нирок.

У Центрі новітніх ортопедо-травматологічних технологій розширять спектр хірургічного лікування дегенеративно-дистрофічних захворювань суглобів і хребта (ендопротезування колінного суглобу та дрібних суглобів кисті при ревматоїдних захворюваннях), а також артроскопічне лікування нестабільного остеохондрозу. Розширять спектр артроскопічних оперативних втручань на плечовому та колінному суглобах, кисті. У перспективах нейрохірургічного відділення, яке планують оснастити ангиографом, апаратурою ультразвукового моніторингу церебральних судин, відеоскопічним устаткуванням планують виконання операційних втручань на черепних ямках, впровадження операцій з приводу міжхребцевої кили, ендоваскулярної емболізації, балонної дилатації, стентування судин головного мозку, діагностику та лікування анеризми артеріовенозних мальформацій, фістул.

У сфері судинної хірургії також відбудуться певні зміни, зокрема, вони стосуються впровадження ангиографічної діагностики, балонної дилатації та стентування периферичних судин, виконання селективного фібринолізу, роз-

методики оперативних втручань за недуг печінки, обтураційної жовтяниці, хронічних захворювань підшлункової залози, ендокринної патології, вузлового та токсичного зоба, захворюваннях прищитоподібної залози, морбідного ожиріння, патології наднирників, з використанням міні-



**Ірина ГЕРАСИМЕЦЬ, заступник головного лікаря з лікувальної роботи**

інвазивних технологій. Є потреба в розширенні діапазону малоінвазивних оперативних втручань у торакальній хірургії, колопроктології, отоларингології, а також дистанційній експрес-діагностиці цитологічного та гістологічного матеріалів.

Широкий спектр інноваційних змін очікує й сферу стоматологічної хірургії та отоларингології, зокрема, йдеться про впровадження поетапних реконструктивних операцій з

діовертерів-дефібриляторів, електрофізіологічних досліджень провідної системи серця, катетерна деструкція (абляція) додаткових провідних шляхів. Розширення асортименту біохімічних, імуноферментних досліджень, випрацювання маршруту скерування біологічного матеріалу з лікувальних закладів області у випадку централізованого визначення біохімічних показників згортальної та протизгортальної систем крові, пол-



**Олександр КОВАЛЬЧУК, перший проректор ТДМУ, професор**



**Любов ЗАДОРОЖНА, заступник головного лікаря з експертизи тимчасової непрацездатності**

спільного комітету доповіла голова профкому університетської лікарні Наталя Брикса.

Перший проректор ТДМУ ім. І.Я. Горбачевського, професор Олександр Ковальчук у своєму виступі, серед іншого, наголосив на активній співпраці та координації дій між фахівцями університетської лікарні, управління охорони здоров'я та медичного університету. «В університетській лікарні є потужний кадровий потенціал молодих фахівців. Життя змушує не зупинятися на досягнутому, лише розвиток дозволяє досягнути вершин», – зазначив Олександр Ковальчук.

Резюмував мовлене на засіданні Володимир Богайчук.

кошти, йде активна співпраця з провідними клініками інших країн, на завершених – облаштування лабораторного корпусу, в намірах – запустити кардіологічний центр. Багато стоїть питань і завдань перед обласними позаштатними спеціалістами. Вимогливість – вершина всього. В планах – зробити Тернопільщину конкурентноздатною в сфері надання медичних послуг», – зазначив Володимир Богайчук.

Завершуючи захід, головний лікар Василь Бліхар зачитав проект рішення засідання розширеного правління університетської лікарні, яке затвердили одностайним голосуванням.



# ГРИП МИНУВ – НАСЛІДКИ ЗАЛИШИЛИСЯ

Лариса ЛУКАЩУК

**НА ЖАЛЬ, БРОНХІТИ ТА ПНЕВМОНІЇ – НЕ ЄДИНИЙ СПАДОК ПІДСТУПНОГО ГРИПУ. ЗДАВАЛОСЯ Б, ТЕМПЕРАТУРА НОРМАЛІЗУВАЛАСЯ, НЕЖИТЬ МИНУВ, А ГОЛОВА КАТЕГОРИЧНО ВІДМОВЛЯЄТЬСЯ ПРАЦЮВАТИ. З ТАКИМ СТАНОМ НАДЗВИЧАЙНОЇ ВТОМИ, ГОЛОВНИМ БОЛЕМ, ЗАПАМОРОЧЕННЯМ ТА ІНШИМИ НЕПРИЄМНИМИ СИМПТОМАМИ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОГО ГРИПУ ЗВЕРТАЄТЬСЯ В АПТЕКУ КОЖЕН ТРЕТІЙ ВІДВІДУВАЧ. ЯК БОРОТИСЯ З ЦИМ СТАНОМ І ДОПОМОГТИ ОРГАНІЗМУ ВІДНОВИТИ СИЛИ, З'ЯСУВАЛИ В ЗАВІДУЮЧОЇ ПУЛЬМОНОЛОГІЧНИМ ВІДДІЛЕННЯМ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛЮДМИЛИ ШВЕДОВОЇ.**

## СИНДРОМ ПІСЛЯВІРУСНОЇ АСТЕНІЇ

– Гостра фаза вірусного захворювання, як правило, триває лише кілька днів, але її наслідки можуть відчуватися протягом місяця після одужання. Загальна слабкість, швидка стомлюваність, дратівливість, часта зміна настрою, розлади сну непокоять 60 відсотків людей, які перенесли ГРВІ, – пояснює лікар. – Медики називають цей стан синдромом післявірусної астеної: чим важчий та довший був перебіг ГРВІ, тим по-

вільніше нормалізується біохімічна рівновага в організмі.

Яке місце в організмі вразить астеної, припустити складно. Адже таке порушення має безліч прикметних симптомів – больові відчуття можуть концентруватися в ділянці серця, голови, шиї, спини або живота. Часто вони супроводжуються ядухою, нестачею повітря за грудиною, неприємними відчуттями в горлі, тремтінням, м'язевою напругою, тремором рук, почервонінням обличчя, нудотою, дискомфортом в епігастральній ділянці та частими позивами до сечовипускання або дефекації. Крім того, у людини підвищується пітливість, частішає серцебиття, її переслідує відчуття страху, розвивається сприйнятливості до звуків та світла, їй важко сконцентруватися на звичних побутових завданнях. Найбільш схильні до астеної ті, хто і до грипу мав її прояви: люди зі слабкою нервовою системою переносять цей період набагато складніше. На відміну від фізіологічного стомлення, астеної не проходить навіть після тривалого відпочинку та обов'язково вимагає лікування.

## ПОВЕРТАЄМО ОРГАНІЗМУ СИЛИ

Своєчасне лікування астеноїчного «шлейфу» допоможе швидко повернути організм у звичний лад, підвищити активність, фізичну й розумову працездатність, якість життя загалом. За словами Людмили Шведової, якщо після грипу знижується артеріальний тиск і переслідує хронічна вто-

ма, потрібно звернути увагу на адаптогени. Це можуть бути настоянки кореня женьшеню, левзеї, елеутерококу, аралії або сік алое. Крім неспецифічної загальнотонізуючої дії на ЦНС, ці лікарські засоби поліпшують ендокринну регуляцію та обмінні про-



цеси, а також стимулюють адаптацію організму до несприятливих факторів. Але підвищений артеріальний тиск є протипоказанням до прийому цієї групи препаратів.

Якщо такий стан супроводжується безсонням, то перед тим, як лягати спати, необхідно розслабити та заспокоїти нервову систему. На початкових етапах чудовим засобом може бути відвар валеріани або хмелю. Якщо порушення сну супроводжує дратівливість, можна спробувати гінкго білоба, валеріану й глід (можливо, в комбінованому вигляді). Біологічна дія гінкго білоба сприяє зміцненню нервової системи, стабілізує порушення мозкового кровообігу, недостатність периферичного кровообігу, усуває запаморо-

чення, дзвін у вухах, невралгії та невротатії. Крім того, цей екстракт має виражений антидепресивний ефект. У поєднанні із седативною дією валеріани та кардіопротекторною – глоду такі препарати швидко й результативно впро-

раються з різними проявами астеної. Зменшує неврологічний дефіцит після ГРВІ й комбінація кореня валеріани, екстракту насіння Грифон і незамінної амінокислоти – триптофану. Ця важлива речовина не синтезується в організмі, а, надходячи ззовні, виявляє значну нейротропну активність.

Одним з найпопулярніших засобів у пацієнтів є мультивітаміни. На жаль, незважаючи на багатообіцяючі анонсації, ці препарати не мають достатньої сили, щоб побороти підступну астеної, тому вирішити приймати чи ні ці засоби має лікар. Водночас деякі представники «сімейства» вітамінів поліпшують загальний тонус нервової системи та організму загалом. Йдеться про вітаміни групи В – відомі помічники наших розхитаних нервів. Такий комплекс може бути вельми ефективним.

Підняти тонус допоможуть й антиоксиданти. Одним з універсальних вважають альфа-ліпоеву кислоту. Вона роз-

чинається і у воді, і в жирах, а отже, її молекули можуть діяти не лише в клітинах тіла, а й проникати через гематоенцефалічний бар'єр у мозок, що для антиоксидантних речовин досить нетипово. Крім того, альфа-ліпоева кислота має унікальну властивість – вона не тільки працює сама як антиоксидант, а й наділена здатністю відновлювати інші речовини, які загинули під час грипу. Так, вона реанімує глутатіон, вітаміни С і Е, коензим Q10.

Поповнити запас енергії здатна бурштинова кислота, яка стимулює дихання та живлення тканин і є не лише антиоксидантом, але й антидепресантом. Під її впливом поліпшується функціональний стан нервової системи, а багато порушень, які викликані недостатністю кровопостачання та кисню, м'яко коригуються. До того ж бурштинова кислота має протизапальну дію, захищає від пошкодження клітини печінки та сприяє їх відновленню. Це ще одна важлива особливість препарату, корисна при вірусній інтоксикації, яка часто супроводжує грип.

Ясна річ, що всі ці рекомендації не можна сприймати як керівництво до дії та самостійно розпочати вживати усі засоби. Визначити, що саме вам потрібно, має лікар, можливо, знадобляться й додаткові лабораторні чи інструментальні обстеження. Своєчасний та коректний діагноз дозволить скористатися нашими порадами й досягти доброго результату.

## РАКУРС



Наталія МАТВІВ, молодша патлатна медсестра ендокринологічного відділення (ліворуч);  
Інна ШАПЕЦЬКА, молодша медсестра відділення гемодіалізу (праворуч)  
Фото Миколи ВАСИЛЕЧКА

## ВДЯЧНІСТЬ

# ЗАВДЯКИ ЛІКАРЯМ МОЖУ ПОВЕРНУТИСЯ ДО УЛЮБЛЕНОЇ РОБОТИ

Ігор ОЛЕЩУК,  
старший науковий співробітник Тернопільського історико-меморіального музею політичних в'язнів

**Я ВІДБУВ ЛІКУВАННЯ В ОБЛАСНІЙ УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ У ВІДДІЛЕННІ УРОЛОГІЇ ТА ПОВТОРНУ ОПЕРАЦІЮ НА ПРОСТАТІ.**

Перша операція була виконана 2002 року в цьому відділенні, а тепер на місці простати утворився доброякісний рубцевий вузол.

Я людина похилого віку, маю захворювання багатьох внутрішніх органів, тож аби успішно пройти таку складну операцію, спочатку лікувався в гастроентерологічному від-

діленні лікарні, де мені підлікували гастродуоденіт, підшлункову залозу, печінку. За що щиро дякую лікуючому лікареві Т.О. Овечкіній, завідувачу відділення Г.О. Хомин і всьому колективу.

Після цього я перевівся в урологічне відділення. Мене дуже прихильно зустрів і прийняв завідувач відділення В.Я. Хорош і сам успішно та кваліфіковано виконав операцію. Також доброзичливо до мене ставилася старша медсестра Л.Г. Івасько і весь медичний персонал відділення. Хочу подякувати й працівникам операційного блоку, які підготували мене до операції, що дало можливість В.Я.Хорошу виконати її на високому рівні.

Мені, як учаснику боротьби ОУН-УПА, малолітньому політ'язню сталінських таборів, в обох відділеннях університетської лікарні безкоштовно виділили велику кількість необхідних ліків. У післяопераційному періоді персонал відділення також допомагав мені якнайшвидше видужати. Тішуся, що зможу вже повернутися до улюбленої роботи з дослідження історії української національно-визвольної боротьби та виховання нашої молоді в патріотичному дусі.

Сердечно дякую лікуючому лікареві В.Я. Хорошу та персоналові всієї університетської лікарні, бажаю колективу успіхів і застосування сучасних методів лікування краян.



# НЕБЕЗПЕЧНІ «ВІЗЕРУНКИ» НА НОГАХ

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**ХРОНІЧНА ВАРИКОЗНА ХВОРОБА АБО, ЯК ЇЇ ЩЕ НАЗИВАЮТЬ, ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН – ПРОБЛЕМА, ЯКУ ПАЦІЄНТИ СПОЧАТКУ СПРИЙМАЮТЬ ЯК ЕСТЕТИЧНУ. ЗРЕШТОЮ, ВОНА Й ПОЧИНАЄТЬСЯ З НЕЗНАЧНОГО, ЗДАВАЛОСЯ Б, ДЕФЕКТУ – НА НОГАХ З'ЯВЛЯЄТЬСЯ ТАК ЗВАНА ВЕНОЗНА СІТОЧКА, НІБИ «ВІЗЕРУНКИ» ПІДШКІРНИХ ВЕН ЧИ СУДИННІ «ЗІРОЧКИ». АЛЕ НЕ ВСІ ПОВ'ЯЗУЮТЬ ЦІ «МАЛЮНКИ» З ТАКИМИ БУДЕННИМИ НЕПРИЄМНОСТЯМИ, ЯК НАБРЯКИ НІГ НАПРИКІНЦІ ДНЯ, ВІДЧУТТЯ ВАЖКОСТІ У ЛИТКАХ, ШВИДКА ВТОМЛЮВАНІСТЬ НІГ, БІЛЬ ПІСЛЯ ТРИВАЛОГО ХОДІННЯ ЧИ СТОЯННЯ, НІЧНІ СУДОМИ НИЖНІХ КІНЦІВОК. ОДНАК САМЕ ЦІ СИМПТОМИ СВІДЧАТЬ: НАСТАВ ЧАС ЗВЕРНУТИСЯ ДО ФАХІВЦЯ.**

## ХВОРИ ВЕНИ ВПІЗНАЮТЬ ЗА ... ВУЗЛАМИ

Варикозні вени не лише неестетичні на вигляд, а й небезпечні для здоров'я. До того ж викликають неприємні хворобливі відчуття. Часто варикоз проявляється лише як косметична проблема, але якщо хвороба прогресує, це може призвести до набряку стоп і гомілок, потемніння шкіри, запалення й навіть трофічних виразок – якщо йдеться про за давніми випадки. Чому виникає ця недуга?

– Варикоз (дослівно з латинської – «вузол») проявляється збільшенням довжини та форми вен, утворенням патологічних вузлів, – пояснює кандидат медичних наук, доцент кафедри хірургії № 1 Олена Якимчук. – Хвороба здатна ушкодити вени в будь-якій ділянці тіла, та найчастіше – на ногах, адже там найбільші навантаження. Варикозні вени можна виявити одразу: вони мають вигляд набряклих вузлуватих мотузок. Така судина перестає виконувати свої функції, її слід негайно лікувати.

Набряки свідчать про проблеми з венозними клапанами, – кров застоюється у венах, під дією тиску вони перекручуються (стають вузлуватими) та збільшуються. Часто розширення вен лікарі виявляють під час вагітності. У групі ризику також люди з генетичною схильністю до

варикозу, гормональними змінами, зайвою вагою.

## ЖІНКИ У БІЛЬШІЙ ГРУПІ РИЗИКУ

Згідно зі статистикою, хронічні захворювання нижніх кінцівок і вен найпоширеніші серед жінок. Ускладнення разом із супровідними недугами (дерматит, целюліт, кровотеча, тромбоз і трофічні виразки) часто призводять до тривалої втрати працездатності, іноді навіть спричиняють інвалідність. Лікарі вирізняють кілька причин виникнення варикозу, з'ясувати які може лише судинний хірург.

– Запобігти розвитку хвороби допоможе активний спосіб життя: виконуйте фізичні вправи, плавайте, більше ходіть, менше сидіть, – пояснює Олена Анатоліївна. – Активніше працюйте м'язами гомілки, бажано більше тримати ноги у горизонтальному положенні, ніж у вертикальному. Стежте за своєю вагою – додаткове навантаження на ноги спричиняє проблеми з судинами.

Якщо, на думку лікаря, «візерунки» на ногах – лише косметична проблема, то рекомендують носити спеціальні еластичні колготи. Аби запобігти недугі, Олена Якимчук також радить уникати роботи, за якої доводиться багато стояти, а домашні справи виконувати сидячи, поклавши прями ноги на стілець. «Не сидіть довго в одній позі – рухатися потрібно щопівгодини, – застерігає лікар. – Вживайте менше солі, яка спричиняє набряки. Також робіть регулярну гімнастику для поліпшення кровообігу в ногах:



ставайте на носочки, відриваючи п'яту від підлоги, – це дуже корисна вправа. Ще можна купити апарат з функцією гідромасажу. Зробивши з її допомогою масаж, відчуєте легкість у втомлених ногах».

## МОРС, ЧАСНИК І НІЯКОГО АЛКОГОЛЮ

Тим, кого турбують проблеми з венами, лікарі радять уникати гострих, солоних і вуджених страв. Їжте більше овочів і фруктів. До речі, є дум-

ка, що найменше схильні до варикозу люди, які не їдять м'яса.

Із рослинних продуктів варто віддавати перевагу листовому салату, зелені, моркві, волоським горіхам. З олій найкорисніша оливкова. Дуже помічний часник – він чистить і зміцнює стінки судин.

– Не думайте, що через варикоз вам доведеться сісти на жорстку дієту, – уточнює Олена Якимчук. – Аж ніяк. Зміцнити вени допоможуть такі смачні й корисні страви, як овочеві рагу, салати з городини, страви з морських продуктів, яловича печінка, яєчні жовтки, горох, квасоля. З напоїв можна порекомендувати узвар, зелений чай, настій шипшини, фруктові й овочеві соки, морс. Словом, список дозволених продуктів розмаїтий. А ось від м'ясних бульйонів, борошняних виробів і солодощів, кави та алкоголю бажано відмовитися.

## БУДЬТЕ ПИЛЬНІ

Найбільша небезпека в тому, що під маскою варикозної хвороби можуть приховуватися не лише уражені поверхневі вени (що, власне, і є варикозною хворобою), а й післятромботична недуга, яка виникає внаслідок тромбозу глибоких вен, та веноз-

особливих успіхів) видатні лікарі минулого Гіппократ, Авіценна, Гален і Парацельс. В Україні здавна гоїли варикоз з допомогою п'явок.

## ЩО РОБИТИ?

Методів лікування варикозного розширення вен нині



Олена ЯКИМЧУК, кандидат медичних наук, доцент кафедри хірургії № 1

багато: хірургічне видалення хворих судин, лазеротерапія, склеротерапія («склеювання» проблемних вен), народна медицина. Ще нещодавно все зводилося до найбільш кардинального – видалення вен. Проте хворобу таким чином вдавалося усунути лише частково, а замість «рельєфів» пацієнту після операції доводилося ховати під штанами шрами. Нині операції проводять лагіднішими методами, а саме втручання є ще й ефективною профілактикою тромбозу.

## ЦІЛКОМ НЕ ХИТРІ ХИТРОЦІ

– Якщо під час роботи ви змушені весь день сидіти, кладіть ноги на стілець або спеціальну підставку. Крім того, кожні півтори-дві години вставайте й 10-15 разів підніміться на ноги, відриваючи п'яту від підлоги (м'язи під час таких вправ працюють, як насос, допомагаючи венозному кровотоку);

– якщо працюєте весь день на ногах, то щогодини по 5-7 хвилин навантажуйте м'язи ніг: пройдіть, зробіть кілька присідань, перекотіться з носків на п'яти;

– одразу після сну не підводьте ривком з ліжка. Спочатку виконайте кругові рухи стопами, потім згинайте-розгинайте ноги в колінах, зробіть вправу «велосипед» і лише після цього вставайте;

– щодня відпочивайте лежачи, поклавши ноги на подушку чи валик;

– обливайте ноги прохолодною водою: від пальців до п'ят, після цього вгору по гомілці до колінної впадини, потім по передній частині ноги: від пальців до коліна;

– якомога частіше ходіть по воді, високо піднімаючи ноги. Взимку цю процедуру робіть у ванні.

З приводу додаткових рекомендацій зверніться до судинного хірурга в найближчій поліклініці.

## ВАРИКОЗ І СПОРТ

Якщо звикли займатися спортом ще до того, як у вас розвинулася варикозна хвороба, в жодному разі не полишайте тренування. Просто виберіть для себе ті види спорту, які допоможуть вам протистояти варикозу. Отже, фахівці рекомендують:

Плавання або аквааеробіка. Ці види спорту є найбільш корисними у разі виникнення варикозу. Річ у тім, що дихання у воді є дуже енергійним, що сприяє посиленню обмінних процесів і зміні складу крові.

Спортивна хода. Дуже важливо, щоб прогулянки на свіжому повітрі не викликали дискомфорту. Спортивною ходьбою рекомендують займатися щодня щонайменше впродовж півгодини. Дуже важливо при цьому приділяти увагу своєму диханню – вдих і видих потрібно робити через кожні три кроки.

Велоспорт. Цей вид фізичної активності досить ефективний, адже він передбачає рух ногами в певному темпі, що виключає розвиток застійних явищ у ногах.

Біг. Бігати рекомендують на свіжому повітрі, це дозволяє збагачувати кров киснем. Але перед початком тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем. Лише фахівцеві під силу визначити оптимальний обсяг навантажень на ноги.

Тренажери. Ставку рекомендують робити на тренажери, на яких вправи виконуються лежачи. Крім того, слід виключити навантаження, які передбачають підняття великої ваги.

Фітнес. Заняття фітнесом теж цілком припустимі на ранніх стадіях варикозу. Однак спочатку варто проконсультуватися з лікарем, який підбере оптимальні вправи.

Танці. Занадто енергійні рухи під час танцю можуть зашкодити. Отже, від самби, румби, рок-н-ролу й інших запальних танців варто відмовитися. Навіть від польки – через її стрибки. А от вальс, танго – ці танці періодично можна собі дозволити.



МЕДСЕСТРА

ПОЛУДЕНЬ ВІКУ

# РУСЛАНА ШЛАПАК: «ПОДРУГИ ЖАРТУЮТЬ, ЩО Я ОБРАЛА НЕ ТУ ПРОФЕСІЮ»

Мар'яна СУСІДКО

– Як відрекомендувалися б нашим читачам?

– Руслана Шлапак, медична сестра відділення гемодіалізу.

– Улюблений колір, запах, напій, продукт?

– Червоний. Дуже люблю запах кави, особливо вранці, він дає змогу збадьоритися й налаштуватися на продуктивний день. Серед улюблених напоїв, напевно, чорний чай. Смакую цитрусовими, зокрема апельсинами.

– Чим для вас пахне дитинство?

– Свіжим молоком. Щоправда, не дуже воно мені смакувало.

– Щастя це...

– ... коли цілковита гармонія на душі. Щастя важко пояснити, воно для кожного своє.

– Ви щаслива людина?

– Мабуть, що так.

– У чому бачите сенс життя?

– У хорошій сім'ї, улюбленій роботі та щоб рідні люди були поруч.

– Найщасливіший день у вашому житті, а також найтрагічніший?

– Мій випускний бал, це було своєрідне прощання з дитинством і перехід у самостійне доросле життя. Найважчим і найбільшнім став день, коли я почула звістку про смерть своєї подруги. Вона раптово захворіла й незадовго пішла у засвіти.

– Що не змогли б вибачити іншим людям?

– У мене немає такого, щоб

я тривалий час тримала на когось образу.

– Що може довести вас до сліз?

– Коли з рідними трапляється нещастя.

– Чи маєте особисту формулу успіху?

– Наразі не маю.

– Що зробили б, коли дізналися б, що вам залишилося жити лише сім днів?

– Напевно в усіх попросила б вибачення.



Зачіски від Руслани ШЛАПАК

– Чи був колись у вас період повного відчаю?

– Траплялися, але дуже рідко. У такі хвилини хочеться побути на самоті.

– На ваш погляд, Бог існує?

– Так, існує. Дива в житті трапляються. Його присутність особливо відчувається після сповіді.

– Чи траплялися у вашому житті дива?

– Як таких не було, але, сподіваюся, все ще попереду.

– Скільки часу змогли б прожити на безлюдному острові? Що взяли б туди із собою?

– Я б довго не змогла бути на самоті. Краще туди взагалі не потрапляти. Мабуть, узяла б із собою аптечку.

– Розкажіть про улюблене заняття, яке приносить вам неабияку радість.

– Дуже люблю робити зачіски. Напевно, це захоплення ще родом з дитинства.

– Чи була така хвилинка, коли дуже ризикували в житті?

– Ні, не було. Ризик та авантюризм – це не про мене. Хоча, можливо, зрідка це варто робити.

– Яку рису характеру найбільше цінуєте в людях?

– Щирість і доброту. Не люблю людей, які обманюють.

– Фраза, яку найчастіше любите повторювати?



– Все буде гаразд.

– Що дивує у ваших пацієнтів?

– Попри важку недугу, вони не втрачають віри та оптимізму.

– Ваша власна формула здоров'я?

– Дотримання режиму харчування та відсутність шкідливих звичок.

– Мрія, яку б хотіли втілити у життя?

– Побувати у різних країнах світу.



Ще небо хмарами  
не вкрите,  
Ще так прозоро сяють  
роси,  
А вже по ліву руку – літо,  
А вже по праву руку –  
осінь.  
Ще очі блиску  
не позбулись,  
Ще серце жити  
не стомилось,  
А вже по ліву руку –  
юність,  
А вже по праву руку –  
зрілість.  
А час летить нестримно  
далі  
Й душа немовби  
молодіє,  
По ліву руку – всі печалі,  
По праву руку – всі надії.  
Життя не зміряти літами,  
А щастя – то важка  
наука,  
Хай буде щастя завжди  
з Вами,  
По ліву й по праву руку.

ДІЄТОЛОГІЯ

## НЕ ЗАБУВАЙТЕ НІКОЛИ ПРО СНІДАНОК

**Ви починаєте день на прожній шлунок або обмежуєтеся філіжанкою кави? А потім дивуєтесь, чому швидко втомлюєтесь, нічого не встигаєте та погано виглядаєте?**

**Допомогти може така проста річ, як сніданок. Вчені наводять не один доказ.**

Під час ранкового прийому їжі організм заповнює чверть добової потреби в поживних речовинах і мікроелементах. Не поснідавши, ми залишаємося без їжі на 12-17 годин. Такі тривалі «простої» в роботі жовчного міхура підвищують ризик утворення в ньому каменів.

Сніданок допомагає захистити від інсультів та інфарктів. Найчастіше вони трапляються саме вранці. У цей час найбільш інтенсивно відбувається «зли-

пання» тромбоцитів у крові, утворюються тромби.

Снідаючи, ми не ніколи не погладшаємо. При щоденному повноцінному сніданку обмін речовин прискорюється на 3-4 відсотки. Ранковий прийом їжі бере апетит під свій контроль, і ми не будемо переїдати протягом дня.

Збалансований сніданок покращує роботу мозку. Єдине «паливо» для мозку – глюкоза, а без неї відчувається втома та розумова розслабленість. Сніданок збільшує працездатність на 30 відсотків.

Людина, яка снідає, переживає менше стресів і депресій. Збалансований сніданок покращує настрій та додає бадьорості.

Людському організму на сніданок потрібні третина денної норми білка, дві третини денної норми вуглеводів і

зовсім небагато жирів – менше п'ятої частини.

Джерела білка – це риба і м'ясо, горіхи та яйця, молоко, гриби й насіння. Ненасичені жири засвоюються краще та швидше. Ними володіють соняшникова олія, мигдаль, арахіс, м'ясо птиці, авокадо. Особливу увагу слід приділяти вуглеводам – це так необхідна нам енергія. Вуглеводи бувають прості та складні.

Наприклад, ви поснідали пластівцями або з'їли канапку, випили кави з цукром та зі здобною булочкою. Ці продукти містять прості вуглеводи. Потрапляючи в кров, вони тут же перетворюються в цукор. Від цього самопочуття поліпшується, відчувається приплив енергії. Щойно ми взялися до роботи, знижується концентрація уваги, починаємо відчувати дратівливість, слабкість і бажання щось

з'їсти. А все тому, що через завищений рівень цукру в крові підшлункова залоза інтенсивно виробляє інсулін, який видаляє цукор з крові та перетворює його в жир.

Рівень цукру в крові знижується, нам знову хочеться простих вуглеводів – шоколадки, кави з цукром, канапки, булочки, газованої води. Вони знову піднімають рівень цукру в крові та знімають відчуття голоду та слабкості. Рівень цукру знову пішов вгору, а за ним – і рівень інсуліну. Такий цикл повторюється кілька разів на день і так чи інакше призводить до ожиріння та цукрового діабету.

Дієтологи рекомендують переглянути харчування на користь складних вуглеводів. Вони розщеплюються повільно, рівень цукру в крові підвищується без різких стрибків, і мозок постійно

отримує енергію. Складні вуглеводи можна отримати з цілнозернових круп, хліба грубого помелу, картоплі, бобових. Особливо корисними є вуглеводи з фруктів і овочів, молочних продуктів.

Що ж їсти на сніданок? Цілнозернові каші. Їх краще чергувати. До каш можна додати родзинки, горіхи, мед, шматочки фруктів. Корисний як сніданок салат з будь-яких овочів, які вам до смаку, заправлений олією. Взимку гарний салат з дрібно нарізаної капусти, яблука та моркви. Для заправки використовуйте йогурт.

День можна почати і з канапкою. Відмінним поєднанням буде цілнозерновий житній хліб з невеликою кількістю масла, скибочкою сиру та шматочком помідора. Якщо ви звикли їсти за сніданком м'ясо, то намагайтеся віддавати перевагу нежирним його сортам. Приміром, курятини або індичатини. Відмовтеся від паштетів, що містять насичений жир.



# ДЕ ЗНАЙТИ ВІТАМІНИ

Лілія ЛУКАШ

**ЯК ЗБАГАТИТИ СВІЙ РАЦІОН ВІТАМІННОЮ ПРОДУКЦІЄЮ НАВЕСНІ, ЧИМ ЗАГРОЖУЄ АВІТАМІНОЗ НАШОМУ ОРГАНІЗМУ РОЗПОВІЛА ЗАСТУПНИК ГОЛОВНОГО ЛІКАРЯ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ЛЮБОВ ЗАДОРОЖНА.**

— Авітаміноз — це хронічна недостача якогось вітаміну в організмі, — каже лікар. — Недолік кожного вітаміну виявляється по-своєму. Найчастіше — це наслідок неправильного харчування, тому що основний шлях надходження вітамінів в організм із їжею. Якщо ви харчуєтеся канапками та морозивом, то у вас може виникнути авітаміноз.

Якщо відчуваєте себе млявим, часто дратуєтеся через дрібниці, вам важко піднятися зранку з ліжка, хоча проспали необхідну кількість годин, якщо вам важко сконцентруватися на службових завданнях, то саме час подбати про введення вітамінів у раціон. Щоправда, краще поекспериментувати з природними сполуками, адже

вони краще засвоюються в організмі.

Чим простіша страва, тим більше у ній вітамінів, вважає Любов Василівна. Тому навесні, як і взимку, не обов'язково бігти до супермаркету за екзотичними овочами чи фруктами. Їх з успіхом можна знайти у власній коморі чи на присадибній ділянці. Приміром, для своєї родини лікар частенько готує салат із заготовленої ще восени ріпчастої цибулі, яка майже до весни зберігає свої корисні вітамінні властивості. Для цього потрібно на-кряти тоненько цей

овоч напівкільцями, посолити, аби цибуля «відпустила» сік, а вже через кілька хвилин заправити олією. Її у крамниціх нині на всі смаки — соняшникова нерафінована, горіхова, оливкова або ж з льону, яку можна придбати в аптеці. Така олія додатково збагатить салат поліненасиченою жирною кислотою омега-3, яка незамінна для підтримання імунної системи, швидко підвищує опірність організму, її навіть застосовують (і доволі успішно)

у лікуванні таких серйозних захворювань, як псоріаз, запальні процеси нирок, за не-дуг простати, хребта, жіночих статевих органів, кишківника, ревматоїдного артриту, бронхіальної астми. Корисний такий салат для хворих із хронічною втомою, хворобами очей,



щитоподібної залози. Крім того, омега-3 — один з найголовніших чинників гальмування процесів старіння, сприяє омолодженню.

А ще, за словами Любові Задорожної, корисним у цьому сезоні буде хрін з червоним бурячком. Він особливо смакуватиме до страв з м'яса, до того ж сприятиме перетравленню їжі та ще й на додачу «продезинфікує» ваш шлунок. Дуже смакує гостям пані Любові білий соус, його

вона готує з натертих на тертці з найменшими отворами хрону, сметанки, вареного яєчного жовтка та солі за смаком. Якщо є можливість можна додати кілька ложечок домашнього майонезу. Бажаючи можуть скуштувати за її рецептом й весняний салат, приготовлений з листя кульбаби (попередньо вимоченого у солоній воді), зеленої цибульки, вареного яйця та листя молодого щавлю. Цю вітамінну бомбу потрібно посолити та заправити олією, змішаною із чайною ложечкою лимонного соку.

## ЯК ПІДВИЩИТИ СВІЙ ІМУНІТЕТ НАВЕСНІ

Для цього необхідно дотримуватися простих правил:

1. Частіше бувати на свіжому повітрі, здійснювати прогулянки в лісі або в парку. Звичайно, у великому мегаполісі важко знайти місце далеко від галасливих автомобілів і брудних вулиць, але, якщо задатися метою, можна виявити оазу хорошої екології навіть у найзагазованішому місті.

2. Стежити за своїм раціоном — свіжі фрукти та овочі, а також каші повинні постійно бути в меню. Також важли-

во не переїдати, зменшити кількість жирної, борошняної та смаженої їжі. Приймати їжу слід три-п'ять разів на день, невеликими порціями, обов'язково снідаючи.

3. Займатися фізичними навантаженнями. Почати можна з легкої ранкової гімнастики, поступово дбаючи про інтенсивні навантаження. Чудово було б привчити себе до ранкових пробіжок на свіжому повітрі.

4. Ворог всього нашого організму — це стрес. Тому необхідно намагатися зберегти якнайпозитивніший настрій, більше думати про хороше, частіше посміхатися. Психологи впевнені, що оптимізм — краща профілактика будь-якого захворювання!

5. Хороший сон. Постійне недосипання призводить до збою роботи організму загалом — тому варто раніше ввечері встати від телевізора або комп'ютера й вчасно лягти спати. Здоровий сон — запорука не лише гарного самопочуття, але й погідного настрою, продуктивної роботи та цікавішого й різноманітнішого відпочинку.

Дотримуючись цих нехитрих рекомендацій, допоможемо повноцінно виконувати свої функції не лише імунній системі, а й організму загалом.

## РАКУРС



**Світлана ГОХ, палатна медсестра нейрохірургічного відділення (ліворуч);  
Марія БІЛИК, операційна медсестра,  
Стелла ГОРБЕНКО,  
лікар-ординатор офтальмологічного відділення (праворуч)  
Фото  
Миколи ВАСИЛЕЧКА**



## ЦІКАВО

### НЕ ПСУЙТЕ СОБІ НЕРВІВ — І ХВОРОБАТИМЕТЕ МЕНШЕ

Так звані психосоматичні захворювання якраз із розряду тих, що виникають «від нервів». Жоден стрес, перенапруга, внутрішній конфлікт не минає безслідно для нашого організму та перетворюється на болячку. Такого висновку дійшли американські імунологи, які нещодавно з'ясували, що саме нервові клітини виділяють ре-

човини, які впливають на решту клітин організму. Вони можуть знижувати чи збільшувати опір токсинам, інфекціям та іншим природним



ворогам живого організму. Отож піддаючись смутку, роз-

дратуванню, злості, ви самі відкриваєте шлях захворюванням. До того ж хворобу, яка викликана нервовими причинами, не вилікуєш простою терапією. Виявляється, будь-який стрес насамперед викликає судому гладкої мускулатури, яка є важливою частиною внутрішніх органів і судин. Клапани шлунка, серця та судини страждають першими. А від того спазму порушується рух тілом життєво важливих рідин — крові, жовчі, лімфи, що не може не зашкодити здоров'ю людини.

Тому чи не краще замість того, щоб лікувати виразку, гіпертонію, екзему,

почати жити у мирі із самим собою, облаштувати свій внутрішній світ або навіть звернутися по допомогу до психотерапевта?

### МАЄТЕ ПІДВИЩЕНУ КИСЛОТНІСТЬ? ВИПИЙТЕ МЕДОВОГО РОЗЧИНУ!

Кращим другом шлунка знавці називають мед. Він має властивість загоювати слизову оболонку шлунка людини, знімати подразнення та біль. Тому його іноді використовують як допоміжний засіб при лікуванні гастритів, виразок шлунка та дванадцятипалої кишки.

Так, наприклад, при підви-

щеній кислотності шлунка п'ють такий розчин: одну столову ложку меду на склянку води. Приймати теплим, за дві години до їжі.

Хто хворіє на виразку шлунка, має приймати 30 грамів меду за дві години до сніданку, 40 — за дві години до обіду і 30 — наприкінці дня, краще через три години після вечері. Його можна вживати як у натуральному вигляді, так і у вигляді розчину. Так само, як і при підвищеній кислотності, порцію «ліків» розчиняють у склянці теплої води. Тоді він знімає біль, печію та нудоту. А ще — покращить сон і заспокоїть нервову систему.

# СТІЙКІСТЬ МІКРООРГАНІЗМІВ ДО АНТИБІОТИКІВ: РІВЕНЬ, НАСЛІДКИ, ПРИЧИНИ

**Катерина ПОСОХОВА,**  
доктор медичних наук,  
професор ТДМУ

**ПЕРШИЙ АНТИБІОТИК ПЕНІЦИЛІН З'ЯВИВСЯ 1937 РОКУ. А ВЖЕ 1945 РОКУ ЙОГО ВИНАХІДНИКИ АЛЕКСАНДЕР ФЛЕМІНГ, ГОВАРД ФЛОРИ ТА ЕРНСТ ЧЕЙН ОТРИМАЛИ ЗА ЦЕ ВІДКРИТТЯ НОБЕЛІВСЬКУ ПРЕМІЮ. ЦЕ НАЙМЕНШЕ, ЧИМ МОГЛО ВІДДЯЧИТИ ЛЮДСТВО ЗА ЧУДОДІЙНІ ЛІКИ, БО АНТИБІОТИКИ РЕВОЛЮЦІОНІЗУВАЛИ МЕДИЦИНУ, ВРЯТУВАЛИ МІЛЬЙОНИ ЖИТТІВ І ДАЛИ НАДІЮ НА ПОВНЕ ПОЗБАВЛЕННЯ ВІД ІНФЕКЦІЙНИХ ХВОРОБ. ПОЗА СУМНІВОМ, АНТИБІОТИКИ БУЛО ВПРОВАДЖЕНО У КЛІНІЧНУ ПРАКТИКУ ДЛЯ ПОРЯТКУ ЛЮДСТВА. БІЛЬШЕ ТОГО, Є ДУМКА, ЩО ДЕМОГРАФІЧНИЙ ВИБУХ, ЯКИЙ СТАВСЯ НА ЗЕМЛІ У ХХ СТОЛІТТІ, ЗАВДЯЧУЄ УСПІШНІЙ БОРОТЬБІ З ІНФЕКЦІЙНИМИ ПРОЦЕСАМИ.**

У ті роки, коли медиків охопила справжня ейфорія, адже почали виживати пацієнти, які до появи антибіотиків були приречені на смерть, ніхто не уявляв, що доволі швидко медицина зустрінеться з іншою грізною проблемою — швидким пристосуванням мікроорганізмів до існуючих антибактеріальних препаратів. Перші повідомлення про виникнення резистентних форм бактерій з'явилися вже у 50-х роках минулого століття. Нині дедалі частіше звучать тези про те, що людство повертається до преантибіотичної ери, до часів існування інфекційних процесів, проти яких немає ефективного лікування, що антибіотики можуть стати одним з чинників зникнення існуючої цивілізації. Це підтверджує світова статистика. Прогресивно зростає рівень захворюваності та смертності від пневмонії, тяжких хірургічних інфекцій, малярії, туберкульозу, вірусних захворювань тощо. Однією із серйозних медичних проблем стало лікування хвороб, що передаються статевим шляхом, зокрема гонореї, оскільки збудник останньої високостійкий до існуючих антибіотиків. Подовжуються терміни стаціонарного лікування хворих з інфекційними процесами, часто для порятунку

їхнього життя виникає потреба у застосуванні комбінованої антибактеріальної терапії, коли одночасно пацієнтові призначають по 2-3 препарати. Як наслідок — зростає вартість лікування (у загальносвітовому масштабі на 30 мільярдів доларів щорічно). З'явилися форми збудників, так звані супербактерії, які стійкі до всіх існуючих антибіотиків. До того ж вони присутні не лише в осередках з високим рівнем забруднення. Такі мікроорганізми знаходять на різноманітних предметах побуту, в організмі людей, свійських і диких тварин, у ґрунті, воді, словом, у всьому, що нас оточує.

Які ж причини виникнення такої ситуації? Їх багато. На-

мо й повинні. Іншими словами, чим менше люди використовують антибіотики, тим менші ймовірність і швидкість появи резистентних форм бактерій.

Яка ж реальна ситуація з використанням антибіотиків в Україні? Ні для кого не є таємницею, що будь-який, у тому числі найновіший препарат цієї групи, можна вільно придбати в аптеках. І це при тому, що всі антибіотики належать до засобів, які треба відпускати винятково за рецептом лікаря. Звідси — поширеність самолікування, коли людина сама собі «призначає» антибіотик, ґрунтуючись при цьому не на знаннях властивостей цих препаратів, різниці в спектрах їх дії

тенденції зростання резистентності мікроорганізмів, ускладнення, які можуть розвиватися при лікуванні, питання взаємодії з іншими лікарськими засобами. Не буде перебільшенням сказати, що раціональне призначення антибіотиків у наш час є своєрідним мистецтвом, яке ґрунтується на постійному ознайомленні з усіма новинками, що з'являються у цій сфері. За кордоном, зокрема у США, щорічно перевидають спеціальні довідники, де детально висвітлюють питання раціональної антибактеріальної терапії. Не останнє місце серед причин прогресування стійкості мікроорганізмів займають соціальні фактори. Одним з них є зростання зв'язків між країнами, глобалізація торгівлі та подорожей. І хоча на цю причину ми вплинемо, необхідно хоча б дотримуватися в таких випадках усталених гігієнічних норм. Надзвичайно важливий внесок у формування стійкості мікробів до антибіотиків робить неконтрольоване їх використання у сільському господарстві (як засобів профілактики та лікування захворювань тварин, рослин і стимуляторів росту) і в побуті (вони входять до складу їжі, напоїв, косметики, засобів гігієни).

Які ж шляхи подолання цієї надважливої для кожної людини проблеми — резистентності мікроорганізмів до антибіотиків? На першому місці необхідно поставити питання створення нових препаратів цієї групи. Але не все так просто вирішити. Адже за останні 30 років з'явилося не більше десяти принципово нових, ефективних антибактеріальних засобів. Фармацевтичні виробники не зацікавлені розробляти антибіотики, адже є доволі сумнівним повернення витрачених на це коштів (за приблизними оцінками, розробка нового антибіотика потребує 800 млн. — 1 млрд. доларів), у зв'язку з швидким виникненням резистентності мікроорганізмів і, відповідно, зменшенням обсягів продажу. Велику роль відіграє мікробіологічне визначення чутливості мікроорганізмів до

антибіотиків, що дозволяє використовувати їх не наосліп, а цілеспрямовано, ґрунтуючись на знаннях, які саме мікроби викликали захворювання у конкретного пацієнта і до яких антибіотиків вони найбільш чутливі. Такий підхід сприяє досягненню високої ефективності лікування. Потрібні жорсткі гігієнічні заходи, особливо в лікарнях, що дозволяє суттєво обмежити виникнення та розповсюдження резистентних форм мікроорганізмів. Необхідно запобігати самолікуванню, стежити за суворим рецептурним відпуском антибіотиків в аптеках. Пропонують також, аби лікарі обмежували застосування антибіотиків, призначали їх при найбільш серйозних ситуаціях, дотримувалися балансу між користю для окремого пацієнта та ризиком розвитку резистентності. Мабуть, найтяжче обмежити й заборонити застосування антибіотиків у сільському господарстві, ветеринарії, при виробництві харчових, побутових продуктів, позаяк для цього необхідна жорстка законодавча база. Всесвітня організація охорони здоров'я ще 2001 року прийняла Глобальну стратегію стримування розвитку резистентності до протимікробних препаратів, яка має такі завдання: підвищення координації на національному рівні, збільшення контролю у сфері застосування антибіотиків, забезпечення раціонального їх призначення, в тому числі у закладах охорони здоров'я, підвищення дієвості профілактики антибіотикорезистентності при виробництві продуктів харчування, новаторські підходи до розробки нових антибіотиків, інформування населення про користь і ризики застосування антибіотиків. Ця стратегія, основна мета якої — мінімізувати резистентність і дати можливість наступним поколінням використовувати ефективні протимікробні препарати, стосується всіх, хто має стосунок до застосування чи призначення антибіотиків: від пацієнтів до лікарів та провізорів, від адміністраторів лікарень до Міністерства охорони здоров'я. Антибіотикорезистентність — глобальна проблема. Немає країни, яка б могла дозволити собі її ігнорувати. Лише спільними зусиллями всіх країн зі стримування антибіотикорезистентності можна досягнути позитивних результатів в усьому світі.



самперед, звичайно, відіграє роль висока мінливість мікроорганізмів, швидка зміна їх покоління і здатність реагувати на несприятливі фактори довкілля, до яких належать й антибіотики, виробленням пристосувальних захисних механізмів, які допомагають їм успішно вижити та розмножуватися. Більше того, доведено, що різні мікроорганізми можуть обмінюватися між собою цими механізмами захисту, набуваючи стійкості до певного антибіотика, навіть якщо до цього вони з ним ніколи не зустрічалися. Звідси впливає інша важлива теза. Якщо на природну здатність мікробів пристосовуватися до несприятливих умов існування ми вплинути не можемо (єдиний вихід — ефективне та повне знищення антибіотиком мікроорганізмів, які викликали захворювання, щоб не залишалися особливо стійкі особини, які дадуть швидкий початок новому поколінню нечутливих до даного препарату мікробів), то зменшити кількість «зустрічей» мікроорганізмів з антибіотиками може-

тощо, а на тому, що цей засіб колись допоміг сусідові, знайомому й т. ін. До того ж почасти ігнорується той факт, що жоден з антибактеріальних антибіотиків не впливає на віруси, отже, їхнє застосування при гострих респіраторних вірусних інфекціях є недоцільним, а часто — й шкідливим. У разі, коли лікарі призначають їх при хворобах, спричинених вірусами, це робиться винятково для профілактики чи лікування бактеріальних ускладнень. Важливим є дотримання пацієнтом схеми та термінів лікування антибіотиком, визначених лікарем. Адже часто хвора людина, відчувши полегшення свого стану, припиняє приймати препарат, що також є важливим фактором зростання резистентності.

Необхідно зазначити, що призначення антибіотиків потребує не поверхневого ознайомлення з інструкцією до їхнього застосування, а глибокої обізнаності лікаря з певними питаннями, зокрема, в якій ситуації певний антибіотик найкраще призначити, які



## ЯК ДОГЛЯДАТИ ЗА ОБЛИЧЧЯМ НАВЕСНІ

Лариса ЛУКАЩУК

**БЕРЕЗЕНЬ – НАЙПЕРШИЙ ТА ТАКИЙ БАЖАНИЙ МІСЯЦЬ ВЕСНИ. І ХОЧА СОНЕЧКО ЩЕ НЕ УВІЙШЛО В СВОЮ ПОВНУ СИЛУ, ТА Й АВІТАМІНОЗ НЕ ДРІМАЄ, ЗНИК РУМ'ЯНЕЦЬ З ОБЛИЧЧЯ, АЛЕ Ж ВЕСНА НАДВОРІ Й ТАК ХОЧЕТЬСЯ БУТИ КРАСИВОЮ, ПРИВАБЛИВОЮ ТА НЕПОВТОРНОЮ. ДЕРМАТОКОСМЕТОЛОГ ОБЛАСНОГО ЦЕНТРУ ЗДОРОВ'Я СОФІЯ РОМАНЮК ВПЕВНЕНА: КОЖНА ЖІНКА МОЖЕ НАДАТИ СВОЄМУ ОБЛИЧЧЮ ОСОБЛИВОГО ШАРМУ, ВІДЧУТИ СЕБЕ КРАСИВОЮ ТА МОЛОДОЮ. СЕКРЕТ ПРОСТИЙ – ПОТРІБНО ВМІЛО ЗА СОБОЮ ДОГЛЯДАТИ.**

– Догляд за обличчям, особливо після зими з її перепадами температур, вітрами, холодом, нестачею вітамінів ґрунтується на очищенні, тонізуванні та живленні-зволоженні, – каже Софія Романюк. – За зиму шкіра втратила багато вологи, що негативно позначилося на її стані. Зневоднення дерми призводить до втрати еластичності й сухості. Буває навіть зміна типу шкіри, це потрібно обов'язково враховувати при виборі косметичних засобів, зазвичай жирна шкіра стає нормальною, нормальна – сухою, а суха – надчутливою. Тож я б радила дещо змінити як засоби догляду за шкірою, так і спосіб їх використання.

Вмиватися лікар радить не звичайним чи косметичним милом, а крем-милом чи дитячими очищувальними засобами. Якщо користуєтеся лосьйонами, то обирайте ті, що не містять спирт. Зі скрабами також потрібно бути обережними – тим, у кого жирна шкіра, можна користуватися ними не частіше 1-2 рази на тиждень. У домашніх умовах можна використовувати кремододібні ензимні пілінги – вони не дряпають шкіру, а ніжно знімають

відмерлі клітини. Скраби з твердими часточками, які також є засобами для пілінгу, мають багато протипоказань. Скажімо, якщо на обличчі помітні «зірочки» судин, скраб лише погіршить ситуацію. Тим, у кого суха шкіра, від скрабів ліпше відмовитися.

Головним навесні є денний крем для обличчя з ультрафіолетовим фільтром.

У березні він потрібен значно більше, ніж літньої спеки.

Весняне сонце дуже активне – сонячний промінь проникає в глибокі шари епідермісу, збуджує пігментні клітини й вони проявляються назовні у вигляді плям, які потім дуже важко вивести. Тому в березні обов'язково використовуйте крем з високим ступенем захисту.

Для нормальної шкіри ступінь захисту від ультрафіолетового випромінювання (число SPF) має бути не менше 20, а для схильної до пігментації, особливо з веснянками, щонайменше 50. Обов'язково слід захищати обличчя від сонця вагітним. Улітку можна буде використовувати крем з меншим ступенем захисту. Адже до червня шкіра виробить власний захисний шар і менше боятиметься сонця.

Вибираючи крем, намагайтеся, щоб денний крем не був зволожуючим. А от нічний цілком може бути зволожуючим.

Не рідше одного разу на тиждень користуйтеся живильною маскою. Щонайбільше – двічі на тиждень.

Для вечірнього догляду за шкірою варто мати нічний живильний крем. Зауважте, що нічним кремом слід змастити шкіру приблизно за три години до сну, а перед тим, як пірнути під ковдру – зняти залишки крему серветкою, інакше шкіра під кремом цілу ніч не буде нормально дихати й ранок може зустріти вас набряками.

Наносити крем на обличчя потрібно за чіткими лініями: від перенісся й брів – до верху лоба; навколо очей по колу; від внутрішнього кутика верхньої повіки до її зовнішньо-

го кута, від зовнішнього кута нижньої повіки до внутрішнього; від носа – до скронь; від підборіддя – до кінчика вуха.

Варто знати й те, що до будь-якого засобу шкіра приблизно через місяць звикає, тож його корисний ефект знижується. Тому креми слід періодично змінювати, а якщо попередній крем ви ще не використали, то зберігайте його в холодильнику, згодом



знову зможете ним користуватися.

Правильно підібрана декоративна косметика захистить від перепаду температури у весняний період.

Якщо свого життя без декоративної косметики не уявляєте, то відмовлятися від неї немає жодного сенсу, варто лише правильно обирати засоби. Найперше навесні не варто користуватися сухою пудрою, краще – рідкими засобами: тональним кремом чи емульсією. Взагалі тональний крем непоганий засіб для захисту від холоду та вітру – він утворює на шкірі плівку, яка, втім, не заважає їй дихати. До того ж якісні тональні креми не лише маскують вади шкіри, але й зволожують її.

Також варто відмовитися від сухих тіней, а користуватися рідкими – вони створюють на повіках щільнішу захисну плівку й мають більше живильних компонентів, та від водостійкої туші – під нею вії переохолоджуються й стають ламкими.

Не забувайте про зволоження та живлення шкіри

навколо очей, адже вона дуже тоненька та вразлива – для догляду за нею існують спеціальні гелі й креми. Обираючи між кремом і гелем для шкіри навколо очей, зауважте, що гелі більше годяться молодій шкірі й для літа, а от холодної пори ліпше користуватися кремами.

Особливу увагу потрібно звернути на губи, адже через примхи погоди вони ча-

сто пересихають, з'являються тріщинки. Найліпше для губ – спочатку змастити їх будь-якою гігієнічною помадою, яку можна придбати в аптеках, а вже потім – декоративною. Вранці та ввечері губи можна підживити олією чи медом.

Якщо ж у вас немає часу відвідувати салон, можна вдома приготувати живильні маски для обличчя

**Маски для сухої шкіри**  
*Бананова.* М'якоть банана розітріть з 1 ч. л. йогурта чи сметани й покладіть на обличчя на 20 хв. Потім змийте прохолодною водою чи зніміть тампоном, змоченим у відварах трав.

*Вівсяна.* 1 ст. л. вівсяних пластівців залийте гарячою водою, коли трохи охолоне, змішайте із жовтком, додайте кілька крапель оливкової олії. Якщо немає на обличчі розширених капілярів, можна додати трішки меду.

**Маски для жирної шкіри**  
*Глиняна.* 1 ч. л. білої глини розвести мінеральною водою (аби була, як сметана) та накласти на 20 хвилин на обличчя. Змити спочатку теп-

лою, а потім прохолодною водою.

*Білкова.* Білок збити до утворення піни, поступово змішуючи, додати 1 ч. л. лимонного соку. Нанести на обличчя один шар. Коли він висохне, зверху нанести другий.

**Маски для комбінованої шкіри**

*Яблучна.* 1 ст. л. потертого яблука змішати з 1 ст. л. борошна, 2 ст. л. молока і 1 ч. л. меду. Нанести на обличчя на 15-20 хвилин.

Для змішаного типу шкіри можна використовувати ці маски теж. На суху ділянку шкіри наносити маску для сухої, а на жирну – для жирної.

**Найпопулярніші весняні процедури:**

*Чистка шкіри.* Якщо є прищі, запальні процеси на шкірі, знадобиться професійна чистка в салоні. Без цього різні процедури для живлення та зволоження робити не варто.

*Лазерна епіляція.* Якщо розпочати процедури ранньою весною, до літа можна забути про гоління та забезпечити собі спокійний відпочинок. Позбутися зайвого волосся можна за 2-3 сеанси, потім процедуру рекомендують повторювати раз на півроку. Вартість процедури залежить від площі оброблюваної ділянки тіла.

*Видалення розширених капілярів.* Така проблема у людей з чутливою шкірою особливо загострюється після зими. Видаляють як окремі крапки-капіляри, так і їх скупчення, від яких ніс чи щоки виглядають неприродно червоними. Якщо після процедури людина користуватиметься сонцезахисними кремами та не відвідуватиме солярії, проблеми судинної сітки для неї більше не існуватиме.

*Озонотерапія.* Вплив озону – активованим киснем. Фізрозчин з озоном вводять внутрішньовенно, обколюють ним шкіру чи просто п'ють. Допомогає при вугревій хворобі, целюліті, розтяжках, забезпечує ліфтинг та омолодження.

## ВІДАЄТЕ?

І ДЖИНСИ МОЖУТЬ  
ВИКЛИКАТИ БІЛЬ  
У СПІНІ

**ЧАСТО БОЛІ В СПІНІ МОЖУТЬ БУТИ ВИКЛИКАНІ ТАКИМИ ЧИННИКАМИ, ПРО ЯКІ Й НЕ ЗДОГАДУЄТЕСЯ.**

**Джинси.** Вузькі джинси, які посажені низько на талії.

**Нирки.** Також біль у спині можуть викликати нирки. Попросіть когось із знайомих по-

класти долоньку на поперек і вдарити по ній (не сильно). Якщо біль посилюється, то важливо здати аналіз сечі. Якщо біль не змінюється, то причину варто шукати все-таки в спині.

**Наплічник.** Постійне використання наплічника з тонкими шлейками та носіння на одному плечі також можуть викликати біль у спині.

**Жирна їжа.** Як жирна їжа може впливати на біль в спині? Наприклад, така хвороба, як

панкреатит – роздратування підшлункової залози, яке виникає через жирну їжу. Якраз таке роздратування може перейти й на біль у спині.

**ЯК ВПОРАТИСЯ  
З ЕМОЦІЙНИМ  
ВИСНАЖЕННЯМ**

**ЩО РОБИТИ, КОЛИ НЕМАЄ ОХОТИ ДО РОБОТИ ТА ТРИВОЖИТЬ ВІДЧУТТЯ СПУСТОШЕННЯ.**

**Метод «Садівництва».** Запозичений з Франції. Копання в землі та садження квітів відволікає від сумних думок, якщо для людини це нове заняття. Але такий спокійний метод потрібно любити, адже від нього також можна втомитися.

**Метод «Дитячий садок для дорослих».** Запозичений із США. Саме там усім втомленим пропонують вдосталь пограти-

ся ляльками, машинками, подімати обідньої пори. Коли людина випадає зі звичного графіка, це дуже цікаво. Ця суть гри прекрасна: побути дитини, повеселитися, вдіяти дурниці, щоб за тебе все вирішили.

Дуже важливо вибрати той метод, який невластивий людині в повсякденному житті. Якщо відчуваєте перші ознаки емоційного вигорання, приходючи додому навмисне відійдіть від основної діяльності, якою займаєтесь.



# СОЛОДКІ ШЕДЕВРИ ТЕТЯНИ МАЛЬСЬКОЇ

Мар'яна СУСІДКО,  
Микола ВАСИЛЕЧКО (фото)

**«ТАЛАНОВИТА ЖІНКА, ТАЛАНОВИТА У ВСЬОМУ» – ТАК, БЕЗПЕРЕЧНО, МОЖНА СКАЗАТИ ПРО ЛІКАРЯ-НЕФРОЛОГА ВІДДІЛЕННЯ ГЕМОДІАЛІЗУ ТЕТЯНУ МАЛЬСЬКУ. НА РОБОТІ ВОНА ДОСВІДЧЕНИЙ ФАХІВЕЦЬ, ЯКА ПОСТІЙНО КЛОПОЧЕТЬСЯ БІЛЯ ХВОРИХ, А ВДОМА – ТУРБОТЛИВА МАТИ, ЛЮБЛЯЧА ДРУЖИНА ТА НЕАБИЯКА ГОСПОДИНЯ! ЖОДЕН ЮВІЛЕЙ ЧИ СВЯТО НЕ ОБХОДИТЬСЯ БЕЗ ЇЇ ТОРТА. ЗНАЙОМІ Й ДРУЗІ ВЖЕ ДОБРЕ ЗНАЮТЬ, ЩО У ТЕТЯНИ ЛЕОНІДІВНИ ВИПІЧКА ЕКСКЛЮЗИВНА. БІЛЬШЕ ТОГО, ВОНИ ПОЧАСТИ ПРОСЯТЬ СПЕКТИ ЩОСЬ ВИНЯТКОВО ДЛЯ НИХ.**

Вишита чоловіча сорочка, дитячий конструктор, автомобіль з мультика «Тачки», жіноча туфля, собака у жіночій сумці, лунтик, косметичний столик, – ні, усе це не предмети чи казкові герої. А торт! Адже так незвично їх оздоблює Тетяна Леонідівна, зважаючи на смаки та вподобання іменинника.

– Перший торт спекла мамі на ювілей та прикрасила його букетом з польових квітів. Відтоді й почалася моя кулінарна «кар'єра», – жартує Тетяна Мальська. – Лікарський фах вимагає чимало зусиль і затрат енергії, а на кухні я відпочиваю, це моє захоплення, яке приносить насолоду мені й моїм рідним.

## Торт «Очі цариці»

Для світлого тіста: яєчні білки – 6 шт., цукор – 1,5 склянки, крохмаль – 1 склянка, оцет – 1 ст.л., олія – 50 мл.

Для темного тіста: яєчні жовтки – 6 шт., яйця – 2 шт., цукор – 6 ст.л., борошно – 4 ст.л., розпушувач – 1 ч.л., какао – 2 ст.л., олія – 50 мл.

Для заварного крему: молоко – 500 мл, ванільний пудинг – 2 пакетики, цукор – 100 г, цукор ванільний – 1 пакетик, вершкове масло – 200 г.

Крім того: желе (зеленого кольору) – 2 пакетики, печиво (кругле) – 200 г, шоколад – 100 г.

Для просочення печива: розчинна кава – 2 ч.л., вода (окріп) – 200 мл, цукор – 2 ч.л.

Готуємо темне тісто: збиваємо яєчні жовтки, яйця з цукром. Додаємо борошно, змішане з розпушувачем, какао та олію. Перемішуємо.

Світле тісто: збиваємо білки

Збиваємо масло до пишної маси, додаючи заварний крем. Готуємо желе: 2 пакетики розводимо у 500 мл гарячої води та кладемо у холодне місце. Желе повинне трохи загустіти.

Тим часом готуємо просочення для печива: 2 ст. л. кави



Тетяна МАЛЬСЬКА, лікар-нефролог

з цукром до пишної маси, яка тримає форму. Всыпаємо крохмаль, додаємо олію й акуратно перемішуємо.

Виливаємо по черзі темне та світле тісто у форму для випічки, змащену маслом і застелену пергаментом. Обережно перемішуємо виделкою (старайтеся, щоб світле й темне тісто розподілялося по формі рівномірно).

Випікаємо у розігрітій духовці при температурі 180

розчиняємо в 200 мл окропу, цукруємо.

Нарешті беремося до найприємнішої частини – формуємо наш торт.

Змащуємо корж кремом. Викладаємо печиво, змочене у каві. Зверху викладаємо желе (воно може збиратися в проміжках між печивом, але старайтеся, щоб частина желе закріпилася на печиві, це надасть десерту оригінальної форми. Змащуємо кремом і

перегрите, його слід охолодити. Занадто ж холодне тісто варто злегка підігріти та додати ще дріжджів.

2. Тонко розкатане тісто легше «транспортувати», якщо його спочатку посипати борошном, тоді накатати на качалку й обережно розвернути на деко.

3. Щоб дріжджове тісто не липло до рук, його рекомендують злегка змастити олією.

4. Вироби з прісного тіста будуть розсипчастими, якщо в тісто додати ложку коньяку.

5. У тісто для пиріжків рекомендують додати розтоплене масло. Співвідношення: на 1 кг тіста – 300 г масла. Тоді пиріжки будуть пухкенькими та запашними.

6. Дріжджі для тіста не повинні контактувати із сіллю чи жирами, бо так вони втрачають свої якості.

7. Листкове тісто потрібно випікати при температурі 210-230 градусів. При більш низьких температурах випікається погано.

8. Якщо у бісквітне тісто додати крохмаль, випічка буде розсипчастішою.

9. Яйця для бісквіта потрібно збивати довго, не менше 5 хвилин, адже борошно взагалі не рекомендовано збивати міксером. Його варто всипати у збиті яйця повільно та

його дерев'яною паличкою (сірником). Якщо виріб ще не готовий – на паличці будуть залишки вологого тіста.

12. Якщо до закінчення випікання коржа ще багато часу, а верх його вже сильно підрум'явився, корж можна прикрити фольгою.

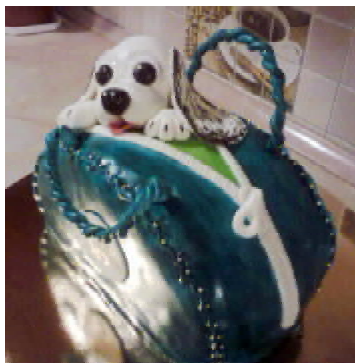
13. Щоб коржі були якнайпухкішими, повітряними, потрібно під час приготування тіста відділяти білки від жовтків. До того ж жодна капля жовтка не повинна потрапити до білка, інакше – вони погано зіб'ються. Жовтки рекомендовано збивати з цукром, білки – з дрібною солі (білки мають бути охолодженими). Білкову суміш бажано змішувати з жовтковою та іншими складниками тіста дуже обережно, аби не порушити консистенції тіста.

14. Якщо в тісто потрібно додати цедру лимона чи апельсина, робити це варто вже після додавання борошна.

15. Борошно для тіста обов'язково потрібно просіювати через сито, так воно насититься киснем і вироби будуть пухкими.

16. Всі продукти для приготування дріжджового тіста повинні бути кімнатної температури.

17. Варто дотримуватися тривалості замісу тіста, особливо, якщо це зазначено в рецепті. Двадцять хвилин можуть



Деякі торти, які спекла Тетяна Мальська



градусів приблизно 35 хвилин. Виходить пишний та різнобарвний корж. Даємо паляниці охолонути та розрізаємо на два частинки.

Готуємо заварний крем: від 500 мл молока відливаємо 100 мл і розводимо у них дві пачки ванільного пудингу. Решту молока кладемо на вогонь і доводимо до кипіння. Тонкою цівкою вливаємо розведений у молоці пудинг. Постійно помішуємо, доводячи до загустіння. Охолоджуємо.

завершуємо збір торта другим коржем. Зверху посипаємо тертим шоколадом. Ставимо торт до холодильника.

## 20 ОСНОВНИХ ПРАВИЛ У РОБОТІ З ТІСТОМ

1. Що робити, коли тісто не піднімається? Це може відбуватися з різних причин, передусім через недотримання температурного режиму. Оптимальна температура бродіння – 30 градусів. Якщо тісто

розмішувати круговими рухами за допомогою ложки або дерев'яної лопатки.

10. Щоб скоринка бісквіта була рум'яною і водночас не пересушеною, варто під час випікання поставити в духовку (на нижню полицю) ємність з гарячою водою. Це також вбереже корж від пригорання. Ця порада є актуальною й при випічці чизкейків.

11. Визначити готовність тіста, не виймаючи його з духовки, можна, проколовши

лише борошно, а й какао (порошок), у малих кількостях, звісно. Це додасть тісту приємного відтінку й смачних шоколадних ноток.

19. Занадто багато дріжджів – неприємний спиртовий присмак виробів. Тож варто суворо дотримуватися норми.

20. Для підвищення еластичності листового тіста в нього варто додати лимонний сік чи лимонну кислоту або навіть оцет, але в дуже невеликій кількості.

## ЗВАЖТЕ

## ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ НАСІННЯ КМИНУ

У народній медицині насіння кмину використовують від кашлю та задухи, при запаленні бронхів і легенів, розладах кишківника й хвороби жовчного

міхура. Відомо, що кмин сприяє покращенню апетиту, для чого слід прийняти щіпку насіння за 20-30 хвилин до їди (або за 1 годину до їжі розжувати кілька насіннячок).

Кмин покращує травлення, особливо при атонії та болях у кишківнику, послаблює проце-

си гниття й бродіння в шлунку. Насіння входить до складу зборів трав, які мають заспокійливу та послаблюючу дію. При бронхітах, розладах шлунка, хворобах жовчного міхура 1-2 чайні ложки насіння кмину заливають 1 склянкою окропу й настоюють дві години. П'ють по

1/4 склянки тричі на день за 20 хвилин до їди (діти – по 1 чайній ложці).

Матерям, які годують немовлят, настій кмину рекомендують для посилення виділення молока (1-2 чайні ложки подрібненого насіння заливають 1 склянкою окропу, настоюють

півгодини та п'ють протягом доби). З цією ж метою до раціону харчування матерів вводять хліб з кмином, а також сметану з невеликою кількістю насіння кмину, прокип'ятивши її протягом 5 хвилин. У відварі насіння та трави кмину купують дітей.



# БЕРЕЗОВИЙ СІК ПОРЯТУЄ ВІД ВЕСНЯНОГО АВІТАМІНОЗУ, БЕЗСИЛЛЯ ТА ДЕПРЕСІЇ

**НАВЕСНІ МИ ПОЧУВАЄМОСЯ СТОМЛЕНИМИ, БЕЗСИЛИМИ ТА СОННИМИ. ЗАТЕ ПРИРОДА НАВКОЛО НАС ОЖИВАЄ. І ХОЧА ДЕРЕВА СТОЯТЬ ГОЛІ Й ТЕМНІ, В НИХ ВИРУЄ ЕНЕРГІЯ, ЯКА ДОПОМОЖЕ Й ЛЮДИНІ ОЖИТИ ТА ПРОКИНУТИСЯ ВІД ЗИМОВОЇ СПЛЯЧКИ. ЛІКУЄ ЗСЕРЕДИНИ ТА ЗЗОВНІ**

За зиму організм людини вичерпує запаси вітамінів і мінералів, що й спричиняє її млявість, підвищену стомлюваність, знижує опірність організму, загострення хвороб. Але мудра природа підготувала нам свої дари, які є чудовими оздоровчими засобами. Тому не пропустіть сезон березового соку.

Березовий сік — це чудовий тонізуючий напій, що поліпшує загальне самопочуття, робить людину бадьорою, наповнює силами. А ще — це ефективний засіб у разі набряків, захворювань нирок і сечового міхура, ниркокам'яної хвороби. Він чинить сечогінну та протизапальну дію. Цей сік використовували у лікуванні анемії, фурункульозу, подагри, артриту, ревматизму, трофічних виразок, туберкульозу. У разі вугрів і пігментних плям на обличчі ним умивалися, а на екземах та лишай робили з нього примочки. Зазвичай лікувальний оздоровчий курс березовим соком триває місяць. У цей період його потрібно щодня випивати по три склянки. Щоб заготувати березовий сік про запас, його розливають у пляшки (в кожну можна додати по 2 ч. л. цукру) та зберігають у погребі чи холодильнику.

Збирати сік потрібно з дерев, які розташовані подалі від промислових зон та автомобільних трас. Його добувають так. У молодих деревець цвяхом чи шилом роблять отвір, куди вставляють трубочку чи лубок, якими сік скапуватиме в посудину. В дорослих дерев отвір роблять за допомогою свердла невеликого діаметра — майже 3 мм. Упродовж сезону з молодого дерева можна отримати чи не 30 л соку, зі старшого — до 100 л.

Але хочеться відразу звернутися до всіх, хто братиме участь у зборі соку: будьте дуже обережними, щоб не зашкодити дереву. Після того, як сік скінчив капати, вставте

в дірочку заздалегідь заготовлений кілочок та замажте її пластиліном, воском чи фарбою. І не забудьте подякувати дереву за те, що воно віддало вам свій сік. Що краще ви поводитиметеся з деревом, то цілющий ефект



отримаєте від його дарів. Недаремно ж наші предки спеціально готувалися заздалегідь, щоб вирушити на збирання природних дарів. Зокрема, вони чисто вимивали своє тіло, надягали випраний та випрасуваний одяг та читали молитви. А під час збирання фітосировини примовляли до рослин, просячи віддати свої цілющі властивості. Сучасні науковці довели, що такі дії мають під собою серйозне підґрунтя. Річ у тім, що вода структуризується під впливом звуків навколишнього середовища (ось чому під час збору деяких рослин травознаї йшли далеко від населених пунктів, щоб «не було чути голосу півня»). Сік рослин і дерев — це не просто вода. Він вбирає в себе всі вітаміни та мікроелементи рослин, які й оздоровлюють та лікують людину. Тому дуже важливо не зіпсувати структуру цього соку брутальними думками, словами, поведінкою, а навпаки, наповнити його позитивом.

## КВАС

З березового соку можна приготувати квас. Для цього сік потрібно підігріти до температури 30-35°C, додати дріжджі (15 г на 1 л соку), посудину щільно закупорити та поставити в темне холодне місце. Через 2-3 дні квас буде готовий. Він дуже смачний і корисний, зберігається протягом трьох місяців.

У давнину з березового соку готували вино. В одному відрі соку розчиняли 200 г цукру й уварювали його на малому вогні на 1/3, збира-

ючи піну. Потім сік фільтрували через густе сито чи полотно та додавали нарізаний шматочками лимон. Коли сік охолоджувався до температури 30-35°C, до нього додавали 1 ложку дріжджів. Коли з'являлася піна, її знімали

ложкою, а сік розливали в пляшки, закупорювали, ставили в холодне темне місце. Через 2-3 місяці вино готове до вживання.

## БРУНЬКИ

При спазмах і розладі шлунка допомагає настій березових бруньок. 2 чайні ложки бруньок заварити, як чай, в одній склянці окропу. Випити за два дні в три прийоми. Настоянка бруньок берези сприяє загоєнню виразки шлунка та дванадцятипалої кишки. Залийте 50 г бруньок 500 мл горілки та дайте настоятися протягом 10 днів. Приймають настоянку по 1/2-1 чайній ложці з водою тричі на день за 15-20 хвилин до їжі. Ватку з настоянкою прикладають до хворого зуба.

Відвар і настоянка березових бруньок є народним кровоспинним і ранозагоювальним засобом. Відвар готують з однієї чайної ложки березових бруньок і половини склянки окропу. Для настоянки беруть 25 г бруньок на 100 мл спирту й настоюють суміш протягом восьми днів. Відвар, приготовлений з 10 г бруньок на склянку води, дають жінці під час менструації для полегшення відходження крові, а в післяпологовому періоді для полегшення та прискорення післяпологового очищення.

Настій бруньок берези п'ють при набряках: 1 столову ложку бруньок залити 1/2 літра окропу, настояти протягом години,

процідити. Пити по півсклянки 4 рази на день до їди.

## БЕРЕЗОВИЙ СІК У КОСМЕТИЦІ

Корисні речовини берези-красуні з давніх-давен використовують у народній косметичці. У селах дівчата та жінки виходили в ліс вмиватися березовим соком, щоб надати обличчю свіжий, здоровий вигляд. Освіжаючий весняний сік здавна застосовували для виведення ластовиння й пігментних плям, для лікування вугрів, екзем. Для догляду за сухою, жирною, проблемною шкірою можна використовувати «березове» зілля.

**Лосьйон для сухої шкіри:** 2 склянки березового соку вилити у слоїк, змішати зі столовою ложкою меду, 1 чайною ложкою кухонної солі. Після розчинення солі суміш процідити через тканину, потім вилити у пляшку й додати туди одну склянку горілки. Ватним тампоном змочують шкіру обличчя й не витирають протягом 1-2 годин. Цієї кількості вистачає на рік. Лосьйон можна використовувати для компресів і при нормальній шкірі.

**Лосьйон для сухої та чут-**



**ливої шкіри:** розітріть сухі березові бруньки й залийте спиртом або горілкою у співвідношенні 1:5. Настояйте впродовж тижня в щільно закритому флаконі, потім злийте. Лосьйоном протирають обличчя, потім наносять живильний крем.

**Крем для сухої та нормальної шкіри:** по 1 столовій ложці настою бруньок берези та листя кропиви залити окропом (100 мл), додати 50 г верш-

кового масла або столового маргарину, 10 г бджолиного воску й одну столову ложку олії. Розпарити суміш на водяній бані та додати одну чайну ложку розчину вітаміну А.

**Мазь для дуже сухої шкіри:** розтопіть ланолін і змішайте його зі спиртовою настоянкою бруньок у співвідношенні 1:2. Коли ланолін остигне, злийте надлишок рідини. Цю мазь можна з успіхом використовувати при подразненні та запаленні шкіри.

**Настій для догляду за жирною шкірою обличчя:** приготуйте настій з однієї столової ложки березових бруньок, п'яти чайних ложок води і двох столових ложок відвару листя берези. Настояєм протирають шкіру.

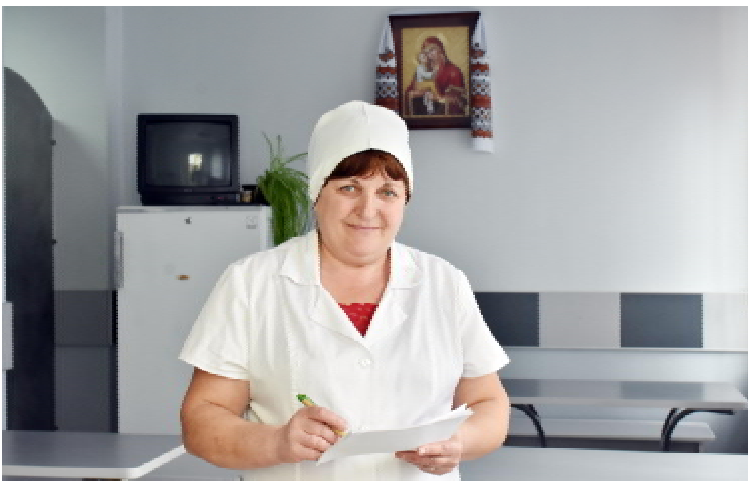
Соком берези ополіскують голову для підтримання здорового стану шкіри, видалення лупи та поліпшення росту волосся. Для зміцнення й оздоровлення волосся дві столові ложки дрібно нарізаного листя берези заливають 200 мл окропу, настоюють 15-20 хвилин, потім проціджують. Отриманим настоєм ополіскують волосся після миття голови. Процедуру проводить двічі-тричі на тиждень протягом одного місяця. Ополіскування настоєм з березового листя зміцнює волосся, робить його блискучим та шовковистим. Корисно при жирній лупі.

Добре стимулює ріст волосся настій з бруньок і листя берези. Одну столову ложку бруньок і листя берези залити 300 мл окропу, настоюють дві години, потім проціджують. Настій втирають в шкіру голови після кожного миття. А від випадіння волосся використовують відвар берези при митті голови.

**При запаленні очей** надають допомогу примочки з відвару бруньок берези. 3-5 г сухих нирок або 8-10 г сухої лопухи залити 0,5 л гарячої води, прокип'ятити 15-20 хвилин. Потім процідити і довести об'єм до вихідного. Якщо у вас швидко втомлюються очі та навколо них з'являються зморшки, ефективним засобом боротьби є холодні примочки з настоєм листя берези.



РАКУРС



**Надія ОНУКЕВИЧ, молодша медсестра-буфетниця офтальмологічного відділення**

СМІШНОГО!

— Як ся має ваш чоловік?  
— Дякую, добре. Але, гадаю, з лікарні він вийде не скоро.

— Ви бачили його лікаря?  
— Ні, але я бачила медсестру, яка його доглядає.

— Лікарю, що мене чекає? Операція? Ампутація?

— Хворий, я не можу вам усього розповісти. Вам потім буде нецікаво.

— Лікарю, сподіваюся, що результат операції буде успішним?

— Не хвилюйтеся, про невдалий результат ви просто не дізнаєтеся.

Хворий на операційному столі до хірурга:

— Скажіть, лікарю, я після операції зможу грати на скрипці?

— Та заспокойтеся! Зможете, зможете.

— Дивно! А до операції не вмів.

Дзвонять у двері. Чоловік відчиняє. На порозі стоять двоє з вогнеметами і в хімзахисних костюмах. Питають:

— Це ви вчора аналізи здавали?

— Лікарю, в мене свербить рука. Це до зустрічі, чи до грошей?

— Це грибок...

— У тебе теща в якій галузі працює?

— У медичній.

— Терапевт?

— Ні, п'явка. Кров смокче.

Дзвінок у відділення швидкої допомоги:

— Допоможіть! Мій син наївся мурашок!

— Нічого страшного, він їх перетравить. Дайте йому склянку молока.

— Так? А я йому отрути для мурашок дала.

... І НАОСТАНОК

МОБІЛЬНИКИ НЕСУТЬ  
ОНКОЛОГІЧНУ ЗАГРОЗУ

Фахівці Всесвітньої організації охорони здоров'я заявили, що у людей, які регулярно розмовляють по мобільному телефону, вдвічі частіше виникають онкологічні захворювання.

Під час дослідження, яке проводили в 13 країнах, встановили, що в більшості випадків рак вражає головний мозок або слинні залози. За словами вчених, вся справа в тому, що за одну хвилину телефонної розмови мозок людини отримує 217 електромагнітних імпульсів, і зрідка кому вдається впоратися з подібним навантаженням.

У зв'язку з цим фахівці рекомендують дітям цілком відмовитися від мобільних пристроїв, а дорослим — роз-

мовляти по телефону як можна рідше та недовго.

Раніше шведські вчені, що спостерігали за самопочуттям дітей, які часто користували-



ся мобільниками в шкільні роки, зафіксували згубний вплив гаджетів на їхнє здоров'я: через 10 років у випробовуваних в п'ять разів частіше формувалася пухлина головного мозку, ніж в їхніх однолітків, які не захоплювалися такими девайсами.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

1. Збірка поезій Т. Шевченка	2. Поема Т. Шевченка	3. Місто, де спочиває Кобзар	4. Поема Т. Шевченка
5. Країна	6. Гармонійне поєднання муз. звуків	7. У слов'ян — зловісний птах	8. Місто
9. Місто	10. Лікарський препарат	11. Місто в Польщі	12. Рос. футбольний клуб
13. Фарба	14. Хвалебний вірш	15. Запас на чорний день	16. Бойова граната
17. Роговцева	18. Сигнал, предмет, позначка	19. Де Мопсан	20. Склянина у формі дуги
21. Морський кухар	22. Літак	23. Рос. художник	24. Свійська тварина
25. Склад	26. Нежила частина хати	27. Лорак	28. Ескімо
29. Гетьман України	30. Вправний гімнаст	31. Столітник	32. Партийний порожок
33. Столик	34. Контр. ревіз. управ.	35. Місто	36. Комаха, що жалить
37. Круговерть, водокрут	38. Папуга	39. Ропуха	40. Місто
41. Стодоля	42. Позначка на чомусь від сокири	43. Поема Т. Шевченка	44. Автор «Жовтого князя»
45. Спортивний біг	46. Авт. телефон. станція	47. Розжарене вугілля	48. Зовнішнє чуття в людини
49. Героїня М. Старицького	50. Тверде паливо	51. Забава	52. За ним бігають футболісти
53. Бик	54. Струнний інструмент	55. Невелика печера	56. Місто
57. Спілка, муз. знак	58. Пагур	59. Вулкан на Сицилії	60. Сотка
61. Поневолення	62. Лаоська копійка	63. Метод вищого класу в перекладі	64. Метод вищого класу в перекладі
65. 60 хвилин	66. Балка	67. Дволиций бог у римлян	68. Холодна зброя
69. Зачіска	70. Брус, прикріплений до щогли	71. Роман Ю. Мушкетика	72. Піднімає вантажі
73. Дитяча гра	74. Нім. фанк	75. Вирішований розмір	76. Пора року
77. Підвищена рівнина	78. Не проти	79. Грецька літера	80. Великий вечір з танцями
81. Старо слов. літера	82. Шлюпка	83. Казкова баба	84. Літак
85. Табачник	86. Однакова форма, штамп	87. Японська гра	88. ...-банк
89. Відмова	90. Японська гра		

Відповіді на сканворд, вміщений у № 2 (154), 2017 р.

- Кіш.
- Мазепа.
- Булава.
- Море.
- Чайка.
- Уран.
- Агапіт.
- Артерія.
- Курінь.
- Шар.
- Амарант.
- Реле.
- Ура.
- Рак.
- Ада.
- Атлет.
- Неп.
- Літр.
- Ар.
- «Тронка».
- Рада.
- Щек.
- Ескіл.
- Хрін.
- Сеул.
- Ікар.
- Ніт.
- Ліга.
- Гол.
- Лі.
- Яремчук.
- Іго.
- Іф.
- Галичина.
- Ротару.
- Янгол.
- Грім.
- Сміх.
- Рев.
- Каас.
- Колір.
- Го.
- Фенікс.
- Етил.
- Мім.
- Азот.
- Кімоно.
- Мі.
- Тиса.
50. Че.
51. Мер.
52. Алла.
53. Слава.
54. Мох.
55. НЗ.
56. Ас.
57. Су.
58. Кличко.
59. Клен.
60. Рок.
61. Каденюк.
62. Пастка.
63. Аорта.
64. Вуаль.
65. Кекс.
66. «Вир».
67. Лот.
68. Урта.
69. Тло.
70. Борсук.
71. Ступка.
72. Ака.
73. НАСА.
74. «Рено».
75. Урок.
76. Скат.
77. Сосна.
78. Такт.
79. Акт.
80. Уступ.
81. Неон.
82. Дно.
83. Туз.
84. Ге.
85. Як.
86. Копа.
87. Травма.
88. Ом.
89. Па.
90. Ян.
91. За.
92. Довженко.