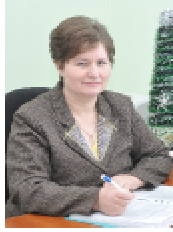


СТОП.

2

ФАНАТ СВОЄЇ СПРАВИ



Головне, аби справа, якою займаємося, була до душі. Такої ж думки і керівник матеріальної групи централізованої бухгалтерії університетської лікарні Галина Гоцько. Нинішнього червня минає 35 років, як пані Галина працює бухгалтером у лікувальному закладі. Хоча й ніколи й не гадала, що саме цей фах стане для неї улюбленою справою життя.

СТОП.

3

ВІДНОВІТЬ ПОСТАВУ – Й ОТРИМАЄТЕ ЗДОРОВ'Я



Пригадуєте, як у дитинстві мама застерігала: «Не сутулься, тримай спину рівно, бо горб виросте». Хтось і справді дослухався цієї поради й одразу «стрункішав», а комусь це здавалося суцільною вигадкою. Чи так важливо мати правильну поставу?

СТОП.

5

БЛЕФАРИТ – ЗАПАЛЕННЯ КРАЇВ ПОВІК



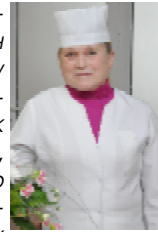
Назва цього захворювання очей відомо здебільшого медикам, пересічним громадянам цей термін мало про що говорить. Утім, про набряки та больові відчуття, свербіж повік багатьом довелося дізнатися не з підручників. Хвороба не смертельна, але надокучлива. Про блефарит читайте в нашому інтерв'ю.

СТОП.

7

ВІДДАЮЧИ ЧАСТОЧКУ СВОЄЇ ДУШІ

Спочатку Ганна Дацишин працювала у «перев'язувальній», відтак – буфетницею, тепер дбає про порядок у палатах і коридорах відділення судинної хірургії, доглядає за хворими, допомагає медсестрам. Енергійну, завзяту, сумлінну молодшу медсестру, чуйну та лагідну людину люблять і поважають як колеги, так і пацієнти.



СТОП.

11

СОСНА ТА ЯЛИНКА ДАРУЮТЬ ЗДОРОВ'Я

Сосна – унікальна рослина, яку українці поважали з давніх-давен, використовуючи її цілющі властивості для оздоровлення. Сосна, власне, як і ялина, – животворні дерева, в них корисне все: шишечки (молочні й старі), гілочки, хвоя й живиця



УНІВЕРСИТЕТСЬКА ЛІКАРНЯ

№2 (70) 26 СІЧНЯ
2013 РОКУ

ГАЗЕТА ДЛЯ ПАЦІЄНТІВ

АНОНС

СТАТИСТИК ІЗ 40-ЛІТНІМ СТАЖЕМ



Марія КРАВЕЦЬ в університетській лікарні медичним статистиком працює вже 38 років. Саме стільки часу вона є терноплянкою, хоча перед тим, як поселилася у місті над Серетом, доля готувала для неї тривалі географічні каруселі.

ЧИТАЙТЕ
НА СТОР. 6

НАША ПОШТА

НИЗЬКИЙ УКЛІН І ЩИРА ПОДЯКА

Василь і Галина
БАЛИЦЬКІ, с. Ключинці
Гусятинського району

Висловлюємо щирю подяку лікарям нейрохірургічного відділення університетської лікарні, зокрема, завідувачу Ігорю Володимировичу Загрійчуку, лікуючому лікарю Олександру Станіславовичу Швецю, анестезіологу Вадиму Володимировичу Зайцю, лікарям відділення анестезії та інтенсивної терапії, медичним сестрам і молодшому медперсоналу «нейрохірургії» та ВАІТ. Усі вони – не просто висококваліфіковані спеціалісти, а й добрі та чуйні люди.

Варто відзначити відмінну

роботу молодшого медперсоналу. Адже приємно лікуватися у закладі, де стерильна чистота, гарні умови перебування, де відчуваєш тепло, майже родинне ставлення до себе. За два місяці перебування у лікувальному закладі ми переконалися, що не залишилися із хворобою одиниці. Тож низький уклін вам, медики, за ваші чуйні серця, за нелегку працю, за врятоване життя.

Дякуємо за людяність і щедрість душі, за добро і милосердя. Бажаємо міцного здоров'я, благополуччя, родинного затишку, заступництва Матінки Божої, благословення народженого Ісуса.

СПАСИБІ ЗА СУМЛІННУ ПРАЦЮ

Галина БУКАЧИК,
с. Трибухівці Буцацького району

Кажуть, рух – це життя. В істині цих слів переконалися і я, коли відчула біль у правому кульшовому суглобі. Гадала, з часом мине, але біль з кожним днем дедалі посилювався. Коли одного ранку я вже не змогла стати на ноги, зрозуміла, що без лікарів не обійтись. За рекомендаціями знайомих одразу звернулася до ортопедів університетської лікарні. Після детального обстеження у центрі ендопротезування лікарі встановили діагноз «некроз головки стегнової кістки». А це означає, що кон-

че потрібна операція. Хірургічне втручання проводив лікар Сергій Васильович Гаріян. Уже тиждень, як я після операції. Проходжу курс реабілітації. Пробую пересуватися за допомогою ходунків. Вже незабаром, як запевняє лікар, ходитиму сама.

Висловлюю подяку лікарю Сергію Васильовичу Гаріяну, інструкторові з лікувальної фізкультури Ігорю Лукашуку, усьому медичному персоналу ортопедичного відділення, зокрема, медсестрам і молодшим медичним сестрам за сумлінну працю, увагу, чуйне ставлення та моральну підтримку. Зичу усім міцного здоров'я, добра й успіхів!

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

Редактор Г. ШИБАЛИНЧУК
Творчий колектив:
Л. ЛУКАШУК,
О. БОЙКО,
П. БАЛЮХ,
Комп. набір і верстка
Р. ГУМЕНЮК

Адреса редакції
46001
м. Тернопіль,
майдан Волі, 1
тел. 52-80-09; 43-49-56
E-mail
gazeta.univer@gmail.com

Засновник:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

Видавець:
Тернопільський
державний медичний
університет
ім. І.Я. Горбачевського

За точність
викладених фактів
відповідає автор.
Редакція не завжди
поділяє позицію
авторів публікацій.

Реєстраційне свідоцтво
ТР № 482-82Р
від 23.03.2010 р.
видане
головним управлінням
юстиції
у Тернопільській області

Газета
виходить
двічі на місяць
українською мовою.
Обсяг - 2 друк. арк.
Наклад - 700 прим.

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

БУХГАЛТЕР

ФАНАТ СВОЄЇ СПРАВИ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

НАПЕВНО, Й ДОСІ НІХТО НЕ ВИВІВ ФОРМУЛУ, ХТО КОГО ОБИРАЄ: МИ ПРОФЕСІЮ, ЧИ ВСЕ-ТАКИ ПРОФЕСІЯ НАС. ХОЧА, МАБУТЬ, ЦЕ ВЖЕ Й НЕ ТАК І ВАЖЛИВО. ГОЛОВНЕ, АБИ СПРАВА, ЯКОЮ ЗАЙМАЄМОСЯ, БУЛА ДО ДУШІ. ТАКОЇ Ж ДУМКИ І КЕРІВНИК МАТЕРІАЛЬНОЇ ГРУПИ ЦЕНТРАЛІЗОВАНОЇ БУХГАЛТЕРІЇ УНІВЕРСИТЕТСЬКОЇ ЛІКАРНІ ГАЛИНА ГОЦКО. НИНІШНЬОГО ЧЕРВНЯ МИНАЄ 35 РОКІВ, ЯК ПАНІ ГАЛИНА ПРАЦЮЄ БУХГАЛТЕРОМ У ЛІКУВАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ. ХОЧА Й НІКОЛИ Й НЕ ГАДАЛА, ЩО САМЕ ЦЕЙ ФАХ СТАНЕ ДЛЯ НЕЇ УЛЮБЛЕНОЮ СПРАВОЮ ЖИТТЯ.

Писати про те, що вона з дитинства мріяла стати бухгалтером, не буду. Це — не цілком достовірно. «Якби мені колись сказали, що працюватиму бухгалтером, я б

твердо заперечила таке, — мовить Галина Михайлівна. — Навіть, незважаючи на те, що алгебра й геометрія були моїми улюбленими шкільними предметами, все ж про бухгалтерію навіть і не мріяла. Адже вже у старших класах, коли постало питання вибору майбутнього фаху, я, без сумніву, вирішила: буду бухгалтером. Щось внутрішнє підказувало, що саме ця спеціальність принесе мені передусім моральне задоволення. Невдовзі, коли стала працювати в побутокмбінаті, зрозуміла, що це моє. Відтак дійшла ще одного висновку: все-таки не я обрала «бухгалтерію», а вона мене».

У червні 1978 року розпочався новий період у професійному житті Галини Гоцко: вона влаштувалася на роботу в тоді ще обласну лікарню. Перші кроки молодий бухгалтер робила під умілим керівництвом тодішнього головного бухгалтера медичного закладу Марії Кирилівни Козак. Добрі фахові уроки та професійні настанови набула від



керівника групи Надії Андріївни Рокіцької.

25 років минуло з того часу, як Галина Гоцко керує матеріальною групою централізованої бухгалтерії. Робота, яку жінка виконує на «відмінно», приносить їй велике задоволення. Звісно, чимала заслуга в цьому колективу бухгалтерії, який очолює досвідчений фахівець Ольга

Михайлівна Маркевич, і, зокрема, колег, яких пані Галина не називає підлеглими, а лише чудовими співробітниками.

— Що не кажіть, а коли колектив хороший, то й на роботу йдеш із задоволенням, — ділиться думками Галина Гоцко. — Ми, наче одна сім'я: один за всіх і всі за одного.

«Вимогливий керівник і добрий учитель, — відгукується про Галину Михайлівну бухгалтер матеріальної групи Марія Ратушна. — І навчить, і підкаже, і відповідно вимагає, аби робота була виконана дуже добре».

— А в нас, у бухгалтерії, інакше й бути не може, — підтримує розмову пані Галина. — Адже ця професія потребує точності, уваженості та уважності. Пригадую, як мій колишній керівник не раз казала: «Через копійку тисячі губляться» (посміхається). Тому своїм колегам завжди наказую, аби були уважними, відповідальними та сумлінними.

Галина Гоцко не лише добрий вчитель. Вона ще й хороший учень. Під впливом науково-технічного прогресу професія бухгалтера зазнала чимало змін. Рахівниці витіснили арифмометри, на зміну яких прийшли калькулятори та персональні комп'ютери. Галина Михайлівна успішно освоювала ази новітніх технологій. Завдяки наполегливості та працелюбстві нині вона — фанат своєї справи, постійно поповнює обсяг знань.

Твердий бухгалтерський панцир залишає перед порогом свого дому, адже сенс свого існування вбачає у родині: люблячому супутникові життя, доньці Наталі, яка, до речі, працює медсестрою стоматологічного відділення університетської лікарні, синові Василеві, котрий обрав фах юриста, та онуках. Поруч з ними завжди почуватиметься захищеною та неймовірно щасливою.

30 січня Галина Гоцко відзначає 55-ліття. Колеги та друзі вітають іменинницю з днем народження. Нехай Ваше життя, Галино Михайлівно, буде щедрим на любов, радість, успіхи і тепло близьких людей!

РАКУРС



Ольга КОПАЧ, молодша медсестра ревматологічного відділення (праворуч);
Наталія МІЗЬОЛИК, молодша медсестра нейрохірургічного відділення (ліворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ЦІКАВО

ВЧЕНІ ЗАСТЕРЕГЛИ ЧОЛОВІКІВ ВІД ЗЛОВЖИВАННЯ КОРИСНИМИ ПРОДУКТАМИ

У МОЛОЧНИХ ПРОДУКТАХ МІСТЯТЬСЯ НАСИЧЕНІ ЖИРИ, ЯКІ У ВЕЛИКІЙ КІЛЬКОСТІ МОЖУТЬ ЗАШКОДИТИ ОРГАНІЗМУ.

Але, як встановили вчені з Гарварду, вживання навіть дуже скромних порцій деяких молочних продуктів може

несприятливо позначитися на якості сперматозоїдів.

Гарвардські дослідники переконані, що чоловікам слід дотримуватися спеціального способу харчування.

Загальновідомо, що молочні продукти приносять багато користі організму, але представ-

никам сильної статі потрібно бути обережними у своїх перевагах. Навіть невелика кількість насичених жирів з молочних продуктів може значно погіршити якість сперми.

Вчені з'ясували, що щоденне вживання більше трьох скибочок сиру ставить чоло-

вічу фертильність під загрозу. Вивчивши 28 грамів сиру (три шматочки), чайну ложку вершків, кульку морозива та склянку незбираного молока, дослідники встановили, що в них присутні жіночі гормони. У тих чоловіків, які вживають їх щодня понад три порції, сперма 25 відсотків гірша, ніж у тих, хто їсть їх тільки інколи.

Це показало обстеження 189 чоловіків у віці від 19 до 25 років. Жоден не мав надмірної

ваги, всі були в дуже хорошій формі. Учасники експерименту також пройшли анкетування, зазначивши, як часто вони споживають молочні продукти, фрукти, м'ясо і т. д. протягом тижня. Виходить, що чоловіки повинні відмовлятися від молочних продуктів?

Але вчені вважають: ні. Зміни в якості сперми залежать від багатьох чинників, хоча зловживати жирними продуктами не варто в будь-якому випадку.

ВІДНОВІТЬ ПОСТАВУ – Й ОТРИМАЄТЕ ЗДОРОВ'Я

Ігор ЛУКАЩУК,
інструктор ЛФК
університетської лікарні

**ПРИГАДУЄТЕ, ЯК У ДИ-
ТИНСТВІ МАМА ЗАСТЕРІ-
ГАЛА: «НЕ СУТУЛЬСЯ,
ТРИМАЙ СПИНУ РІВНО,
БО ГОРБ ВИРОСТЕ».
ХТОСЬ І СПРАВДІ ДОС-
ЛУХАВСЯ ЦІЄЙ ПОРАДИ
Й ОДРАЗУ «СТРУНКІ-
ШАВ», А КОМУСЬ ЦЕ
ЗДАВАЛОСЯ СУЦІЛЬНОЮ
ВИГАДКОЮ. ЧИ ТАК
ВАЖЛИВО МАТИ ПРА-
ВИЛЬНУ ПОСТАВУ?**

Буддистські мудреці не випадково називають хребет «стовпом життя». Адже від стану хребта залежать передусім і самопочуття людини, і функціонування всіх органів та систем організму.

Варто зазначити, що постава – це звичне положення корпусу під час ходьби, сидіння чи стояння. Вона відіграє в житті людини естетичне та функціональне значення. Естетична функція постави полягає у створенні краси та гармонійності рухів. Люди з правильною поставою рухаються гарно, вільно, не вимушено. І навпаки, ті, хто мають порушення постави, рухаються важко, незграбно, з дискоординацією рук і ніг, за словами Бернштейна, так, «ніби пишуть зламаним олівцем».

Утім, порушення постави – це не лише косметичний дефект, а й серйозні складні наслідки у функціонуванні організму людини. Відбувається це внаслідок стискання внутрішніх органів, порушення їх правильного розташування в організмі. Неправильне положення тіла порушує легеневу вентиляцію, зменшує надходження кисню до мозку, утруднює приплив крові до нього. Порушення постави може навіть спричинити розвиток захворювань серцево-судинної (інсульт, інфаркт, гіпертонічна хвороба) та дихальної систем (бронхіт, бронхіальна астма, запалення легенів).

Через неправильну поставу порушується робота нервової системи, позаяк у міжхребцевих отворах проходять чисельні нерви, що регулюють роботу певних органів та організму загалом. Неправильна постава та хвороби, що її супроводжують, можуть викликати навіть психічні розлади. Отже, постава – це своєрідний критерій стану здоров'я людини.

В осіб з неправильною по-

ставою є великий ризик «заблокувати» той чи інший нервовий відросток. Хворий лікується, а позитивних результатів немає. Бо часом не береться до уваги те, що першопричина хвороби криється в хребті. Скажімо, пацієнт скаржиться на біль у ділянці серця, звертається за меддопомогою до кардіолога, який призначає певні дослідження (ЕХО, ЕКГ), але патології в самому міокарді не виявляють, бо причина – у хребті, тобто, хребці перетискають нервові закінчення й блокують роботу певного органа.

Якщо пацієнт скаржиться на біль у ділянці серця, то проводять діагностику грудного відділу хребта, якщо є відчуття постійного холоду чи затерпання у верхніх кінцівках – шийного відділу хребта, а за дискомфорту у нижніх кінцівках діагностують поперековий відділ хребта. При діагностиці остистих відростків хребта пропальовуються тригерні зони, які сигналізують про патологію того чи іншого органа.

Є багато чинників, що негативно впливають на поставу. Зміни у скелеті можуть бути вродженими або набутими, зокрема, внаслідок перенесеного захворювання. Скажімо, існує взаємозв'язок між зниженням слуху на одне вухо та поганю поставою. Людина, бажаючи краще чути, весь час нахилляє голову в бік того, хто говорить. Це входить у звичку і з часом призводить до порушення постави.

На формування постави можуть впливати й деякі особистісні риси. Дуже часто невпевнену в собі людину із заниженою самооцінкою можна помітити за неправильною поставою. Навіть професія та рід діяльності також можуть негативно позначитися на стані здоров'я вашого хребта.

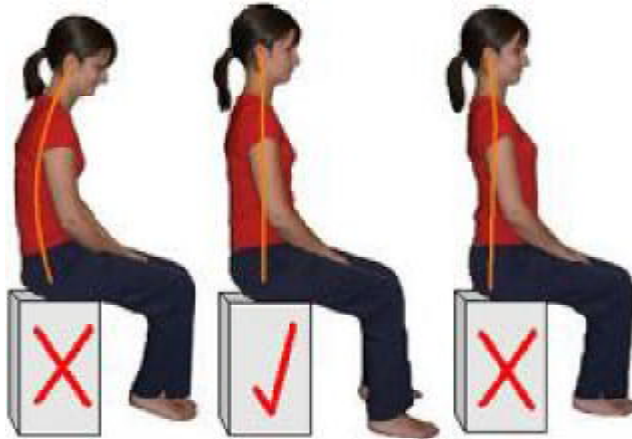
Скажімо, патологію шийного відділу хребта спостерігають у водіїв, які більше свого часу проводять за кермом в одному положенні. Програмісти та люди, які багато працюють за комп'ютером скаржаться на перевтому м'язів шиї та у ділянці лопаток.

Пригадує пацієнта, який скаржився на тривалий біль у ділянці лопатки. У розмові з'ясувалося, що під час робо-

ти за комп'ютером, «миша» знаходиться значно далі від клавіатури, відповідно й рука пацієнта перенапружувалася, коли він просто «тягнувся» за пристроєм. Чоловік навіть й гадки не мав, що така позиція спричинить перенапруження підлопаткового м'яза, внаслідок чого й виник біль, який заважав йому працювати та добре почуватися.

Непоодинокі випадки, коли важка сумка з книжками та зошитами спровокує сколіоз у школярів. І лише спеціальні вправи та реабілітаційна програма з елементами масажу можуть повернути дітей до нормального ритму життя.

У водіїв-далекобійників з



20-39 річним стажем трапляються компресії хребців, що, як правило, викликає біль у поперековому відділі хребта. З такими пацієнтами працюють «на декомпресію» хребців, тобто, на розтягнення хребта. Відомо, що у водіїв раллі «Париж-Дакар» часто виникають компресійні переломи хребців, тож, аби цьому запобігти, реабілітологи різних команд пропонують спеціальну дихальну гімнастику для уникнення травм хребта. У людей виробничих професій лікарі діагностують адгезивні капсуліти. Це пов'язано з тим, що, скажімо, робітник стоїть за верстатом щодня по кілька годин і працює лише однією рукою впродовж 10-20 років. Унаслідок такої одноманітної праці настає перенапруження м'язів плечелопаткової ділянки. Тому в деяких випадках пацієнт самостійно не може відвести руку навіть на 20-30 градусів від корпусу, настільки перенапружені м'язи, які приводять кінцівку до дії.

ЯК ВИПРАВИТИ?

Порушення постави виникають й на відпочинку, під час перенесення вантажу, може виникнути й навіть під час занять спортом, якщо немає кваліфікованого тренера чи

інструктора. виправлення постави – завдання досить не просте. Чим старша людина, тим важче виправити поставу, це можна пояснити тим, що еластичність м'язів зменшується з віком і кістковий скелет стає менш піддатливим до виправлення. Неправильну поставу формують кістковий скелет і неправильна робота м'язів, вони або занадто напружені, або ослаблені. У нормі м'язи повинні бути в тонусі, коли вони в такому стані – це і зовнішній вигляд чудовий, і господар свого тіла здоровий. Звісно, що над розв'язанням цієї проблеми потрібно займатися в медичному закладі або спеціалізованому реабілітаційному центрі зі спеціалістом та за наявності певного обладнання. Перед тим, як зайнятися виправленням постави, раджу своїм пацієнтам позбутися старих шкідливих звичок, які спровокували такий стан. Найбільш відомі з них: стояти на одній напівзігнутій нозі, ставити ноги навхрест (страждають кульшові суглоби і в подальшому поперековий відділ хребта), відучитися ходити, не розгинаючи ніг у колінах, не носити сумку лише на одному плечі (краще нести її в руці), не закидати ногу на ногу під час сидіння, не сидіти бочком на одному стегні – страждає поперековий відділ хребта, не сидіти вигнувши спину дугою. Під час роботи за комп'ютером чи письмовим столом потрібно робити перерву на 2-3 хвилини з фізичними вправами.

СТРУНКІШАЄМО

Починати потрібно з гігієнічних умов. Ліжко повинне бути не тверде, а в міру м'яке, щоб хребет зберігав природні фізіологічні вигини під час сну. Подушка помірної висоти. Крісло й стіл – відповідно до зросту, глибина сидіння не менш, як дві третини довжини стегон. Одяг має бути комфортним і не обмежувати рухів, бюстгальтер у жінок не повинен перетискати грудний відділ – це утруднює дихання та спричинює недостатній кровообіг. Важливо, щоб у людини, яка працює за комп'ютером, органи керування були на одному рівні, монітор має бути прямо, навпроти користувача. Категорично заборонено, щоб

монітор був ліворуч або праворуч від користувача, бо під час тривалої роботи буде відбуватися в одних м'язах гіпертонус, а в інших гіпотонус, і коли людина дивитиметься прямо, то виникатиме відчуття, наче один м'яз «тягне».

ВПРАВИ

Для зняття м'язевої втоми та сонливості під час роботи

Якщо проводите більше часу в офісі за столом чи за комп'ютером то ці вправи для вас.

1. Піднімаючи плечі вгору, намагатися відвести голову максимально назад, утримуючись в такому положенні 3 сек., потім опустити плечі максимально вниз і підборіддям дістати грудини також затримуючись на 3 сек., зафіксувати положення. Вправи виконують по 20 разів, кожного тижня, збільшуючи кількість повторів.

2. Присідання з фіксацією на 3 сек. (10 разів). Під час присідання кут у колінному суглобі повинен дорівнювати 90 градусів.

Комплекс вправ для профілактики порушень постави, виправлення постави з незначними викривленнями та для розслаблення м'язів спини. Вправи можна виконувати в ліжку одразу після сну, тричі на день.

Лежачи на спині:

– максимально витягуємо ліву руку та праву ногу, затримавшись на 3 сек. у цьому положенні, наступний етап – змінюємо руку і ногу (10-15 повторень);

– повільно вдихаємо повітря носом, а видихаємо ротом, притиснувши зігнуті в колінах ноги до грудної клітки (5-7 повторів);

– вдихнути повітря носом, а під час видиху, припіднявши голову, подивитися на пальці ніг (5-7) разів;

– зігнути в колінах ноги, підняти таз, утримуючись в цьому положенні 3 сек. (10-15 разів);

– в положенні сидячи, намагатися торкнутися пальцями рук пальців ніг, фіксуючи положення на 10-15 секунд. Вправа виконується один раз і є завершальною у цьому комплексі вправ.

Ознаки правильної постави:

– голова прямо разом з тулубом, вона немов би насаджена на одну вертикальну вісь, підборіддя ледь припідняте;

– плечі на одному рівні, лопатки помірно зведені;

– живіт ледь втягнутий, трикутник талії симетричний;

– нижні кінцівки розігнуті в колінах і тазостегнових суглобах;

– фізіологічні вигини хребта помірно виражені.

ЯК ЗАЛИШИТИСЯ У ФОРМІ ВЗИМКУ

Олеся БОЙКО

ЯКИМ ЧИНОМ ЗБЕРЕГТИ СВОЮ ДОРОГОЦІННУ ФІГУРУ ХОЛОДНОЇ ПОРИ РОКУ, КОЛИ ПРОСТО ПАТОЛОГІЧНО ХОЧЕТЬСЯ ЇСТИ? ДОБРИЙ АПЕТИТ – ЦЕ ЧУДОВО, АЛЕ КОЛИ БАЖАННЯ ПЕРЕТВОРЮЄТЬСЯ У НАВ'ЯЗЛИВУ ЗВИЧКУ, А КІЛОГРАМИ ВІДКЛАДАЮТЬСЯ НА ТАЛІЇ – САМЕ ЧАС ЗАДУМАТИСЯ ПРО ТЕ, ЧИМ ХАРЧУЄМОСЯ. ЗИМОВИЙ ПЕРІОД – ЦЕ ПРАКТИЧНО ЗАВЖДИ СТРЕС ДЛЯ ОРГАНІЗМУ, ТОМУ ВАРТО УВАЖНІШЕ СТАВИТИСЯ ДО СВОГО РАЦІОНУ. ЧОМУ ГЛАДШАЄМО?

Багато хто з вас, напевно, помічав, що з настанням холодів сильно збільшується

відчуття голоду. Їсти хочеться постійно, тому не дивно, що зайві кілограми прилипають до стегон, але, на жаль, зовсім не гріють. У чому ж криється причина такого незвичайного відчуття голоду? З настанням негоди наш звичний ритм життя змінюється, ми набагато менше часу проводимо на вулиці, менше рухаємося. Малорухливість сприяє швидшому охолодженню організму, мерзнемо й намагаємося зігрітися, але не лише за допомогою теплого одягу, але й вживаючи калорійну та жирну їжу.

Як же харчуватися так, щоб і смачно було, але й водночас не навантажувати організм зайвими кілограмами? На сувору дієту сідати не рекомендують, адже організму і так нелегко: поживні речовини, що надходять з їжею, забезпечують його енергією та підтримують імунітет.

Варто передовсім засвоїти кілька правил. По-перше, продукти, які споживаємо, повинні бути поживні, але не обов'язково жирні. Наприклад, замість калорійної випічки можна з'їсти тарілку каші. Користь та сама, а калорій менше. По-друге, правильно розподіляйте ваш раціон. Не варто наїдатися досхочу за один раз, краще їсти часто й помалу, так, щоб інтервали між прийомами їжі становили не менше 4 годин. І потретє, складіть собі меню. Вживайте більше фруктів і овочів, в крайньому випадку – сухофруктів. Пийте більше зеленого чаю і поменше кави, адже кофеїн сприяє відкладенню жирів, їжте супи та перші страви, вони не такі калорійні й створюють відчуття ситості. Спалити жир також допоможе гостра їжа.

Не забувайте і про водний баланс. Взимку організм пітніє

майже так само, як і влітку, тому потрібно щодня випивати достатню кількість води. Готувати їжу найкраще на парі. Якщо смажите, намагайтеся використовувати оливкову олію. Не рекомендують готувати на тваринному жирі.

РУХАЙТЕСЯ!

Яким чином змінити сидячо-лежачий спосіб життя, якщо надворі мороз, вітер і немає жодного бажання виходити на вулицю? Рекомендації робити зарядку вранці звучать банально, сила волі є не у всіх. Тому кращим виходом для вас буде покупка абонементу у фітнес-центр, басейн або тренажерну залу. Якщо дуже втомлюється, то можна відвідувати спортзалу хоча б раз на тиждень у вихідні.

Чудовий спосіб стати активнішим – це зайнятися якимось зимовим видом спорту.

Любите ковзани чи лижі – уперед! Але будьте обережні, щоб ваше нове захоплення не закінчилося для вас травмпунктом. Займайтеся під керівництвом інструктора. У будь-якому разі необхідно більше бувати на сонці, адже під впливом денного світла в організмі виробляється серотонін – гормон, що відповідає за відчуття спокою та щастя. І чим більше його виробляється в мозку, тим краще почуваємося.

Фахівці, що займаються кольоротерапією, стверджують, що, наприклад, помаранчевий колір піднімає настрій та додає енергії, тому їжте більше апельсинів, мандаринів, моркви й інших помаранчевих дарів природи.

Спати в зимовий час рекомендують більше на 1-1,5 години, адже недосипання також збільшує апетит. І не варто забувати про таку зимову розвагу, як лазня. Вона зміцнює організм, а в поєднанні з правильним харчуванням перешкоджає ожирінню.

РАКУРС



Раїса БОДНАР, палатна медсестра ендокринологічного відділення (ліворуч);
Іванна ПУЦІЛЬ, молодша медсестра кардіологічного відділення (праворуч)

Фото Павла БАЛЮХА



ДОСЛІДЖЕННЯ

БІЛЬШЕ ПОЗИТИВУ: ЦЕ КОРИСНО ДЛЯ ЗДОРОВ'Я

УЯВІТЬ СОБІ ДВОХ ПАЦІЄНТІВ, ЯКІ ПЕРЕНЕСЛИ ОДНАКОВО НЕБЕЗПЕЧНИЙ СЕРЦЕВИЙ НАПАД. ОДИН З НИХ – ЖИТТЕРАДІСНА, ВІДКРИТА Й ОПТИМІСТИЧНА ЛЮДИНА, ЯКА З УСІХ СИЛ НАМАГАЄТЬСЯ ОДУЖАТИ. ДРУГИЙ – ЗАМКНУТИЙ, СУМОВИТИЙ, ВЕСЬ ЧАС БУРЧИТЬ І НЕ ХОЧЕ Й СЛУХАТИ ПРО ОДУЖАННЯ. ОДИН З НИХ ВИЛІКУВАВСЯ. ЯК ГАДАЄТЕ, ХТО?

Нескладно вгадати, що веселун, імовірно, має перевагу перед буркуном. Лікарі давно кажуть про те, що тип характеру пов'язаний зі ступенем ризику для здоров'я. У Тілбурзькому університеті в Нідерландах свого часу про-

вели дослідження за участю пацієнтів кардіологічних відділень, а також хворих, що страждають на гіпертонію, серцеву недостатність, аритмію, артеріальні захворювання. Дослідникам вдалося виділити різновид пацієнтів типу D – тих, хто схильний до формування хронічного стресу, небезпечного для здоров'я. Це дає підстави припустити, що стан психіки має таке саме важливе значення для здоров'я серця, як дієта, вправи та зовнішній стрес.

Дві основні характеристики цього типу особистості, виділені науковцями, це, по-перше, «негативна збудливість», схильність зазнавати негативних емоцій: занепокоєння, суму, песимізму і по-друге, «соціальне придушення» –

схильність стримувати вираження емоцій, схильність до низької самооцінки та прихованості. Проте вчені підкреслюють, що їхня класифікація – це не просто розходження між веселуном і буркуном.

«Важливе» саме поєднання негативної збудливості та соціального придушення. Людина може бути дуже негативно збудливою, але якщо вона мовить про те, що почуває, то може з цим впоратися і ризик для неї не підвищується», – кажуть науковці.

Аби встановити належність до типу D, розробили опитувальний лист з 14 питань, відомий як DS14, який виявився ефективним інструментом для прогнозів у разі серцево-судинних захворювань. Якщо

пацієнт із серцево-судинним захворюванням належить до типу D, ризик інфаркту чи передчасної смерті для нього підвищується в чотири рази.

Відлілення типу особистості D є продовженням відомої роботи психологів 1960-70-х років, які пов'язали специфічні особистісні характеристики із здоров'ям. Амбіційні цілеспрямовані трудоголики були віднесені до типу А. Вони більш схильні зазнавати стресу і для них зростає ризик підвищеного тиску і хвороб серця. Належні до типу В люди, не схильні до конкуренції, легкі в спілкуванні й замислені, не піддаються особливому ризику для здоров'я. Тип С – надійні люди, які здатні переборювати труднощі, які уникають конфліктних ситуацій, придушуючи свої почуття. Для них, за результатами досліджень, підвищений ризик ракових захворювань.

«Парадоксальним чином пацієнти типу D усвідомлюють,

що з ними відбувається: вони швидко втомлюються чи задиhaються, але вони не звертаються до кардіолога, аби впоратися з цими проблемами. Якщо кардіолог знає, що його пацієнт належить до цього типу, то він може призначити більше зустрічей з таким пацієнтом і проводити більше аналізів, аби бути в курсі того, що з ним відбувається», – стверджують дослідники.

Чи означає це, що вам потрібно хвилюватися, якщо ви належите до типу D. Не обов'язково. Є цілком здорові представники цього типу, що можуть вільно мовити про те, що відбувається в них у житті. Але якщо ви належите до типу D і при цьому страждаєте від хронічних захворювань, вам треба щось змінити у вашому житті, аби стати щасливішим.

Цих змін можна домогтися за допомогою психотерапії чи антидепресантів, зміни способу життя, що зменшить три-вовжні думки.

БЛЕФАРИТ – ЗАПАЛЕННЯ КРАЇВ ПОВІК

Лариса ЛУКАЩУК

НАЗВА ЦЬОГО ЗАХВОРЮВАННЯ ОЧЕЙ ВІДОМА ЗДЕБІЛЬШОГО МЕДИКАМ, ПЕРЕСІЧНИМ ГРОМАДЯНАМ ЦЕЙ ТЕРМІН МАЛО ПРО ЩО ГОВОРІТЬ. УТИМ, ПРО НАБРЯКИ ТА БОЛЬОВИ ВІДЧУТТЯ, СВЕРБІЖ ПОВІК БАГАТЬОМ ДОВЕЛОСЯ ДІЗНАТИСЯ НЕ З ПІДРУЧНИКІВ. ХВОРОБА НЕ СМЕРТЕЛЬНА, АЛЕ НАДОКУЧЛИВА. ЯК УПОРАТИСЯ З НЕДУГОЮ, З'ЯСОВУВАЛИ У ФАХІВЦЯ – 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. Класифікують простий, лусочковий та виразковий блефариту. 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 й потоншена. При виразковому блефариті біля коренів вій утворюються гнійні кірочки, які важко видаляються, 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, з алергічними захворюваннями. Глісні інвазії, авітамінози, несприятливе зовнішнє середовище – також серед основних «чинників впливу».

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

– 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 у гастроентеролога, ендокринолога, алерголога, оториноларинголога, стоматолога, дерматолога (залежно від причини блефариту). За хронічного перебігу недуги треба позбутися наявності у пацієнта підшкірного кліща роду демодекс (Demodex folliculorum), який паразитує у волосяних мішечках, фолікулах, сальних і мейбомієвих залозах людини та деяких домашніх тварин (собаки, кішки). Цей паразит постійно живе на шкірі обличчя в ділянці щік, носа, чола, зовнішнього слухового проходу. Але він є нашим симбіонтом і його наявність не



дії тепла, після споживання гарячих страв, алкоголю, пощипування, печію, 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.

Під час обстеження виявляємо помірне почервоніння шкіри повік, поширені протоки мейбомієвих залоз, при натискуванні з них виділяються густі або вершкоподібні виділення, помітні інфаркти і конкременти мейбомієвих залоз.

Видно й дистрофічні зміни вій: шийки цибулин потоншені, їх 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 беруть по 8 вій: чотири з верхньої повіки, стільки ж – нижньої. Їх кладуть на предметне скло в краплю лужного розчину або суміші з 1 мл гліцерину і 9 мл фізрозчину, накривають покривним скельцем і досліджують під мікроскопом. Нормальною вважається чисельність кліщів 0-1, патологічною 3-4 кліщі та більше на 6 війах.

– Тож як позбутися блефариту?

– Щоб позбутися блефариту, потрібно звернутися до окуліста, набратися терпіння, бо це тривалий процес, який потребує, я б сказала, педан-

тичності як від фахівця, який лікує, так і від пацієнта. Насамперед потрібна 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, тоді необхідно застосовувати ще замітники природної вологи – так звану «штучну сльозу».

При демодекозних блефаритах додатково проводять протикліщеву терапію, використовують місцеві акарицидні етіотропні препарати (цинкітіолова мазь, демалан), для вмивання використовують дитяче 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 і повік та які особливості дієти для таких хворих?

– Щодо харчування, то хворим рекомендують гіпоалергенну молочну та рослинну їжу, з урахуванням можливої патології шлунково-кишкового тракту.

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

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



Галина ДІДИК, буфетниця отоларингологічного відділення

ЕСТРАДІОЛ

ВИЯВЛЕНИЙ «ВИНОВАТЕЦЬ» ОЖИРІННЯ

Вчені із США виявили гормон, який безпосередньо впливає на обмін речовин як у жінок, так і у чоловіків. Зміна його рівня може призвести до ожиріння та навіть діабету.

Фахівці з Х'юстонського університету вважають, що гормон естрадіол у разі нестачі або надлишку відповідальний за розвиток метаболічних порушень в організмі.

Хоча естрадіол вважають «жіночим» гормоном і частіше пов'язують із захворюваннями, притаманними жінкам, вчені виявили докази того, що робота цього гормону належить до представників обох статей. Він регулює деякі найважливіші функції як у жіночому, так і в чоловічому організмі.

«Жіночі гормони пов'язані з менструальним циклом, вагітністю, лактацією, а також деякими захворюваннями – остеопорозом і раком грудей, які здебільшого поширені серед жінок. Але ми маємо докази, що естрадіол володіє ширшим спектром дії, ніж прийнято вважати. Помилково розглядати його, як суто жіночий гормон», – заявили автори роботи.

Однією з основних цілей групи є вивчення впливу естрадіолу на розвиток деяких обмінних патологій, у тому числі розлади харчової поведінки, ожиріння та діабету.

«Впевнені, що всі системи органів, залучені до обміну, у тому числі й головний мозок, печінка, підшлункова залоза, м'язи і жир – всі вони пов'язані з функцією естрадіолу та утворюють своєрідну «метаболічну мережу», яку цей гормон регулює. А його дефіцит чи надлишок порушує баланс цієї мережі, відкриваючи дорогу метаболічним розладам», – підкреслюють вчені.

ВETERАНИ

СТАТИСТИК ІЗ 40-ЛІТНІМ СТАЖЕМ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

МАРІЯ КРАВЕЦЬ В УНІВЕРСИТЕТСЬКІЙ ЛІКАРНІ МЕДИЧНИМ СТАТИСТИКОМ ПРАЦЮЄ ВЖЕ 38 РОКІВ. САМЕ СТІЛЬКИ ЧАСУ ВОНА Є ТЕРНОПОЛ'ЯНКОЮ, ХОЧА ПЕРЕД ТИМ, ЯК ПОСЕЛИЛАСЯ У МІСТІ НАД СЕРЕТОМ, ДОЛЯ ГОТУВАЛА ДЛЯ НЕЇ ТРИВАЛІ ГЕОГРАФІЧНІ КАРУСЕЛІ.

Родом Марія Ярославівна з Мильного Зборівського району. Там дівчинка народилася, у цьому селі пробігло її дитинство. Коли виповнилося сім років, її родину зіслали у Хабаровський край. Жінка досі добре пам'ятає, якою важкою була розлука з рідною землею та перша



зустріч із чужиною. Невеличка торбинка за плечима й подорослому велика любов до отчого порогу — це всі статки, які прихопила із собою. Саме вона, ця любов, і була доброю супутницею та підтримкою у чужому краї.

— Перші місяці були особливо важкими, довкола стільки незнайомих облич, чужі люди, чужа мова, але духом не занепадали, — пригадує Марія Кравець. — Навчалася у російській школі, але вдома розмовляли лише рідною мовою. Разом із земляками, яких спіткала така ж доля, підтримували український дух. Особливо активно була молодь. Гуртуючись, відроджували українські звичаї та традиції, співали народні пісні, ставили вистави. А як весело ми святкували Різдво! У хаті дідух на ослоні, а на вулиці — дзвінка коляда. І мимоволі у спогадах лінули на отчу землю.

На Далекому Сході Марія Кравець зустріла свою юність, а відтак — і перше кохання.

Там і обрала професію. Звісно, це була медицина. Тривалий час Марія Ярославівна працювала операційною медсестрою у Владивостоці. Згодом повернулася на Україну, у містечко Залізці, де батьки звели новий будинок. 1975 року пані Марія з чоловіком та двома дітьми переїхали до Тернополя. З містом, як зізнається, зріднилася дуже швидко. У цьому їй допомогли також колеги з тоді ще обласної лікарні.

— Приїхавши до Тернополя, влаштувалася на роботу медичним статистом, — мовить Марія Кравець. — Колектив прийняв мене дуже тепло, ми настільки здружилися, що навіть за можливості змінити роботу, я відмовилася. Звичайно, не раз бажала повернутися в «операційну», але «статистика» дуже міцно вхопила мене в свої обійми. Здавалося, вона просто не хотіла мене відпустити. Нині, озируючись назад, навіть і не віриться, що вже майже чотири десятки літ працюю у цій царині. Почасти повертаюся у думках в той час, коли все щойно починалося. Це вже нині усе комп'ютеризовано, ми працюємо за новими методиками і новітніми технологіями. Колись все робили вручну. Рахували, записували всі дані у великі журнали, нині ж заносимо їх в єдину комп'ютерну базу лікарні. Іноді здається, що життя, мов фільм, який хочеться переглянути ще й ще раз. Порізному в житті складалося. Не раз доводилося бувати його режисером, а подеколи — й грати різні ролі, не завжди й бажані. Головне на цій землі — не загубити свого поклонання: бути тим, ким прагне твоє серце. Передусім, звісно, людиною — щирою, відвертою, безвідмовною та безкорисливою. Тоді й почуватимешся щасливою.

— У чому ж щастя?
— У дітях, — каже твердо й по-материнському лагідно. — У мене було чимало відзнак за працю, за те, що добре виконувала свою роботу, але найбільша моя нагорода — мої діти та онуки. В житті не робила нікому кривди, до людей іду з відкритим серцем. Відчуваю взаємну любов рідних, друзів і колег. Власне, від того і щаслива.

— У чому ж щастя?
— У дітях, — каже твердо й по-материнському лагідно. — У мене було чимало відзнак за працю, за те, що добре виконувала свою роботу, але найбільша моя нагорода — мої діти та онуки. В житті не робила нікому кривди, до людей іду з відкритим серцем. Відчуваю взаємну любов рідних, друзів і колег. Власне, від того і щаслива.

— У чому ж щастя?
— У дітях, — каже твердо й по-материнському лагідно. — У мене було чимало відзнак за працю, за те, що добре виконувала свою роботу, але найбільша моя нагорода — мої діти та онуки. В житті не робила нікому кривди, до людей іду з відкритим серцем. Відчуваю взаємну любов рідних, друзів і колег. Власне, від того і щаслива.

Нинішнього січня Марія Кравець відзначила 70-річчя. Вітаємо Вас, Маріє Ярославівно! Нехай у Вашій домівці, як і у Вашому серці, завжди буде тепло та затишно!

РАДИ-ПОРАДИ

ДЛЯ ТИХ, КОМУ ЗА 50

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ ДОПОМОЖЕ ВАМ ЗАЛИШАТИСЯ У ФОРМІ Й У ПОВАЖНОМУ ВІЦІ

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ МОЖЕ СТРИМАТИ БІГ ЧАСУ. МИ ДОБРЕ СЕБЕ ПОЧУВАЄМО І ДОБРЕ ВИГЛЯДАЄМО. КОЛИ СТАЄМО СТАРШИМИ, НАМ ПОТРІБНО МЕНШЕ ЇЖИ, АЛЕ БІЛЬШЕ ЖИВИЛЬНИХ РЕЧОВИН, АБИ ВБЕРЕГТИ ЗДОРОВ'Я. МИ ВКЛЮЧАЄМО У ЩОДЕННИЙ РАЦІОН ПРОДУКТИ, ЯКІ БАГАТІ НА ВІТАМІНИ.

Коричневий рис. Багато хто уникає вуглеводів, бо від них начебто товстіють. Але вони дуже важливі для підтримки енергетичного рівня. Не забувайте про продукти з цільного зерна: коричневий рис, хліб і каші, які містять багато волокна. Це допоможе знизити рівень холестерину, зменшити ризик серцево-судинних захворювань, раку прямої кишки, каменів у жовчному міхурі, діабету й ожиріння. Це також життєво важливо для здоров'я кишківника, який з віком стає менш активним.

Яйця. Про них часто відгукуються погано, але ви їх любите, і тепер, схоже, немає потреби від них відмовлятися, навіть якщо вас хвилює холестерин.

Яйця є джерелом білка й лютеїну, який захищає очі від катаракти. Дослідження дають підставу гадати, що вони запобігають утворенню тромбів, знижуючи ризик інфаркту й інсульту. За даними недавнього дослідження, споживання шести яєць на тиждень знижує ризик раку молочної залози на 44 відсотки. Нині дієтологи кажуть, що одне-два яйця на день не підвищує рівень холестерину.

Молоко. З віком наша потреба в кальції зростає, тому важливо, аби в щоденному раціоні були багаті на нього продукти. Знежирене коров'яче молоко дуже корисне для кісток і профілактики остеопорозу. Пийте щодня дві склянки знежиреного молока чи включіть у свій раціон знежирені йогурти і багаті на кальцій фрукти.

Шпинат. У цьому продукті більше живильних речовин, ніж у будь-якому іншому. Це джерело заліза, вітамінів С, А і К і антиоксидантів, які до-

помагають нам захиститися від інфаркту й інсульту. Шпинат захищає нас від раку прямої кишки, остеопорозу й артритів. Як і яйця, він багатий на лютеїн, корисний для очей, тож їжте на сніданок яйця зі шпинатом.

Банани. Лише один жовтий плід містить 467 мг калію, потрібного, щоб м'язи (особливо серцевий) залишалися сильними і здоровими. Він також допомагає знизити артеріальний тиск. Банани є джерелом волокна, яке запобігає серцево-судинним захворюванням, вони нейтралізують кислоту, що корисно для лікування печії. Додайте порізані банан у вівсянку чи розітріть його в блендері з йогуртом або молоком і невеликою кількістю фруктового соку. Джерелами калію є

Чорниця. У цьому маленькому чуді небагато калорій, але чимало живильних речовин. Вона містить антиоксиданти, які допомагають запобігти катаракті, глаукомі, розширенню вен, геморою, виразці шлунка, серцево-судинним захворюванням і раку.

Чорниця допомагає зменшити порушення діяльності мозку після інсульту і пом'якшує запалення травного тракту, допомагаючи впоратися із закрепамі та проносами.

Трави. З віком у нас притупляються смакові відчуття, і легше за все додати солі, аби їжа здавалася смачнішою. Але сіль підвищує артеріальний тиск, тож краще до-



давати в їжу трави й спеції. Смак свіжих трав сильніший, але заради зручності можна тримати на кухні асортимент сушених трав.

Часник. У цієї маленької цибулини великі переваги. Часник допомагає запобігти раку й серцево-судинним захворюванням, знижує

ризик інсульту. Він також має протизапальну дію, допомагаючи зменшити біль і набряки при артритах. Часник корисний і діабетикам. Якщо ви не переносите його запаху, вживайте часникові капсули.

Курятина. Це найздоровіше м'ясо. Вживайте курячі грудки, в яких мало жиру, й знімайте шкіру. Курятина багата на білки і запобігає зниженню маси кісток. Це також джерело селену, який запобігає раку, і вітамінів групи В, що підвищують рівень енергії та підсилюють роботу мозку.

Лососина. Вона багата на жири групи омега-3, які знижують рівень холестерину, захищають від деяких видів раку та попереджають утворення тромбів. Дослідження показують, що лососина полегшує депресивні стани й запобігає втраті пам'яті. Вона містить нікотинову кислоту, яка, за деякими даними, захищає від хвороби Альцгеймера.

Жири групи омега-3 містяться також у волоських горіхах.

ризик інсульту. Він також має протизапальну дію, допомагаючи зменшити біль і набряки при артритах. Часник корисний і діабетикам. Якщо ви не переносите його запаху, вживайте часникові капсули.

І ЧОТИРИ РЕЧІ, ЯКИХ ВАРТО УНИКАТИ

Солодощі. Вони змусять вас набрати вагу, адже в них багато калорій, але немає корисних речовин. Обмежте і споживання цукру.

Сіль. Вона підвищує тиск. Бережіться також солі, «захованої» у соусі та підливках.

Спиртне. Не пийте більше двох порцій спиртного на день, воно містить багато калорій і заважає організму засвоювати вітаміни. Найкращий варіант — червоне вино.

Насичені жири. Вони містяться в м'ясі, сирі, курячій шкірі та морозиві. Підвищують рівень холестерину та сприяють збільшенню ваги.

ДАТА

ВІДДАЮЧИ ЧАСТОЧКУ СВОЄЇ ДУШІ

Олеся БОЙКО,
Павло БАЛЮХ (фото)

ПЕРЕСТУПИВШИ ПОРІГ ВІДДІЛЕННЯ СУДИННОЇ ХІРУРГІЇ, ВІДЧУВАЮ ТЕПЛУ ТА ЗАТИШНУ АТМОСФЕРУ. УСЮДИ, СВІТЛО ЧИСТО ТА ОХАЙНО. ОДРАЗУ ВИДНО ПРАЦЮ РУК МОЛОДШИХ СЕСТЕР, СЕРЕД ЯКИХ – ГАННА ДАЦИШИН. ПОНАД П'ЯТЬ РОКІВ ТРУДИТЬСЯ ГАННА ІВАНІВНА У ЦЬОМУ ВІДДІЛЕННІ.

Спочатку Ганна Дацишин працювала у «перев'язувальній», відтак – буфетницею, тепер дбає про порядок у палатах і коридорах відділення, доглядає за хворими, допомагає медсестрам. Енергійну, завзяту, сумлінну молодшу медсестру, чуйну та лагідну людину люблять і поважають як колеги, так і пацієнти, для яких вона, за їхніми словами, як промінь сонця, що зігріває душі.

– У роботі молодшої медсестри головне не лише стежити за порядком, а й відда-

вати часточку душі пацієнтам – мовить Ганна Дацишин. – У кожного з них власна легка доля, свої проблеми. Кожного треба вміти вислухати, підбадьорити, дати добру пораду.



Властиві Ганні Іванівні само-відданість і готовність до самопожертви, шляхетність і милосердя передалися у спадок від батьків, які, крім того, прищепили доньці любов до праці та прекрасного.

Ганна Іванівна захоплюєть-

ся квітами. Вони допомагають їй знатися на кольорах, якими радує природа, відтворювати їх на тканині. Чого лише не побачиш на її квітниках: різнобарвні лілії та троянди, тюльпани, півонії, хризантеми, чорнобривці нагадують ботанічний сад.

Найбільшою втіхою для пані Ганни є онуки – дворічний Артур і першокласниця Настя. Діти люблять спілкуватися з бабусею, яка огортає їх своїм

теплом і щирою любов'ю.

Завжди енергійна та ба-дьяра, життєрадісна й щиро-сердечна Ганна Дацишин 28 січня переступить 55-річну життєву сходинку. Нехай і надалі водиться з роси й води цій добрій людині!

ЦІКАВО

ЛІКУВАЛЬНІ ВЛАСТИВОСТІ БОБОВИХ

ГОРІХИ І ЗВЧАЙНІ БОБИ Є ЕФЕКТИВНИМ ЗАСОБОМ У БОРОТБІ З ОНКОЛОГІЧНИМИ ЗАХВОРУВАННЯМИ. ТАКОГО ВИСНОВКУ ДІЙШЛИ ЄВРОПЕЙСЬКІ ВЧЕНІ НА ОСНОВІ ЛАБОРАТОРНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.

Як з'ясувалося, бобові й горіхи містять, серед іншого,

дуже активний елемент – ензимінозитол пентакіс-фосфат, відомий також як ІнсП5, здатний запобігати поширенню в організмі ракових клітин. При термічній обробці – варінні бобів або смаженні горіхів, концентрація ензиму в них збільшується. Вчені наполегливо радять постійно вживати бобові: не менш ніж три порції на тиждень. Американські фахівці також підтверджують лікувальні властивості бобових.

РАКУРС



Світлана БРУЧ, молодша медсестра стоматологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА

КОНСУЛЬТУЄ ПРОФЕСОР

ОСОБЛИВОСТІ АРТЕРІАЛЬНОЇ ГІПЕРТЕНЗІЇ В ПОХИЛОМУ ТА СТАРЕЧОМУ ВІЦІ

Борис РУДИК,
професор ТДМУ

ЗА КЛАСИФІКАЦІЄЮ GERONTOLOGIV, ПОХИЛИЙ ВІК – ЦЕ ВІД 60 ДО 74 РОКІВ, А СТАРЕЧИЙ – ПІСЛЯ 75 РОКІВ. У ПРОМИСЛОВО РОЗВИНУТИХ КРАЇНАХ СВІТУ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ КІЛЬКІСТЬ МЕШКАНЦІВ ПОХИЛОГО Й СТАРЕЧОГО ВІКУ, ПЕРЕВАЖНО ТАКУ КАТЕГОРІЮ СКЛАДАЮТЬ ПЕНСІОНЕРИ. ЦЕ ПОВ'ЯЗАНО ЗІ ЗБІЛЬШЕННЯМ ТРИВАЛОСТІ ЖИТТЯ. В АВСТРІЇ, ШВЕЦІЇ, НОРВЕГІЇ, ЯПОНІЇ СЕРЕДНЯ ТРИВАЛІСТЬ ЖИТТЯ ПЕРЕВИЦЬУЄ 80 РОКІВ, У КРАЇНАХ ЄВРОПИ СКЛАДАЄ 76 РОКІВ, В УКРАЇНІ – 67 РОКІВ. ДО ТОГО Ж У НАС ЖІНКИ ЖИВУТЬ НА 11 РОКІВ ДОВШЕ, НІЖ ЧОЛОВІКИ.

Захворюваність на артеріальну гіпертензію (АГ) пов'язана з віком. Якщо в 30-40 років на АГ хворіє не більше 10 % жителів, то в 60 років – 60 %, а в 80 років – 80 %. До того ж слід пам'ятати дві приказки:

«Старість іде – хвороби веде», «Старість – невиліковна хвороба».

У молодому та середньому віці діагностують, як правило, систоло-діастолічну АГ при артеріальному тиску (АТ) вище 140/90 мм рт. ст., таке підвищення має бути стабільним. Проте в похилому й старечому віці у більшості випадків діагностують ізольовану систолічну АГ, коли лише систолічний АГ вище 140 мм рт. ст., а діастолічний менше 90 мм рт. ст., після 70 років у 90 % хворих має місце ізольована систолічна АГ. Прогноз у таких недужих залежить від рівня систолічного АТ. Якщо в молодому та середньому віці у хворого мала місце систоло-діастолічна АГ, то з віком при тривалому перебігу хвороби вона трансформується в ізольовану систолічну АГ. Чим це зумовлено?

Старіння організму пов'язане з наростанням ригідності аорти та великих артеріальних судин. Еластичні волокна заміщуються сполучною тканиною. В аорті розвиваються атеросклеротичні бляшки з їх кальци-

фікацією. Все це сприяє втраті еластичності аорти, здатності її до дилатації під час систоли та надходженню крові з лівого шлуночка в аорту. Підсиленна пульсова хвиля поширюється на периферичні судини, в тому числі бронхіальні. Серед жінок ізольована систолічна АГ більш поширена.

Прогностичне значення має пульсовий АТ, різниця між систолічним і діастолічним АТ. Чим вище систолічний АТ, чим більша різниця при пульсовому АТ, чим більші добові їх коливання, тим прогноз менш сприятливий.

У похилому та старечому віці, як правило, не часто зустрічається монопатологія, а, як правило, переважає поліпатія – одночасно при детальному обстеженні діагностують від 4 до 10 хвороб. На перебіг і прогноз ізольованої систолічної АГ впливають супутні синдроми та захворювання. Слід згадати про вплив стенозу ниркових артерій з нефропатією внаслідок атеросклерозу згаданих судин. Саме при цьому стенозі підвищується активність гіпертензивної системи ренін-ангіотензин

II-альдостерон. Певне значення має і спосіб життя хворого. Сприяють інвалідації та смертності тютюнопаління й метаболічний синдром. Тютюновий дим підвищує активність симпатико-адреналової системи зі збільшенням виділення катехоламінів, сприяє тромбоутворенню і тромбозам, прогресуванню ІХС. Певне значення в підвищенні АТ відіграють кава, глюкокортикоїди, нестероїдні протизапальні препарати. Щодо алкогольних напоїв, то не отримано достовірних даних доказової медицини, що вони сприяють підвищенню АТ.

Особливої уваги заслуговує перебіг АГ в осіб похилого віку з надлишком маси тіла та метаболічним синдромом. Суттєве підвищення маси тіла з АГ викликають гіпертрофію стінок лівого шлуночка зі збільшенням маси і порушенням його функцій. При ожирінні натупає активація обох гіпертензивних систем, про які ми згадували. Дисфункція ендотелію сприяє ранньому розвитку атеросклерозу. Схуднення у таких осіб призводить до зниження АТ. Серед осіб з ізольованою сис-

толічною АГ та ожирінням висока захворюваність на подагру, остеохондроз, остеоартроз, цукровий діабет II типу.

У більшості випадків грізним серцево-судинним ускладненням та атеросклерозу передувала й передуватиме ізольована систолічна АГ. Згідно з даними Американської асоціації серця в похилому і старечому віці 69 % інфарктів міокарда, 77 % інсультів, 74 % серцевої недостатності розвинулися в осіб з АГ.

Кілька слів про псевдогіпертензію у похилому та старечому віці, яка зумовлена тяжким атеросклерозом судин. Такі судини, а саме плечові артерії, під манжеткою не спадають. Нині диференціальний діагноз між справжньою АГ і псевдогіпертензією не розроблено. При псевдогіпертензії гіпотензивні засоби завдають хворому шкоди. Слід враховувати, що при цьому не вражаються органи-мішені (очне дно, нирки). Достовірний діагноз може бути встановлений після інтраартеріального вимірювання АТ.

Для оцінки враження органів-мішеней при АГ необхідно провести такі тести: 1) аналіз сечі, 2) аналіз крові (електроліти, калій, функції нирок), 3) стан очного дна, 4) цукор крові, 5) ліпідограма (холестерин, тригліцериди, ЛІНЦ, ЛІВЦ), 6) ЕКГ, ЕХО.

АТИПОВІ СИМПТОМИ СЕРЦЕВОГО НАПАДУ: БУДЬТЕ НА СТОРОЖІ

Лариса ЛУКАЩУК

ПЕРЕГЛЯДАЮЧИ ХУДОЖНІ ФІЛЬМИ, НАМ ЧАСТО ДОВОДИЛОСЯ БАЧИТИ, ЯК ЛЮДИ РАПТОВО ХАПАЮТЬСЯ ЗА СЕРЦЕ, ВТРАЧАЮТЬ СВІДОМІСТЬ.

Симптоми серцевого нападу або інфаркту міокарда, бувають різними: від інтенсивних відчуттів тиснення за грудиною до тупого болю й відчуття печіння. Але більшість попереджувальних знаків не настільки очевидні. За останніми дослідженнями, майже 95% людей, які перенесли серцевий напад, заявляли про те, що відчували симптоми за кілька тижнів і навіть місяців до інфаркту. Але позаяк ці «провісники» не були схожими на класичний біль у грудях, їх не помічали. Такі симптоми ще називають «мовчазний серцевий напад», але вони так само небезпечні. Що ж призводить до серцевого нападу і які атипові його прояви сигналізують про небезпеку в організмі, з'ясували в лікарня-кардіолога університетської лікарні Лідії ОРИЩИН.

— Лідіє Юріївно, що є причиною серцевого нападу?

— Більшість випадків серцевих нападів спричинені ішемічною хворобою серця, за якої коронарні артерії звужуються через поступове нагромадження атерому (жирового матеріалу) на їх стінках. Атерома може призвести до формування тромбу, який блокує артерію й позбавляє серце кров'ю та кисню, ушкоджуючи м'язи серця. Це гострий інфаркт міокарда або коронарний тромбоз. Інфаркт міокарда розвивається найчастіше на тлі інших недуг. Узагалі ж атеросклероз (відкладення жирових бляшок на стінках судин) в організмі починається ще від народжен-

ня. Але за певних умов він стає патологічним. У групі ризику найперше ті, хто потерпає від гіпертонічної хвороби. При підвищеному артеріальному тиску стінки судин потовщуються, часто стають нееластичними, серце працює з потрійним навантаженням. Гіпертонія може бути самостійною (спадковою) недугою, а також виникати, як ускладнення інших недуг: хвороб нирок, ендокринної системи. Фактори ризику інфаркту міокарда — куріння, ожиріння. Більшість наших пацієнтів з так званим абдомінальним ожирінням — це чоловіки, які старші сорока років. Жінки у період менопаузи також входять до групи ризику. Хоча буває, що й молодь потрапляє на лікарняне ліжко, приміром, 20-літній юнак, який не розрахувавши сили підняв щось важке й через значну напругу в нього виник інфаркт.

— Більшість людей гадають, що нестерпний біль у ділянці серця і є найважливішою ознакою інфаркту...

— І справді, біль за грудиною є одним з типових симптомів серцевого нападу, але не потрібно вважати його головним критерієм із встановлення діагнозу, бо майже 25-30% серцевих нападів є «мовчазними». При цьому не виникає типових симптомів болю у грудях. Це може бути загальне нездужання протягом кількох годин, яке супроводжується болем у щелепах, або симптоми, схожі на нетравлення. Тому люди не завжди й здогадуються про справжні причини, вважаючи симптоми інфаркту міокарда проявами харчового отруєння, остеохондрозу, бронхіту і розпочинають самолікування: промивають шлунок, ставлять гірчичники. Пригадую випадок, що тра-

пився з італійцем, який приїхав у справах до нашого міста. Одного ранку він відчув біль в епігастральній ділянці, але вважав, що це знову далася взнаки за давнє виразка шлунка. Аби впевнитися в своїх здогадках, іноземець звернувся за меддо-

помогою до фахівців однієї з тернопільських лікарень, які провели фіброгастроскопію. Проте, жодних ознак хвороби під час інструментального дослідження не виявили — виразка зарубцювалася. Але вже ввечері стан хворого різко погіршився — неприємним карета швидкої допомоги доправила його до університетської лікарні. Спеціалісти ПІТу провели ЕКГ-дослідження, яке допомогло встановити коректний діагноз — гострий інфаркт міокарда з повною АВ-блокадою. Завдяки реанімаційним заходам — інтенсивній терапії згідно з європейськими стандартами, електрокардіостимуляції пацієнт залишився живий, але могло трапитися непоправне. Подібні випадки у нинішній час непоодинокі. На жаль, більшість людей потрапляють в лікарню тоді,

коли вже потрібно лікувати ускладнення інфаркту.

— Чи можна якось виокремити найпоширеніші «мовчазні» ознаки серцевого нападу, які зазвичай ігнорують?

— Це так звані атипові симптоми серцевого нападу, як-



Лідія ОРИЩИН, лікар-кардіолог

от біль у животі. Маю на увазі тупий біль або відчуття печіння в епігастральній ділянці (верхній частині живота). Не завжди біль з'являється в центрі грудної клітки. Закупорення в серці може спричинити симптоми, схожі на нетравлення: переповнений шлунок, здуття й проблеми з ковтанням. Якщо ці симптоми тривають понад дві доби, варто звернутися до лікаря. Нестерпний біль або відчуття тиснення навколо щелепи чи шиї також можуть бути небезпечною ознакою. Як правило, все починається з незначного дискомфорту, але якщо поступово стан погіршується, потрібно викликати медичну допомогу.

Бувають випадки, коли біль виникає у верхній частині спини. Його часто сприймають за м'язовий біль, але це може бути «замаскованою» ознакою

серцевого нападу. Якщо сумнівається, зверніться до лікаря.

Несподівана задишка без болю в грудях — ймовірна ознака серцевого нападу, хоча таке зазвичай спостерігається серед літніх людей або тих, хто страждає від діабету. Біль у грудях може спричинити нестача кисню в серцевому м'язі, а задишка виникає через те, що серце вже не перекачує кров належним чином.

Поширеними ознаками є запаморочення й потовиділення.

Потовиділення — це нормальна реакція на нестерпний біль, а втрата свідомості зумовлена падінням кров'яного тиску й нестачею кисню.

Якщо біль у грудях розповсюджується до лівого або правого плеча, це може бути ознакою серцевого нападу. Більшість з тих, хто пережив інфаркт, мовили, що в них виникало відчуття, ніби вони потягнули м'яз і чекали наступного дня, але натомість опинилися в лікарні через серцевий напад.

— Усім відомий вислів «перенести інфаркт на ноги». Це означає, що все само минеться?

— Людський організм створений дуже мудро: за необхідності може вироблятися речовина, яка розчиняє тромб. Якщо її достатньо, то інфаркт не спричиниться. Але сподіватися на щасливий випадок не потрібно. Через тромбоз легеневої артерії може виникнути порушення серцевого ритму, першої доби в кардіологічних пацієнтів можлива зупинка серця. Тому біля ліжка хворого завжди є дефібрилятор: за необхідності «запускаємо» життєвий мотор.

Варто знати, якщо з'явився сильний біль у ділянці серця чи за грудиною, відчуття печіння, задишка, головокружіння, запаморочення і самопочуття не поліпшилося впродовж 15 хвилин, потрібно негайно викликати невідкладну медичну допомогу. До приїзду карети швидкої можна прийняти пігулку нітрогліцерину, валокордину чи корвалолу.

РАКУРС

КОРИСНО



Галина ХРУЩ, молодша патална медсестра отоларингологічного відділення

Фото Павла БАЛЮХА



ДОМАШНЯ РОБОТА РЕГУЛЮЄ ТИСК

ДЛЯ ЗНИЖЕННЯ КРОВ'ЯНОГО ТИСКУ, НЕ ВДАЮЧИСЬ ДО ЛІКІВ, НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО ПРОВОДИТИ ДОВГІ ГОДИНИ В ГІМНАСТИЧНИХ ЗАЛАХ.

Дослідження, проведене в Індійському університеті, показало, що така робота, як прибирання квартири, миття машини або заняття садів-

ництвом, також істотно знижує кров'яний тиск.

У середньому після 4 годин домашніх занять кров'яний тиск залишався зниженим протягом подальших 6-8 годин. У людей із систолічним тиском 140 зниження становило 13 одиниць. «Такі результати свідчать, що і незначні фізичні навантаження мають посідати важливе місце в арсеналі боротьби з гіпертонією», — кажуть дослідники.

ГІДРОТЕРАПІЯ ДОПОМОЖЕ ОНОВИТИ ОРГАНІЗМ

Лілія ЛУКАШ

ВИКОРИСТАННЯ ВОДИ ЯК ЛІКУВАЛЬНОГО ЗАСОБУ ВІДОМО ЗДАВНА. ПРО ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ВОДИ ЗГАДУЄТЬСЯ В ТЕКСТАХ НА САНСКРИТІ, ЩО ДАТУЮТЬСЯ 4000 РОКОМ ДО Н.Е. У ДАВНЬОГРЕЦЬКИХ ХРАМАХ, ПРИСВЯЧЕНИХ АСКЛЕПІЮ, БОГУ МЕДИЦИНИ, ХВОРИХ ЛІКУВАЛИ ВАННАМИ. ГІППОКРАТ БУВ ТВЕРДО ПЕРЕКОНАНИЙ У ТОМУ, ЩО СОНЯЧНА ЕНЕРГІЯ, ЯКА МІСТИТЬСЯ У ВОДІ, – ОСНОВА МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я. РОСІЙСЬКІ ТА ТУРЕЦЬКІ САУНИ З ПАРНОЮ, А ТАКОЖ СКАНДИНАВСЬКІ САУНИ ІСНУЮТЬ З НЕЗАПАМ'ЯТНИХ ЧАСІВ. ОСОБЛИВО ПОМІЧНА ЛАЗНЯ ХОЛОДНОЇ ПОРИ РОКУ, КОЛИ ОРГАНІЗМ ПІДДАЄТЬСЯ ЗАСТУДАМ, НЕЖИТЮ, ГРИПУ. ТА Й ВІДНОВИТИ СИЛИ ПІСЛЯ ТРУДОВОГО ТИЖНЯ ТАКОЖ МОЖНА У САУНІ.

– Суха пара в сауні і волога – в лазні очищає шкіру, покращує кровообіг, розслабляє м'язи, стимулює обмін речовин і діяльність серцево-судинної системи, – каже лікар-фізіотерапевт університетської лікарні Світлана КАЛАЙДЖАН. – Такі процедури знімають втому, тонізують весь організм, покращується самопочуття та настрої.

Засновником гідротерапії вважають пастора Себастьяна Кнейпа (1821-1897), відомого німецького лікаря. Його заслуга в тому, що він перетворив лікування водою, яку застосовували жерці та лікарі Стародавнього Єгипту, Греції, Риму та Індії, в систему тренування й загартовування організму. Найважливіші процедури лікування водою за методом С. Кнейпа цілком придатні для проведення в домашніх умовах. З їх допомогою можна ефективно знімати незначні нездужання та боротися з хронічними порушеннями функцій і хворобами. Для самолікування він рекомендує такі холодні, гарячі й контрастні водні процедури: загальне й часткове обливання, ванни, душ, парові ванни та інгаляції, укутування, обгортання та компре-

си, прикладання льоду, ходіння босоніж по воді.

– Тепла вода заспокоює, м'язи розслабляються, біль відступає. Зігріті кровоносні судини розширюються, що покращує кровообіг, підвищує здатність організму до самоцілення і, завдяки посиленому кровотоку, прискорює виведення токсинів, – пояснює лікар.

Холодна вода може спричиняти як стимулюючу, так і заспокійливу дію. Спочатку температура шкіри падає через звуження поверхневих кровоносних судин, що, відповідно, підсилює приплив крові до судин, розташованих глибше. Після того, як холодна вода перестав контактувати зі шкірою, судини знову розширюються й потік крові спрямовується у зворотньому напрямку. Поперемінний вплив гарячої та холодної води стимулює кровообіг. Почергове звуження та розширення судин змушує кров швидше циркулювати в «проблемних» ділянках тіла.

Гідротерапія з використанням льоду може значно послабити біль у багатьох випадках, бо лід знижує здатність нервів передавати больові імпульси. За гострих респіраторних захворюваннях, кашлі, нежиті добре допомагають інгаляції – лікування паром. Пара сприяє скороченню набрякліх слизових оболонок верхніх дихальних шляхів та їх очи-

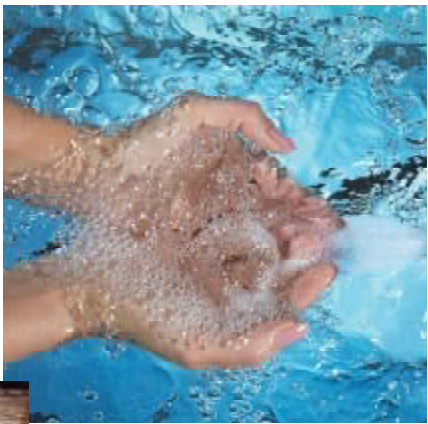
За допомогою ванн можна лікувати багато недуг – подразнення шкіри, безсоння, м'язові спазми, застійні явища. Як правило, з лікувальною метою використовують ванни трьох температурних діапазонів: холодні (13-24 °С), нейтральні (33-36 °С) і гарячі (41-43 °С). Тому необхідно придбати термометр для вимірювання температури води.

СЕКРЕТ НАСОЛОДИ

Психологи дають власне пояснення, чому, приймаючи ванну, ми так чудово почуваємося розслаблено, приємно і в цілковитій безпеці. Протягом дев'яти місяців ембріон розвивається в навколоплідних водах організму матері, і все подальше життя ми сумуємо з цього неповторного відчуття гармонії та єднання.

ХОЛОДНІ ВАННИ

Ванна з температурою води 18 °С і нижче насамперед має стимулюючу дію. У Швеції прийнято після перебування в гарячій сауні зану-



рватися в холодну воду. Вважають, що послідовність «сауна – холодна ванна» приносить велике задоволення і чималу користь. Навіть ванна з температурою від 18 до 24 °С тонізує організм, покращує кровообіг та травлення. Час перебування в такій ванні від 30 секунд до 2 хвилин. Але ця бадьора процедура показана не всім: не приймайте холодні ванни, попередньо не порадившись з лікарем, якщо ви хворієте, відчуваєте слабкість, страждаєте на захворювання серця, якщо у вас підвищений кров'яний тиск.

Отримати задоволення від цього способу оздоровлення можна й вдома. Протягом десяти хвилин зігрійте все тіло під гарячим душем, у гарячій ванні або сауні. Завершіть лікувальну процедуру освіжаючим холодним душем або купанням у басейні з холодною водою. Слідом за відчуттям ознобу з'явиться дуже приємне

відчуття комфорту. Вийшовши з холодної ванни, енергійно розітріть рушником. Холодні ванни за методом С. Кнейпа рекомендують для впливу на симпатичний відділ вегетативної нервової системи, для розрідження крові та підвищення рівня цукру в крові, а також для впливу на перистальтику кишківника. Показані при неврозах, що супроводжуються апатією, при втраті апетиту, неврастенії, а також для загартовування організму. Систематично прийняті холодні ванни підвищують працездатність, додають бадьорості, покращують настрої, підсилюють серцеві скорочення, підвищують гемоглобін. Тривалість холодної ванни не більше 6-30 секунд.

НЕЙТРАЛЬНІ ВАННИ

Нейтральні загальні ванни з температурою води від 33 до 36 °С називають м'якими природними транквілізаторами. Це чудовий спосіб полегшити засинання, забезпечити глибокий, здоровий сон. Наповніть ванну і пориньте в неї – тіло до шиї повинно перебувати у воді. Приглушіть світло, подбайте, щоб у приміщенні було тихо, голову покладіть на рушник або на спеціальну подушку. Злегка теплу ванну використовують, коли потрібно зняти подразнення шкіри, для цього додайте у воду 2 склянки дрібного вівсяного борошна. Хороший ефект дають інші добавки, наприклад 1-2 краплі ялівцевої олії. Можна також всипати у ванну 1-2 столові ложки харчової соди – це дуже корисно для шкіри або 0,5-1 склянку англійської солі. Час процедури – не більше 10-20 хвилин. Після ванни облийтеся прохолодною або холодною водою та полежіть в ліжку майже годину. Тепло закутайтеся. Спокій та тепло посилять дії ванни.

ГАРЯЧІ ВАННИ

Тривала гаряча ванна – перевірений часом засіб полегшити хворобливе скорочення м'язів або просто розслабитися, коли ви перезбуджені. Температура води повинна бути від 41 до 43 °С або такою, яку можете витримати. Щоб кров не прилила до голови, обмотайте голову вологим рушником. Час перебування у ванні – до 20 хвилин. У міру остигання додавайте гарячої води – температура повинна бути постійною. Після ванни прийміть холодний душ, щоб вам не стало погано.



Любов ЗАГОРОДНЯ,
буфетниця нефрологічного відділення

ВІДАЄТЕ?

РАННЯ СИВИНА У ЧОЛОВІКІВ – ОЗНАКА МІЦНОГО ЗДОРОВ'Я

Звучить парадоксально, але рання сивина у чоловіків ще аж ніяк не ознака передчасного старіння організму, а показник міцного здоров'я чоловіка.

Результати досліджень показали зв'язок між кольором волосся та загальним станом організму. Цей висновок передбачуваний, адже всі органи й системи людського організму працюють як цілісна система, будучи пов'язані один з одним.

Між синтезом феомеланіну, який надає волосся червоний та каштановий відтінки й еумеланіну, що дає коричневий і чорний колір волосся, та швидкістю руйнування клітин, тобто процесом старіння, існує пряма залежність.

Синтез феомеланіну відбувається в присутності глутатіону. Останній є одним з найважливіших внутрішньоклітинних антиоксидантів. За його нестачі в зрілому віці зростає інтенсивність окисного руйнування клітинних структур, тобто прискорюються процеси старіння. При цьому для синтезу в організмі еумеланіну глутатіон не потрібен.

З віком інтенсивність окислювальних процесів в організмі зростає, а рівень глутатіону знижується. Останнє дослідження показало, що присутність сивини та високий рівень глутатіону в людському організмі та, отже, більш інтенсивні антиокислювальні процеси є взаємопов'язаними явищами в зрілому й літньому віці.

Тому вчені дійшли висновку, що сиве волосся – це ознака не прискореного старіння організму, а міцного здоров'я володаря сивої шевелюри.

ПОДІЄВА ПАЛІТРА ТЕРНОПІЛЛЯ

ВІКОПОМНЕ

«ЖИВИЙ» ЛАНЦЮГ РОЗГОРНУВ РЕКОРДНУ СИНЬО-ЖОВТУ СТРИЧКУ

Тернопілля широко та урочисто відзначило День Соборності України, Свободи України та 94-річчя проголошення Акта Злуки Української Народної Республіки й Західноукраїнської Народної Республіки. У кожному районі відбувалися найрізноманітніші заходи — від молебнів за Україну та український народ, до тематичних виставок і навіть встановлення рекорду. У місті ко-

зацької слави — Зборові від церкви новомучеників св. Тадея до пам'ятника гетьману Богданові Хмельницькому простягнувся «живий ланцюг». Але люди не трималися за руки, як традиційно, а за синьо-жовту стрічку.

Молодіжний націоналістичний конгрес, товариство «Прогрес» разом із Зборівською районною держадміністрацією стали організаторами акції з розгорнення найдовшої в Ук-

раїні синьо-жовтої стрічки. Один з ініціаторів заходу Василь Мудло каже, що саме українські національні символи — синьо-жовтий прапор, Тризуб, Державний Гімн об'єднують усіх громадян країни, незалежно від їхньої партійної приналежності та віросповідання. Тож подали заявку до Книги рекордів України щодо зафіксування нового досягнення. 777 метрів трисантиметрової за шириною

стрічки кольорів Державного прапора України й розмотали-розправили уздовж центральної вулиці Зборова. У «живому ланцюгу» стояли люди різних вікових категорій, але чи не найбільше молоді.

В іншому ж райцентрі області — у Підволочиську відбувалося міжобласне свято «Збруч — ріка єднання». Як знаємо з історії, тривалими століттями імперії ділили український народ берегами Збруча. Вперше ж, як зазначалося в Акті Злуки двох Українських Республік (УНР і ЗУНР), «воєдино злилися століттями одна від одної частини єдиної України» 94 роки тому. Саме ж

свято під назвою «Збруч — ріка єднання» провели ще у 80-х роках минулого століття, але тоді воно мало суто літературно-мистецьке призначення. За часів незалежності такі урочистості наповнилися новим змістом. Уже роками мешканці Тернопілля та Хмельниччини місцем проведення святкування обирають саме мости, що з'єднують Збручанські береги та, відповідно, межі двох областей, а також населені пункти, які розкинулися вздовж цієї річки. Учасниками велелюдних святкування були представники влади й громадськості Тернопільської та Хмельницької областей.

РАРИТЕТИ

СКАРБИ ТИСЯЧОЛІТЬ В ОГЛЯДІ СЬОГОДЕННЯ

Нинішній рік для Тернопільського обласного краєзнавчого музею — ювілейний. У квітні цей культурно-освітній та науково-дослідний заклад святкуватиме 100-ліття від дня заснування. У своїх фондах він нараховує 180 тисяч одиниць унікальних речей давнини та сучасності. Це — велика, можна сказати, потужна колекція. Майже три тисячі розмаїтих раритетів поповнили його зібрання торік. Власне, понад 200 нових оригінальних надходжень і склали основу виставки, яку музейники безкоштовно представляють тернополянам і гостям обласного центру січневої пори.

У виставочних вітринах тернопільські краєзнавці зібрали скарби тисячоліть, а отже, різних епох, культур. Тамара Ковальчук, завідувача музейним сектором археології, показує унікальну верхню спинку бронзової фібули, яку називають також «пальчатою». Важливо, що на Тернопіллі її



Директор обласного краєзнавчого музею Степан КОСТЮК ознайомлює з новими надходженнями до фондів — вишитим рушником і лялькою-мотанкою

вперше пощастило знайти, тож тепер є можливість будь-кому

оглянути старовинну річ. З предметів прадавності, що теж відшукали на теренах краю, експонують, зокрема, трипільський кам'яний розтирар, кістяний гарпун і крем'яний серп епохи бронзи, шпильку бронзову фракійського гальштату, чимало матеріалів черняхівської та прзької культур, Київської Русі. Серед палеонтологічних знахідок — зуб акули, скам'янілі молюски.

Широко репрезентували й розмаїті документи, фотоматеріали. Гідне місце займають книжкові експонати — від стародруків, як-от Біблії, до видань сучасних тернопільських авторів або про славетних краян. Скажімо, поруч з книгою «Орав свій переліг» лежать і диски із записами музики. З'ясувалося, що розповідають вони про відомого оперного співака, уродженця села Палашівка на Тернопіллі Йосипа Гошуляка який змушений 1944 року залишити рідну землю й податися у

далекі світи, на щастя, у діаспорі його талант засвітився яскраво.

Знаним краянам, видатним подіям краєзнавчий музей останніми роками присвячує власні видання тематичних конвертів. Торік випустили таких 12 різновидів. Поштові листівки теж можуть викликати велику зацікавленість. І не лише часто-густо соковитими й барвистими чи навіть казенними словами вітань, а й художнім оформленням. Вони водночас можуть розповісти про рівень розвитку тогочасної поліграфії, про людей, які їх підписували чи надсилали, про інші чинники. Облагодор таких поштових карток передав на зберігання музею аж понад 1050.

Етнографічний куток виставки також захоплює. Тернополянка Оксана Сеньків подарувала музею столітній домотканий рушник, на якому переважають вишиті візерунки у синьо-жовтих барвах. Саме у такий спосіб галічани часто стверджували, що

вони українці. Тим часом фармацевт з обласного центру Людмила Павлова виготовила ляльку-мотанку «Опілля». До її створення народна майстриня підійшла, так би мовити, суто з наукових позицій, опрацювавши чимало відповідної літератури.

Таких, як Людмила Павлова, Оксана Сеньків музейники називають золотими людьми за те, що вони вважали своїм моральним обов'язком розмаїті унікальні речі, предмети старовини, сімейні реліквії не продавати на ринку, а передати на зберігання до музею, а отже, зробити надбанням української культури, історії, залишити для прийдешніх поколінь. Директор краєзнавчого музею Степан Костюк щиро їм дякує. Власне, завдяки таким добрим та щедрим людям, а також працівникам цього закладу збільшується щороку кількість раритетів у музейних фондах і цікавішими відтак стають експозиції.

ЕКСПОЗИЦІЯ

МОЛОДІ ІНОЗЕМЦІ ПОПУЛЯРИЗУЮТЬ УКРАЇНУ

У семи містах (Києві, Донецьку, Тернополі, інших) нашої країни Міжнародна молодіжна організація «АЙСЕК» впроваджує, зокрема, культурно-пізнавальний проект «Ознайомтеся з Україною». Впродовж шести тижнів у Тернополі перебувають 16 юнаків і дівчат з Мексики, Бразилії, Сінгапуру, Чилі, Південної Африки, Болгарії. Молоді іноземні стажери знайомляться з культурними, архітектурними та природними принадами обласного центру. Вони знімають місто на фото- і відеокамери, пи-

шуть про нього й усі ці матеріали розміщують на сайтах і блогах своєї країни.

У Тернополі для іноземних волонтерів зорганізували фестиваль української культури. На цьому святі вони могли ознайомитися з традиціями та звичаями нашого народу, послухати пісні, подивитися танці й, безперечно, скуштувати національних страв.

Яким побачили Тернопіль в об'єктиві учасники міжнародного проекту? Про це мешканці та гості обласного центру могли дізнатися, прийшовши на фотовиставку в Український дім «Пе-

ремога». Понад 30 власних світлин представили тут молоді іноземці. Чилієць Франциско Ріосеко цього року завершує коледж і здобуде фах дизайнера. Мовить, що дуже хотів на власні очі побачити Україну. Спочатку він побував у Донецьку, а потім випадково для себе обрав Тернопіль. Хлопцеві приємно, що не



Чилієць Франциско РІОСЕКО оглядає на виставці власні роботи

помилувався у своєму виборі. Місто над Серетом вразило його «щирістю й привітністю людей, чистотою вулиць, розміреним і спокійним життям, а ще ставом і парками». Про все це

він пише своїм співвітчизникам, надсилає світлини. Любить знімати тихі, непримітні, на перший погляд, міські куточки, а також національні святкування. На виставці юнак саме представив роботи такої тематики. А от Тан Вінд Да із Сінгапуру, навпаки, подобається фіксувати на фотокамеру людні місця та церкви. Для експозиції із численних знімків, зроблених у Тернополі, вона вибрала ракурси тернопільських храмів.

Наступну акцію в межах культурно-пізнавального проекту «Ознайомтеся з Україною» в Тернополі проведуть уже навесні. Тоді молодь з різних країн світу долучиться до екологічних справ, серед іншого, висаджуватиме дерева, прибиратиме парки.

СОСНА ТА ЯЛИНКА ДАРУЮТЬ ЗДОРОВ'Я

СОСНА – УНІКАЛЬНА РОСЛИНА, ЯКУ УКРАЇНЦІ ПОВАЖАЛИ З ДАВНІХ-ДАВЕН, ВИКОРИСТОВУЮЧИ ЇЇ ЦІЛЮЩІ ВЛАСТИВОСТІ ДЛЯ ОЗДОРОВЛЕННЯ. СОСНА, ВЛАСНЕ, ЯК І ЯЛИНА, – ЖИВОТВОРНІ ДЕРЕВА, В НИХ КОРИСНЕ ВСЕ: ШИШЕЧКИ (МОЛОДЕНЬКІ Й СТАРІ), ГЛЮЧКИ, ХВОЯ Й ЖИВИЦЯ

У найпрестижніших американських центрах давно використовують гілочки сосни із шишками для детоксикації організму, лікування проблемної шкіри тощо. За допомогою сосни (ялини) можна самому влаштувати вдома таку детоксикаційну, очисну процедуру, як обгорткування, особливо показане людям з псоріазом, вітиліго, іншими шкірними хворобами. Для цього 2-3 кг подрібнених гілочок (якщо є шишки, ще краще) варити на слабкому вогні протягом 30 хв. у 10 л води (підійде звичайне емальоване чи оцинковане відро). Приготувати поліетиленову плівку, в яку можна загорнутися дорослій людині. Покласти на ліжко теплу ковдру, зверху клейонку. Узяти бавовняне простирадло чи довгу, по п'ят, сорочку й намочити в добре теплого відвару. Спершу обгорнутися простирадлом (одягти сорочку), а потім лягти й замотатися в

клейонку (плівку) та загорнутися в ковдру. У такому компресі, пітніючи, потрібно побути годину.

Крім того, що очищається шкіра, ця процедура виводить з організму ще й різні шлаки: інколи на простирадлі в різних місцях можна бачити темні плями – це токсини нові «мітки». Очищення ліпше робити на ніч.

Гарний оздоровчий ефект дають очисні клізми. З 3 ст. л. подрібнених соснових гілочок залити 2-3 л води, поварити на слабкому вогні 10 хв. У відвар додати 1 ст. л. солі, охолодити до кімнатної температури й робити клізми протягом 3-4 днів.

Крім того, сосна містить ефірні олії, дуже багато хлорофілу, вітамінів С, К, має антиоксидантні властивості. Можна обливатися, вмиватися відваром і пити для поліпшення складу крові такий духмяний чай: узяти порівну соснової хвої (можна з молоденькими гілочками), плодів шипшини й цибулиння. Всю цю суміш перемолоти на млинку для кави. 1 ст. л. суміші залити склянкою окропу, настояти 5 хв. і пити як чай, можна з медом.

Такий напій також гарно чистить судини, активує роботу печінки тощо.

Також помічною є живильна мазь із сосни. Узяти соснові чи ялинові гілочки (ще краще, якщо на них є смолаживиця), подрібнити й змішати із сальною сіткою у співвідношенні 1:1. Варити на



водяній бані 2 години. Процідити, витиснути ретельно й вилити до баночки. Мазь можна використовувати як крем для рук, особливо це актуально зараз, коли шкіра рук потерпає від пересушування. Мазь ще корисно втирати у хворі суглоби, при остеохондрозі, змащувати шкіру в разі застосування медичних банок, просто втирати за вушком для поліпшення загального самопочуття. Гарний ефект дає втирання мазі в ділянку основи нервової системи – хребет.

Навіть камінь, утворений із

застиглої живиці, – бурштин, має лікувальну дію. Нині відомо, що бурштин випромінює негативні іони, які сприятливо впливають на людський організм, а бурштинова кислота є біостимулятором і антистресовим препаратом. Аритмія, головний біль, втома зменшуються, якщо натирати шию, потилицю, скроні, зап'ястки настоянкою чи просто шматочком бурштину.

Під час епідемії грипу корисно вживати щоранку чай з додаванням кількох крапель бурштинової настоянки, а натирання нею грудей та спини знижує підвищену температуру тіла й пришвидшує одужання під час бронхолегеневих хвороб. Для приготування настоянки беруть лише «сирий», необроблений, бурштин, який дуже подрібнюють. Потім 50 г цього бурштинового «піску» залити 0,5 л спирту (96%). Посудину щільно закрити й поставити в тепле місце на 2 тижні, при цьому часто збовтувати.

У народі здавна користується великою популярністю ялиновий мед – засіб від кашлю, інших захворювань дихальних шляхів, зокрема, трахеобронхітів. Особливо полюбляють його діти. Рецепт ялинового меду: взяти 2 кг липового меду і 200 г свіжих бруньок (верхівки пагонів) ялини чи сосни. Мед розтопити, всипати подрібнені бруньки, ще можна додати 5-7 молоденьких подрібнених шишок завдовжки не більше 2 см. Настояти не менше 12 годин. Процідити. Пити по 1 ст. л. 3-5 разів на день.

ІНЖИР ЧИСТИТЬ СУДИНИ Й ПОЛІПШУЄ РОБОТУ МОЗКУ

Фруктом для розумової діяльності можна назвати інжир, бо, крім вітамінів С, А, К, F, білка, жирів, різних мікроелементів, він містить цінну речовину, яка за своїм складом близька до ацетилсаліцилової кислоти. Вона розриджує кров, і мозок ліпше забезпечується киснем. Тож усі працівники розумової праці просто зобов'язані їсти цей фрукт. Інжир знижує вміст цукру в крові, сприяє очищенню судин головного мозку за склерозу, тому його варто вживати людям у віці. Свіжі й сушені плоди інжиру використовують для лікування варикозного розширення вен, тромбоемболії нижніх кінцівок, для полегшення стану вагітних із токсикозом тощо.

Рецепт від венозних вузлів і тромбів. Змолоти на млинку для м'яса по 200 г сухих плодів інжиру, хрону, 300 г ядер волоських горіхів або ліщини. Усе змішати, додати 100 г меду і 5 г порошку імбиру. Пасту вживати по 20-30 г тричі на день, запиваючи чаєм з буркуну жовтого: 1 ст. л. залити 200 мл окропу, настояти 10 хв. Зовні на розширені венозні вузли народна медицина рекомендує робити компреси з гречаного меду. Оздоровлення проводити до отримання стійкого результату.

РЕДЬКА – ЗОЛОТИЙ ОВОЧ

ПРО ТЕ, ЩО РЕДЬКА – НАДЗВИЧАЙНО КОРИСНИЙ ОВОЧ, ВІДОМО ДАВНО. ЛІКАРІ СТАРОДАВНЬОГО СВІТУ ТА СЕРЕДНЬОВІЧЧЯ ВИКОРИСТОВУВАЛИ ЇЇ ПРИ ЗАХВОРЮВАННІ ШЛУНКА, ПЕЧІНКИ, НИРОК, КИШКІВНИКА, ЯК ЗАСІБ, ЩО ПІДВИЩУЄ АПЕТИТ, І НАВІТЬ, ДЛЯ ЗМІЦНЕННЯ ВОЛОССЯ.

Як ствержує легенда, коли грецького бога Аполлона запитали про редьку, покровитель мистецтва та лікування відповів, що вона вартує стільки золота, скільки важить сама.

Таке шанобливе ставлення до редьки не випадкове. Адже у ній є корисні органічні кислоти. Мінеральні солі, вітаміни, ферменти, що сприяють правильному обміну речовин, а також фітонциди та ефірні олії, які надають їй специфічного гострого смаку. Цей овоч ви-

водить з організму надмірний холестерин, а отже, допомагає профілактиці та лікуванню атеросклерозу.

Редька містить вітамін С, у ній багато солей калію, кальцію, сірки, магнію. Вона корисна при цукровому діабеті. Сік редьки має добру сечогінну, жовчогінну, ранозагоюючу, бактерицидну дію, поліпшує травлення та обмін речовин. Компреси на основі редьки допомагають при радикуліті, подагрі. Достовірно відомо, що вона стимулює виділення шлункового соку та поліпшує апетит.

Де й коли вперше почали культивувати редьку невідомо. Проте давніх згадувань про цей коренеплід більш, ніж достатньо. Зображення редьки збереглися на стіні стародавнього карнакського храму Амона-Ра в Єгипті, як харчовий пайок її видавали будівельникам знаменитої піраміди Хеопса.

У давніх євреїв редька входила до кількості гірких трав, які треба було їсти з пасхальними ягнятами. Особливою шанною користувалася вона в стародавній Греції: у Дельфійському храмі її подавали на золотій таці. У дар богу Аполлону греки звично відливали золоту редьку, срібний буряк і олов'яну моркву. Славний грецький лікар того часу Діоскорид рекомендував редьку для посилення травлення, поліпшення зору, кашлю.

Стародавні римляни також вміли вирощувати ці коренеплоди і вважали редьку дуже корисною для шлунка, використовували її як протиотруту при отруєннях грибами. Редька була відома також давнім народам Китаю та Японії. Цей овоч і нині у великій пошані на Сході. Особливо славляться солодкі редьки, скажімо, китайський сорт Сінльміей (Червоне серце). Японська

редька дайкон також добра на смак. Коренеплоди цього сорту важать до 16 кілограмів.

У народній медицині існує багато рецептів на основі редьки. Популярне вживання соку редьки змішаного в пропорціях 1:1 з медом чи цукром, при катарах верхніх дихальних шляхів, бронхітах, коклюші. Ці ліки, які приймають по столовій ложці три-чотири рази на день, діють як відхаркувальний та заспокійливий засіб від кашлю.

При каменях у жовчному міхурі треба щоденно пити по двісті мілілітрів соку редьки. Якщо випити сік редьки важко, можна змішувати його із соком буряка. При ревматизмі допоможе такий рецепт: змішують три частини соку редьки,



дві частини меду, одну частину горілки і трохи солі. Цією сумішшю змазують хворі суглоби.

Насіння редьки має антимікробні властивості. Їх розтирають з невеликою кількістю води та накладають на рани, що повільно заживають.

Мед із соком чорної редьки вживають при захворюванні печінки, органів травлення, жовчного міхура. Візьміть по одній склянці соку чорної редьки та меду, добре перемішайте та приймайте по одній столовій ложці три рази на день.

СМІШНОГО!

«ЗАБУЛА НАЗВУ. НІБИ ПРОСТА. ПАМ'ЯТАЮ ЛИШЕ, ЩО ДО СКЛАДУ ВХОДИВ ПОЛІВІНІЛПІРОЛІДОН...»

Змусить мізки аптекаря закипити: попросить Contex, Kotex, Coldrex, Cornex і Sorbex.



лога, постояла, подумала, а потім заглядає в кабінет і каже:

— Синку, а твоя мама знає, чим ти тут займаєшся?

— Лікарю, я Наполеон! Психіатр:
— Добре, тоді вам у третю палату: там усі ваші — всі полководці.
Пацієнт:
— Хм! Полководців достобіса, а я — торт!



Маленька дівчинка плаче в аптеці:
— Мама послала за ліками, а я забула назву. Ніби проста... Пам'ятаю лише, що до складу входив полівінілпіролідон...



Мені лікар сказав пити лише по тих днях, в яких є буква «С» ... Ну-у це... Середа, субота ... і ... сьогодні!



— Ало! Я в морг потрапив?
— Ні, поки що тільки дотелефонувався...



У наших лікарів два діагнози: «І чого це ви приперлися, якщо ще ходите?» і «Де ж ви раніше були?»

ВЕСЕЛИЙ ОЛІВЕЦЬ



— Не кричи на мене, бо захворієш.

— На що?

— Отримаєш перелом щелепи та струс мозку!



Виходить бабця від гінеко-

У психлікарню доправили нового хворого. Лікар запитує:

— Хто ви? Що вас непокоїть?

Пацієнт:

... І НАОСТАНОК

СОН ВПЛИВАЄ НА ЯКІСТЬ ПОДРУЖНЬОГО ЖИТТЯ

ПОГАНИЙ СОН МОЖЕ БУТИ ПРИХОВАНИМ ЧИННИКОМ ПОЧУТТЯ НЕДООЦІНЕНОСТІ, ЯКЕ ЧАСТО ВІДЧУВАЮТЬ ПОДРУЖЖЯ, ДІЙШЛИ ВИСНОВКУ ВЧЕНІ З УНІВЕРСИТЕТУ КАЛІФОРНІЙ В БЕРКЛІ (США).

Дослідники вважають, що порушення сну можуть призводити до того, що партнер у парі перестає бути вдячним за речі, які здаються йому само собою зрозумілими.

«Поганий сон може робити нас егоїстичнішими, і ми починаємо ставити наші потреби вище, ніж потреби другої половини», — твердить провідний дослідник, психолог Емі Гордон.

У дослідженні взяли участь понад 60 пар у віці від 18 до



56 років. На одному з етапів учасники вели щоденник свого сну і зазначали, як хороший чи поганий відпочинок вночі впливав на сприйняття їх другої половини. В іншому експерименті добровольці були зняті на відео при виконанні проблемних завдань. Ті, хто спав погано в ніч перед дослідженням, показали менше задоволення своїм

партнером. Загалом результати засвідчили, що таким учасникам було важче назвати, в чому цінність партнера, і висловити йому подяку за щось.

Результати дослідження проливають світло на емоційний взаємозв'язок людей, що поділяють одну постель, даючи переконливі докази того, що поганий сон робить людей менш чутливими до настрою партнера. Для багатьох пар ніч може перетворитися на поле битви через гучне хрюпіння, перетягування ковдри або коли один партнер стукає по клавіатурі комп'ютера, доки інший перевертається з боку на бік, зауважує дослідник.

Подолати ці труднощі можна, просто пам'ятаючи про те, що потрібно частіше дякувати своїй другій половинці. «Дайте знати, що цінуєте її або його», — зазначає вчений.

Відповіді на сканворд, вміщений у № 1 (69), 2013 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. Інга. 27. Атрек. 28. Акт. 29. Тиф. 30. АТ. 31. Олександр. 32. Нотатки. 33. ТТ. 34. Нейрон. 35. Ва. 36. Пакет. 37. Кий. 38. Делон. 39. Ка. 40. Січ. 41. Наст. 42. Рисак. 43. Амосов. 44. Шевченко. 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. Онар. 69. Кір.

СКАНВОРД

Відповіді у наступному числі газети

2. Вулиця у Тернополі					3. Балка
1.		4. Військовий чин у козаків		5. Богині краси у греків	6. Бойова граната
		8. Канал		9. Мавпа	7. Ряд арок
		10. Фігурна лінійка		11.	
	12. «Бери!»		13. Гармон. поєднання муз. звук.	14. Удав шарф	18. Мати божів
14. Заборона		15. Ім'я	16. Річка у Росії	20. Вид спорту	
19. Кілограм		21. Дипломатич. документ		22. Киргизька гривня	
23. Подруга Чапаєва		24. Сітка	25. Сурогат	26. ...-банк	27. Житло українців
28. Станція між Тернополем і Львовом			29. Вигук здивування		
	30. Ім'я	31. Житло ескімосів	32. Волосся коня	33. Акціонерне товариство	
			34. Нота	35. Монарх	37. Райцентр Тернополя
			36. Дворянський титул		
				38.	
	39. Кисло-основний індикатор	40. Японська гра	41.		
		42. Страус		43. Апельсиновий напій	44. Автозаправочна станція
			45. Італійський мандрильник	46. Ін'єкція	47. Групова гра
				48. Церковний чин	
			49. Розвага		
	50. Річка в Росії			51. Вектор	
			52. Вирощує льон	53. Знак зодіаку	
				54.	
55. Схід					
	56. «... на горі два дубки»				57. Бог сонця
					58. Каїпка
			59. Переривання вагітності	60. До неї кум залицявся	61. Нім. фвік
	62. Орган зору	63.			
			64. Навчальний заклад	65. Нога	66. Бік