

**Кава допоможе відновити сили після новорічних свят**

«Кава — дуже хороший засіб для відновлення сил, тому що це не тільки кофеїн, який пробуджує нашу нервову систему, а й понад 300 біологічно активних речовин. Тож, якщо хочете набратися сил, пийте каву», — вважає дієтолог Оксана Скиталінська. За її словами, в цьому ароматному напої також міститься хлорогенова кислота, яка захищає печінку від запалення. «Одна чашка кави вранці — це дуже добре для організму», — додала вона.

**У світі налічується понад мільярд курців**

Американська медична асоціація переконана, що на Землі проживає більше мільярда курців. Таку інформацію опублікували в спеціалізованому журналі організації. Також дослідники запевняють, що кількість курців на планеті не зменшується, а, навпаки, зростає. Таку тенденцію вони пов'язали зі збільшенням населення Землі.

**Через 10 років антибіотики можуть виявитися безсилями проти вірусів**

Причиною цього може стати стійкість вірусів до антибіотиків, яка щороку зростає.

За словами професора Джереми Фаррера, останніх 10 років медики застосовували антибіотики за потреби і без неї. Для прикладу він навів лікування сильними препаратами простої застуди чи інфекцій, які можнавилікувати і без антибіотиків.

За словами Фаррера, все це призводить до того, що штами стають стійкими до ліків і впродовж найближчого десятиліття навіть слабкі віруси можуть стати смертельними.

**Чим корисний кокос**

Молоко й олія кокоса володіють сильним очищувальним ефектом. А жири, що в них містяться, здатні відновити роботу багатьох органів. При регулярному вживанні м'якоті екзотичного горіха зміцнюється імунітет.

Кокосова стружка теж годиться не тільки для посилення тортиків і тістечок, але й для лікування. Завдяки волокнам, на які багата, вона відмінно очищає кишечник від шлаків і токсинів.

В молоці кокоса багато калорій, тому не варто ним захоплюватися тим, хто мріє про схуднення. Крім того, в ньому міститься лауринова кислота (вона ж є і в грудному молоці), здатна знищити багато вірусів, зокрема ті, що викликають кір, грип і герпес.

**Як упоратись із тривогою**

Багатьом знайома ситуація, коли тривожні думки не дають спокою. Такий стан вимотує, заважаючи повноцінно жити. Проте впоратися з неспокоєм допоможе кілька практичних і простих кроків.

Найчастіше безпричинне хвилювання є наслідком хронічного емоційного стресу. Справитися з ним можна, зокрема, завдяки фізичному навантаженню: оберіть заняття, яке настільки вас захопить, що просто забудете про переживання.

Щоб із неприємних думок перемкнутися на приємні, можна влаштувати собі вихідний, провести день так, як вам цього хочеться, розслабитися.

Тривожність може стати причиною безсоння, тож рекомендовано виключити тонізуювальні напої в другій половині дня. Їх краще замінити на заспокійливі трав'яні чаї, скажімо, з м'яти чи ромашки.

Можна влаштувати собі й сеанс музичної терапії, підібравши легку музику. Краще, якщо вона буде без слів, щоб не вдмувати-

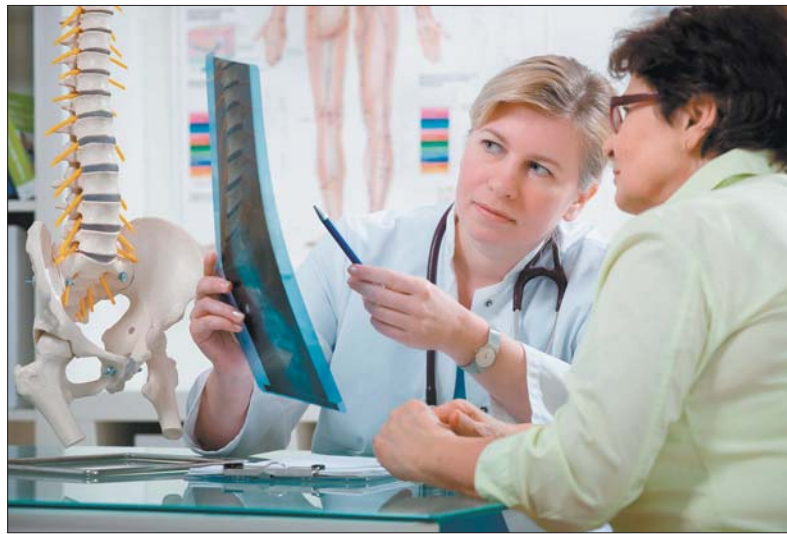
**Волинська медицина цьогоріч на розвиток отримає значно більше коштів**

Проект головного фінансового документа області на 2014 рік, як ніколи за попереднє десятиліття, є збалансованим і дієздатним за видатками. Згідно з задекларованими Президентом України Віктором Януковичем національним планом розвитку та пріоритетом держбюджету на розбудову регіонів, в обласному бюджеті будуть закладені значно більші видатки на соціально значущі галузі, зокрема освіту і медицину. Скажімо, для медичних закладів Волині в нинішньому обласному бюджеті закладено на 18% більше коштів, аніж торік.

— Нічого не вилучаємо, лише додаємо, — констатує голова облдержадміністрації Борис Клімчук. — Але це не означає, що ми не оптимізуємо зайві витрати. Що обрізаємо — все залишаємо в галузі або в цій установі. Тобто ми таких спокійних, добре збалансованих бюджетів, як нинішній, по галузях та установах ще не мали. Я не готовий сказати, яка загальна цифра вимальовується. Проте для обласних установ охорони здоров'я ми прогнозуємо 12 млн грн додаткового ресурсу — на дослідження, медичне обладнання, апаратуру... Це актуальні питання, які декларувалися не вперше, однак раніше бюджету бракувало коштів. Сьогодні маємо можливість виділити ці гроші. Одне слово, це питання дієвого реформування медицини.

— Бюджет галузі дозволяє працювати нормально, враховуючи всі обов'язкові соціальні виплати. До всього ж є досить значний фінансовий ресурс на розвиток, — зазначає начальник управління охорони здоров'я ОДА Ігор Ващенко. — Ми врахували і майже 4 млн грн на обласну програму «Волинькард», і співфінансування до проекту Світового банку — це теж 4 млн грн. І по більшості закладів знайшли можливості запланувати кошти на придбання найнеобхіднішого обладнання. До речі, бюджет набагато ліпший, ніж минулорічний, зокрема й із урахуванням державних програм... Головний проект цьогоріч — добування перинатального центру, плануємо відкрити його вже нинішнього року. В бюджеті будуть передбачені кошти на зарплати працівникам центру, на придбання медикаментів, щоб це було безкоштовно і доступно для всіх жителів області.

Принцип невідкладності задово-



лення нагальних потреб, що закладений у бюджеті-2014, стосується усіх без винятку медичних закладів. Наприклад, торік вийшов із ладу пересувний маммограф в обласному онкодиспансері, що майже на третину зменшило кількість виявлення патологій у жінок. Влада відреагувала блискавично: в бюджеті закладено кошти на придбання цього обладнання. Більше того, за обласні кошти буде куплено одразу три стаціонарні й один пересувний маммографи.

— Терміново ухвалили рішення — нам треба докупити, бо страждають волинці, пацієнти. І не може бути жодних відмовок та зволікань, — розповів голова ОДА Борис Клімчук. — В області усталюється чудова практика, що започаткована в Любомльському медичному окрузі. Прийшла жінка в поліклініку зі скаргами на болі, скажімо, в коліні. Та спочатку мусить обстежитися на маммографі. А вже потім її приймають інші лікарі. Що би не боліло — голова чи нога, передусім треба пройти маммографію. Це мусить бути як обов'язок. Привчимо — матимемо сотні врятованих жінок, де рак буде виявлятися на ранніх стадіях і вдало лікуватися без жодних наслідків. Торік нам вдалося додатково обстежити 5 тис. 200 осіб. Як результат, статистика раннього виявлення онкозахворювань молочної залози на Волині поліпшилася на 70%. Ми цю практику вводим, купуємо апаратуру для обласного онкодиспансеру, обласної клінічної та Луцької міської лікарень. На цю справу треба 2,7 млн грн. Ото і є реформа на

практиці — конкретне поліпшення на ділі, не на словах та обіцянках.

Покращення матеріальної бази очікує й Волинський обласний госпіталь для інвалідів війни. Нинішнього року тут продовжать капітальний ремонт і масштабне оновлення медичної апаратури. За словами головного лікаря закладу Тетяни Масікової, за бюджетні кошти відремонтують дах і зроблять реконструкцію хірургічного корпусу, придбають новий автотранспорт й обладнання. «На 2014 рік нам заклали хороший бюджет — 7,7 процента росту. Це попри значні ремонтні роботи, виконані торік, — каже керівник госпіталю.

— Ми задоволені обласним бюджетом, якщо взяти чесно і відверто, — зізнається головний лікар Волинської обласної клінічної лікарні Іван Сидор. — Чому задоволені? Бо порівняно з минулим роком бюджет зріс на вісім мільйонів. Це суттєве збільшення. На заробітну плату — 4 млн грн. На 15% зросло фінансування на лікування та харчування хворих. Цьогоріч передбачено півмільйона на ендопротезування кульшових і колінних суглобів. На кардіохірургію виділено 250 тисяч. Загалом на «Волинькард» буде десь 2,5 мільйона.

Значну фінансову підтримку з обласного бюджету засвідчив і генеральний директор Волинського обласного протитуберкульозного медичного об'єднання Олег Яковенко. Гроші вкрай необхідні, бо очолювана ним служба готується до реорганізації, внаслідок якої до

об'єднання ввійдуть реабілітаційні заклади — дитячий санаторій у Згоранах і санаторій для дорослих пацієнтів у Колках.

— На жаль, рівень захворюваності на туберкульоз і смертності в Україні загалом і на Волині зокрема доволі високий, — каже гендиректор об'єднання. — У порівнянні з минулим роком фінансування з бюджету значно збільшилось. А відповідно, ми зберегли доплати за шкідливість, за престижність професії. Бо не тамниця, що протитуберкульозна служба є непопулярною в медицині. Не всі хочуть їти працювати до нас.

По-справжньому доленосним є збільшення бюджетного фінансування й для нещодавно створеного комунального закладу «Волинський обласний центр екстреної медичної допомоги та медицини катастроф».

— Плануємо цього року відкрити три нових пункти — два в Камінь-Каширському районі й один у Старовижівському, на кордоні з Шацьким, — розповів керівник центру Олег Куц. — Крім того, розраховуємо на 33 автомобілі швидкої допомоги...

Підсумовуючи, варто зазначити: йдеться виключно про ресурси обласного бюджету. А є ще державні капіталовкладення — це близько ста мільйонів гривень на розбудову, розвиток медичних об'єктів регіону. Ще 50 млн грн закладені Фондом регіонального розвитку. Ці кошти зазвичай спрямовують на ремонті і реконструкції дрібніших медичних закладів. Отож, із урахуванням збільшення видатків обласного бюджету, нинішнього року медична галузь краю почуватиметься фінансово комфортніше, ніж торік.

— Остаточна цифра вільного інвестиційного ресурсу обласного бюджету поки не затверджена, — каже голова облдержадміністрації Борис Клімчук. — Але якщо торік ми мали 46 млн грн, то цього року матимемо на порядок більше. Частина цих грошей уже пропонується для використання. Ще частина ввійде в інвестиційні програми на доповнення до державних програм.

До слова, як наголосив губернатор, саме нинішнього року, вперше за історію обласних фінансів, із області вилучається найменше коштів. Тобто матимемо більше власного ресурсу, будемо легше виконувати власні бюджети.

**Володимир МИХАЛЬЧУК**

**Замість ліків від інфаркту вчені радять їсти яблука**

Регулярне споживання яблук скорочує ризик виникнення серцево-судинних захворювань не гірше за медикаменти. Про це йдеться у доповіді, опублікованій у «Британському медичному журналі».

Під час експерименту одним піддослідним, які у минулому вже пережили інфаркт або перебувають у групі ризику, давали статини — препарати, що знижують рівень холестерину. Друга група хворих, які мали схожі проблеми, споживала яблука.

Результати дослідження показали, що і перший, і другий засоби дозволили майже однаково знизити кількість смертей унаслідок загострення серцево-судинних захворювань.

Таким чином, при зміні раціону в пацієнтів-сердечників може зникнути необхідність приймати статини й інші препарати.

**Які продукти краще підходять для розвантажувальних днів**

Розвантажувальні дні допомагають боротися з зайвими кілограмами. Влаштувати їх необхідно хоча б раз на тиждень.

Перший продукт для розвантаження — **курятина**. М'ясо птиці містить багато білка. Споживати його потрібно вареним і без солі, можна додати петрушку, кріп, кінзу, зелену цибулю, листя салату. Протягом дня дозволяється їсти лише це відварене м'ясо, але обов'язково запиваючи водою чи несолодким чаєм. При цьому відбувається вимушене переварювання білка. Кишечник посилено працює, в результаті витрачається велика кількість калорій. Білки розщеплюються дуже довго, що дозволяє тривалий час відчувати ситість.

Ідеально підходить для розвантажувальних днів **рис**. Відварить склянку цієї крупи до напівготовності: у ній багато вуглеводів, а щоб вони не перетворилися зі складних у прості, доварювати кашу не треба. Складні

вуглеводи довше переробляються організмом, тому відчуття насичення довго не покидають. Після того як крупу відварили, потрібно поділити її на вісім порцій і їсти впродовж дня. Не забувайте також про чай або воду. Рис регулює співвідношення калію та магнію в організмі. Відбувається затримка солі. Надлишок калію виводить із нас воду.

Добре їсти в розвантажувальні дні **грейпфрут** і **ячний білок**. Білок стимулює вироблення клітковини, а грейпфрут містить її у великій кількості. Ця речовина виводить із організму зайву рідину, а також токсичні речовини. Клітковина не перетравлюється і не всмоктується. Вона змушує працювати м'язи кишечника. Він у процесі такої роботи витрачає дуже багато енергії, тобто калорій. На весь день необхідно п'ять грейпфрутів і стільки ж яєчних білків. Їсти треба щогодини, чергуючи то фрукт, то білок. Обов'язково пийте якомога більше рідини.



ся в їх сенс і не відволікатися. Для цього добре підійде природна звукотерапія.

Гарний заспокійливий ефект дасть тепла ванна з морською сіллю. Доповнити це все можна записом шуму морського прибою.