

## Здоров'я

## 10 мудрих порад для жінки

Дівчинку від жінки відрізняють не фізичні особливості й вік. Справжня жінка має мудрість, яка дозволяє їй уникати дурних ситуацій і впевнено йти до своєї мети! Вона вміє поєднувати фактично несумісні речі — бути відмінною мамою, хорошою коханкою, чудовою дружиною, справжньою красунею та при цьому будувати успішну кар'єру.

10 жіночих порад від навченої досвідом великої господині маленького будинку, яких справжня жінка повинна дотримуватися, щоб уникнути непоправних помилок:

1. Якою б довгою та захопливою не була вечірка, зроби все, щоби прокинутися у власній спальні.
2. Між печивом і яблуком зроби вибір на користь склянки води.
3. Якщо на годиннику — північ, а тобі потрібно вимити голову, зробити епіляцію ніг і манікюр, то завжди вибирай сон. Тому що волохаті лапи можна заховати, довбешку — залізати гелем, а нігті — вкрити прозорим розчином, си-

## Депутати виділили сім мільйонів гривень на протезування бійцям АТО

Верховна Рада проголосувала за виділення 7 мільйонів гривень на протезування за кордоном. Окрім того, ще два мільйони виділяється на створення Державну службу з питань учасників та ветеранів антитерористичної операції, зокрема, для проведення державної реєстрації учасників АТО, аби забезпечити їх соціальними пільгами та гарантіями.



## Масова вакцинація від Еболи може початись у січні

Випробування вакцини проти Еболи на людях можуть бути проведені протягом двох тижнів, і в разі отримання позитивних результатів масова вакцинація розпочнеться в січні майбутнього року. В світі зареєстровано майже 9000 випадків зараження цим вірусом, переважно в Західній Африці. Кількість померлих сягнула близько 4500 осіб.

## Що можна їсти на ніч: список продуктів



Дієтологи допускають легку вечерю перед сном, адже на голодний шлунок важко заснути. Харчуватися смачно та різноманітно можна без шкоди для фігури.

Взагалі на ніч їсти фахівці не радять. Але якщо дуже хочеться, то можна! Портал medikforum.ru опублікував список продуктів, якими можна перекусити не тільки після шостої вечора, але навіть за годину-півтори до сну.

У список увійшли такі продукти:

- **Кефір, нежирний сир, йогурт, рязанка з невисоким вмістом жиру.** Така «молочка» втамовує голод і на додачу корисна для шлунково-кишкового тракту.

- **Каші без використання жирного молока та цукру.** Якщо каша на воді здається занадто пісною, можна додати в неї знежирене молоко, сухофрукти або фрукти.

- **Горіхи (до 40 г).** Наприклад, вживання волоських горіхів прискорює жировий метаболізм і таким чином сприяє схудненню.

- **Куряча грудка, індичка.** На відміну від інших видів м'яса, їх перетравлення забирає не більше півтори години. Але готувати філе птиці потрібно без використання жиру, тобто варити його або запікати.

- **Хумус.** Цей продукт не містить холестерину, а натомість багатий на ненасичені жирні кислоти, вітаміни та клітковину. Подавати страву краще з овочами.

- **Низькокалорійний сир.** Кілька скибочок сиру з низьким вмістом жиру в компанії з овочами, вважають дієтологи, — відмінний перекус на ніч.

- **Печені яблука.** Стануть чудовою заміною калорійним борошняним десертам. До того ж в яблуках містяться речовини, що сприяють міцному сну.

- **Мюслі.** Можна їсти ввечері за умови, що ви не заправляєте їх жирним йогуртом або молоком і не додаєте цукор.

- На голодний шлунок спати лягати не варто, — погоджується дієтолог Лариса Буткова. — Від таких «дієт» багато хто взагалі довго не може заснути, а вранці почувається розбитим. Тому вечеря повинна бути! Але зробіть її по можливості легкою — в середньому 250 ккалорій буде цілком достатньо. Тобто слід уникати їжі, яка містить багато жирів і вуглеводів, а перераховані продукти цілком підходять для легкої та здорової вечері.

## З ЧОГО МАЄ СКЛАДАТИСЯ Сніданок тих, хто худне? ПЕРЕЛІК НЕЗАМІННИХ ПРОДУКТІВ

Головна складова корисного сніданку — складні вуглеводи у вигляді крохмалю (з рослинної їжі) або глікогену (тваринний аналог). Це можуть бути гречана або вівсяна каші на молоці чи воді, пшеничні висівки, натуральні мюслі без добавок. Базову частину добре би доповнити білковим компонентом — яйцем, відвареною куркою або паровими котлетками. Аналогом м'ясних продуктів можуть стати молочні.

У сніданку корисні й жири — краще, якщо це буде рослинне масло або якісне вершкове. Також необхідно багато фруктів або овочів — зро-

біть салат або нарізку.

Якщо ви фізично не можете змусити себе снідати, попервах з'їдайте бодай фрукт і половинку яйця, поступово привчаючи себе до сніданка: це корисна звичка.

Пити на сніданок ліпше натуральну каву, а не розчинні сурогати, або чорний чай: ці напої допомагають схуднути. Відвикайте від вершків і цукру в каві — вони корисні не принесли.

## ЧАЙ У ПАКЕТИКАХ НЕБЕЗПЕЧНИЙ

У дешевих пакетиках чаю містяться високі концентрації фтору, що може негативно позначитися на здоров'ї — призвести до пошкодження зубів, кісток і м'язів.

Фахівці з Університету Дербі порівняли вміст фтору в дешевому чорному чаї 38 різних виробників, виходячи з рівня його середнього денного споживання — 4 чашки (1 л).

Як відомо, дорослим рекомендується споживати не більше 3,57 мг фтору на добу. Втім, дослідники виявили, що дешеві чайні суміші містять від 75 до 120% від рекомендованої денної дози. У середньому літр дешевого чаю містить 6 мг фтору. Науковці також виявили значні відмінності в рівнях вмісту фториду в дешевих чайних сумішах і їх дорожчих аналогах. Крім чаю, фтор може міститися в деяких морепродуктах, зубній пасті, питній воді в окремих районах і в оброблених із використанням фторованої води харчових продуктах.

Надлишок фтору може викликати флюороз скелета — появу болю в кістках, суглобах, наростання м'язової слабкості, порушення функцій шлунково-кишкового тракту.

Як правило, це відбувається з людьми, які регулярно споживали від 10 до 20 мг фтору в день від 10 до 20 років або від 2,5 до 5 мг на день протягом не менше 40 років. У найбільш важких випадках хребет стає повністю жорстким.

Окрім цього, надмірне споживання фтору також пов'язують із остеопорозом, а у людей, що живуть у районах із високим вмістом фтору в питній воді, відзначається більш висока частота утворення каменів у нирках.

## Чому з'являються синці під очима

Ці фіолетові кола, які важко замалювати навіть кількома шарами консилерів, дуже засмучують представниць прекрасної статі. У чому ж причина неестетичних мішків під очима?

**Близькість кровоносних судин до шкіри.** Щоби позбутися від синців такого походження, потрібно скористатися лазерною корекцією або лімфодренажним масажем.

**Порушення пігментації шкіри.** Таку проблему потрібно вирішувати за допомогою вибілювальних засобів для шкіри та різних масок із ефектом відбілювання. Причому ці косметичні процедури необхідно проводити систематично впродовж кількох місяців. Лише так можна досягти бажаного результату.

**Хвороби нирок і серця.** В цій ситуації є лише один варіант — візит до лікаря, оскільки зовнішні методи не матимуть жодної дії, поки не буде усунена першопричина проблеми.

**Вікові зміни.** Час безжалюї, і тому що старше ми стаємо, то



менш приваблива наша шкіра. З віком ділянка довкола очей обвисає і набуває сивоговатого відтінку. Тут зарадити може пластичний хірург.

**Як наслідок схуднення.** Шкіра після втрати ваги не встигає стягуватися і перетворюється на негарні мішечки синього кольору.

## МОЗ закупить вакцини від коклюшу і правця на понад 100 мільйонів гривень

Міністерство охорони здоров'я України домовилося про закупівлю понад 1 млн 40 тис. доз вакцин. Про це повідомили в прес-службі МОЗ.

«Мінздоров'я провело переговори з компанією ТОВ «ГлаксоСмітКляйн Фармасьютікал» стосовно закупівлі вакцин за чотири лотами в рамках роботи щодо розблокування тендерних закупівель», — ідеться в повідомленні.

мленні.

Відомство уточнило, що йдеться про вакцини для профілактики кашлюку, правця, дифтерії, поліомієліту, паротиту, краснухи, гемofilної інфекції типу b та ін.

«Загальні обсяги, які плануються закупити, становлять більше 1 млн 405 тис. доз вакцин на суму понад 100 млн грн», — ідеться в повідомленні.

## До Києва їдуть канадські хірурги, які оперуватимуть бійців АТО

Команда канадських хірургів в листопаді приїде в Україну, щоб протягом тижня зробити в Київському військовому госпіталі 100 відновлювальних пластичних операцій постраждалим на Майдані та в зоні АТО українцям. Про це заявив президент Канадсько-українського фонду Віктор Гетьманчук, передає «Дзеркало тижня».

Він розповів, що команда складається з чотирьох пластичних хірургів, які спеціалізуються на відновленні обличчя, черепа й інших посттравматичних деформаціях.

Разом із ними також прибудуть анестезіологи, медсестри й адміністративний персонал. Голова Канадсько-українського фонду повідомив, що фінансова підтримка для цієї місії була зібрана під час заходу «Об'єднання за Україну», який відбувся в Торонто 11 вересня.

Нагадаємо, Канада виділила Україні фінансову допомогу в розмірі 200 мільйонів канадських доларів у рамках міжнародних зусиль із «відновлення економічної, політичної та соціальної стабільності» в країні.

## У Луцьку волонтерів навчали медичній справі

Члени загону першої допомоги обласної організації Товариства, тренер та інструктори Луцької міської організації Товариства Червоного Хреста України взяли участь у спеціалізованих медико-волонтерських навчаннях із відпрацювання дій у випадку масового ураження людей в умовах терористичного акту, що проходили на базі навчально-методичного центру Федерації профспілок Волинської області й КЗ «Луцька міська клінічна лікарня».

З участю представників влади, управління охорони здоров'я, міського відділу УМВС України в області, відділу ДАІ МВ УМВС України в області, управління ДСНС України в області, обласного центру екстреної медичної допомоги та медицини катастроф, Луцької міської організації Товариства Червоного Хреста України, Луцького базового медичного коледжу відпрацьовували взаємодію служб, відомств та координацію дій із надання першої медичної та екстреної допомоги у випадку масового ураження людей.

Згідно із легендою навчань, у

готелі «Профспілковий» стався терористичний акт. За сценарієм, унаслідок дії теракту відбулося руйнування конструкцій об'єкта, в результаті чого поранення зазнала велика кількість людей та двоє з них загинули.

На місце відразу ж прибули рятувальники. Потерпілих вони виносили із зони ураження на відстань 50 м від об'єкта. Усі, хто отримав незначні травми, надавали допомогу важкопораненим і допомагали рятувальникам із евакуацією решти людей. А вже в ситуації, коли потерпілими є кілька сотень чи тисячі осіб, важливим моментом стає організація самопомоги та взаємодопомоги. Загін надавав першу допомогу та допомагав потерпілим після винесення їх із зони ураження.

Після госпіталізації усіх постраждалих на площі перед входом у готель тренер Товариства Червоного Хреста України Іщук М. П. та представники ВОКЛ провели майстер-клас із першої допомоги при різних надзвичайних ситуаціях.

Важливим елементом навчань стало ознайомлення представників підприємств, установ, громадських,



волонтерських та молодіжних організацій із навчальними програмами з надання першої медичної допомоги (само-, взаємодопомоги) потерпілим у випадках масових уражень.

Під час навчань очічні проїти курси першої допомоги заповнили заявки, відповідно до яких будуть формуватися навчальні групи.