

**Борода та вуса — переносники інфекцій**

Консультант-трихолог із британського Бірмінгема Керол Волкер стверджує, що так охоче відрощувати нині чоловіками вуса та бороди призводять до частих шкірних захворювань. Окрім того, цілюючи жінок, бородани передають коханим ці бактерії, переносячи у такий спосіб інфекції. Оскільки волосся на обличчі є більш жорстким, аніж на голові, воно краще утримує бруд і мікроби.

**Старечий склероз атакує більше чоловіків**

Вчені виявили, що погіршення пам'яті у літніх чоловіків трапляється частіше, ніж у жінок. Окрім того, вони встановили, що зниження пам'яті — процес, який запускається в старіючому організмі задовго до появи бета-амілоїдних бляшок, і таке погіршення не завжди пов'язане з розвитком деменції.

**Оливкова олія для догляду за обличчям**

Оливкова олія як косметичний засіб була відома багато століть тому. За міфом, оливкове дерево вирросло від удару списа в землю богинею Афіною. Ще Гомер оспівував оливкову олію як «рідке золото», а Гіппократ популяризував її корисні властивості й використовував у лікуванні.

Оливкова маска добре підходить при дуже сухій шкірі, допомагаючи їй пом'якшити й усунути лущення.

Якщо ж у вас комбінована шкіра, але деякі її ділянки постійно лущаться, рекомендується змащувати їх оливковою олією по кілька разів на день. Також змазування нею обличчя чудово підійде жінкам у зрілому віці зі сухою шкірою,

що вже починає в'янути, дозволяючи їй омолодити і розгладити мілкі зморщечки.

Та й для профілактики нормальної шкіри не завадить намастити її оливковою олією, залишаючи на 20–30 хвилин, 2–3 рази на тиждень.

**Маски для обличчя**

Для догляду за сухою шкірою добре використовувати маски з оливковою олією й овочевою, фруктовою або ягідною м'якоттю. Треба просто розмішати 1 ст. л. свіжої фруктової або овочевої кашки з 1 ст. л. оливкової олії та накласти отриману масу на лице на 15–20 хвилин.

При сухій шкірі чудово підійде м'якоть банана, хурми, дині, абрикосів, ягід агрусу, чорної смородини та брусниці. А також терта маса таких сирих і очищених овочів, як картопля, огірок, редис, морква, капуста, болгарський перець і кабачки.

А для живлення, зволоження і поліпшення тону комбінованої та нормальної шкіри оливкову олію можна змішувати з м'якоттю таких фруктів і ягід, як ківі, цитрусові (апельсин, мандарин, грейпфрут), виноград, яблука, кавун і персики, полуниця, малина, червона смородина та горобина. На 1 ст. л. фруктової або ягідної м'якоти — 1 ст. л. олії.

**На шляху до вічної молодості й краси**

Кожна людина, незважаючи на вік, хоче виглядати привабливою зовні і почуватися здоровою внутрішньо. Бажання правильне, а головне — цілком реальне. Для цього просто потрібно докласти зусиль, так би мовити, взяти ситуацію в свої руки та діяти. Отож...

**БІЛЬШЕ РУХАТИСЯ**

Кожен наш рух супроводжується спаленням певної кількості калорій, які ми отримуємо з їжі. Ті калорії, що не встигаємо спалити протягом дня, відкладаються у нашому тілі у вигляді жиру. Рівень піраміди «Рухайся більше» нагадує, що варто

підтримувати баланс енергії, яку ми споживаємо, та енергії, яку спалюємо. Ми їмо щодня, а отже, маємо бути щодня активними.

**ЩО ЇСТИ У ВЕЛИКИХ КІЛЬКОСТЯХ**

Це базовий шар харчової піраміди. Він включає в себе тільки рослину їжу: овочі, фрукти, горіхи, горох, квасолю та сочевицю, хліб і крупи (бажано грубого помелу). Ці продукти містять багато поживних речовин і мають становити основну частину їжі, яку ми споживаємо. Харчова різноманітність кожного дня має забезпечити достатню кількість енергії з вуглеводів, а також

білків, мінералів, вітамінів і харчових волокон.

**ВИПИВАТИ 6–8 СКЛЯНОК ВОДИ НА ДЕНЬ**

Дитині потрібно менше — 4–5 склянок.

**ПРОДУКТИ, ЯКІ ПОТРІБНО СПОЖИВАТИ ПОМІРНО**

Продукти в середині піраміди — це риба, нежирне м'ясо, яйця, курка (без шкіри), молоко, сир і йогурт. Порція м'яса, риби чи яєць або три порції молочних продуктів забезпечать білками, мінералами (особливо залізом і кальцієм) і вітамінами на весь день.

**НЕОБХІДНО ЇСТИ У НЕВЕЛИКИХ КІЛЬКОСТЯХ**

На цьому рівні розмістилися солодощі, рослинні олії та жири (вершкове масло, маргарин). Ці продукти необхідно обмежувати, бо вони не мають достатнього запасу поживних речовин, необхідних для росту, міцного здоров'я та швидкого поновлення енергії. У той час як помірна присутність жирів, олії та цукру в раціоні є прийнятною, велика кількість цих продуктів може призвести до недостатньої різноманітності їжі. Вибираючи масло, маргарин чи десерт, віддавайте перевагу тим, які мають низький рівень насичених жирів.

**В Україні тепер робитимуть мікрохірургічні операції**

Завдяки українцям із діаспори у Головному військовому клінічному шпиталі, що в Києві, з'явився сучасний електронний мікроскоп для мікрохірургічних операцій. Він був придбаний у Європі, а гроші на нього збирали декілька місяців добровічці з німецького Франкфурта-на-Майні й американського Чикаго.

Про це повідомляє Vidia із посиланням на прес-службу благодійного фонду «Міжнародна асоціація підтримки України» (IASU), який і передав апарат працівникам шпиталю.

«Це перше та наразі єдине таке медичне обладнання в головному військовому медичному закладі України. Українські військові лікарі нарешті отримали можливість проводити складні мікрохірургічні операції», — йдеться у повідомленні.

Тепер, зазначають у IASU, багатьох поранених можна буде врятувати, вилікувати, поставити на ноги, не відправляючи за кордон.



Нагадаємо, українська громада США планує відправити у лікарні Дніпропетровська та Запоріжжя медичне обладнання вартістю близько 850 тисяч доларів.

**За останні роки підвищилась якість діагностики серцевих вад у новонароджених**

Про це розповіла доктор медичних наук, професор, завідувач відділення акушерських проблем екстрагенітальної патології Інституту педіатрії, акушерства і гінекології Юлія Давидова. За її словами, вади, які раніше не можна було підтвердити, сьогодні за допомогою УЗД та МРТ інституту серцево-судинної хірургії можливо підтвердити на дуже високому рівні.

— Чому це важливо? — зауважує лікар. — Бо існують критичні вади, які треба оперувати через півтори години після народження. У нас склалася співпраця з інститутом серцево-судинної хірургії. Тобто, коли у нас народжується дитина, машина вже чекає і перевозить, її

оперують протягом першої години. У кожному окремому випадку треба складати індивідуальний план ведення вагітності, якщо в дитини виявлена вроджена вада серця, не треба абсолютно всім радити переривання. Важливо запідозрити й підтвердити на високому експертному рівні. Тоді кардіохірург оцінює, чи можна прооперувати і яким чином. На сьогодні не так багато вад, які неможливо прооперувати.

За її словами, перший скринінг (УЗД) роблять у 11–13 тижнів, другий — у 17–19. А патологію серця у дуже багатьох випадках підтверджують на 21–22 тижні вагітності. Тому, якщо є якась підозра на патологію, додатково ультразвукове досліджен-

ня роблять саме на 21-му тижні.

Часто, каже професор, якщо порушення ритму серця, аневризми не були діагностовані, бо ніяк себе клінічно не проявляли, вони можуть стати причиною раптової смерті у підлітковому чи дорослому віці.

— Ми сьогодні з інститутом серцево-судинної хірургії хочемо запровадити систему скринінгу — проходження ехокардіограми підлітками у школах — задля того, аби оцінити існування чи відсутність вад, — продовжує Юлія Давидова. — В Європі роблять такі скринінги, й уже на підлітковому етапі вони знають, хто може бути призваний в армію, а хто — ні.

Олена СТЕПАНЧЕНКО

**Внутрішньоматкова спіраль: плюси та мінуси**

Сучасна протизаплідна спіраль — мініатюрний пристрій Т-подібної форми, виготовлений із пластику. Часто внутрішньоматкові контрацептиви вкривають різноманітними металами, випускають навіть такі, що містять гормони.

Дуже багато жінок обирає для себе спіраль, не ознайомившись до кінця з особливостями її впливу на організм, що призводить до

проблем у майбутньому. Тому, перш ніж зупинитися на котромусь із методів контрацепції, зокрема й спіралі, необхідно вивчити всю інформацію про нього та ретельно проаналізувати всі «за» і «проти».

Внутрішньоматкова спіраль на сьогодні є одним із найефективніших методів контрацепції. Після її встановлення ймовірність виникнення небажаної вагітності знижується до кількох десятків відсотка.

Сучасні спіралі мають дуже компактні розміри та напорчод легко встановлюються, причому їх ефективність від цього не знижується. Внутрішньоматкова спіраль працює відразу в двох напрямках. Її присутність у матці унеможливає імплантацію зародка. Тому, навіть якщо яйцеклітина й заплідниться, вагітності, тобто закріплення клітини та формування ембріона, не відбудеться.

**Корисні маски для нігтів**

Навесні нігті потребують особливої догляду через брак вітамінів. У домашніх умовах можна зробити п'ять простих масок.

**Маска з лимонним соком**

Сік лимона добре відбілює жовті нігті, сповільнює ріст кутикули. Розріжте лимон на дві половинки і встроміть нігті в м'якоть на 10–15 хвилин. Потім потрібно змити їх водою і втерти в них будь-яку олію. Так само можна робити ванночки з лимонним соком. Щоб отримати бажаний ефект, робіть процедури через день упродовж двох тижнів.

**Маска з морською сіллю**

Морська сіль лікує нігті, зміцнює їх. Ванночки з розчину морської солі необхідно робити щодня протягом двох тижнів. Для цього треба 3 ложки солі розчинити у склянці теплої води та занурити туди нігті на чверть години. Увага, сіль має бути натуральною, без барвників і добавок.

**Маска з йодом**

Для зміцнення нігтів можна ро-



бити сольово-йодні ванночки. Для цього в розчин із морською сіллю (дивитися пункт 2) потрібно додати 4–5 крапель йоду. Є і простіший спосіб. Перед сном наносити на нігтьові пластини йод. Не лякайтеся кольору: до ранку нігті набудуть звичного вигляду.

**Маска з оливковою олією**

Тут підійде і будь-яка інша олія — всі вони роблять нігті міцнішими та запобігають ламкості. Олію потрібно втирати щодня впродовж

двох тижнів у нігті та шкіру навколо них. Так само чудово підійдуть маски з ефірними оліями. Це можуть бути пахучі й живильні оліїки лаванди, розмарину, бергамоту, чебрецю, сандалу.

**Желатинова маска**

У склянці гарячої води потрібно розчинити половину столової ложки желатину. Занурте в охололу суміш нігті на 20 хвилин. Робіть таку ванночку для своїх нігтків двічі на тиждень.