

## Розумні жінки народжують пізніше

Доктор економічних наук Національної академії наук України Ірина Курило наголосила, що жінки із високим рівнем освіти народжують пізніше. Про це вона розповіла у коментарі УНН. Окрім того, у сільській місцевості жінки народжують частіше, ніж у місті. «Позашлюбна народжуваність у міських та сільських поселеннях не сильно відрізняється, але останніми роками у сільській місцевості традиційно показник був вищим», — зауважила Курило.



## Нестача вітаміну D в дитинстві може спровокувати атеросклероз у старості

Згідно з результатами дослідження, опублікованими в журналі Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, нестача вітаміну D в організмі дитини пов'язана з розвитком у неї атеросклерозу в зрілому віці 25 років по тому.

## Оптимізм закладений у генах

Дослідження вчених зі США й Австралії показало, що люди схильні бачити у всьому позитивні сторони. Фахівці вивчили 100 тисяч найбільш популярних слів у десяти найпоширеніших мовах світу (англійській, німецькій, французькій, іспанській, португальській, арабській, індонезійській, китайській, корейській та російській). Вони шукали слова в газетах, книгах, фільмах та Інтернеті (наприклад, у Twitter).

Як повідомляє MedDaily, дослідники хотіли з'ясувати, які слова переважають у мовах — «радісні» чи «сумні». Для цього вони попросили носіїв мови оцінити слова за шкалою від 1 до 9. За допомогою математичного аналізу вчені з'ясували, що незалежно від

культури люди використовують позитивно забарвлені слова набагато частіше, ніж негативно забарвлені.

Невеликі відмінності між мовами все-таки існували. Найбільш «радісними» виявились іспанська та португальська, а «найсумнішими» — китайська, корейська і російська.

Дослідження підтверджує гіпотезу про те, що всі люди підсвідомо схильні до оптимізму. В психології такий феномен називається «принципом Поліанни». Попередні дослідження показали, що люди часто чекають занадто багато від життя. Наприклад, близько 50% шлюбів закінчуються розлученням, але навіть після низки невдалих шлюбів багато хто готовий спробувати знову.

## Як швидко прибрати синці під очима



ючи по 10 хвилин холодної і гарячої примочки. Цей нехитрий спосіб поліпшить кровообіг і прибере кров'яний застої у найтонших судинах, що став причиною появи синців під очима.

### Рецепт № 2

Ще одним ефективним способом, який допоможе позбутися синців під очима, є «сирний компрес». Для цього просто загорніть невелику кількість холодного домашнього сиру в марлю і прикладіть до очей на 10 хвилин.

### Рецепт № 3

Якщо ви не знаєте, як швидко прибрати темні кола під очима, загляньте у свій холодильник. Відварна картопля так само належить до засобів швидкої допомоги для втомлених очей. Використання просте — прикласти велике кільце холодної картоплі, звареної в «мундирі», до проблемної зони на 10 хвилин.

Ці прості рецепти допоможуть вам якщо не позбутися синців під очима, то значно зменшити їх прояв. А для того щоб синюваті кола і припухлість зникли зовсім, повторіть ці техніки кілька днів поспіль, поєднуючи їх із регулярним відпочинком і повноцінним сном.

Сучасний темп життя дає безліч причин для появи синців під очима, яких не так уже й легко позбутися. Втім, це можна зробити, використовуючи перевірені народні засоби як «швидку допомогу».

### Рецепт № 1

Чайну ложку ромашки залийте 500 мл окропу і залиште настоюватися на 5–10 хвилин. Після цього розділіть рідину на дві частини, одну з них охолодіть. Зробіть компреси для повік, чергуючи

## Чому мерзнуть ноги

Головне, на що неодмінно слід звернути увагу, — постійне відчуття холоду в ногах за будь-яких обставин. Це означає, що існує порушення капілярного кровообігу. Причин такого явища є кілька.

### Капілярний кровообіг

Серед можливих — загальна недостатність кровообігу, порушення, пов'язані з роботою серцевого м'яза, судинна дистонія. При такому діагнозі людина частенько відчуває труднощі навіть під час середніх фізичних навантажень. У неї з'являється сильна задишка, коли підіймається сходами, ноги до кінця дня набрякають.

### Варикозне розширення вен

Передумовою появи цього неприємного відчуття також може стати локальне порушення кровообігу, яке виникає при варикозному розширенні вен, аномальній будові судин. На поверхні ніг можна помітити судинні зірочки, розширені вени синюшого відтінку.

### Порушення роботи щитовидки

Ще однією причиною постійно змерзлих ніг можна назвати зниження функції щитовидної залози. Проявляється цей стан в аритмії, зниженій температурі тіла, ламкості нігтів, надмірній жирності волосся.

### Артеріальний тиск

Іноді таке явище спричиняє підвищений або знижений артеріальний тиск. При зниженому тиску кров надто мляво рухається кровеносними судинами. При підвищеному — через надмірну



засміченість судин холестерином вона насилу пробираться по артеріях. Усе це призводить до недостатнього кровопостачання нижніх кінцівок, через що вони і мерзнуть. Низький артеріальний тиск цілком може стати причиною непритомного стану. Якщо людина зомліває, це свідчить про недостатність необхідного мозку кисню.

### Емоційне напруження

Досить частою причиною того, чому мерзнуть ноги, може бути нервово перенапруження. У такі періоди треба пити трав'яні чаї, що володіють розслаблювальними властивостями. Для профілактики підвищеної емоційності необхідно зміцнювати нервову систему. Підійдуть заняття спортом, методи загартовування, масаж, прогулянки ввечері для поліпшення сну і т. д.

## Омолоджуємо організм за методом тибетської медицини

У міру того, як насувається старість, у літніх людей погіршуються зір, слух, пам'ять та інші функції. Тому дуже важливо в цей період правильно харчуватися.

Зокрема, уникати печеної та смаженої їжі, прагнути до частішого вживання вегетаріанської.

Благотворно впливають на організм щоденний контрастний душ уранці та ввечері, ходіння босоніж по гальці, росі влітку і снігу взимку. Ці процедури ліпше починати з 3–5 секунд, збільшуючи кожен день їх тривалість на 2–3 секунди, після чого треба розтерти ноги вовняною тканиною аж до почервоніння. Увійшовши в цей режим, ви неодмінно відчуете насолоду від життя та приплив енергії.

### Рецепти тибетської медицини для омолодження організму

Протягом одного місяця щодня з'їдати по одній четвертій частині середнього лимона (разом зі шкіркою) й пити натщесерце одну столову ложку оливкової олії. Другий місяць їсти щодня по одному корінцю солодки розміром із квасолинку, одну чайну ложку порошку морської капусти, по п'ять грамів живиці сосни або ялини, двічі на день — по столовій ложці соку алое або ж по два сантиметри листочка алое з медом навпіл. Спробуйте — і результат не забариться!

При тремтінні ніг та рук слід пити тричі на день по півсклянки настою з суміші лікувальних трав шавлії й самосилу пурпурного (рівні частини); по 25–30 крапель спиртових настоїв меліси, валеріани, собоної кропиви, женьшеню; міцний



відвар шипшини та вербени лікарської, взятих порівну. Ввечері приготуйте собі ванночки для рук і ніг із міцним відваром трави та корінців парила звичайного, а також добре пити цей відвар при загальній слабкості.

Коли турбують припливи крові до головного мозку, приймайте гарячі ванни для ніг і рук упродовж 10 хвилин, поступово підвищуючи температуру води від 38 до 45 °С. Цей рецепт допомагає і під час застуди.

На випадок загального виснаження, постійного відчуття втоми пити настій або відвар із молодого

го листя чи бруньок чорної тополі, молодих пагонів кульбаби під час її цвітіння, а на зиму її можна консервувати з цукром.

Якщо порушений сольовий обмін, потрібно тривалий час вживати ягоди полуниці або суніці, чай, заварений квітками і листям цих лікувальних трав.

Протягом місяця пити по 30 крапель спиртової настоянки з плодів китайського лимонника.

Приймати кілька разів на день по одній чайній ложці суміші (1:1) цибулі ріпчастої з медом (допомагає при атеросклерозі).

## У Волинській обласній дитячій лікарні встановили комп'ютерний томограф

У Волинській обласній дитячій лікарні відкрито кабінет комп'ютерної томографії зі сучасним обладнанням Siemens SOMATON Emotion 16. Відкриття кабінету комп'ютерної томографії стало можливим завдяки співпраці обласної державної адміністрації та інвесторів. Варто зазначити, що сума інвестицій становить 350 тис. євро.

Функціонування такого томографа в обласній дитячій клінічній лікарні дозволить діагностувати захворювання головного мозку, органів грудної клітки, черевної порожнини, малого таза і відділів хребта. Водночас сучасний 16-зрізовий

прилад дозволяє отримувати двотримірні зображення високої якості при мінімальному опроміненні пацієнта.

Кожного місяця 30 пацієнтів зможуть пройти обстеження безкоштовно. Крім того, начальник управління охорони здоров'я облдержадміністрації Ігор Ващенко повідомив: нещодавно підписали угоду зі Світовим банком у галузі охорони здоров'я на суму 30 мільйонів доларів. За ці кошти планують модернізувати медицину краю, спрямувавши їх на профілактику серцево-судинних та онкологічних захворювань.



## Чим корисні перепелині яйця

Перепелині яйця — частий гість прилавків продуктових магазинів. У них багато корисних речовин, які здатні вилікувати багато хвороб. Яйця перепілок радять вживати натще щоранку.

Якщо говорити про користь і шкоду перепелиних яєць, то тут можна відзначити практично саму користь. Провівши порівняльний аналіз яєць перепілок із уятеро більшими за розмірами курячими, дізнаємося, що вітаміну А перепелині яйця містять у 2,5 рази більше, вітаміну В<sub>1</sub> — майже втричі, вітаміну В<sub>2</sub> — у два рази, а вміст фосфору та калію у них вищий у п'ятеро. Ще одна їх перевага — вміст незамінних амінокислот, таких як треонін, тирозин, гліцин, лізин, гістидин.

Японці взагалі вважають яйця перепелів найдавнішими природними ліками. По всьому світу хворі зцілюються від багатьох недугів за допомогою перепелиних яєць. Але для багатьох прийнятні тільки традиційні методи лікування хво-



роб, тому для них питання користі й шкоди перепелиних яєць лежить у нейтральній площині. Такі люди сприймають їх як продукт харчування, нехай і корисний, але лікувальним вважати його відмовляються.

Проте загальновідомо, що спектр хвороб, при яких перепелині яйця просто незамінні, надзвичайно великий. Це захворювання шлунково-кишкового тракту, виразки

дванадцятипалої кишки, шлунку, гастрити, анемія, недовкрів'я.

Яйця перепілок чудово нормалізують тиск, сприяють виведенню з організму радіоактивних речовин, значно підвищують стійкість до шкідливих випромінювань. Їх вітамінний склад помітно покращує стан ослаблених бронхіальною астмою, хронічною пневмонією хворих. Помічні вони й для тих, хто страждає від розладів нервової системи. Також цей продукт показаний при туберкульозній інтоксикації. Вони безпечні для алергіків, піднімають імунітет, особливо у вірусний період. Хвороби очей лікуються лікарськими препаратами, основою яких є саме перепелине яйце.

Вживати перепелині яйця потрібно сирими по 2–3 штуки щодня. Це стане міцною бронєю, яка захистить вас від хвороб внутрішніх органів, ослаблення зору, захворювань підшлункової та щитовидної залози. Особливо корисні яйця перепілок для тих, хто страждає від хронічного холецистити, хвороб серця.