

ІЗ СВЯТОМ ВЕСНИ!

Міська інформаційно-аналітична, художньо-публіцистична газета

Доброта — мова, якою німі можуть говорити і яку глухі можуть чути.



ТУРБОТА

Офіційне видання Кременчуцького обласного госпіталю для інвалідів війни Полтавської області

№ 1 (89)

6 БЕРЕЗНЯ 2012 року

Вітаємо жінок зі святом!

Нехай життя буде багатим:
На здоров'я і на силу,
І на доленьку щасливу!
На яскраві довгі роки
Без турбот і без мороки.
На прибутки і достаток-
На фінансовий порядок!
На підтримку і повагу,
На рішучість і відвагу,
На тепло і розуміння,
На удачу і везіння.
На шикарний стиль та моду,
Елегантність і на вроду!
На круїзи при погоді,
Відпочинки на природі.
На розумне, добре, вічне,
На строкате й різнобічне,
Словом-на усе прекрасне,
На постійне й своєчасне!
Зичим успіхів, визнання
І великого КОХАННЯ!



Погода напередодні жіночого дня цього разу мало нагадує весну - морози не хочуть відступати. І мабуть це правильно - нагадують про День захисника Вітчизни, який щойно відзначався в Україні і в який за звичкою вітають мужню половину людства.

Полковник Віталій Олександрович Сельцов очолює організацію ветеранів війни, праці та збройних сил міста, яка днями відзначатиме 25-и річчя від дня заснування. Він завітав до нашого закладу, щоб привітати жінок зі святом 8-го березня. В свою чергу колектив госпіталю зичить процвітання такій потрібній організації, що об'єднала в своїх рядах людей, які заслуговують на шану і повагу. Отже залишається сказати - усіх зі святами! Здоров'я, добробуту, процвітання.



Шановні, чарівні, прекрасні, добрі і милі жінки!

Прийміть найщиріші вітання з нагоди чудового весняного свята – 8 Березня!

Ваша енергія, відповідальність, активна життєва позиція несуть у світ злагоду, добро та любов. Це не лише слова, це доведено справами.

Щойно наш медичний заклад витримав іспит на професіоналізм, єдність і вірність обраній професії – пройшов акредитацію. Треба віддати належне колективу, а він в основному складається з вас, дорогі жінки, все пройшло на належному рівні і госпіталь отримав вищу категорію. Спасибі ще раз велике за вашу працю.

Сьогодні нам доведеться працювати у надзвичайно складних умовах обмеженого фінансування. Але й тут ви, дорогі колеги, приходите на допомогу і підставляєте плече у складних ситуаціях.

Без ваших чарівних посмішок, дбайливих рук і небайдужих жіночих сердець навіть неможливо уявити життя. Ваші дзвінки голоси та лагідні очі реально змінюють наше буття на краще, наповнюють життя новим змістом. Доземний уклін вам за сумлінну працю, розуміння, сердечність, милосердя, якими сповнені ваші ніжні душі!

Бажаю Вам завжди бути щасливими, здоровими, оточеними ніжністю та турботою. Кохайте і будьте коханими. Нехай Вас завжди супроводжує впевненість у завтрашньому дні!

*З повагою, начальник
Кременчуцького обласного
госпіталю для інвалідів війни,
Заслужений лікар
України Микола
Литвиненко*

2

Чарівні жінки, дорогі колеги!!!

Щиросердно вітаємо Вас з найпрекраснішим святом весни – Міжнародним жіночим днем 8 березня!

Добрі і ласкаві, мужні і ранимі, такі хоробрі і такі тендітні, Ви найдорожче що є в житті чоловіків. Охоронниці домашнього вогнища, берегині роду людського!

Ви народжуєте і виховуєте дітей, передаючи з покоління в покоління традиції високої культури, духовності, працьовитості. Щедрість Ваших душ зігріває, сила духу – захоплює, а краса – вселяє віру в те, що світ буде врятований.

Від усієї душі бажаємо Вам величезного жіночого щастя, любові і добра! Нехай поруч з Вами будуть лише гідні люди, а серед них чоловік, з яким будуть нестрашні будь-які негоди! Бажаємо щоб кожний прийдешній день Ви зустрічали з посмішкою, з передчуттям радості, із впевненістю і щиросердним спокоєм!

Профспілковий комітет госпіталю

ЖИТТЯ ГОСПІТАЛЮ

СПАСИБІ ЗА СУМЛІННУ ПРАЦЮ!

Є така хороша традиція в нашому закладі - дякувати працівникам за сумлінну та довготривалу працю. Адже всі з нас врешті-решт повинні будуть піти на заслужений відпочинок.

Михайло Адрійович Калюжний прийшов працювати у госпіталь для інвалідів війни у далекому тепер 1999 році. Весь цей час обіймав посаду заступника начальника з медичної частини. На його рахунок чимало добрих справ і вдячних пацієнтів.

Та час плине і Михайло Андрійович теж досяг того віку, коли треба мати більше часу на такі справи, як прогулянки, риболовля, зайняття дачними проблемами. Начальник госпіталю, Заслужений лікар України Микола Миколайович Литвиненко від щирого серця подякував своєму колишньому заступникові за довготривалу спільну працю. До його слів додалися почесна грамота, квіти, дарунки, побажання колег і, навіть пісня, яку виконала молодша медична сестра Юлія Черкашина.



Вперше почесну нагороду «За заслуги перед містом» отримав іноземець Йозеф Куберек

Наприкінці лютого до міста завітали представники благодійної організації допомоги Східній Європі Святої Марії Ешендорф (м. Райне, Німеччина) на чолі з її Президентом Йозефом Кубереком.



Урочистий момент вручення відзнаки

Започаткована співпраця з містом вісім років тому генеральним консулом України в Німеччині Юрієм Ярмілко, у якого дружина кременчужанка. З того часу благодійний фонд постійно надає гуманітарну допомогу закладам охорони здоров'я

міста.

А почалося все з госпіталю для інвалідів війни, який першим отримав гуманітарний вантаж. А потім пан Куберек зацікавився станом справ у інших медичних закладах міста.



Гонг миру як символ дружби!

У 2011 році онкодиспансер став наступним медичним закладом, який отримав гуманітарну допомогу.

Добрі справи фонду не пройшли непоміченими. 31 січня на сесійному засіданні депутатів міської ради було прийнято рішення про нагородження Президента благодійного фонду допомоги Східній Європі Святої Марії Ешендорф Йозефа Куберека почесною відзнакою «За заслуги перед містом». 25 лютого, під час перебування делегації у місті віце мер Віктор Калашник вручив Йозефу Кубереку заслужену нагороду. До речі, це перший іноземець, який отримав таку відзнаку від міста.

У рамках візиту німецька делегація ознайомила із найближчими перспективами розвитку медичної галузі міста, зацікавилася проектом створення хоспісу для тяжко хворих і пообіцяли гуманітарну допомогу.

Щодо конкретних речей, які надходять до лікувальних закладів міста, то це медичне обладнання, меблі, засоби догляду за хворими поважного віку. Саме вони є пацієнтами госпіталю і тому начальник Микола Миколайович Литвиненко від щирого серця висловив подяку німецьким друзям. Останні, в свою чергу, пообіцяли, що співпрацю буде продовжено.

Пацієнт має право на медичну допомогу

Держава законодавчо гарантує охорону здоров'я громадян, безкоштовну медичну допомогу, але практично не виділяє в повному обсязі кошти для того, щоб закон виконувався.

За роки незалежності України, держава не забезпечила законодавчої бази для реформування охорони здоров'я. Багато хто чекає на обов'язкове медичне страхування, або ще плекає надії на повернення повної безкоштовної «радянської» медицини. Якщо держава не має можливості надати медичним працівникам належну заробітну плату, то звідки взяти кошти на 100 відсоткове забезпечення медикаментами лікарень?

Враховуючи неповне бюджетне фінансування охорони здоров'я, пацієнт у випадку хвороби, залишається сам на сам зі своєю проблемою. Низька платоспроможність основної частини населення не дозволяє отримувати медичну допомогу в повному обсязі. Потрапивши в лікарню, людина отримує список ліків, шукає на них гроші.

Але вже сьогодні можна захистити своє здоров'я. Близько 130 років відомий механізм, який дозволяє забезпечити собі належне лікування, треба мати лише бажання.

Механізм лікарняних кас - це об'єднання потенційних пацієнтів, які не чекають милості від держави, а своїми зусиллями та коштами забезпечують собі лікування.

«Лікарняна каса Полтавщини» налагодила в Полтавській області механізм забезпечення членів організації медикаментами при лікуванні з контролем доцільності їх призначення.

Ставши членом «Лікарняної каси Полтавщини», сплачуючи регулярно членські внески, Ви будете впевнені, що у випадку лікування, за замовлені лікарнею медикаменти, сплатить каса. Каса працює по принципу солідарності та взаємодопомоги.

Не всі хворіють одночасно і з однаковими ускладненнями! Більш здорові допомагають слабкішим, але при цьому мають гарантію на допомогу у випадку несподіваного різкого погіршення власного здоров'я.

На 01.01.2012 року членами БО «Лікарняна каса Полтавщини» стало 30 тис чоловік (2 % загальної кількості населення області). Надано допомогу

на лікування та обстеження в стаціонарних і амбулаторних умовах за весь період роботи – більше ніж у 110 тисячі випадків звернень.

БО «Лікарняна каса Полтавщини» уклала договори про спільну діяльність з 67 лікувально-профілактичними закладами Полтавської області, що надає можливість касі надавати благодійну допомогу даним лікарням.

За період роботи з 2004 по 2011 рік було надано організацією лікарням області для покращення обслуговування-обстеження членів організації благодійну допомогу медичним обладнанням на суму 690 тисяч грн. За той самий період на обстеження та лікування членів ЛК використано 19 млн. грн. (За 2011 рік – 4218000 грн.)

Про колективне членство підписано договори з 370 організаціями по області.

За рахунок ЛК було обстежено 43, а з них проліковано 31 членів ЛК в лікувальних закладах міста Києва (2011 рік - 7 чоловік).

Згідно договорів про спільну діяльність надано допомогу 3 членам БО «Лікарняна каса Житомирської області».

З 1 січня 2011 року члени «Лікарняної каси Полтавщини» мають

можливість отримувати ургентну допомогу не лише в Полтавській області, а також в Житомирській, Рівненській, Херсонській, Харківській, Львівській областях та в містах Київ, Чернігів, Суми, Маріуполь. Співпраця лікарняних кас з іншими членами ВГО «Асоціація працівників лікарняних кас України» дає можливість починати об'єднання зусиль різних областей та надавати допомогу членам організації в різних регіонах України.

Сума допомоги при лікуванні в Полтавській області не обмежена та кількість разів лікування залежить від тяжкості захворювання. Не залежно від місця проживання, ви можете отримати допомогу на лікування в усіх державних лікарнях області за направленням лікаря.

Сума допомоги за межами Полтавської області до 4 000 грн.

Детальну інформацію можна одержати в приміщенні ЛК: **м.Полтава, вул. Залізна, 17, тел. (0532)63-74-56, в Кременчуці: вул. Жовтнева, 10, тел.(0266)2-31-82, у відповідальних осіб по району, на сайті організації: www.poltavalk.com.ua**

Вступний внесок - 3 грн. (одноразово) та щомісячний - 20 грн. (до 2,5% від мінімальної заробітної плати). Запрошуємо всіх об'єднатися і спільними зусиллями захистити своє здоров'я. «Один за всіх – всі за кожного» – це наш принцип.

ЛІКАРНЯНА КАСА (ЛК) — це членська благодійна організація або громадське об'єднання, що функціонує у правовому полі, створеному відповідно до Законів України "Про благодійництво та благодійні організації", "Про об'єднання громадян" та "Основи законодавства України про охорону здоров'я", Указу Президента України № 963/2000 "Про додаткові заходи щодо поліпшення медичної допомоги населенню України" від 08.08.2000 р., Наказу Міністерства охорони здоров'я України № 400 "Про взаємодію лікарняних кас, органів державної влади, органів місцевого самоврядування та закладів охорони здоров'я" від 11.08.2005 р.

Лікарняна каса у випадку захворювання забезпечує хворого ліками, допомагає у проведенні лабораторних досліджень, а у разі оперативного втручання - витратними матеріалами. По своїм організаційно-методичним особливостям лікарняні каси можна розглядати як варіант добровільного медичного соціального страхування.

Едуард Червинський, лікар-геронтолог

Чашечка кави: пити чи не пити?

Ніколи не замислювалися, що кава - справді унікальний напій? Розкрити його секрети і визначити властивості учені не можуть до цього дня. Сфера застосування кофеїну неймовірно широка, тому важливо вивчити популярний енергетик з усіх боків.

Ароматом напою людство насолоджувалося задовго до того, як була відкрита Північна Америка. Легенди говорять, що першим познайомився з кавою сам пророк Магомет — виликувався з його допомогою від важкої хвороби.

З кожною людиною у кави складаються особливі стосунки. Кава щедро дарує свій неповторний смак і аромат, балує різноманітністю сортів і способів приготування, але її фізіологічна дія на організм індивідуальна і не завжди корисна. Дослідники не припиняють сперечатися про те, що превалює в цих чарівних зернах — користь або шкода, проте до однозначного висновку, ймовірно, прийдуть не скоро.

Бороться з хворобами

Найбільш активним елементом кави є кофеїн—хімічний стимулятор центральної нервової системи. Найпоширеніші продукти, що містять його - кава, какао, шоколад, чай, а також близько 60 видів рослин. Його широко використовують в багатьох легких напоях, таких як кока-кола, пепсі-кола, і лікарських препаратах для підвищення апетиту і бадьорості, при застудних захворюваннях, бронхіальній астмі і т.д.

У чому секрет?

Чому «підсіли» на каву? Найпопулярніший мотив - здатність швидко привести людину в тонус після сну, вмить наповнити енергією, збільшити швидкість розумових і фізичних реакцій. Цей ефект пов'язаний з втручанням кофеїну в певні процеси, що відбуваються в різних частинах головного мозку. Під впливом кофеїну гіпофіз рясно виділяє гормон, який у свою чергу стимулює підвищене вироблення адреналіну. Саме він примушує серце скорочуватися частіше, а печінка - виробляти в кров більше глюкози, щоб організм міг використовувати додаткову кількість енергії. Крім того, кофеїн звужує кровоносні судини, розслабляє дихальні шляхи, що полегшує дихання і дозволяє м'язам скорочуватися з дивовижною легкістю. Тобто чашка кави вранці мобілізує організм для активної діяльності протягом дня.

Проте...

Суперечність кавового напою можна знайти в будь-якому його прояві. Все залежить від того, хто п'є



каву, в якій кількості і в якій ситуації. Допустиму норму для кожного потрібно розраховувати індивідуально. Хочете визначитися з тим, скільки чашок слід споживати саме вашому організму? Перед вами весь спектр кофеїнової дії на організм:

За: Кофеїн допомагає людям, що займається розумовою працею. Порушує клітини головного мозку, збільшує сприйнятливості і розташовує до зосередженого мислення.

Проти: При передозуванні викликає сильні головні болі, нервозність, запаморочення, тривогу і напруженість.

За: Доведено, що регулярне вживання кави (3-4 чашки в день) знижує ризик цирозу печінки у людей, що захоплюються алкоголем, правда, набагато розумніше спиртним не зловживати.

Проти: Якщо «запити» каву алкоголем, негативна дія останнього на організм істотно посилюється.

За: кава вельми корисна людям, страждаючим зниженим тиском.

Проти: У поєднанні кави з курінням ризик розвитку гіпертонії підвищується на 35-60%.

За: Уранішній напій, що бадьорить, здатний позитивно впливати на зуби, оберігаючи їх від карієсу, оскільки володіє певним набором профілактичних властивостей, які ефективно захищають порожнину рота від шкідливих бактерій.

Проти: Є ризик пожертвувати білосніжною усмішкою, оскільки, захищаючи зуби, кава фарбує емаль в жовтий колір.

За: Кофеїн сприяє накопиченню в організмі людини серотоніну - гормону щастя.

Проти: Цю дію фахівці упевнено відносять до наркотичної: при браку кофеїну може початися справжнісінька ломка - сильна депресія.

За: Приємна новина: містить

вітамін PP і близько 300 мінеральних речовин, включаючи незамінні для організму антиоксиданти.

Проти: Кава, як і будь-який стимулятор, має ряд протипоказань. Його не слід пити із заспокоїливими або снодійними препаратами.

Факти зі всього світу

- Англійські учені стверджують: кава може забезпечити знеболюючий ефект, але тільки у жінок. Дослідники показали, що на чоловіків кофеїн подібним чином не впливає.

- Німецькі учені запевняють, що вживання великих доз кофеїну запобігає облісінню! Проте кофеїн в даному випадку краще діє при зовнішньому застосуванні (наприклад, втирання спеціальних розчинів). Щоб потрібна кількість речовини досягла коріння волосся, довелося б втирати по 60-80 чашок кави в день.

- Кофеїн благотворно впливає на зір і підвищує чутливість сітківки очей. Саме кофеїн примушує її інтенсивніше реагувати на зовнішній світ. В результаті навколишні об'єкти стають яскравішими, мають більше відтінків і на них виявляються невидимі раніше деталі.

- Канадські учені недавно виявили, що кофеїн володіє цінною властивістю: підвищує здатність організму до фізичних навантажень, збільшуючи ефект від занять спортом. Сприяє перетворенню жиру на паливо для м'язів.

Щоб бути красивою

Отже, кава має унікальні смакові якості, є невичерпним джерелом ряду цінних косметичних інгредієнтів.

Пинолева кислота відновлює еластичність шкіри, перешкоджає її старінню, володіє протизапальними і фотозахисними властивостями. Це суперкорисна якість дозволяє світовим маркам по догляду за шкірою створювати розкішні креми для обличчя. Кофеїн в їх складі відповідає не тільки за захист шкіри від зовнішньої агресії, але і за її пружність і гладку поверхню.

Природні компоненти, що містяться в кофеїні, допомагають позбавитися токсинів, активізують розщеплювання жиру. Завдяки жиророзщеплювальній дії кофеїну створені креми для моделювання фігури і корекції контурів тіла, до складу яких входить особлива зелена кава. Створюють навіть спеціальні аромати, що містять кофеїн, оскільки японські учені підтвердили: аромат кави сприяє зниженню ваги і на психологічному рівні.

Микола Литвиненко, учень спеціалізованої школи №10

Навчитися бачити та пам'ятати

Коли нарешті людина збагне, що таке доля? Одна – в пізнішому віці, коли змарнує свої літа, друга – взагалі не пізнає. І в цій широкості долі є справжні розкоші життя. Хоч розкоші ці своєрідні, від них не сходять синці з голови, на яку сиплються горіхи і яблука, і тяжкі грудки. Але доля не відгороджує нас від болю, вона не зважає на біль. Так і справжня людина – на біль не зважає.

Василь Стус

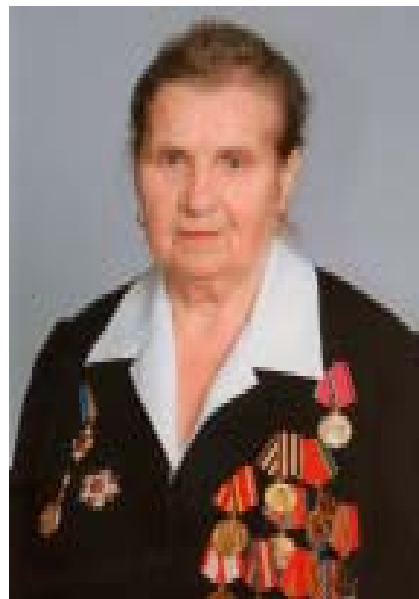
Ми повільно пливемо у своєму човні по річці, яку звикли називати Життя. Мріємо про чудову гавань, до якої колись пристанемо, натягаємо білосніжні вітрила, гребемо щодуху та прагнемо досягти якоїсь химерної мети.

Напрям, у якому рухатися, кожен обирає сам. Деякі штурмани прагнуть створити міцну родину, інші присвячують себе навчанню. А є й такі, що марнують свій час і ніколи не допливуть до омріяної гавані. Та чи здогадуємося про те, що одного дня мирну течію нашої річки порушив тривожний голос, що пролунав із старого радіоприймача: «Внимание! Говорит Москва...»?

Велика Вітчизняна... Кров. Невинні смерті. Нездійсненні мрії та ба-

драматичній долі жінки, яка пройшла страшні шляхи фронтів. Важко переоцінити подвиг молодшої медсестрички, яка під гуркіт пострілів поспішала до поранених, рятувала їхнє життя та загоювала душевні рани. Надзвичайно важливими були телефоністки, які забезпечували зв'язок із фронтом. Та що ж уже казати про юних дівчат, які служили в армії з гвинтівками в руках.

Подвиг жінки вартий найбільшій пошани. Її постать посеред поля бою наче ледь жевріючий вогник у вітряній пустелі. Здається, ще мить – і він згасне. Адже її призначення – щире кохання, дружня сім'я, коханий чоловік. А там – справжнє пекло. У центрі страшно машини війни, агрегату болю та страждань най-



пройшла крізь полум'я війни та на собі відчула весь жах цих нелюдських випробувань.

На такій зустрічі я вже не вперше, тому впевнено крокував затишним провулочком, де минало моє дитинство, де й мешкає зараз ветеран. Ідучи, намагався збагнути секрет її сили, зрозуміти: яким чином тендітна дівчина глибоко в душі зберегла жевріючий вогник надії та змогла вистояти, вижити. Так хочеться отримати відповіді на всі питання.

На порозі будинку зустрів сиву жінку, на обличчі якої сяяла щира посмішка, а очі видавали смуток, який назавжди залишився в серці ветерана.

Олександра Григорівна запросила до вітальні. Переводячи дух та пронизливо дивлячись мені у вічі, жінка поринула у вирій спогадів. Оповідь одразу викликала неабияке зацікавлення, бо історію свого життя вона почала згадувати не з часів війни (чого я, власне, і очікував), а з далекого дитинства. Виявилося, що родина молодшої дівчини зазнавала жорстоких страждань ще задовго до початку Великої Вітчизняної.

Маленька Саша народилася в селі Чечелево в родині бідних робітників. Дівчина була найстаршою дитиною в сім'ї, де зростало ще дві сестрички – Ніна та Оленка. Дитинство Олександри Григорівни припало на роки колективізації селянських угідь. Із іронічною посмішкою жінка згадує, як пізно ввечері батько повертався з колгоспу лише з одним батогом у руках та пояснював, що це весь урожай, що дістався родині.



жання. Зламани долі. Зруйновані сім'ї. Відчай. Крик. Біль...

Війна... Слово жіночого роду, однак чомусь ми завжди асоціюємо його з обов'язком чоловіка захищати батьківщину, боротися за її світле майбутнє, брати до рук зброю. На жаль, надто мало уваги приділяють

ніжніше, найтендітніше створіння – Жінка.

Для того, щоб не бути голослівним у своїх твердженнях, пропоную Вам познайомитися з чудовою жінкою – Чорнокондратенко Олександрою Григорівною. Про неї я чув ще задовго до нашої зустрічі, однак лише тепер випало щастя поспілкуватися з людиною, яка

ІЗ ДНЕМ ЗАХИСНИКА ВІТЧИЗНИ!

Микола Литвиненко, учень спеціалізованої школи №10

Навчитися бачити та пам'ятати

(Закінчення. Початок на стор. 6)



Страшні 1932-1933 роки... Голод... Жаж... Зневіра в майбутньому... Смерть... Плач... Безвихідь...

Ледь стримуючи сльози, Олександра Григорівна згадує день, коли вкотре відправилася до патронату (місце, де селяни могли отримати пайок):

– У великий глиняний кувшин мені налили бульйон... Соромно назвати його бульйоном. Вода, та й годі, не мащене, не свячене. Прийшла додому, а в хаті лежить мертва сестричка. Я ще й сама нічого не розуміла, бо була дитиною. Налякана, побігла до сусідів, а вони повідомили батькам. Прийшов тато, узяв лопату та закопав доньку в садку.

Так із життя пішли обидві сестри та дідусь Олександри Григорівни.

– Не знаю, яким чином вижила... Напевне, диво. Я теж пухла, але змогла вирватися з того диявольського пекла.

Олександра пішла до школи, яку закінчила в 1941 році. Несподівано в дівочі мрії та надії ввірвалася війна. Жінка працювала черговою в сільській раді. Із жахом згадує день, коли до села прийшли німці. Олександра благала батька тікати, евакуюватися, але він не зважав. Іти було нікуди, а грошей та їжі вистачило б тільки на один день. Таким чином, родина залишилася на окупованій території. На Крюківському вагонобудівному заводі армія Третього рейху організувала цехи з чистки зброї. В одному з таких підрозділів працювала молода Саша. Як не дивно, але з дитячою вдячністю та щирою посмішкою згадує свого начальника, німця, який дозволяв жінкам зупинити роботу та відпочити хоча б мить, коли немає старшого майстра.

Тремтить голос моєї оповідачки, коли пригадує, як батьки намагалися уникнути того, щоб їхню доньку відправили працювати до Німеччини. Незважаючи на злидні та голод, мати купувала самогон, варила борщ, накривала на стіл та запрошувала начальника поліції та голову сільради, аби тільки Сашу не забрали. Рятувалася дівчина під час німецьких облив, ховаючись на деревах або на горищі.

На жаль, не вдалося уникнути поневірянь жінці. Після звільнення міста радянськими військами 1943 року Олександрю забирають працювати на Донбас:

– Голодні, холодні... У страшних чунях на ногах, у шитих валянках працювали на шахті, лопатами вантажили вугілля. Довго я там не витримала — приїхала мама та забрала мене звідти.

Повернувшись додому, жінка почала працювати на будівництві. Загін реконструював Кременчуцький водоканал, відбудовував ущент зруйновану тютюнову фабрику.

У 1944 році в Кременчуці сформували дівочий загін, до якого зарахували й Олександрю Григорівну. Батальйон був створений для спостереження за авіацією та для повітряного оповіщення. Дівчат одразу відправили до Харкова, згодом — до Польщі, а потім до Німеччини. Жінка переконана, що навіть зараз змогла б визначити за звуком та фюзеляжем будь-який літак. У далекій країні, як виявилось, життя було легшим, адже радянські воїни вже наступали. Працюючи телефоністкою в німецькому місті Вальтембор, Олександра Григорівна зустріла перемогу.

Демобілізувавшись, трудилася в бюро подорожей та туризму спочатку бухгалтером, потім вирішила змінити вид діяльності — стала супроводжувати туристичних груп. Нині на заслуженому відпочинку.

Я навмисне не давав жодного коментаря почутим подіям. Переконаний: не маю на це жодного морального права. Із кожним словом цієї чудової людини лише наростало почуття великої вдячності та пошани. Дійсно, її життєве море виявилось бурхливим та неспокійним, повним розчарувань, болю та пригнічень. Але залишилася велич Жінки, яка вічна.

КОРОТКО

Тетяна Фостій, старша медична сестра неврологічного відділення

Найпідступніша хвороба весни — невралгія трійчастого нерва

Українські лікарі назвали найпідступнішу хворобу початку весни — невралгію трійчастого нерва. Захворювання виявляється нападами сильного стріляючого болю у ділянці обличчя (у нижній частині, щелепи, навколо носа). Неофіційно її називають «синдромом непокритої голови». Брехливе тепло є причиною запалення лицьового нерва.

Першими жертвами «синдрому непокритої голови» стають люди з хворими зубами: це ідеальне джерело для інфекції. Відбувається травматизація лицьового нерва і страждає його оболонка. Такий стан вимагає термінового медикаментозного лікування.

Ефективність ліків залежить від часу доби

Більшість людей, котрі щодня приймають лікарські препарати, не замислюються, в який час доби вони це роблять. Проте чимало фахівців вважають, що час доби впливає на дію тих або інших ліків.

Біологічний годинник людини керує певною ділянкою головного мозку, що дозволяє контролювати імунну систему, температуру тіла, кров'яний тиск і вироблення гормонів. Саме ці чинники говорять про те, що кожен лікарський препарат ви-



магає певного часу доби. Зокрема, американським дослідникам вдалося встановити, що ліки, спрямовані на підтримку серця, краще приймати відразу після пробудження, оскільки в інший час їх ефективність буде значно понижена.

Для контролю над гіпертонією і зниження ризику виникнення інсульту і інфаркту людям з високим тиском рекомендують прийом препаратів в нічний час. Причому регулярний прийом в один і той же час може понизити тиск.

Людмила Лобановська, завідувачка терапевтичним відділенням

Як розвиваються хвороби суглобів

Ігнорування основ здорового способу життя створює фон не тільки для розвитку запальних (гострих або хронічних артритів, періартритів, поліартритів), дистрофічних хвороб суглобів (артроз, остеохондроз), але і сприяє розвитку остеопорозу (зменшення кількості кальцію в кістках), ускладнень у вигляді деформуючого артриту, артрозу, анкілозу суглобів. Тобто поступово перетворює здорового людину на інваліда. Будь-яке захворювання в організмі — це не раптово виниклий сьогодні епізод, а процес, що давно йде.

Чим нижчий рівень рухової активності — тим швидше знижуються можливості всього організму, порушується якість життя. Тому про стан і працездатність суглобів необхідно думати з молодості, щоб не намагатися покусувати лікті в зрілому віці. І використовувати доступні способи посилення кровотоку в організмі.

Які основні причини артритів, артрозу, як розвиваються запальні, обмінно-дистрофічні хвороби суглобів. Декількома шляхами.

ШЛЯХ ПЕРШИЙ. Недостатнє вживання рідини. Визначається кількістю сечі, що виділяється. Якщо за добу утворюється менш як 1 л сечі — вона виділятиметься в концентрованому вигляді. І всі продукти життєдіяльності не зможуть повноцінно видалятися з організму, накопичуватимуться в ньому.

Якщо на такому фоні нераціонально уживаються продукти тваринного походження — в організмі накопичуються продукти розщеплення білка або "трупні отрути". Основних видимих місць накопичення в цьому випадку два — в баліях нирок у вигляді солей (уратів) і в навколосуглобових тканинах з поступовим розвитком специфічного подагричного артритів. А також в клітинах, знижуючи їх працездатність.

ВИХІД: просто збільшити кількість рідини у раціоні. Вона забезпечить вищий темп видалення продуктів обміну речовин через нирки. Але не тільки. Її регулярне вживання допоможе зменшити значущість і інших негативних чинників.

ШЛЯХ ДРУГИЙ. Порушення роботи печінки. Багато хто вважає, що якщо печінка у них не болить — здорова. Але біль в правому підбер'ї рідко з'являється навіть при цирозі печінки, коли від неї майже



нічого не залишилося. Разом з тим неалкогольний стеатогепатит — неодмінний супутник обмінно-дистрофічних і запальних захворювань суглобів. Одна з ознак порушення роботи печінки — підвищена дратівливість. В тій чи іншій мірі дратівливість присутня у 90% жителів України. А печінка не тільки в союзі з нирками очищає організм від токсинів, але і живить суглоби, з жовчю переносячи в організм багато вітамінів і мікроелементи, накопичуючи багато продуктів травлення.

ВИХІД: допоможіть печінці працювати.

ШЛЯХ ТРЕТІЙ. Недостатнє вживання антиоксидантів. Антиоксиданти зв'язують токсини різного походження, не даючи їм вражати будь-які органи, у тому числі і суглоби. Ознака недостатності антиоксидантної системи — хрускіт у суглобах при русі. При порушенні загального імунітету це сприяє розвитку запальних захворювань — гострих і хронічних артритів, поліартритів. А при відносно хорошому стані імунітету приводить до обмінно-дистрофічних захворювань — артрозу, остеохондрозу.

Як відрізнити, на якому рівні ураження суглобів Ви знаходитесь? Це просто. Якщо болі посилюються при русі по сходах вгору — це ознаки артритів. Якщо болі посилюються у спокої або при русі вниз — це ознаки артрозу.

ВИХІД: необхідно приймати рослинні антиоксиданти.

ШЛЯХ ЧЕТВЕРТИЙ. Низький рівень імунітету. Імунітет — збірне поняття, що відображає здатність організму протистояти різним агресивним негативним чинникам навколишнього середовища.

ВИХІД: допомогти виявити і усунути діючі вогнища хронічної інтоксикації.

ШЛЯХ П'ЯТИЙ. Часті простудні захворювання. Відображають низький рівень імунітету в органах дихання. А часто паразитуючі тут стрептококи своїми токсинами вражають тканини серця, нирок і суглобів. І викликають важкі аутоімунні ураження життєво важливих органів, а також ревматоїдний артрит.

ШЛЯХ ШОСТИЙ. Часті стреси. Ніби прямого зв'язку немає. Але під час стресу підвищується тонус м'язів і внутрішньосуглобовий тиск.

ШЛЯХ СЬОМИЙ. Стан хребта. У хребті повинні бути 2 лордоза (вигини вперед), 2 кіфози (вигини назад) і жодного сколіозу (бічний вигин). Статичне навантаження на хребет (як уподовж, так і упоперек його осі) — найнадійніший шлях до порушення постави, обміну речовин в хрящі. Найчастіше при сидячому



способі життя первинно розвивається остеохондроз шийного і поперекового відділів хребта. А з часом процес розповсюджується на весь хребет, і остеохондроз вражає грудний відділ хребта. Оскільки при цьому порушується живлення хряща, поступово знижується висота міжхребетної щілини.

ВИХІД: заняття спортом приведуть хребет у порядок.

ШЛЯХ ВОСЬМИЙ. Спадковість. Подивіться на стан суглобів у кровних родичів. Подобається? Якщо не дуже, звернете увагу, чи не успадкували Ви одночасно і ті особливості способу життя, які описані на початку статті.

ВИХІД: сміливо і цілеспрямовано змінійте свій успадкований спосіб життя.

Народні методи лікування остеохондрозу, захворювань суглобів найчастіше пропонують різні мазі, компреси для поліпшення місцевого кровотоку. Але при лікуванні остеохондрозу такими народними методами активний кровотік під шкірою в області суглоба відносить вживаний засіб «в нікуди», істотно знижуючи місцевий лікувальний ефект. Трохи краще лікування травами, але вони повинні бути доставлені до ураженого суглоба. А також не дратувати нирки, як це роблять лавровий лист, хвощ, спориш, ялівець, нирковий чай тощо.

ПЕРЕВІРТЕ!

Лариса Тарасова, інженер-метролог

Скільки вам років?

Простенькі тести допоможуть визначити, чи відповідає ваш біологічний вік паспортному. Звичайно, точно визначити біологічний вік людини можуть тільки медики, провівши цілий комплекс складних досліджень. Однак якщо вас цікавлять лише, так би мовити, тенденції — як інформація для роздумів, — то достатньо пройти ці 5 тестів.



ТЕСТ НА КООРДИНАЦІЮ. Відразу попередимо: прохити його можуть лише ті, хто не страждає на головооберт. Станьте на ліву ногу, підігнувши праву, руки розставте в сторони, заплющте очі й зафіксуйте, скільки зможете перебувати в такому положенні (балансувати дозволяється). Якщо 30 і більше секунд — ваш біологічний вік відповідає 20-25 рокам, 15 — 50-ти, менше 5 секунд — вам за 70 років.

ТЕСТ ДЛЯ ШКІРИ. Вщипніть внутрішній бік лівої долоні великим і вказівним пальцями. Легко відтягуючи шкіру, тримайте 5 секунд. Потім відпустіть і подумки лічіть секунди: «Раз-і-два-і...» — аж поки сліди зникнуть. Якщо це сталося менше як за 5 сек., біологічний вік вашої шкіри не перевищує 20-30 років, за 10 сек. — 50, 15-20 — 60, 20-50 — 70 і більше років.

ТЕСТ ДЛЯ ЗОРУ. Піднесіть книжку до очей і спробуйте прочитати її з максимально близької відстані. Відтак виміряйте її. У 21 рік людина може читати газету на відстані 10 см від очей, у 35 вона збільшується до 14 см, а в 60 років — до 1 метра.

ТЕСТ НА ШВИДКІСТЬ РЕАКЦІЇ. Щоб пройти його, доведеться знайти помічника. Станьте струнко, руки витягніть уперед, розчепірте пальці, долоні поверніть внутрішнім боком одну до одної. Нехай помічник піднесе до них (приблизно на відстані 10 см) довгу лінійку в вертикальному положенні (позначкою «0» донизу), а потім несподівано відпустить. Ви повинні якнайшвидше схопити її великим і вказівним пальцями. Якщо пальці зімкнулися на позначці 20 см, це відповідає 20 рокам, 25 см — 30-ти, 35 см — 40, 45 см — 60 рокам.

ТЕСТ НА ГНУЧКІСТЬ. Станьте прямо, трохи зігніть ноги в колінах, нахиліться і спробуйте дотягнутися долонями до підлоги. Якщо ви повністю поклали долоні на підлогу — вам 20-30 років, торкнулися підлоги пальцями — 40, дістали доруче нижче колін — близько 50, дотягнулися лише до колін — 60 і більше.

Визначивши свої показники (вік) за кожним із тестів, додайте їх і поділіть на 5. Отримана цифра підкаже, скільки біологічних років має ваш організм. Якщо результати засмучують — сприймайте це як сигнал, що пора серйозно взятися за здоров'я. Усе в ваших руках. Уповільнити власний біологічний годинник — цілком реально.

ШВИДКА ДОПОМОГА

Анатолій Кірічек, завідувачий фізіотерапевтичним відділенням

Що робити при судомах

При нападах судом можна натирати хворе місце гірчицею олією. Як профілактика — вранці і увечері протирати підшви ніг лимонним соком, даючи йому висохнути і лише потім одягати шкарпетки або взуття. Таке лікування потрібно проводити протягом двох тижнів, потім робиться тривала перерва.

Існує декілька вправ, виконуючи які, можна значно зменшити прояв судом ніг.

- Ляжте на спину, витягнувши руки уздовж тулуба і випрямивши ноги. Не відриваючи п'яту від ліжка, витягніть ліву ногу якнайдалі, потягнувши носок на себе. Через 5 секунд розслабте ногу і виконайте рух правою ногою, а потім двома ногами відразу. Повторіть 5 разів.

- Встаньте на п'яти, зігніть підняті пальці ніг і постарайтеся зберегти рівновагу в такому положенні протягом 10 секунд. Повторіть 5 разів.

- Сидячи або стоячи, поставте стопи навхрест і зіпріться на їх зовнішні краї. Затримайтеся в такому положенні на 10 секунд. Виконайте 5 разів.

- Дуже поволі зігинайте і розгинайте пальці ніг протягом 3 хвилин.

- Сядьте на підлогу, ноги витягніть перед собою і виконуйте повільні обертання стопами. Робіть вправу 3 хвилини.

Завершити виконання комплексу вправ можна контрастними ваннами для ніг. Але не забувайте, що при варикозному розширенні вен вода не повинна бути дуже гарячою, а різниця температур — дуже різкою.

КОРОТКО

Антибіотики від природи

Лікування антибіотиками не найкращий варіант для організму. Якщо є можливість, то краще замінити синтетичні ліки натуральними, даними нам природою.

Зерна грейпфрута

Екстракт зерен грейпфрута вживають для боротьби з грибком кандиди — він викликає мігрень, біль в суглобах і втому.

Журавлина

Журавлину використовують проти інфекцій сечостатевої шляхів, які провокуються бактерією, що провокує підвищення температури і дуже сильні болі. Проантоціанідін, він знаходиться в журавлині, виганяє бактерії із стінок сечового міхура.

Часник

Часник є прекрасною альтернативою хімічним лікам: здатний боротися з 20 типами різних бактерій і 60 видами грибків. У часнику знаходиться алліцин — дуже могутній антимікробний засіб.

Олія чайного дерева

Використовують при захворюваннях горла, при хворобах вуха і носових пазух.

Яблучний оцет

Рекомендований при захворюваннях вуха, для запобігання остеопорозу, нормалізує тиск. Оцтова кислота бореться із стафілококом і стрептококом.

Ефірна олія чебрецю

Її використовують як антипаразитарний, протигрибковий, антибактеріальний і антисептичний засіб.

Прополіс

За рахунок великої кількості антиоксидантів, які знищують віруси і бактерії, нейтралізує будь-які прояви застудних захворювань.

Женьшень

Як довели канадські дослідження, женьшень є прекрасним засобом від нежиті. Це хороше імуностимулятор.

Комплексы упражнений при работе за компьютером

За компьютером большую часть времени проводит практически каждый из нас, причём независимо от возраста. Не соблюдая при этом определенных правил, можно приобрести немало проблем со здоровьем. Небольшие знания помогут их избежать.

Упражнения при утомлении

Эффект: расслабление тела, снятие нервного напряжения, восстановление нормального ритма дыхания.

Медленно опустить подбородок на грудь и оставаться в таком положении 5 с. Прodelать 5-10 раз.

Откинуться на спинку кресла, положить руки на бедра, закрыть глаза, расслабиться и посидеть так 10-15 с.

Выпрямить спину, тело расслабить, мягко прикрыть глаза. Медленно наклонять голову вперед, назад, вправо, влево.

Сидя прямо с опущенными руками, резко напрячь мышцы всего тела. Затем быстро полностью расслабиться, опустить голову, закрыть глаза. Посидеть так 10-15 с. Прodelать упражнение 2-4 раза.

Сесть удобно, слегка расставить ноги. Руки положить на середину живота. Закрыть глаза и глубоко вздохнуть через нос. Задержав дыхание (насколько возможно). Медленно выдохнуть через рот (полностью). Прodelать упражнение 4 раза (если не возникнет головокружение).

Упражнения для глаз

Закрыть глаза, расслабить мышцы лба. Медленно с напряжением сместить глазные яблоки в крайнее левое положение, через 1-2 с так же перевести взгляд вправо. Прodelать 10 раз. Следить за тем, чтобы веки не подрагивали. Не щуриться.

Эффект: расслабление и укрепление глазных мышц, избавление от боли в глазах.

Моргать в течении 1-2 мин. с напряжением закрывать на 3-5 с попеременно один и другой глаз.

В течении 10 с несколько раз сильно зажмуриться.

В течении 10 с менять направление взгляда: прямо, вправо, влево, вверх, вниз.

Потереть ладони одну о другую, чтобы появилось ощущение тепла. Прикрыть ладонями глаза.



за, скрестив пальцы в центре лба. Полностью исключить доступ света. На глаза и веки не нажимать. Расслабиться, дышать свободно. Побывать в таком положении 2 мин.

Эффект: химическое восстановление рецепторов глаз, расслабление глазных мышц, улучшение кровообращения в зрительно аппарате, избавление от ощущения усталости глаз.

Упражнения для головы и шеи

Помассировать лицо, чтобы снять напряжение лицевых мышц.

Надавливая пальцами на затылок в течении 10 с делать вращательные движения вправо, затем влево.

Эффект: расслабление мышц шеи и лица.

Закрыть глаза и сделать глубокий вдох. На выдохе медленно опустить подбородок, расслабить шею и плечи. Снова глубокий вдох, медленное круговое движение головой влево и выдох. Прodelать 3 раза влево, затем 3 раза вправо.

Упражнения для рук

В положении сидя или стоя расположить руки перед лицом. Ладони наружу, пальцы выпрямлены. Напрячь ладони и запястья. Собрать пальцы в кулаки, быстро загибая их один за другим (начинать с мизинцев). Большие пальцы окажутся сверху. Сильно сжатые кулаки повернуть так, чтобы они "посмотрели" друг на друга. Движение - только в запястьях, локти не подвижны. Разжать кулаки, расслабить кисти. Прodelать упражнение еще несколько раз.

Эффект: снятие напряжения в кистях и запястьях.

В положении сидя или стоя опустить руки вдоль тела. Расслабить их. Сделать глубокий вдох и на медленном выдохе в течение 10-15 с слегка потрясти руками. Прodelать так несколько раз.

Эффект: избавление от усталости рук.

Сцепить пальцы, соединить ладони и приподнять локти. Поворачивать кисти то пальцами внутрь (к груди), то наружу. Прodelать несколько раз, затем опустить руки и потрясти расслабленными кистями.

Пощелкать пальцами обеих рук, перемещая большой палец поочередно на все другие пальцы.

Широко расставить пальцы, напрячь кисти на 5-7 с, затем сильно сжать пальцы в кулаки на 5-7 с, после чего разжать кулаки и потрясти расслабленными кистями. Прodelать упражнение несколько раз.

Упражнения для туловища

Эффект: расслабление мышц, распрямление позвоночника, улучшение кровообращения.

Встать прямо, слегка расставить ноги. Поднять руки вверх, подняться на носки и потянуться. Опуститься, руки вдоль туловища, расслабиться. Прodelать 3-5 раз.

Поднять плечи как можно выше и плавно отвести их назад, затем медленно выставить вперед. Прodelать 15 раз.

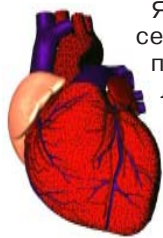
Стоя нагнуться, приложить ладони к ногам позади колен. Втянуть живот и напрячь спину на 5-6 с. Выпрямиться и расслабиться. Прodelать упражнение 3-5 раз.

Встать прямо, ноги на ширине плеч. Развести руки в стороны на уровне плеч. Как можно больше повернуть туловище вправо, затем влево. Прodelать так 10-20 раз.

Ноги на ширине плеч, слегка расслаблены и согнуты в коленях. Делая глубокий вдох, расслабиться. На выдохе поднять руки вверх, тянуть их к потолку. Ощутить напряжение в мышцах пальцев рук, плеч, спины и снова - глубокий вдох.

На выдохе наклониться вперед и коснуться руками пола перед носками туфель. Опустить голову, расслабиться. Вдох - и на выдохе выпрямиться. Прodelать упражнение 3 раза.

Що любить серце?



Якщо хочете, щоб серце було здоровим і працювало справно не лінуйтеся зміцнювати серцевий м'яз.

Що добре впливає

1. Правильний раціон. Серце любить вітаміни групи В — вони покращують жировий обмін. Їх багато в зернових, м'ясі та субпродуктах. А також вітаміни С (цитрусові, ягоди) і Р (помідори, гречка, капуста), що зміцнюють судини. Серцю потрібен йод — багато в морепродуктах.

2. Рух. Серцевий м'яз зміцнюють регулярні заняття спортом. Наприклад, біг, плавання, йога, а також піші прогулянки на свіжому повітрі.

3. Стабільність. Насамперед в емоціях — від стресів серце зношується вдвічі швидше. Важливо не засмучуватись через дрібниці та вчитися "робити з лимона лимонад".

4. Здоровий сон і відпочинок. Хронічна втома і постійне недосипання шкодить серцево-судинній системі. Тому намагайся спати не менше 8 годин на добу, дотримуватися режиму харчування (не пропускати обід на користь роботи) і відпочивати щонайменше 1,5 години після трудового дня перш ніж братися до домашніх справ.

5. Сніданок. Люди, які не звикли снідати, значно більше схильні до ризику розвитку серцево-судинних захворювань. Відмова від сніданку змінює обмін речовин — і організм починає запасати жир. Переважно організм схильний добирати недоотримані вранці калорії, до того ж з надлишком, за рахунок шкідливої калорійної та жирної їжі.

Експерти рекомендують не відмовлятися від сніданку. І обов'язково з'їдати вранці грейпфрут — він допомагає знизити рівень "поганого" холестерину в крові.

Що шкодить

Зайва вага. Створює додаткове навантаження на серце. Інфаркт у повних людей трапляється в 4 рази частіше, незалежно від віку.

Куріння. Викурена сигарета звужує артерії, підвищує кількість серцевих скорочень і спалює вітамін С. Крім того, нікотин сприяє утворенню тромбів.

Алкоголь. Викликає різке розширення, а потім звуження судин, що зношує серце.

Їжа з холестерином. Переважно це напівфабрикати, фастфуд і жирні продукти тваринного походження. Надлишок холестерину відкладається в судинах, перешкоджаючи нормальному плину крові.

10 корисних продуктів

Здорове серце — це не тільки спадковість і відсутність шкідливих звичок. Ось список продуктів, які допоможуть вам підтримувати свій «моторчик» у формі.

1. Вівсянка

Вівсяна каша — чудовий сніданок, ситний і повний жирними кислотами омега-3, фолатів і калієм. У поєднанні з високим вмістом клітковини, ці елементи допоможуть знизити холестерин і підтримувати кров'яні судини в тонусі. Найкорисніше крупа грубого помолу: чим більше зерна, тим більше в них клітковини. Багато її в деяких фруктах, наприклад, в банані — він стане відмінною добавкою до каші.

2. Сьомга, лосось

Ця риба — один з кращих натуральних джерел омега-3 кислот. Два-три рибних страви на тиждень — і тиск буде в нормі. Регулярне споживання лососини сприяє нормальному згортанню крові і, за статистикою, знижує ризик виникнення інфаркту на третину. В ній міститься сильний антиоксидант астаксантин, так що міцна пам'ять і здорова шкіра вам гарантована до самої старості. Якщо така рибка для вас занадто дорога, замінити її можна тунцем, сардинами і навіть звичайної оселедцем. Корисних кислот в них не менше.

3. Авокадо

Не обов'язково тріскати цей екзотичний фрукт як картоплю. Дорого, та й дістати його можна далеко не в кожному кіоску. Додайте по четвертинці авокадо в салати або до м'яса — це знизить рівень «поганого» і додасть «хорошого» холестерину у крові. Особливі ферменти, що містяться в авокадо, прискорюють процес засвоєння організмом каротиноїдів, також необхідних для здорового серця.

4. Оливкова олія

Тут повно мононенасичених жирів, які в свою чергу борються з бляшками холестеринів, запобігаючи закупорці судин. Спільне дослідження вчених з семи національних медичних інститутів показало, що жителі острова Крит вкрай рідко помирають від інфарктів, хоча і мають генетичну схильність до високого рівня холестерину. Вся справа в дієті: для приготування салатів і смаження на Криті користуються виключно оливковою олією. При покупці масла, вибирайте те, яке піддалося найменшій обробці (шукайте на упаковці позначку «Масло першого віджиму»).

5. Горіхи

Серед своїх побратимів найбільше омега-3 кислот і мононенасичених жирів містять волоський горіх і мигдаль. Споживання горіхів сприяє кращому засвоєнню клітковини і знижує відчуття голоду.

6. Ягоди

Чорниця, малина і полуниця — вибирайте будь-яку ягоду, яка до смаку, або їжте всі. Вони багаті протизапальними речовинами, які значно знижують ризик серцевих хвороб і раку.

7. Квасоля

У сочевиці і червоної квасолі повно клітковини, омега-3 кислот і кальцію. Вони до того ж дуже ситні і низькокалорійні, так що ними можна замінити будь-який гарнір — зміцните серце і заодно зробите подарунок своїй фігурі.

8. Шпинат

Містить багато корисного пігменту лютеніна, калію, фолату і клітковини. Але якщо ці ласощі — не по вас, замінити його можуть будь-які інші овочі. Два овочевих блюда в день знижують ризик виникнення хвороб серця на 25%, а кожна додаткова порція — ще на 17%.

9. Льняні насіннячка

Їх можна додавати в каші або салати, або використовувати льняне масло для приготування страв. Це справжнє джерело кислот омега-3 і омега-6.

10. Соя

Соя добре бореться з холестерином і поставляє протеїни у організм. Головне — вживати натуральний, а не генномодифікований продукт. Його дійсно важко знайти: соя ховається або в напої темпі, або в тофу, або у вигляді власне соєвих зерен. Натуральну сою використовують і для приготування соєвого молока — його, до речі, можна використовувати для приготування вівсяної каші. А ось соєвим соусом краще не захоплюватися: в ньому занадто багато солі, а від неї можна заробити гіпертонію.

ЖИВЕМО ЗА ПРАВИЛАМИ

Василь Свириденко, міський невролог

Поганий сон - більша вага

Важлива і кількість їжі: і голод, і переїдання впливають на те, як швидко засинаємо, наскільки міцно спимо.

Якщо лягати спати без вечері, сон може порушуватися через хворобливі відчуття з боку шлунка. А перевантажений шлунок тисне на діафрагму, що перешкоджає нормальній роботі легенів. Звідси - почуття нестачі повітря, труднощі з засипанням або поганий сон. Крім того, недостатнє постачання мозку киснем може викликати важкі сновидіння.

Поганий сон позначається не тільки на нашій зовнішності і самопочутті, але і на нашій вазі. Чим гірше і коротше сон, тим складніше нам підтримувати хорошу вагу.

Сьогодні ми в середньому недосипаємо вночі як мінімум дві години. А це впливає на рівень гормонів, що регулюють апетит. Через нестачу сну падає рівень лептину (гормону ситості), зате рівень кортизолу (гормону стресу) і греліну (гормону голоду) підвищується.

На жаль, чим менше спимо вночі, тим більше їмо вдень. Якою ж буде гарна вечеря? Звичайно, це залежить від індивідуальних потреб і режиму дня. В ідеалі її калорійність не повинна перевищувати 15-17% добової потреби в енергії. Що в середньому становить від 280 до 350 ккал. Якщо не сидите на строгій дієті, забудьте про "правило" не їсти після 18.00. Лягати годним, тобто через 3-4 години після вечері, не варто.

Найраще, якщо останній прийом їжі відбудеться приблизно за 2 години до "сну". В цілому ж гарна вечеря повинна починатися... з сніданку. Це легко помітити: чим він скромніше, тим сильніше хочеться їсти ввечері. Крім того, чим більше солодкого ми їмо на сніданок, тим більше денний викид інсуліну, а значить, тим сильніше буде вечірній апетит.

З ранку краще вибрати такі продукти, як нежирна шинка, сир, йогурт, горіхи, вівсяні пластівці, багате кальцієм соєве молоко. В цих продуктах є тваринні або рослинні протеїни, які містять у собі амінокислоти, що сприяють утворенню добових нейромедіаторів.

Точно так само і ранкова ложка меду дає імпульс вечірньому утворенню триптофану і покращує синтез серотоніну. А це означає, якщо ми добре поспідали і розумно пообідали, то будемо набагато краще спати вночі. Якщо, звичайно, і повечеряти теж не забудемо.

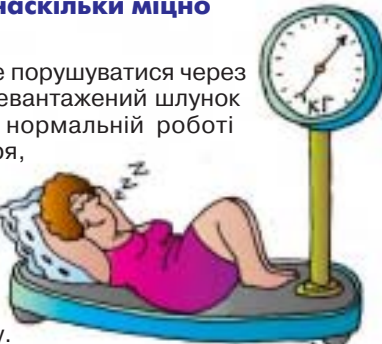
Що заважає нам заснути

Звичайно ж, кава, кола та чай - і чорний, і зелений. Що міститься в них кофеїн сприяє утворенню дофаміну і норадреналіну - нейромедіаторів, які роблять нас більш енергійними.

Для кофеїну триває шість годин, тому краще не пити кофеїновмісні напої після 17.00. Здавалося б, алкоголь тільки полегшує засипання. Але як тільки він засвоюється організмом, людина прокидається, і їй важко знову заснути. Нарешті, смажене, жирне, гостре: такі страви уповільнюють травлення і підвищують температуру тіла, що може призвести до труднощів засинання і викликати безсоння.

Так що від ковбас, копченостей, сирів, соусів, смаженого у фритюрі та промислових солодоців краще відмовитися. Знизити небажаний ефект (та й взагалі заснути спокійніше) допоможуть трав'яні чаї та відвари.

Перцева м'ята, пасифлора, ромашка, валеріана присипляють як разом, так і окремо. А в поєднанні з мелісою вони добре впливають на серцево-судинну систему та сприяють травленню.



3 способи потрапити в такт свого життя

1. Дати собі час прокинутися

Організму необхідно плавно виходити з фази швидкого сну, під час якої відбувається регенерація нервових шляхів і "налагодження" клітин. Стрес, а його викликає сигнал будильника, краще замінити освітленням, що імітує схід сонця. Ранкове світло дає сигнал до збільшення вироблення кортизолу, який допомагає справитися із завданнями наступаючого дня.

2. Збалансувати свій раціон

Травним біоритмам відповідає "англійський" сніданок (злаки, молочні продукти, білки). Це підвищує рівень вуглеводів після нічної гіпоглікемії і створює енергетичний резерв для денної активності.

Щоб відповідати циклам обміну інсуліну, для вироблення травних соків, обід має бути простим: нежирне м'ясо та овочі. Таке ж саме і меню вечері. Кілька волоських, лісових або мигдалевих горіхів, багатих магнієм, дадуть мозку сигнал почати вироблення мелатоніну і тим самим готуватися до сну.

3. Намагатися відпочивати вдень

В ідеалі до нічного сну потрібно додати 30-40 хвилин денного, приблизно о 15-16 годині. Тоді організм впорається з будь-якими навантаженнями. Але існує чимало причин через які не можемо собі дозволити денний сон, нерідко недосипаємо і вночі. Що робити в цьому випадку?

Дуже допомагає, сидячи в кріслі, закрити очі і розслабитися хоча б на 10-15 хвилин - у той же період між 15 і 16 годинами. Ви можете не спати, але мозок встигає зафіксувати проходження всіх циклів сну і відновитися. Інше правило - не хвтувати сном до півночі, який фахівці вважають особливо якісним - за умови, якщо спимо в темряві й тиші.



ВИЯВЛЯЄТЬСЯ

Молоко врятує від головного болю

Українські вчені знайшли у цьому продукті додаткові корисні властивості. Як виявилося, молоко слугує відмінними ліками проти мігрені та головного болю. Пити пряжене молоко рекомендується теплим і маленькими ковтками. Якщо після робочого дня хочете розслабитися та зняти стрес, замість традиційного в цьому разі алкоголю (який, до речі, дає зворотний ефект) випийте склянку напою «з дитинства», перед тим додавши до нього ложечку меду. Пряжене молоко діє подібно до медикаментозного знеболювального.

Сироїдіння — не панацея від усіх недуг

Нині все популярнішими стають різноманітні експерименти в харчуванні. Коли вегетаріанство вже ні для кого не дивина, то все більше прихильників здорового способу життя та нетрадиційної медицини обирає сироїдіння. Наскільки безпечна така система харчування?

Сироїдіння відноситься до системи харчування, що близька до вегетаріанства — відмовляються від їжі, яка зазнала термічної обробки. Сироїди вважають, що таким чином отримують речовини у первозданному вигляді зі збереженою сонячною енергією, яка є в цій їжі. На їхню думку, біологічно активні речовини в продуктах у результаті кулінарної обробки руйнуються і в такому вигляді гірше засвоюються організмом.

У харчуванні одні сироїди дотримуються загальних принципів сироїдіння та вживають молочно-рослинну продукцію, інші, до того ж, їдять м'ясо та рибу в сирому вигляді. Та є такі, що споживають лише фрукти, горіхи, зерна, трави і бадилля рослин.

У тарілці сироїда, як правило, злаки в пророщеному вигляді, розмочені крупи, овочі, різне насіння, ядра кісточок, фрукти і ягоди. З рідини вживають некип'ячену або мінеральну воду.

Таким чином із раціону випадає низка продуктів. Сироїдам традиційно не вистачає білка. Особливо тим, що не вживають молочної продукції. Коли білка обмаль, відбувається зниження імунітету. Понад те, погіршується стан шкіри, в організм не надходять незамінні амінокислоти, може виникнути анемія, дистрофія. Може забракнути й вітамінів групи В. При строгому сироїдінні виникає недостатність жиророзчинних вітамінів, зокрема А та Д.

Крім цього, сироїдіння має ще кілька негативних моментів. Так, вживання м'яса і риби в сирому вигляді загрожує різноманітними кишковими інфекціями та патогенними мікроорганізмами. Скажімо, після такої трапези можуть з'явитися глисти. Також не всі рослини безпечно вживати в сирому вигляді. В ході еволюції деякі з них почали накопичувати отруйні речовини, тому їм необхідна термічна обробка. Наприклад, пшениця й інші злаки містять не дуже корисні речовини, які зникають лише при термічній обробці.

До цієї системи харчування варто обережно ставитися людям похилого віку, особам із захворюваннями



шлунково-кишкового тракту, дітям і вагітним. При захворюваннях органів травлення велика кількість клітковини, яку вживають сироїди, подразнює слизову шлунку та дванадцятипалої кишки. Тож може виникнути загострення хронічних хвороб, таких як гастрит чи панкреатит.

Від сироїдіння краще відмовитися і алергікам, оскільки їхній організм може негативно зреагувати на певні компоненти продуктів, які руйнуються лише при термічній обробці.

Сироїдіння корисне тим, що люди, які дотримуються його принципів, споживають багато овочів і фруктів, що, звісно, дуже добре для нашого організму. Численні дослідження вказують, що ті люди, в раціоні яких більше овочів і фруктів, рідше хворіють на рак і недуги серця. Природні барвники каротин і хлорофіл, що містяться в жовтих, червоних овочах і зеленому листі, запо-

бігають хронічним захворюванням, стимулюють захисні сили організму, перешкоджають розвитку пухлин. Частина цих речовин при чищенні та варінні руйнується. Особливо чутливі до термічної обробки біологічно активні речовини, що містяться в селері, капусті, вишні.

До безперечних достоїнств сироїдіння можна зарахувати той факт, що це природне профілактичне очищення організму.

Розвантажувальні дні з вживанням сирих овочів і фруктів, які можна робити час від часу, будуть оптимальним варіантом і деякою мірою корисні. Сироїдіння є кращим засобом проти слабкості кишечника, закрепів і геморою, завдяки збільшенню в раціоні вмісту харчових волокон. Рекомендовано при обмінних порушеннях. Оскільки це свого роду очищення організму, тому позитивно впливатиме при гіпертонічній хворобі.

Потрібно пам'ятати, що частка овочів і фруктів у щоденному раціоні має становити 60%. Аби бути здоровим, найкраще обирати раціональне та збалансоване харчування, де буде і м'ясо, і риба, й інші компоненти. Сироїдіння ж корисне в якості профілактики. Дні сирої їжі можна влаштовувати один-два рази на тиждень. А застосування сироїдіння як панацеї від усіх хвороб себе не виправдовує.

ВИЯВЛЯЄТЬСЯ

Морква - справжня підземна аптека



Це джерело вітамінів і мінеральних сполук. Вогненно-оранжевий колір моркви підкреслює її основну цінність, - вміст каротину. В організмі він перетворюється на вітамін А.

Морква зміцнює сітківку ока, лікарі рекомендують вводити моркву в раціон харчування тим, хто страждає на близькозорість, кон'юнктивіт, блефарити, нічну сліпоту і швидкою стомлюваністю очей. Особливо корисна морква тим, хто годинами сидить перед моніторами.

Швидше засвоюється морквяний сік, питий натщесерце — допоможе втомленим очам, дасть їм живлення і захист на весь день. Щоб сік пішов на користь, треба додати трохи жиру, наприклад - рослинного масла. Сік ще й успішно впорається з запорами, пожвавить рум'янцем обличчя, підвищить загальний тонус організму.

Для лікування застуди та ангін морквяним соком полощуть горло. Сік, змішаний з медом, рекомендують при сильному кашлі та захриплості, а в поєднанні з молоком він зупиняє напади бронхіальної астми. Рекомендований при підвищеній кислотності шлунка, але протипоказаний при загостренні виразкової хвороби дванадцятипалої кишки і при ентеритах.

Свіжа морква - справжні ліки при захворюваннях печінки і нирок, серцево-судинної системи та нирково-кам'яної хвороби. Настій насіння моркви сприяє виведенню піску і дрібних камінців, а настій бадилля допомагає при геморої.

Свіжа кашка моркви допомагає при загоєнні гнійних ран, свіжих опіках, обмороженнях і пухлинах.

Великий Пост. В чем его смысл?

Великий Пост – это удивительное таинство, позволяющее человеку приблизить свою душу к Богу. Тем не менее, большинство современных людей воспринимают Пост как очень строгую диету, которая идет к нам с древнейших времен и помогает улучшить самочувствие человека.

В современном мире принято считать, что во время Великого Поста люди осмысленно очищают свой организм, ограничивая себя в большинстве привычных продуктов. Но это не совсем так.

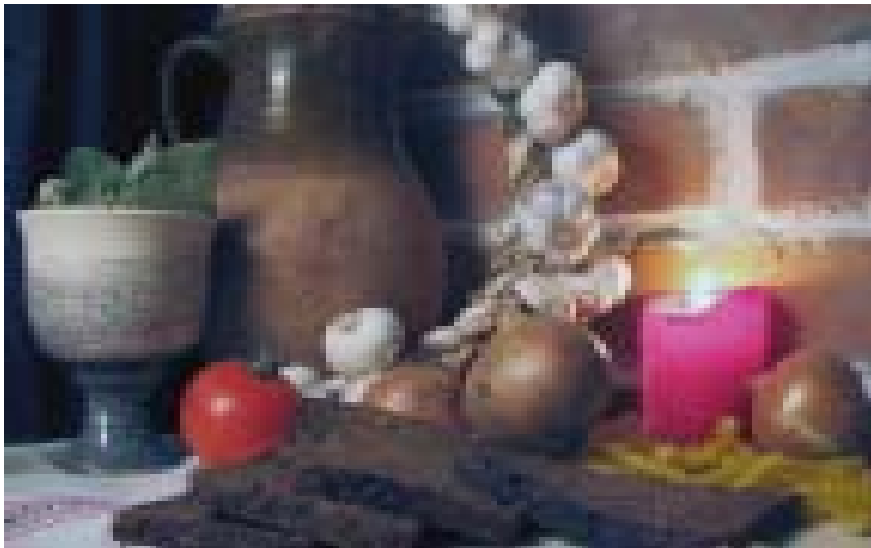
Великий Пост – это пост с Большой буквы, это своего рода подвиг, благодаря которому человек движется своей душой к Богу. Это его самое важное предназначение.

За суетой современного мира человек стал реже думать о своей душе, перестал ее чувствовать. Все мы стремимся к комфортной и сытой жизни, обеспечиваем себя материальными ценностями, все больше стремимся обладать красивыми вещами, недвижимостью, машинами. Каждый человек любит вкусно и обильно поесть, попробовать изысканные и дорогие блюда, окружить себя всеми доступными благами нынешней цивилизации. Мы слишком заняты для размышления над собственными поступками и деяниями, делаем все на автомате: на буднях поглощены работой, на выходных отдыхом. Мы перестали думать о своей душе, а ведь это делает человека черствым, безразличным и далеким от Бога. Когда человек стремится сделать свою жизнь комфортной, в этом нет ничего запретного, но если это становится целью жизни, человек может потерять свой человеческий облик.

Поэтому Великий Пост – это время, когда каждый может задуматься о смысле своей жизни, очистить не только свое тело, физическую оболочку, но и помочь своему духовному миру. Таким образом, Пост совмещает физическое очищение с духовным, они идут об руку друг с другом.

Ограничивая себя в еде во время Поста, человек начинает задумываться о вещах, которые в повседневной «сытой» жизни казались ему чуждыми и незначительными. Он начинает чувствовать свое причастие к Великой Божественной силе, ощущать себя неотъемлемой частью мироздания. Пост помогает человеку осознать себя, выделить главные приоритеты в жизни, задуматься над тем, к чему он стремится и что хочет достичь в этой жизни. В этом постящемся

помогают церковные службы, которые регулярно проходят во всех храмах



на протяжении всего Великого поста.

Пост учит человека терпимости, жертвенности, любви, смирению и заботе о других людях. Это очень важные качества, которые в эпоху капитализма стали цениться все меньше и меньше. Все чаще люди готовы идти «по головам» в стремлении достичь собственной цели, забывая при этом о потребностях других людей.

При этом важно не только соблюдать пост, то есть отказаться от большинства привычных продуктов (молочных, мясных, сладких), но и проникнуться самой идеей очищения души стремлением к Богу. Это время рекомендуется посвящать молитвам, совершению служб, отречению от праздной жизни. Не соблюдать предписаний поста разрешается беременным и кормящим женщинам, пожилым или тяжелобольным людям, маленьким детям.

Многие люди считают Великий пост тяжелым испытанием, обязанностью, тем не менее, это не так. Пост – это время что-то поменять в себе, причём в лучшую сторону, это шанс вылечить свою душу. Для церковных людей это время радости отстранения от мирской суеты, потребность в духовной пище и время поразмыслить над смыслом собственной жизни.

Великий пост имеет миссионерское происхождение. Его история идет с языческих времен, когда человек только принимал веру в Христа и готовился к крещению. В те далекие времена крестили не каждый день, а всего несколько раз

в году: крестили на Пасху, в Великую Субботу перед Пасхой, на Рождество. Крестили в основном взрослых людей, которые осознавали свой шаг и намеренно принимали христианство. Поэтому перед кре-

щением они должны были подготовиться и очистить не только свое тело строгим постом, но и свою душу – постоянными молитвами и благими делами. Все 40 дней человек причащался, в буквальном смысле перетрясал свою душу, чтобы, наконец, совершить великое таинство крещения.

Большое значение во время поста имеет внутренний настрой, те чувства, с которыми человек постится. Важно, чтобы это были светлые и радостные чувства, так как пост с раздражением и гневом будет бесполезен. Поэтому человек должен понимать, что **пост – это не только простое ограничение в еде, это еще и ограничение себя в отрицательных чувствах и эмоциях.** Пост помогает человеку раскрыть в себе положительные качества, которые до этого времени, возможно, были спрятаны глубоко в душе.

Как понять, что пост идет правильно, и что Вы на верном пути? Если за это время Вы смогли переоценить некоторые свои убеждения и принципы, смогли искоренить в себе отрицательные привычки и пополнить свой внутренний мир любовью к окружающим Вас людям, сочувствием, терпением, смогли унять свою гордыню и высокомерие, то Великий Пост помог очистить не только Ваше тело, но и душу. А это значит, что Вы не потеряли свою человечность, а наоборот, посеяли семена добра, любви и надежды, что обязательно принесет Вам счастье и умиротворение.

НА ЗАМІТКУ!

Валентина Радько, завідувача лабораторією

Для кожного темперамента — своя дієта

За характером люди поділяються на чотири типи: сангвініки, флегматики, меланхоліки і холерики. Рідко всі риси зустрічаються в чистому вигляді, зазвичай вдача людини поєднує в собі декілька типів, але, як правило, один переважає.

І по тому темпераменту який переважає, як стверджують дієтологи, можна визначити ту дієту, якої варто дотримуватися, щоб залишатися в гарній формі.

1. Сангвініки

Це люди спокійні, легко справляються зі всілякими потрясіннями. У їжі сангвініки гурмани, воліють незвичайні страви. Дуже часто за рахунок різноманітних соусів, добавок і підливок, сангвініки і споживають зайві калорії.

Ім варто уважніше стежити за приготованою власноруч екзотикою і намагатися не зловживати занадто калорійними компонентами майбутніх страв. Слід обирати дієти, до складу яких входять страви, що вимагають декількох годин приготування і овочеву або зернову основи.

2. Флегматики

Флегматики люди повільні, не люблять шуму і суєти. Флегматик скоріше віддасть перевагу з'їсти простий шматок хліба, ніж морочитися з приготуванням. Пастка для флегматиків - нескінченні перекуси і снеки. Тут бутербродик, через годину пакетик чіпсів, через півгодини - шоколадка, потім ще бутерброд і так разів двадцять за день - не дивно, що зайва вага тут як тут.

Флегматикам варто докласти зусиль і змусити себе їсти чи не по годинах, два або три рази на день, але повноцінно. Одна трапеза неодмінно повинна бути гарячою.

Також флегматикам не слід забувати про перші блюда. Найкраще людям цього типу підійшла б дієта, що складається з супів або каш.

3. Меланхоліки

Посилювати природний песимізм меланхоліків суворими і тривалими дієтами було б дуже жорстоко. Тому їм краще вибирати дієти короткострокові, або навіть розвантажувальні дні, а в звичайному житті додати в свій раціон більше фруктів, меду і солодошів.

Від маленького шматочка шоколадки або двох-трьох печива меланхоліку стане легше на душі, крім того з'являється енергія і бажання вести активний спосіб життя, займатися спортом, що також допоможе скинути зайву вагу.

4. Холерики

Холерикам властиві поривчастість, швидка зміна настроїв. Терпіння у них мало, тому вони часто потрапляють у пастку фаст-фуда і напівфабрикатів - адже це все не потрібно довго готувати, можна просто купити і розігріти.

Щоб зберегти стрункість, холерикам краще тримати під рукою овочі і фрукти замість чіпсів і солодошів, а також варто витратити хоча б один день на тиждень на приготування декількох гарячих страв, які можна розігрівати через кілька днів.

Або ж замовляти готові обіди - однак лише ті, що складаються зі здорових продуктів, приготованих з малою кількістю жирів. Дієта для холерика - будь-яка, але не надто суворі і не з тих, за якої треба скрупульозно підраховувати калорії.



КОРИСНО ЗНАТИ

Ольга Федоренко, провідний інженер

Кімнатні рослини зволожують повітря і вбивають алергени

Кімнатні рослини не тільки гарні - вони очищають повітря в будинку, наповнюють його киснем, зволожують. Для хорошого самопочуття поселіть у кімнатах різних зелених захисників.

Опалювальні системи висушують повітря, через що шкіра починає свербіти і лущитися. Допоможе бостонська папороть, що відновлює вологість. А поруч із пальмою вам не страшні миючі речовини, штучне покриття підлог, лаки, запилені гардини - пальма усе поглинає.

Кактус захищає від електромагнітного випромінювання комп'ютерів, телевізорів та іншої техніки. Причому вважається, що чим довші голки в кактуса, то активніше він вловлює випромінювання. Тож поставте кактус поруч із монітором, і ви відчуєте приплив енергії.

Сансевієрія («тещин язык») - невибаглива рослина, що вночі виділяє більше кисню, ніж удень. Помістіть одну рослину в спальні, вам буде легше дихати, отже, і сон стане міцнішим. Дослідження показали, що підвищений рівень кисню в приміщенні підвищує тривалість сну на 10%.

Ви постелили вдома нове синтетичне покриття? Прикрасивши вітальню фікусом, вбережете себе від вдихання отруйних речовин, що містяться у синтетичі.

Листки золотого вуса (домашній женьшень), вкриті мікроскопічними отворами, поглинають отруйні речовини, що накопичуються в будинку й викликають сонливість та запаморочення. Ця рослина-антисептик також має потужне біополе, тож є енергетичним донором.

Якщо у вас щойно закінчився ремонт, поставте в кімнату горщик з алое (столітник). Соковита рослина очистить повітря від формаліну, бензину, що входять до складу фарб, лаків, герметиків. Спатіфіллум («жіноче щастя») поглинає мікроорганізми грибка та цвілі.





КУШАЕМ ВКУСНО

Салат с «розами»

Можно все укладывать слоями или перемешать.

1. Консервированный горошек, майонез;
2. Нарезанный кубиками и обжаренный на растительном масле картофель, посолить, посыпать укропом и куркумой, майонез;
3. Отварное мясо (говядина), нарезанное кубиками, тёртый чеснок, майонез;
4. Солёный огурец, нарезанный кубиками, майонез;
5. Тёртая жареная морковь (можно отварную потереть или нарезать кубиками);
6. Свежий огурец (небольшой), майонез;



7. Тёртый сыр.

За день до приготовления салата, ножницами (не забыть хорошо помыть!) нарезать из капустных листьев «лепестки» для розы, штук 20-25. Натереть свёклу, слегка отжать, примерно 1 столовую ложку сока налить в чашечку, добавить 5 капель яблочного уксуса, воды, чуть соли. Положить «лепестки» в эту чашку. Рассол должен полностью прикрыть их. Возможно, капуста окрасится свекольным соком гораздо быстрее, чем за сутки, получится вот такой яркий малиновый цвет.

Первый лепесток скручивать трубочкой, остальные просто подставлять по кругу, прижимая пальцами у основания. С огурца срезать тонкий слой (шириной примерно 2 см), на верхней части полосочки ножницами вырезать зубчики. Этой полосочкой обернуть основание розы, сколоть зубочисткой. Минут через 10-15 зубочистки убрать, роза не рассыпется.

Курица в мешочке

Понадобятся куриная голень (посолить, поперчить или замариновать по вкусу), слоёное тесто, лук репка, грибы (кто какие любит), картофельное пюре.

Рецепт прост. Слоёное тесто (можно готовое) раскатываем толщиной 3-4 мм, разрезаем на квадратики или круг (диаметром около 15 см).

Кладём по центру теста 1-2 ст. ложки картофельного пюре. На пюре пережаренные с лучком грибочки (1-2 ст. ложки). Ставим куриную ножку и защипываем «мешочек»

Теперь всё в разогретую духовку 210-220 гр. на 30-35 минут. При желании и по вкусу - при подаче посыпать тёртым сыром.

Подавать можно с овощным салатиком.



НА ВСЯКИЙ СЛУЧАЙ

Пару слов о пряностях

КУМИН(ЗИРА)

Это одна из самых популярных в Азии пряностей — семена индийского тмина. Он отличается от нашего тмина более мелким размером и темной окраской. Кроме того обладает более резким, сильным и приятным ароматом.

Используется для ароматизации хлебных и кондитерских изделий, блюд из кисломолочных продуктов. Является важным компонентом при засолке капусты, огурцов, томатов, мариновании грибов.

Аппетитный вкус приобретает сдобренные зирой картофельные супы, рыба, овощные салаты, жареные, запеченные и тушеные блюда из свинины. Ни один среднеазиатский плов не обходится без зире.

Зира улучшает деятельность мозга и зрения, используется при желчекаменной и почечно-каменной болезнях, устраняет несварение, скисание пищи в желудке. Черный кумин используется для рисовых блюд, это из индийской кухни.

СУМАХ

Это порошок из размолотых сухих ягод растения сумах, запаха почти нет, темно- или светлордого цвета. Кислый, вяжущий, но не резкий вкус.

Широко используется в среднеазиатской, арабской кухне, практически заменяя лимон, придавая пище вишнево-красный цвет. Сумах кладут в блюда из рыбы и птицы, в маринады, салаты, кебабы, блюда из бобовых. В Турции и Иране молотым сумахом посыпают рис. Сумах с мелко нарезанным рисом - популярная азиатская закуска. В Ливане, Сирии и Египте очень густой отвар ягод сумаха добавляется в мясные и овощные блюда. Соус из йогурта с сумахом часто подают к кебабам.

ТУРБОТА

Офіційне видання
Кременчуцького
обласного госпіталю для
інвалідів війни Полтавської
області

Видається з серпня 2001 року

Засновник і видавець:

Кременчуцький обласний госпіталь
для інвалідів війни Полтавської області.

Свідоцтво про реєстрацію ПЛ № 411
від 3 липня 2001 року

Головний редактор

Микола Литвиненко

Випусковий редактор
Лариса Тарасова

Газету зверстано у видавничому центрі
редакції газети «Турбота»

Адреса редакції: 39600, Україна, м. Кременчук,
вул. Жовтнева, 23/1, тел./факс (053-66)-2-24-52

Відповідальність за зміст і достовірність
рекламних та інших оголошень несе
рекламодавець.

Відповідальність за правильність фактів,
цитат, власних імен, географічних назв, інших
відомостей несуть автори публікацій.

Рукописи і фото не рецензуються.

При використанні наших публікацій
посилання на газету обов'язкове.

Редакція може не поділяти точки зору автора.

Редакція залишає за собою право редагувати
матеріали.

Віддруковано у редакції газети «Турбота»

Наклад: 1500 примірників

Підписано у світ: 1.03.2012 року.