



ТУРБОТА

Офіційне видання Кременчуцького обласного госпіталю для інвалідів війни Полтавської області

№ 7 (85)

10 СЕРПНЯ 2011 року

НАМ ДЕСЯТЬ РОКІВ!



Навіть не віриться! Але це дійсно так: десять років тому, у серпні вже далекого 2001 року, отаким невеликим складом ми випустили в світ перше число видання. Звичайно, за цим стояли і сумніви, і вагання, і сподівання, і натхнення, і бажання! Перемогли НАТХНЕННЯ І БАЖАННЯ зробити газету несхожу на інші, газету медичного закладу. І, як виявилось, сподівання наші справилися: видання поступово завоювало позиції, так би мовити, знайшло власну нішу у безмежному світі видань.

Сьогодні наклад у 1500 примірників розходить практично миттєво. Звичайно, ми не маємо ні фізичної, ні фінансової можливості виходити частіше ніж раз на місяць. Але ми маємо безліч друзів, які вітають нас з нашим маленьким ювілеєм. І ми раді, що зуміли їх знайти, що на нас чекають. Спасибі велике за довіру, яку намагатимемося виправдовувати!

На знімку зліва направо: Микола Литвиненко, Володимир Шевченко, Лариса Тарасова

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

Літопис нашого життя



Сьогодні «ТУРБОТА» виповнюється 10 років. Для сторонніх людей, начебто, і не дуже солідна, а для колективу редакції — надзвичайно важлива дата.

Газета — чернетка історії, — сказав хтось із відомих. Наша газета колись стане історією госпіталю. Проте чому стане? Вона вже є такою сьогодні! Газета — це літопис нашого життя. Даруйте за пафос, але це справді так. Вже десять років, практично щомісяця, ми робимо новий запис в особистий щоденник Кременчуцького обласного госпіталю для інвалідів війни: інформуємо про важливі і цікаві, приємні і не дуже події, розповідаємо про успіхи, нарікаємо на невдачі, розмірковуємо про високе і не забуваємо про буденне, повертаємось спогадами у минуле і мріємо про майбутнє, розповідаємо про хвороби і про те як їх не викликати чи позбутися. І все це ми робимо разом з вами і для вас, шановні і дорогі наші читачі!

Вважається, що газета живе один день — таку цинічну істину навіють журналістові-початківцю старші за віком і досвідом колеги. Можливо, десь саме так і відбувається. Прочитав інформаційні повідомлення «Що? Де? Коли? Як?» — викинув газету на смітник. Але наша газета зовсім інше, вона не лише інформатор, а передусім — співрозмовник. Ми намагаємось бути для усіх наших читачів завжди цікавим і щирим другом, спілкування з яким збагачувало б новими корисними знаннями і ніколи не розчаровувало.

Усвідомлюємо, що нам далеко до досконалості, між який узагалі немає. Бувають у нас свої недоліки і прорахунки. Але це не так вже й важливо. Адже найчутливішим барометром для кожної газети є її тираж. І коли нас просять його підвищити, зробити передплату на газету, ми тільки радіємо. Але виконати прохання можливості не маємо: колектив працює лише на ентузіазмі, а друкується видання на кошти спонсорів. Саме тому ми продовжуватимемо виходити лише раз на місяць і тим самим накладом! Але виходитимемо! Обов'язково! Заради вас, наші дорогі читачі, наші друзі і дописувачі.

З повагою, головний редактор,
начальник госпіталю,
заслужений лікар
України **Микола
Литвиненко**

2

НАМ ПИШУТЬ!

«ТУРБОТА» не лише назва газети, турбота тут відчувається на кожному кроці

За тривале життя, більшість років з якого віддано службі у збройних силах, довелося «зустрічатися» зі специфічними медичними закладами — госпіталями у містах Київ, Таллінн, Ленінград, Біла Церква, Кременчук...

Цього року життєва стежка знову привела до Кременчука, до обласного госпіталю для інвалідів війни. З першого дня вразила зразкова організація лікувального процесу, чітко налагоджений внутрішній порядок... Але найприємнішим було уважне, турботливе ставлення персоналу до пацієнтів.

Відразу пригадалось відоме — «земля тримається на ентузіастах». Порівняння пригадалось після знайомства і перегляду газети «Турбота», яка видається у госпіталі на громадських засадах і якій у серпні поточного року сповнюється вже десять років! Адже це добровільне зайве навантаження взяв на себе, і без цього вкрай перевантажений обов'язками



Семен Кубельський з дружиною

начальник госпіталю, заслужений лікар України Микола Миколайович Литвиненко — очолив газету, став її редактором. Випусковий редактор газети — працівниця госпіталю, інженер з метрології Лариса Миколаївна Тарасова. Консультаційну допомогу надає викладач КУЕНТУ, журналіст Володимир Євгенович Шевченко.

Відразу відзначив для себе: видання ні яким чином не нагадує типову для маленьких закладів газетку. На 16 сторінках, до речі повнокольорових, побачив безліч різноманітної інформації юридичної, ме-

дичної, про життя госпіталю, країни тощо. Наклад - 1500 примірників, що також доволі багато. Причому розповсюджується «Турбота» безкоштовно і дуже швидко: видання, що виходить раз на місяць, встигло завоювати чимало прихильників і на нього чекають. «Видаємося лише за рахунок спонсорів», — пояснили творці кожного номера газети.

Звичайно, про таке унікальне видання, яке, мабуть, не має жоден медичний заклад України, треба розповідати значно більше та докладніше. Сьогодні ж хочеться звернути увагу на слова, що взяті епіграфом газети: «Доброта — мова, якою німі можуть говорити і яку глухі можуть чути». Адже вони повністю відображують ставлення колективу госпіталю до своїх обов'язків: турбота, доброзичливість. Про інвалідів турбуються не лише в стінах закладу, до них фахівці виїжджають майже додому — мова про мобільні денні стаціонари, які періодично працюють у різних районах міста. Вони, до речі, також виникли за ініціативи начальника госпіталю Миколи Литвиненка, цього року теж відзначають десятиріччя...

Про Кременчуцький обласний госпіталь для інвалідів війни можна розповісти ще чимало цікавого, що притаманне лише цьому закладу! Але це вже буде зовсім інша розповідь. Сьогодні ж хочеться привітати всіх, хто причетний до випуску газети «Турбота», з першим десятиріччям, побажати творчих успіхів. Нехай побільше розповідають про тих, хто повертає людям здоров'я! А таких тут чимало, серед них хочеться особисто подякувати начальнику госпіталю, заслуженому лікарю України Миколі Литвиненку, завідувачому неврологічним відділенням, заслуженому лікарю України Василю Свириденку, старшій медсестрі неврологічного відділення Тетяні Фостій і всім працівникам госпіталю за доброту і турботу, які сьогодні відчутні тут на кожному кроці.

Семен Веніамінович Кубельський, ветеран війни

З ЮВІЛЕЄМ, «ТУРБОТА»!

Щиро вітаю творців і шанувальників газети «ТУРБОТА» з нашим спільним святом - її 10-річчям.

Ювілейна дата багато про що говорить, передусім про те, що газета відбулася як видання, що її визнано. «Турбота» багато зробила і продовжує робити для узагальнення наших здобутків, її слово сприяло і сприяє подоланню проблем та труднощів.

Набутий досвід, започатковані традиції збагачуються і набувають нової якості відповідно до вимог та викликів сьогодення. На шпальтах газети відчувається не тільки напруга буднів нашого медичного закладу, а й робочий пульс госпіталю. Ми цінуємо роботу редакційного колективу, його відданість справі. Публікації вселяють в людей оптимізм, активізують в роботі.

Бажаю гідно продовжувати та розвивати все краще, чим позначене пройдене десятиліття. Нехай за нинішнім рубежем посліднують нові віхи, примножуючи добру і заслужену славу нашої "Турботи"!

Голова профспілкового комітету Тетяна Фостій

ОФІЦІЙНО!

Реформування охорони здоров'я України почнеться в 2014 році



Реформування системи охорони здоров'я України почнеться в 2014 р. після проведення реформ у пілотних регіонах. Про це в інтерв'ю газеті «Коммерсант - Україна» повідомив міністр охорони здоров'я Олександр АНІЩЕНКО.

Говорячи про закони, що регулюють реформування системи охорони здоров'я, ухвалені Верховною Радою України, міністр відзначив: «Реформування мають на увазі розділення медичної допомоги на види і фінансування кожного з цих видів окремо. Спочатку зміни торкнуться пілотних регіонів – там створюватимуться центри первинної медичної допомоги. Цей етап передбачається завершити до кінця I кварталу 2012 року. Потім буде створена служба екстреної медичної допомоги і госпітальні округи, після чого відбудеться перепрофілювання лікарень. У кожному госпітальному окрузі має працювати одна лікарня інтенсивного лікування для пацієнтів з гострими захворюваннями, крім того, будуть лікарні планового лікування, відновного лікування, хоспіси. У 2013 році ця модель випробовуватиметься, щоб у 2014 році можна було б судити про результати. Якщо все пройде вдало, з середини 2014 року ми можемо починати реформування системи охорони здоров'я всієї країни».

«Загальна характеристика така – пацієнти і медичні працівники незадоволені існуючою системою охорони здоров'я. Ст. 49 Конституції гарантує безплатне надання медичної допомоги. Але існуюче фінансування системи охорони здоров'я, дефіцит кадрів і погане матеріально-технічне забезпечення не дозволяють нам надавати медичну допомогу безплатно і одночасно якісно. Якість – це хороша професійна підготовка лікарів, забезпеченість діагностичною і лікувальною апаратурою. Лікар має призначати препарат, необхідний в даній ситуації, а не той, що дешевше. Тому сьогодні, приходячи до лікаря, маємо шукати кошти на лікування з власного гаманця. На жаль», - сказав О.АНИЩЕНКО.

Зокрема, як приклад реформування медичної галузі міністр відзначив Казахстан, де вже вдалося створити мережу установ первинної медичної допомоги.

«Ми теж маємо прагнути цього. В Україні сьогодні 43,6% пацієнтів звертаються зі скаргами не до терапевта, а відразу до профільного фахівця, якого обирають самостійно. Обирають часто неправильно, що призводить до марного витрачання часу і грошей. Всі ці проблеми має розв'язати почата нами реформа системи охорони здоров'я», - відзначив міністр.

НА ЗАМІТКУ

Яким буде серпень

Народний синоптик Володимир Лис стверджує, що майже весь серпень обіцяє бути теплим. Дощі можливі на початку другої і у середині третьої декад.

Вересень. Цього місяця літо ще продовжиться. Після дощів у першій п'ятиденці повинна встановитися тепла, сонячна погода. Але в третій декаді прийдуть холоди з дощами. Хіба що в останні два-три дні місяця небагато потеплішає.

Жовтень обіцяє хороший грибний сезон. Дощі пройдуть на початку другої декади і в кінці місяця, але буде тепло. Холодними можуть бути три дні з 19 по 21 жовтня, решту всього часу — тепло.

Листопад. Планомірно готуватиме до переходу до зими. Початок теплий, у середині почнуться затяжні дощі, які в третій декаді перейдуть в снігопади.

Грудень. Зима почнеться рано. Окрім декількох теплих днів на початку – значне похолодання, сніг, а перед Новим роком – відлига.

КОРОТКО

*Людмила Литвиненко,
офтальмолог*

Чому болять очі при роботі за комп'ютером?

Майже 70% користувачів комп'ютера страждають «синдромом комп'ютерного зору», що призводить до зниження гостроти зору.

Просиджування годинами перед мерехтливим монітором призводить до того, що розвивається тимчасова короткозорість, порушується робота очних м'язів, знижується чутливість зору. Крім того, з'являється печіння, почервоніння, відчуття «піску» в очах, болі в області очей і лоба, біль при русі очей. Очі стомлюються через одноманітне буквено-цифрове зображення, мерехтіння дисплея і пульсації знаків, що світяться.

Прочитування такого сигналу для ока - дуже напружений, стресовий режим роботи. Він перевищує межу, до якої готовий наш зір. Через патологічну втому в очі порушується кровообіг. Тканини ока випробовують кисневе голодування, в них накопичуються продукти обміну. Для компенсації недоліку кровообігу мікросудини розширюються. З'являється почервоніння очей. Деякі судини від напруги лопаються. Голодання тканин породжує дискомфорт і болі в очах. Якщо не допомагати очам, можна дійти до прогресуючої короткозорості.

П'ятдесят років відданих медицині, сотні врятованих життів

Ці слова стосуються Людмили Василівни Лобановської, Заслуженого лікаря України, завідувачки терапевтичним відділенням обласного госпіталю для інвалідів війни.

Цього року на ім'я начальника госпіталю Миколи Миколайовича Литвиненка надійшло безліч листів від ветеранів Великої Вітчизняної війни, колишніх воїнів афганців, чорнобильців. Це не тільки листи подяки за турботу і лікування у нашому закладі, серед них чимало таких, в яких звучить прохання висунути кандидатуру Людмили Лобановської на присвоєння звання «Почесний громадянин м. Кременчука». Не можна було не прислухатися до тих прохань і колектив госпіталю підтримав пропозицію пацієнтів.

Щоб читачі ще краще знали свого лікаря на сторінках газети вирішили надати відомості про Людмилу Василівну.

Людмила Василівна Лобановська народилася у 1939 році. Має вищу медичну освіту: у 1961 році закінчила Вітебський державний медичний інститут за спеціальністю лікувальна справа.

Після закінчення навчального закладу працювала лікарем Кручанської дільничної лікарні Республіки Білорусь. А з 1962 року лікарем-терапевтом поліклініки ст. Оренбург Куйбишевської залізної дороги. З 1964 року Людмила Лобановська дільничий лікар-терапевт медико-санітарної частини ЗТЗ м. Запоріжжя. У 1977 році почала працювати ординатором терапевтичного відділення 1-ї міської лікарні м. Кременчука. А коли у 1984 році відкрився госпіталь для інвалідів війни стала завідувачкою його терапевтичного відділення. Весь час вдосконалюючи знання, у 2009 році знову підтвердила вищу кваліфікаційну категорію лікаря-терапевта.

І трохи цікавої статистики. Впродовж 27 років роботи у госпіталі лікарем Лобановською оглянуто і призначено лікування більше дев'ятнадцяти тисячам хворих, тобто можна сказати, що вона не обділила увагою жодного пацієнта стаціонару, не враховуючи консультації амбулаторних хворих. Показники роботи у її відділенні стабільні, а за багатьма параметрами кращі показ-



У бесіді з хворим посмішка завжди допомагає...

ників обласного госпіталю та середніх показників госпіталів України.

Лікар Лобановська постійно бере участь у конференціях лікарів-терапевтів області, Київського науководослідницького інституту геронтології, у роботі товариства терапевтів м. Кременчука, де виступає з доповідями щодо лікування хворих похилого віку.

Постійно проводить роботу з впровадження програм: «Турбота», «Профілактика туберкульозу», «Цукровий діабет», «Профілактика артеріальної гіпертонії», «Люди похилого віку». Виступає на радіо, друкує медичні рекомендації у газеті «Турбота» з профілактики хвороб людей похилого віку. Підготувала методичні рекомендації хворим після виписки зі стаціонару з харчування, пролонгованого лікування ішемічної хвороби серця, гіпертонічної хвороби, захворювань органів травлення, нирок.

Володіє сучасними основними методами діагностики і лікування терапевтичних хворих, методами надання невідкладної допомоги при захворюваннях внутрішніх органів, функціональними методами дослідження: функції зовнішнього

дихання, ЕКГ, ФКГ, реографії, ехоскопії, рентгенографії.

Людмила Василівна постійно надає консультативну допомогу лікарям міста у діагностиці, лікуванні ветеранів війни, медичних працівників, проводить консультації з невідкладної допомоги. За планом міського відділу охорони здоров'я обслуговує виклики до діагностично-важких хворих. Постійно впроваджує нові методики лікування в очолюваному нею відділенні.

За сумлінну, довготривалу працю, відмінні показники у роботі Людмила Лобановська неодноразово заохочувалася Головним управлінням охорони здоров'я, Кременчуцьким міським відділом охорони здоров'я, адміністрацією закладу. Нагороджена почесним знаком «Відмінник охорони здоров'я», медаллю «Ветеран праці», у 2002 році їй присвоєно звання «Заслужений лікар України».

Сьогодні колектив госпіталю підтримав висунення ветеранами кандидатури колеги на присвоєння звання «Почесний громадянин міста Кременчука». І плекає надію, що Людмила Василівна поповнить ряди тих, хто таке право заслужив своїм внеском у життя кременчужан.

Рука біля серця...

Із великою повагою звертаюся до Вашої редакції, як інвалід ВВВ Першої групи, бажаю Вас знайти хоча б маленьке місце і помістити моє послання. А якщо помістите мого листа на перших сторінках, то буду вдячний від усіх інвалідів ВВВ з побажанням здоров'я і довгих років життя.

Живе в нашому славному місті людина, яка заслуговує на особливу увагу — це заслужений лікар України Людмила Василівна Лобановська, яка очолює в госпіталі терапевтичне відділення. Спитайте кожного, хто з нею спілкувався, і відразу побачите на його обличчі те, що не передати словами. Рука біля серця, а очі? Подивіться в ті очі і познаєте те, що познає людина, спілкуючись із найріднішими. І скажіть, будь ласка, хіба не заслуговує вона, щоб кожен, хто входить до приміщення Кременчуцької міської ради, бачив на стіні її портрет поруч з портретами тих людей, які заслужили подяку від кременчужан? А той, хто ще молодий, дивлячись на портрет Людмили Василівни Лобановської, обов'язково подумає: «Хотів би і я таким бути!» Саме їй присвячені і ці поетичні рядки:

Є госпіталь в Кременчуці, а в нім
Лікують ветеранів усіх війн.
Для них він справжній рідний дім,
І тим пишаються вони.
І є там лікар, котру звать Людмила,
Це їй вклоняються до ніг,
Бо всім вона там людям мила,
Хто переступить той поріг.
Коли заходить до палати,
Неначе сонечко зійшло!
Усі встають, щоб привітати
Овіяне турботою чоло.
Вона для всіх тут наче рідна мати:
Послухає, порадить, й як завжди
Її не треба ні про що питати
Бо добре знає як допомогти.
Тож хай Господь їй щиро посміхнеться!
На довгі роки збереже їй вік!
І госпіталю краще хай живеться
Він в Кременчуці як священний лік.

За дорученням ради інвалідів війни і всіх тих, хто брав участь у бойових діях, захищаючи свою Вітчизну Б.С. Галайда



Хвилини відпочинку...

Она заслуживает правительственной награды

Так написали в «Книге отзывов и предложений» инвалиды и участники Великой Отечественной войны А. Баль, И. Кобченко, Манько, Шолох, Шевченко. Пациенты госпиталя благодарят заведующую терапевтическим отделением и их лечащего врача Людмилу Васильевну Лобановскую за чуткое, можно даже сказать материнское к ним отношение, человеческое взаимопонимание и, конечно, высокий профессионализм. Больные просят руководство госпиталя наградить «их доктора», Заслуженного врача Украины хотя бы материально так как она заслуживает правительственной награды, - считают они.

«Ваши золотые руки, забота, которую вы проявляете о нас, подняли в нас дух выздоровления», - пишут участники ВОВ супруги Шапошниковы.

И такими теплыми словами благодарности заполнена практически вся книга отзывов. В сентябре этого года Людмила Васильевна Лобановская будет отмечать полувековой юбилей работы в медицине. Это непростой юбилей, это дата за которой стоят спасенные жизни, возвращенное здоровье и опять же сотни благодарностей.

Коллектив редакции в свою очередь желает Людмиле Васильевне еще долго трудиться и нести людям тепло своего сердца, знания, опыт, а значит и здоровье!



Серед колег повне взаєморозуміння...

НА ЗАМІТКУ

Едуард Червинський, лікар

Пити воду після їжі шкідливо

Багато хто, не замислюючись, запиває їжу водою, чаєм, компотом. Однак це призводить до проблем зі шлунком. Адже перетравлюючи їжу, шлунок виділяє травних соків саме стільки, скільки необхідно для її переварювання. І якщо в шлунок потрапляє після їжі рідина, то концентрація соку доволіно розбавляється, і тоді гальмується процес перетравлювання. Ще більше шкоди, якщо після основних страв у шлунок потрапляють кондитерські вироби, цукор, варення — починається процес бродіння і відбувається виділення газів, які є отруйними організму.

Цінність кульбаби — у гіркоті

Кульбабу здебільшого їдять у Західній Європі й особливо у Франції, де її навіть розводять у теплицях як салатну рослину.

У гіркоті листя — головна цінність кульбаби як лікарської рослини. Ця гіркота підвищує активність печінки, покращує травлення і обмін речовин.

Для того, щоб кульбабу можна було з'їсти, існує декілька способів. Найпростіший — залити листя окропом, але при цьому ми одержуємо в'яле м'яке листя не особливо приємної консистенції. Другий спосіб: нарізане листя заливаємо солоною водою (1 ст. л. на літр) і залишаємо відмокати на 10-15 хвилин. Легка гіркуватість кульбаби додає салату особливої пікантності. І третій спосіб — вибілювання. Для цього кульбабу на декілька днів позбавляють світла — накривають чорною плівкою, картонною коробкою або жерстяною банкою. Ви одержите біле, хрустке листя, яке ідеально підходить для приготування салату.



ЦІКАВО!

Лариса Тарасова, метролог

Як впливає Місяць на здоров'я людини

Вплив Місяця на здоров'я людини помічено достатньо давно. Інакше і бути не може, адже Місяць — це найближче до нашої блакитної планети космічне тіло. Наводимо нижче інформацію про те, як впливає на людину, її органи і системи той або інший день місячного календаря.

01–03 Частіше непокоїтимуть судоми. Погіршиться рухливість суглобів. Їжте частіше й малими порціями. Болю в області апендикса не ігноруйте, зверніться до лікаря.

04–05 Більше гуляйте на свіжому повітрі. Розпочніть курс масажу м'язів плечового пояса. Особливо корисним буде плавання.

06–07 Уваги потребуватиме система травлення — ймовірні запори. Небажано вирушати у далеку подорож, акліматизація минатиме важко. Можливі отруєння, не пийте сирої води з відкритих джерел.

08–09 Пролікуйте до кінця бронхи та легені. Ускладнення можуть розвинути у вигляді пневмонії та отиту. Зміна погодних умов вплине на самопочуття.

10–11 Різкі рухи тулуба можуть призвести до зміщення хребців попереку. Можливе защемлення нервових закінчень. Уникайте фізичних навантажень. Можуть турбувати ревматичні болі. Відвідання косметолога слід відкласти на кілька днів.

12–14 Місяць уповні. Підвищується ламкість судин. Може виникати носова кровотеча. Не варто розпочинати нового курсу ін'єкцій. Загострюються тромбоз, флебіт і артрит. Можлива алергія на ліки.

15–16 Відкладіть операції на стопах. Носіть зручне взуття. Перед сном прийміть ванну. Вдалі дні для опанування східних систем оздоровлення. Обмежуйте себе в їжі.

17–19 Болітиме голова, знизиться працездатність. Більше працюйте фізично, ніж розумово. Відпочиньте наприкінці дня. Найкращий час для профілактики захворювань органів видільної системи.

20–21 Надмірне напруження голосових зв'язок може призвести до втрати голосу. Говоріть тихіше. Відкладіть операції на горлі. Загострюються недуги щитоподібної залози. Уникайте прийому гормональних препаратів.

22–24 Надмірне нервове напруження може викликати психосоматичні розлади. Тривога спровокує порушення сну. Організму важко буде протистояти вірусній інфекції. Відкладіть початок курсу лікування.

25–26 Запобігайте небажаній вагітності. Пийте багато води, не їжте пересоленого.

27–28 Стежте за змінами артеріального тиску. Побільшає інфарктів. Менше працюйте фізично, відкладіть операції на пізніший час.

29–30 Молодик. Приділіть більше уваги догляду за шкірою обличчя. Використовуйте підживлювальні маски для підтримання її пружності. Не стрижіть та не фарбуйте волосся — результат навряд чи сподобається вам.

31 Переохолодження нижньої частини тіла небезпечне. Загострюються урологічні хвороби. Стимулюйте сечовиділення, багато пийте.



ВИЯВЛЯЄТЬСЯ

Із зайвою вагою борються кедрові горішки

У всьому світі актуальна проблема ожиріння. Учені вивчають всі можливі варіанти боротьби із зайвою вагою. Виділяється один з цікавих напрямів — речовини, що пригнічують апетит. Адже якщо ви не з'їсте зайвих калорій, вам і не доведеться від них позбавлятися. Виявляється, що поліненасичені жирні кислоти, які містяться в горіхах корейського кедр, стимулюють секрецію двох гормонів, що пригнічують апетит.

Дослідження показало, що олія кедрових горіхів істотно впливає на відчуття голоду. Через 30 хвилин настає найбільший ефект. Вміст холецистокініну зростає на 60%, а глюкагон-подібного пептиду-1 — на 25%. І такі гормональні зміни зберігаються близько чотирьох годин. Мозок одержує сигнали про насичення, які йому посилають холецистокінін і глюкагон-подібний пептид-1.

Убивають наше серце

Серцево-судинні захворювання залишаються на першому місці серед основних причин смертності в усьому світі. Ось головні чинники, шкідливі для нашого серця.

Куріння — «тихий вбивця»

Сигаретний дим містить до 26% окису вуглецю, який, потрапляючи в кров, зв'язується з гемоглобіном — основним переносником кисню. Так відбувається порушення транспортування кисню до тканин. Никотин руйнує і звужує кровоносні судини, стає причиною порушень місцевого кровообігу та підвищення тиску. Куріння посилює ефект інших серцево-судинних факторів ризику.

Вживання алкоголю — шлях до інфаркту

Алкоголь не має життєво необхідних поживних речовин, лише надлишкові калорії, які стають додатковим навантаженням для серця. Наприклад, 1 г чистого спирту містить 7 калорій, а в 100 г горілки міститься близько 250 кілокалорій. Більш того, регулярне вживання міцних спиртних напоїв може призвести до різкого підвищення артеріального тиску, порушень серцевого ритму і, як наслідок, до інфаркту міокарда.

Від пива серце погано качає кров

Найбільше впливає на серце кобальт — стабілізатор пивної піни. Порушує роботу серця і насиченість пива вуглекислим газом. Потрапляючи в організм, напій сприяє варикозному розширенню вен і збільшенню меж серця. При цьому пивний алкоголізм формується непомітно і оманливо. Найбільш руйнівний наслідок надмірного вживання пива — синдром так званого пивного серця, коли воно провисає, стає в'ялим і погано качає кров.

Сіль затримує воду

Вживання солі у великій кількості затримує рідину (воду), ускладнюючи роботу серця, підвищуючи артеріальний тиск і викликаючи набряки. Для первинної профілактики артеріальної гіпертонії необхідно обмежувати вміст солі до 4 г на добу, одночасно збільшуючи частку продуктів, що містять багато калію.

Артеріальна гіпертензія

У багатьох людей це захворювання перебігає безсимптомно. Однак підвищений артеріальний тиск справляє негативний вплив на

органи-мішені: збільшується маса серця, товщають стінки судин, прискореними темпами розвивається атеросклероз. На тлі цих процесів, які перебігають непомітно для пацієнта, часто розвиваються гострий інфаркт міокарда та мозковий інсульт.

Перегляд телепрограм підвищує тиск

Вчені довели, що кожна година, проведена перед телевизором, підвищує ризик смерті від серцевих захворювань на 7%. Ті, хто дивиться телевизор по 4 години на день, помирають від проблем з серцем на 28% частіше. Зв'язок між ТВ-одержимістю і серцевими недугами в тому, що у тих, хто дивиться телевизор понад 90 хвилин, піднімається тиск на 5-7 одиниць. Регулярного підйому тиску при перегляді телевізора достатньо, щоб справити негативний вплив на серце.

Надлишок холестерину призводить до тромбів

Холестерин потрібен організму — він сприяє синтезу гормонів, вітаміну Д, жовчних кислот, необхідних для травлення. Але на ці потреби йде невелика кількість холестерину в крові. Надлишок холестерину відкладається у стінках артерій і призводить до утворення бляшок, які звужують просвіт судин, тому й розвивається атеросклероз. Значні бляшки і тромби можуть повністю перекрити артерію, що припинить проходження крові по судинах. При цьому порушується постачання кисню і поживних речовин до органів і тканин. Вони поступово відмирають. Якщо це відбувається в серці, то розвивається інфаркт міокарда, якщо



в мозку — інфаркт мозку (інсульт).

Ожиріння шкідливе

Люди з надмірною масою тіла частіше мають високий артеріальний тиск. Надмірна вага також сприяє розвитку стенокардії, а також призводить до раптової смерті через ішемічну хворобу серця та інсульту без будь-яких симптомів. Надлишкова маса тіла підвищує ризик розвитку гіпертонії, порушень жирового обміну, цукрового діабету. Все це і є факторами ризику ішемії.

Гіподинамія

Низька фізична активність сприяє ранньому розвитку і прогресуванню хвороб серця. Малорухливий спосіб життя удвічі збільшує ризик ранньої смерті й призводить до ожиріння, підвищення артеріального тиску і рівня холестерину. Фізичні тренування запобігають розвитку атеросклерозу і приводять до зниження загальної смертності.

Лазня не корисна для хворих

Вплив сауни на серцево-судинну систему проявляється підвищенням частоти серцевих скорочень — на 60-70% в порівнянні з показниками до відвідин сауни. Таке навантаження на серце небезпечне. Крім того, в сауні часто знижується артеріальний тиск, іноді виникає вазомоторний колапс (раптове розширення судинного ложа). Він не є небезпечним для здорових людей, але не слід допускати його в осіб з серцево-судинними захворюваннями.

Виявляється

З кожним вирваним зубом погіршується пам'ять

Учені довели зв'язок між зубами і якістю пам'яті. Під час масштабного дослідження було отримано унікальну інформацію. Першими про зв'язок між видаленням зубів і пам'яттю заговорили японці. Вони проводили експерименти на гризунах і довели, що з кожним втраченим зубом у тварин погіршувалася пам'ять. Норвезькі ж експерти оприлюднили дані про дослідження за участю людей. З 1988 року фахівці спостерігали за когнітивними здібностями добровольців. Виявилось, що з кожним видаленим зубом пам'ять помітно погіршувалася. Більше того, будь-який вплив на зуби позначається на роботі головного мозку.

Почему возникает аллергия?

Аллергия с точки зрения медика, психолога и эколога

АЛЛЕРГИЯ — состояние повышенной чувствительности организма, по отношению к определенному веществу или веществам (аллергенам), развивающееся при повторном воздействии этих веществ.

Физиологический механизм аллергии заключается в образовании в организме антител, что приводит к понижению или повышению его чувствительности. Аллергия проявляется сильным раздражением слизистых оболочек, кожными сыпями, общим недомоганием. Аллергия лежит в основе развития такого тяжелого заболевания, как бронхиальная астма. На причины появления аллергии и на способы избавления от нее есть много взглядов, с которыми и предлагаем познакомиться.

Ошибка иммунитета

Иммунная система решает важные задачи защиты организма от влияния внешней среды и от появления в организме чужеродных веществ и клеток (в том числе раковых). Механизм иммунной защиты очень сложен. Он включает выработку антител, являющихся "защитниками" организма. Задача антител — нейтрализовать вторгшиеся в организм вещества (так называемые "антигены"). Теоретически любая иммунная реакция должна быть успешной. Но иногда иммунная система как бы "превышает свои полномочия" и «теряет управление». При этом она начинает реагировать на совершенно безобидные вещества как на потенциально опасные. Такая утрата управления и приводит к запуску разрушительных гиперреакций (аллергических заболеваний).

Аллергические заболевания являются гиперреакциями (слишком сильными реакциями) организма в ответ на воздействие факторов внешней среды, которые воспринимаются им как потенциально опасные (даже если на деле они не являются таковыми).

Еще хуже обстоит дело в тех ситуациях, когда иммунитет ополчается против собственного организма. В этом случае уничтожению подвергаются собственные клетки или белки организма.

При этом развиваются заболевания, получившие название аутоиммунных. К их числу относится сахарный диабет 1 типа, рассеянные склероз и многие другие тяжелые заболевания.

Психологический момент

Психологи утверждают, что нет заболеваний, которые не были бы связаны с той или иной внутренней проблемой человека. Если говорить об аллергии, то можно заметить, что иммунная система тесно связана с нервной и эндокринной. Они действуют совместно, переводя мысли в физиологические реакции.

Так и аллергические реакции связаны с психологическим состоянием. Психологи говорят, что аллергия подобна беспричинному страху. В норме иммунитет должен нападать только на врагов организма — например, вирусы и бактерии. Но когда работа иммунной системы нарушается, она начинает так же остро реагировать и на вполне безобидные для организма вещества — пыльцу растений, шерсть животных, продукты питания, домашнюю пыль. Получается, что иммунная система аллергика боится того, чего совсем не надо бояться.

Начаться ошибочная работа иммунной системы может после любого стресса. И это не голословное утверждение. Американские психологи доказали, если будущая мама во время беременности находится в состоянии тревоги и эмоционального перенапряжения, с вероятностью 80% можно сказать, что родившийся ребенок будет аллергиком. Во взрослом возрасте аллергия нередко проявляется в качестве реакции на стресс. То есть психо-эмоциональные механизмы нередко запускают гистаминные реакции, приводящие к ошибкам в работе иммунной системы.

Совершив ошибку один раз, иммунная система будет и дальше приводить в действие свой защитный механизм. То есть при каждой встрече с аллергеном у человека начинают чесаться и слезиться глаза,

появляется насморк и першение в горле.

Экология — это мы

Техника совершенствуется, условия жизни улучшаются, а количество людей, страдающих от "болезней цивилизации" растет. В число этих заболеваний входит аллергия и такое крайнее ее проявление, как бронхиальная астма.

Некоторые медики связывают широкое распространение этого заболевания с ухудшением экологии, с ростом запыленности, как на улицах крупных городов, так и в жилых



помещениях.

Несмотря на то, что уборочная техника совершенствуется, исследования показывают, что мощный пылесос, высасывая пыль из углов и ковров, не может обеспечить стопроцентного ее удерживания. 1-5 % мелкодисперсной пыли возвращается в воздух. Именно эта пыль наиболее опасна для здоровья человека, поскольку содержит испражнения и частицы тел паутиных клещиков, живущих в наших помещениях. Эта пыль оседает крайне медленно и остается в воздухе квартиры на уровне примерно 50-90 см от пола, как раз в той зоне, где мы спим, где находятся и играют маленькие дети. Так что выбивание ковров на улице — более здоровый вид уборки по сравнению с использованием пылесосов.

(Окончание на стр.9)

АКТУАЛЬНО!

Почему возникает аллергия?

Аллергия с точки зрения медика, психолога и эколога
(Окончание. Начало на стр. 8)

Уже подсчитано, что среднестатистический житель города за сутки вдыхает 1-2 столовые ложки пыли. А вместе с ней в организме остаются и вредные вещества, осевшие в пыли.

А мне всегда чего-то не хватает

Еще один взгляд на появление большого количества аллергических реакций — недостаточное поступление в организм полезных питательных веществ. Наш организм — огромная биохимическая лаборатория, которой ежеминутно требуется поступление самых разных питательных веществ. Дефицит, по крайней мере, хотя бы одного из них может приводить к развитию аллергических реакций. В особенности это касается витаминов и микроэлементов.

Витамин А (бета-каротин) — исключительно важный для иммунной системы витамин, обеспечивающий формирование иммунных клеток выстилки дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, служащих естественным барьером на пути проникновения инфекции. Укрепляя иммунитет, он значительно повышает устойчивость к инфекционным заболеваниям, в том числе к ангине, простудам, гриппу и бронхиту. По данным исследований применение витамина А помогает даже при тяжелых аллергических реакциях. Исследования показали, что ни один из растительных или животных продуктов не может самостоятельно восполнить дефицит витамина А, поэтому его дополнительный прием не просто желателен, а крайне необходим.

Витамин В6 (пиридоксин) — исследования показывают, что у значительной части населения обеспеченность этим витамином не соответствует норме. А ведь он активизирует ферменты, способствующие повышению иммунной защиты организма, участвует в процессах производства антител. Для гиповитаминоза витамина В6 характерны сухие себорейные дерматиты на коже лица и экссудативные диатезы.

Витамин В5 (кальция пантотенат, пантотеновая кислота) — повышает сопротивляемость организма к воспалительным заболеваниям. Он оказывает противовоспалительное действие при аутоиммунных процессах. Его применяют при кожных аллергических проявлениях, часто в составе кремов или мазей для чувствительной кожи.

Витамин С (аскорбиновая кислота) — самый известный и изученный экологопротектор. Активность этого витамина проявляется во всем организме. Это антиоксидант, усиливающий действие других антиоксидантов, в частности, витамина Е. Способствует разрушению или нейтрализации свободных радикалов. Исследования доказали, что люди, принимающие этот витамин живут дольше, чем те, кто испытывает дефицит этого витамина.

Витамин Е (токоферол) — обладает замечательными антиоксидантными качествами, обеспечивает защиту от свободных радикалов, помогает организму усваивать витамин А, и улучшает обмен белка. Дефицит этого витамина может спровоцировать начало аутоиммунных заболеваний (своеобразная «аллергия» против белков собственного организма). Применение препаратов витамина Е рекомендуются при нарушении иммунной функции, при пищевой аллергии. У детей с бронхиальной астмой во время приступа снижается содержание витаминов Е, А и С в крови, а применение витамина Е приводит к нормализации показателей иммунитета.

Никотиновая кислота (витамин РР) — при дефиците этого витамина снижается сопротивляемость организма инфекциям, наблюдается развитие экземы. Кроме того, доказано, что никотинамид замедляет развитие сахарного диабета 1 типа на стадии аутоиммунной реакции.

Как видите — аллергия может возникать по самым разным причинам.

Конечно же, лечение аллергии проводит врач, однако понимание причин появления этого заболевания, может помочь и в его лечении.

КОРОТКО

*Тетяна Фостій, старша медична
сестра неврологічного відділення*

Хлорована вода — небезпечна

Перед подачею до мережі водопостачання воду доводиться хлорувати. Але дослідники повідомляють про те, що хлор, при постійному попаданні в людський організм, викликає такі хвороби, як рак сечового міхура, атеросклероз, захворювання травних органів, ободової і прямої кишки, а також анемії.

Але поки що не вдається повністю відмовитися від етапу хлорування. Доказ — сумний досвід Перу: коли там ухвалили рішення про відмову від хлорування, для зниження ризиків ракових захворювань, у водопроводі з'явилася безліч шкідливих мікроорганізмів (ентеровіруси, кишкові палички, штами гепатиту), а також паразити (глисти, кліщі і ін.). А це потягнуло за собою епідемію холери в країні.

Холодні долоні — привід для занепокоєння

Британські вчені стверджують, що часто холодні руки є ознакою неполадок в роботі якоїсь системи організму. Передусім, причиною холодних долонь можуть стати захворювання внутрішніх органів. Також це явище може з'явитися після прийняття деяких медикаментів. Втім, є й більш серйозні причини того, що руки постійно крижани: аутоімунні хвороби, захворювання серця і шлунково-кишкового тракту. Медики відзначають, що серед жінок явище трапляється частіше, ніж серед чоловіків. Статистика показує, що на постійно холодні руки скаржаться 9 з 10 представниць слабкої статі. Вчені рекомендують людям, які скаржаться на постійно холодні руки, обов'язково пройти повне медичне обстеження для з'ясування причин.

Риба захищає кістки від зношування

Учені радять літнім людям обов'язково вклучати у раціон рибу. Дослідження довели, що у любителів рибних страв набагато рідше трапляються переломи й інші проблеми з кістками. Це не означає, що за допомогою риби можна зміцнити кісткову тканину, але захистити її від вікового стоншування цілком реально. Особливо це стосується жінок після 50 років. Зв'язок між вживанням риби і станом кісткової тканини поки що не вивчений. Дослідники вважають, що справа в омега-3 і омега-6 жирних кислотах, які містяться в лососеві, скумбрії й інших видах жирної риби.

Як пережити зміну погоди

Коли після спеки відбувається обвал температури до 15-20 градусів наш організм прагне протистояти перепадам тиску — перебудуватися. І ця адаптація полягає в тому, що судини починають міняти свій діаметр (стискатися або розширюватися). І якщо одні люди без особливих втрат і нездужання переносять невеликі зміни температури, то для інших це може стати суцільною катастрофою.

Під прицілом у погоди — **сердечники, люди з порушенням кровообігу, гіпертоніки і гіпотоніки, а також діти і літні люди.** Передусім на зміну атмосферного тиску реагують судини головного мозку, які, у свою чергу, відповідають за роботу всіх органів. З'являються неприємні симптоми — головний біль, запаморочення і загальна слабкість. Наднирники у великих кількостях викидають в кров адреналін — гормон стресу, тому підвищується дратівливість, знижується працездатність, погіршується увага, підвищується серцебиття, з'являються озноб і проблеми з травленням. Лікарі називають цей стан — метеоневроз.

Якщо поклопотатися про свій організм і підтримати його в такі дні — нічого страшного не відбудеться. Але при недбалому ставленні до себе можна потрапити в лікарню з серйозними проблемами серця, гіпертонією і навіть інсультами.

10 СПОСОБІВ

ПРОТИСТОЯТИ ПЕРЕПАДАМ

1. Якщо ви знаєте свою реакцію на низький атмосферний тиск, перепади температури і магнітні бурі, то краще наперед прийміть препарати, які стабілізують самопочуття.

2. Якщо ви страждаєте на будь-які хронічні захворювання, обов'язково приймайте в дні активної зміни погоди ліки, які запобігають загостренню.

3. Уникайте навантажень як фізичних, так і емоційних, які перенавантажуватимуть і судини, і нервову систему.

4. Відмовтеся від рясних прийомів їжі, особливо жирної: переповнений шлунок приводить до порушення ритму серця і стрибків тиску. Їжте невеликими порціями по 4—5 разів на день.

5. Віддавайте перевагу продуктам, багатим вітамінами А, С і Р, які позитивно впливають на функції нервової системи і кровоносних судин. чорна смородина, лимони,



плоди шипшини, щавель, обліпіха, морква, яловича печінка, вершкове масло, яйця, ікра.

6. Замініть каву і міцний чай (ці напої перезбуджують нервову систему) трав'яним чаєм і адаптогенами: відваром шипшини, настоянками женьшеня, елеутерокока, плодів лимонника.

7. Повністю відмовтеся від алкоголю, який не розслаблює, а активізує центральну нервову систему.

8. Попросіть зробити вам легкий масаж комірної зони: він зніме найнеприємніші відчуття в голові (тяжкість, запаморочення, сонливість).

9. Якщо відчули різке нездужання (наприклад, підвищився тиск або почастишала частота серцевих скорочень), відкладіть роботу або домашні справи, випийте заспокійливі ліки або 50 крапель корвалолу і приляжте на годину відпочити в темному, провітреному приміщенні.

10. Висипайтесь. Безсоння підвищує метеочутливість втричі! Тому, якщо вам не вдалося виспатися вночі, обов'язково подрімайте вдень. Щоб легко заснути, прийміть перед сном теплу ванну з травами або сумішшю ароматичних олій (розмарин, лаванда, лимон). Також можна випити на ніч суміш з 20 крапель настою пустирника або 20 крапель глоду або 20 крапель валеріани, яка м'яко заспокоїть і допоможе заснути.

КОЛИ звертатися до ЛІКАРЯ

• Якщо ваш тиск перевищує 140 на 90 мм.рт.ст.

• Якщо частота серцевих скорочень вище 120 уд./хв.

• Якщо ви відчуваєте дуже сильний головний біль

• Якщо ви непритомнієте

• Якщо в очах двоїться або німіють будь-які частини тіла

• Якщо ви відчуваєте сильний біль в грудній клітці.

Ці симптоми — можливі передвісники інфаркту або інсультів.

ЦІКАВО

Світлана Філоненко, лікар-невролог

Чому «горять» щОКИ

Фізіологи встановили, що за регуляцію судинно-кровоносної системи нашого організму відповідають дві підсистеми: парасимпатична і симпатична. Перша розширює судини поверхні тіла, у тому числі обличчя, що і викликає ефект почервоніння шкіри, а друга, навпаки, звужує судини, і це викликає ефект збліднення. Вся ця система в комплексі називається вегетативною. Вона тісно пов'язана з центральною нервовою системою, але, крім того, має і самостійне значення.

Вегетативна нервова система нібито перебуває в проміжку між тілом і психікою. І її участь у загальній регуляції станів і поведінки людини досить активна. При цьому виділяють два типи людей: парасимпатики — люди, що червоніють, вони більш недовірливі, сором'язливі і легко передбачувані, в яких, як кажуть, «все написано на обличчі»; та симпатики — дуже спокійні, закриті і майже невразливі. Ці якості даються людині з народження від природи, як колір очей, форма носа або група крові.



НАШІ КОНСУЛЬТАЦІЇ

Віталій Литвиненко, лікар

Застуда на губах, лихоманка, «вогник» або просто герпес

Напевно, кожна людина стикалася з таким неприємним явищем, як застуда на губах.

Дрібна така, хоч і противна болячка, але мало хто її сприймає серйозно. І даремно.



Герпес (від грец. herpes – повзуча, поширювана шкірна хвороба) – вірусне захворювання, що супроводжується бульбашковими висипаннями на слизових оболонках та шкірі. Носіями цього найпоширенішого у світі вірусу є 90% населення Землі, але тільки в 5% цих людей вірус проявляє хворобливі симптоми.

Передається вірус герпесу повітряно-крапельним шляхом, через предмети побуту, а також при поцілунку і статевому контакті, проникаючи відразу в кров і лімфу, а через них – в інші органи. Вірус герпесу, проникаючи через чутливі нервові закінчення, вбудовується в генетичний апарат нервових клітин, в яких залишається на все життя.

Науці поки що відомо 7 типів вірусів герпесу, які викликають різні, в тому числі і дуже важкі симптоми. Поговоримо ж про простий (Herpes simplex), так би мовити, побутовий герпес.

Герпес може ніяк себе не проявляти протягом усього життя людини, а може дуже часто «прокидатися». Причинами можуть бути: переохолодження організму чи перегрів на сонці, грип, слабкий імунітет, переважно фізична та психічна, стреси, розлад шлунку, менструації, прийом кортикостероїдних гормонів (що знижують імунітет), гіповітаміноз та інші стани людини, які викликають імунodefіцит.

Починається захворювання з загальної слабкості, головного болю, ознобу, підвищення температури, почервоніння, свербіння і печіння в тому місці, де незабаром з'являться бульбашки, наповнені прозорою рідиною. У важких випадках може спостерігатися збільшення лімфатичних вузлів та поява невралгічних болів. На даний час ще не знайдено ліків, які б повністю викикували людину від цього підступного вірусу...

Але сучасна наука не стоїть на місці! Вже створені препарати, здатні пригнічувати розмноження і розвиток вірусу герпесу. При регулярному застосуванні такі препарати допомагають людині відчувати себе цілком здоровою.

Основа протигерпесних препаратів складає активно діюча речовина, яка називається ацикловір. Цей самий ацикловір, за допомогою складної біохімічної реакції впливаючи на ДНК зараженої вірусом герпесу клітини, збиває здатність вірусу до розмноження. До речі, творці ацикловіру отримали заслужену Нобелівську премію!

І декілька найпопулярніших та ефективних протигерпесних препаратів.

Ацикловір, Валавір і подібні до них препарати випускаються у вигляді кремів, таблеток і розчинів для ін'єкцій. Перешкоджають розмноженню вірусів в клітинах. Не дуже дорогі за ціною і ефективні майже для кожного пацієнта.

Валакцикловір, Валавір відрізняються від ацикловіру більшою ефективністю. Випускаються у вигляді пігулок. Після прийому всередину в крові створюється концентрація ацикловіру така ж висока як при внутривірному введенні. Пригнічують здатність до розмноження і біологічну активність вірусів герпесу, а також роблять людину, яка їх застосовує, незразних для оточуючих. Ці препарати дуже популярні на Заході, де є основним засобом боротьби з вірусом герпесу. Сьогодні випускаються вітчизняною компанією ВАЛАВІР та реалізуються за доступнішою ніж зарубіжні аналоги ціною.

Аптеки можуть запропонувати великий вибір протигерпесних препаратів від вітчизняного та зарубіжного виробника. Ціни на препарати вітчизняного виробництва нижчі, однак це не означає гіршої якості.

НА ЗАМІТКУ

Олександр Прийомишев, лікар

Чим загасити печію

Встановлено, що надмірне вживання кави, шоколаду, приправ призводить до того, що виробляється багато кислоти. Вона і дратує слизисту оболонку. Дістається і клапану, який не може «заборонити» зворотний перехід їжі з однієї системи в іншу.

Кислота, що потрапляє вгору з шлунку в стравохід, пече іноді так сильно, ніби це серцевий напад. Всім страждаючим, хто хоче швидше позбавитися печії, фахівці рекомендують наступне.

- Не об'їдайтеся, не їжте на ніч і не лежте пластом.

- Відмовтеся від жирних продуктів

- Не пийте молоко. Молоко стимулює секрецію кислоти в шлунку і ця кислота з шлунку піднімається в стравохід, викликаючи печію.

- Не вживати м'яту. Вона розслабляє нижній сфінктер (клапан) стравоходу – маленьку заслінку, у функцію якої входить утримання кислоти в шлунку, щоб вона не провалася в стравохід.

- Не зловживайте кофеїном і шоколадом.

- Відмовтеся від шипучих напоїв.

- Не вживайте цитрусові.

- Використовуйте кореневища імбиру, тирлич, запашні трави – фенхель тощо.

Кому квас пити не можна

Є у цього, безумовно, корисного напою і протипоказання. Не варто його вживати тим, хто страждає на гастрит, виразкову хворобу шлунка, ракові захворювання шлунково-кишкового тракту або цироз печінки. З особливою обережністю варто ставитися до вживання квасу тим, хто страждає на тяжку форму гіпертонічної хвороби. Вагітним жінкам також слід обмежити споживання квасу. При цьому варто вибирати тільки найкращої перевіреної якості, краще домашній. У жодному разі не вживати газований квас.

І ще одне важливе зауваження. Незважаючи на користь квасу, його не можна пити матерям, що годують немовлят і дітям у віці до трьох років. Необхідно стежити за якістю пропонованого дитині квасу. Особливо це важливо при вживанні бутылкованого квасу. Краще використовувати квас домашнього приготування за перевіреними рецептами з якісних продуктів.



Лилия Салашная, медсестра-координатор

Очень полезный лимон!

Идя в магазин за покупками, обязательно купите лимоны. Дома выложите их на красивое блюдо, и вид этого цитруса всегда поднимет настроение, а кроме этого наполнит дом фантастическим ароматом.

Но в красивом блюде лимоны долго не задерживаются: несколько капель лимона выжимаются на тост с лососем, тонюсенькая долька отправляется в чай, пара лимонов уходит на приготовление торта. И корки лимонные не пропадают - из них можно сделать "Оранжежки в шоколаде" либо просто нарезать кожурку, подсушить в духовке, измельчить и использовать для попурри.

Но лимон хорош не только для декора помещения и на кухне.

Лимон для красоты. Для кожи

Лимон известен своими отбеливающими свойствами. Если хотите избавиться от веснушек или пигментных пятен, наберитесь терпения и протирайте их соком лимона. Со временем они исчезнут. Только не выполняйте эту процедуру перед выходом на солнце.

Если у вас расширенные поры, то попробуйте протирать кожу соком лимона, который стягивает поры.

С прыщиками тоже можно бороться с помощью лимона-антисептика - выжмите немного сока на ватную палочку и "прижгите" прыщики. Да, иногда эта процедура не очень приятная - может пощипывать, но результат того стоит! Делайте эту процедуру вечером, перед сном, и прыщики больше не будут вас беспокоить.

Чтобы морщинки не портили настроение, приготовьте волшебное средство: оливковое масло и лимонный сок в равных пропорциях. Протирайте кожу лица утром и вечером, она станет гладкой и нежной.

Можно также побаловать себя маской: взять натуральный йогурт, выжать туда сок половины лимона, нанести на лицо и руки массирующими движениями. Дождаться, пока смесь высохнет, и смыть теплой водой. Это маска эффективно борется с морщинками и пигментными пятнами.

Лимонный сок отлично смягчает грубую кожу на локтях и ногах - для этого достаточно потереть проблемные места кусочком лимона в течение нескольких минут.

Для зубов

Чтобы избавиться от зубного налета, можно два раза в неделю чистить зубы соком зеленого лимона и



грейпфрута. Только не переусердствуйте - не нужно проводить эту процедуру слишком часто и подолгу, чтобы не разрушить эмаль зубов.

Для волос

Чтобы придать блеск потускневшим волосам, ополаскивайте их водой, в которую добавлен лимонный сок. Этот способ особенно хорош, если у вас светлые волосы - сок лимона придаст им потрясающий лучистый оттенок.

Лимонный сок смягчает жесткую воду, и после мытья ваши волосы будут шелковистыми.

Для ногтей

Если использовали лимон в кулинарных целях, и у вас осталась кожура с мякотью, не выбрасывайте ее сразу же. Потрите ею ногти - лимон не только укрепит их, но и отбелит, и придаст блеск.

Для цвета лица и стройности фигуры

Очень полезно начинать каждой утро с чашки горячей воды с лимонным соком. Благодаря этому избавиться от токсинов, станете стройнее и обретете изумительный цвет лица. Если добавлять в воду сок зеленого лимона, то пользы будет еще больше, чем от желтого.

Дезодорант

Может случиться так, что под рукой не окажется дезодоранта. Но если в доме имеется лимон, то проблема решена - этот цитрус можно использовать как дезодорант. Конечно, после душа. Не бойтесь, что лимон будет пощипывать - если на теле нет ранок, то этого не произойдет.

Но все же не стоит прибегать к этому способу слишком часто, чтобы вместе с вредными бактериями, "живущими" на коже, лимон не уничтожил и полезные.

Лимон для здоровья

От головной боли. Если у вас разболелась голова, попробуйте экспресс-метод: нанесите на виски несколько капель лимонного сока.

А если есть полчаса-час свободного времени, то нарежьте лимон дольками и положите на лоб, затем расположитесь на кровати в темной прохладной комнате, подложив под ноги подушку - чтобы они были выше уровня всего тела. Спустя полчаса-час обязательно почувствуете себя лучше.

От простуды и боли в горле

Если простудились, у вас болит горло, то приготовьте себе чашку горячей воды с лимоном. К этому питью можно добавить мед по вкусу.

Хорошо помогает полоскание: выжмите сок из половины лимона, добавьте к нему кофейную ложку крупной соли и растворите в половине чашки теплой воды.

Источник витаминов

Хотя вы уже знаете, как с помощью лимона избавиться от головной боли и боли в горле, все же лучше не болеть. Поэтому, чтобы всегда быть в хорошей форме, пейте свежесжатый сок из двух апельсинов, одного лимона и половинки грейпфрута.

Добавив в сок небольшое количество меда и пророщенных зерен пшеницы, получите уникальный коктейль здоровья.

Чтобы ножки не уставали

Вы так набегались за день, что ваши ножки гудят от усталости? Найдите в себе силы дойти до холодильника, достаньте кусочек лимона и помассажуйте им уставшие ножки.

От укусов насекомых

Если смазать лимонным соком место укуса, то через некоторое время раздражение и боль исчезнут.

Лимон в хозяйстве

Удаляет пятна. Чтобы удалить чернильное пятно с кожного изделия, нужно потереть его тряпочкой, смоченной лимонным соком.

Если ребенок во время рисования запачкал одежду фломастером, от пятен также легко избавиться: лимонный сок и мелкую соль нужно нанести на пятно, потереть, а затем выстирать одежду обычным способом.

Лимонный сок также избавляет от пятен крови на одежде. Но использовать лимон следует осторожно с деликатными и цветными тканями.

(Окончание на стр. 13)

А ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО...

Лилия Салашина, медсестра-координатор

Очень полезный лимон!

(Окончание. Начало на стр.12)

Удаляет ржавчину

Чтобы избавиться от ржавчины, попробуйте такой способ: нанесите на вещь лимонный сок и посыпьте крупной солью. Затем положите предмет на солнце, и через несколько часов ржавчины как ни бывало!

Возвращает блеск

Чтобы вернуть блеск металлическим кастрюлям, потрите их кожурой лимона, на которой осталась мякоть, а затем ополосните водой. Поверхность кастрюль станет как зеркало!

Против известкового налета

Чтобы избавиться от известкового налета нанесите лимонный сок на поверхность и через какое-то время смыть водой.

От муравьев и других насекомых

Если в вашем доме завелись муравьи, не паникуйте! Смажьте лимонным соком их "любимые" места, и муравьи в буквальном смысле забудут дорогу в ваш дом.

Помогает сохранить фрукты

Если в вазу с фруктами положить лимон, то он поможет сохранить их свежесть - фрукты не испортятся раньше времени. Но если лимон положить к недозревшим бананам, то они "дозреют".

Чистит клетку

Если в вашем доме живут кролики или хомяки, то вы знаете, как непросто порой отмыть их клетку. С помощью лимонного сока дело пойдет быстрее - выжмите его в те места, который ваш питомец использует в качестве туалета, и оставьте на время (зверек при этом не должен находиться в клетке), затем потрите щеткой и смойте водой. Это эффективное и безопасное для зверьков средство.

Отбеливает

Чтобы вернуть пожелтевшей ткани белый цвет, опустите ее в кипящую воду, в которую добавлен лимонный сок.

Избавляет от запахов

Вы только что чистили лук, чеснок, разделявали рыбу? Вымойте руки лимоном, неприятный запах не будет вас беспокоить.

Кстати, если на ужин вы подаете мидии, которые предполагается есть руками, то не забудьте поставить для каждого гостя пиалу с водой и лимонным соком для ополаскивания пальчиков.

Чтобы избавиться от запаха в микроволновке, положите несколько долек лимона в чашку с водой и отправьте в микроволновку на две минуты, включив полную мощность. Затем эту лимонную воду можно остудить и отправить в холодильник - таким образом вы "освежите" и его.

Когда варится цветная капуста, то запах на кухне - не из приятных. Не стоит затыкать нос или убегать с кухни - гораздо проще добавить в воду небольшую дольку лимона.

А напоследок хочется сказать несколько слов о том, как практично хранить лимон: На блюдечке!

Этот способ - самый известный, самый простой. Половинку лимона нужно положить на блюдце, накрыть стаканчиком и отправить в холодильник.

Сделать дырочку

Если вы не собираетесь использовать весь лимон, а вам всего-то нужно несколько капель сока, то не разрезайте его. Сделайте дырочку в лимоне с помощью зубочистки, выжмите необходимое количество сока, затем закройте дырочку зубочисткой и отправьте в холодильник до следующего раза.

Заморозить!

Хороший способ - заморозить неиспользованную половинку лимона, а по мере надобности счищать немного мякоти.

Но еще проще - заранее выжать из лимона сок, разлить в емкость для льда и заморозить. В любое время у вас под рукой будет лимонный сок!

P.S Забыт один способ - рюмка коньяка с долькой лимона в сахаре, помогает от всего!

ВИ ЗАПИТУВАЛИ

Лідія Паталах, дієтсестра

ДЛЯ ЧОГО ВЖИВАТИ МИГДАЛЬ?

Мигдаль має багато корисних і лікувальних властивостей для організму і широко застосовується в народній медицині завдяки своєму цілющому складу: містить велику кількість ненасичених жирів, до його складу входять незамінні жирні кислоти, цінні вітаміни (особливо групи B і E) і мінерали (зокрема, калій, фосфор, мідь і залізо).

Мигдаль є провідним харчовим джерелом альфа-токоферолу (вітаміну E), наймогутнішої форми вітаміну-антиоксиданту, що абсорбується.

Корисні властивості мигдалю впливають на ліпіди крові, особливо на вміст в крові могутнього антиоксиданту - вітаміну E.

Мигдаль є альтернативою дже-



релам білка тваринного походження, а також містить корисні вітаміни і мінерали. Використовується в народній медицині при розладах травлення і порушенні функції нирок.

Солодкий мигдаль очищає внутрішні органи; зміцнює мозок, особливо якщо вживати його з наботом, зміцнює зір, горло; разом з цукром корисний при астмі, плевриті і кровохарканні, при саднах і виразках в кишечнику і сечовому міхурі.

Один з різновидів мигдалю - гіркий мигдаль - містить велику кількість ефірних олій. Допустима денна норма гіркого мигдалю - два зернятка. Гіркий мигдаль є лікувальним засобом, а не їжею. Він знеболює.

Горіхи солодкого мигдалю, змішані з фруктовим цукром, застосовуються при некрофії, кашлі, астмі, головному болі.

Мигдалеву олію крапати по 3-5 крапель в кожне вухо, потім заткнути вухо ваткою. Застосовується при шумі в голові, гострому болі або затвердінні сірки у вухах.

Які хвороби "уготовані" нам зірками

Дізнайтеся, до яких хвороб ви схильні за знаком зодіаку, щоб запобігти їм.

ОВЕН

Типовий Овен володіє відмінним здоров'ям, але легко ранимий емоційно через нервовий тип характеру. Слід уникати зайвого фізичного навантаження, хвороб очей, носоглотки, вух. Можуть бути часті головні болі, мігрень, невралгія. Схильні до облісіння.

ТЕЛЕЦЬ

Необхідно проявляти обережність відносно інфекційних захворювань горла, можливого збільшення щитовидної залози, респіраторних захворювань. Також Тельці схильні до захворювань геніталій, матки, печінки і нирок. Може з'явитися ревматизм. Небезпека ожиріння.

БЛИЗНЮКИ

Можливі нервові розлади, катар і бронхіт. Їх конституція слабка. В більшості своїй близнюки не мають тенденцій до збільшення ваги, тому їм не потрібно дотримуватися строгих дієт. Деякі з них до кінця життя залишаються дуже худими.

РАК

Є схильність до ракових захворювань. Часто бувають плеврит, геморої, варикозне розширення вен. Легка збудливість може також привести до гастриту, кашлю, ослаблення зору. Нерідкі отруєння неякісними продуктами.

ЛЕВ

Слід побоюватися болів в спині і легенях, в хребті, захворювань серця і крові, судом, жовтяниці, до хвороб очей.

ДІВА

Цей знак цілком обґрунтовано можна назвати найздоровішим зі всіх. Хоча абсолютно здорових людей не існує. Тому Діви схильні до кишкових розладів, закрепів, колік, непрохідності кишечника, діареї, різних захворювань печінки. У них також слабкі лімфатичні вузли.

ТЕРЕЗИ

У них слабка опірність хворобам. Квітухий зовнішній вигляд часто брехливий. Їх головні вороги – холод і вогкість. Під час хвороби люблять відчувати турботу, увагу і співчуття.

Найуразливіші частини організму Терезів – нирки і поясиця. Часто бувають ниркові коліки, позаматкова



вагітність і хвороби шкіри.

СКОРПІОН

Вони можуть серйозно страждати від гепатиту, циститу, ГРЗ, ларингіту, хвороб черевних і статевих органів, сечового міхура. Їх дуже важко примусити лікуватися, важко доглядати за ними. Увага! Скорпіони загрожують небезпека від вогню і нещасні випадки, особливо в подорожах.

СТРІЛЕЦЬ

Люди цього знаку схильні до радикалуту і ревматизму. Унаслідок недоліку кремнію в організмі у них можуть бути вразливими шкіра, нігті і волосся. Стрільці часто стають спортсменами, а значить, схильні до травм. Але у них надприродні здатності до відновлення. Можливі часті захворювання горла. У зрілому віці – хвороби нервів і розширення вен.

КОЗЕРІГ

Часто можуть бути переломи, розтягнення колінного суглоба і інші дефекти ніг. Представникам цього знаку загрожують анемія, хронічний нефрит, катар верхніх дихальних шляхів, глухота, ревматизм і рахіт. Час від часу Козероги страждають від депресії. Такий стан заснований на труднощах життя і великій відповідальності, яка лежить на їхніх плечах. Постійна депресія може бути передана по спадковості.

ВОДОЛІЙ

Схильні до нервових розладів, катару, діареї, геморою, тому необхідно утримуватися від алкоголю.

РИБИ

На жаль, це один з найхворобливіших знаків зодіаку. Їх часто мучать екзема, грибові ураження, застуди, отруєння. Можливі нещасні випадки на воді.

Михайло Калюжний, лікар-дієтолог

Чим корисний кабачок?

Кабачки (лат. Cucurbita pepo var. giromontina) мають активну сечогінну дію і сприяють виведенню з людського організму води і куховарської солі – нормалізують водно-сольовий обмін і очищують кров.

Завдяки високому вмісту пектинових речовин кабачки швидко засвоюються і виводять з організму солі натрію, а також надлишки холестерину.

Страви з кабачків корисні хворим гепатитом, холециститом, жовчнокам'яною хворобою, хронічним колітом, гіпертонією, атеросклерозом, хронічним нефритом і пієлонефритами. Кабачкова ікра показана при сечокам'яній хворобі з випаданням оксалатів і уратів, подагрі і інших порушеннях обміну. Калорійність кабачка наближена до нуля. Це означає, що їсти цей овоч можна в необмежених кількостях протягом всього сезону.

Як стверджує медицина Тибету, плоди кабачків володіють загальнозміцнюючими властивостями через великий вміст каротину і вітаміну С. Ка-



бачки підсилюють перистальтику кишечника, так що при регулярному вживанні зайва вага не загрожує. У день можна з'їдати до 1,5 кілограма цього корисного продукту.

Кабачки містять лише 0,6% білка, 5,7% вуглеводів, дуже мало клітковини і органічних кислот, вітамінів. Вони багаті мінеральними речовинами.

Кукурудза - цілюще "золото" інків

У зернах кукурудзи є білки, вітаміни С, В, РР, калій і фосфор. Сьогодні цей злак став вже традиційним у нашому раціоні, хоча якихось сто років тому був екзотичним овочем. А завіз його до Європи сам Колумб.

Священному злаку інків, який «приїхав» до Іспанії, дали назву «кукуручо» (сисигучо), що означає «гостроверхий капюшон», звідси згодом і пішла його слов'янська назва.

У зернах плодів міститься збалансована кількість білків, жирів і вуглеводів. До речі, серед рослин відшукати білковмісні не так-то і просто, тому варто узяти на замітку тим, хто старається їсти менше м'яса: хоча білка в 3-4 рази менше, але це теж непогано. Окрім цього, в зернах є вітаміни С, В, РР, калій і фосфор. Правда, при варінні їх кількість зменшується, але близько 20% все-таки залишається.

Але головна лікарська цінність їстівного «золота» інків — не в апетитних «м'ясистих» зернах, а в тих схожих на паклю світло-коричневих волосках, які обрамляють качан. Вони називаються рильця. Ми безжально викидаємо їх у відро, а фармацевти роблять з них ефективні ліки, які так і називаються, — кукурудзяні рильця. Вони продаються в аптеці, їх без проблем можна використовувати як свіжими, так і сушеними. Чим же вони такі корисні?

По-перше, роблять жовч менш в'язкою. Цю властивість варто взяти на замітку всім, хто страждає дискінезіями, хронічними холециститами або просто періодично відчуває тяжкість в правому підребер'ї.

По-друге, мають м'яку сечогінну дію, а значить, корисні тим, хто страждає гіпертонією та набряками. По-третє, сприяють зниженню цукру в крові, тому їх варто приймати діабетикам.

І останнє — кукурудзяні рильця мають кровоспинну дію, тому вони будуть корисні всім, хто страждає кровоточивістю, а також жінкам при критичних днях.

Рильця приймають у вигляді відвару. Заливаєте 3 ст. л. сировини 200 мл окропу, даєте остигнути — і ліки готові. П'ють такий відвар по чверті склянки через кожні 3—4 години, до їжі. Курс прийому — 3 тижні. Проти показань немає.

Напевно, багато хто бачив на полицях супермаркетів поряд із звичними пляшками соняшникової олії інші, в т.ч. кукурудзяну.

Слід сказати, що найкорисніше в рослинній олії — вміст поліненасичених жирних кислот — тих самих,

які вважаються «хорошими» жирами завдяки здатності запобігати утворенню бляшок холестеринів у наших судинах. Так от, в кукурудзяній олії їх майже стільки ж, скільки і в соняшниковій, і в оливковій. Отже, справа за смаком. Для профілактичного ефекту достатньо щодня додавати в свою порцію салату 1 ст. л. кукурудзяної олії.

Кукурудзяне борошно ефективно для видалення комедонів — невеликих чорних крапок на шкірі, що виникають в результаті скупчення шкірного жиру і бруду, що закупорює пори. Для цього 2 ст. л. борошна змішують із заздалегідь збитим білком одного курячого яйця і наносять одержану суміш на обличчя. Після висихання знімають вологим бавовняним рушником, миють обличчя холодною водою і витирають. У більшості випадків для очищення від комедонів достатньо 1-2 кукурудзяних процедур.

І рецепти в скарбничку!

Запечена кукурудза. Вам буде потрібно: 4 качани кукурудзи молочної стиглості; 30 г вершкового



масла; 1-2 зубчики часнику; 1,5 ч. л. солі.

У качана кукурудзи відігнути листя, щоб оголити зерна. Листя не обривати.

Кукурудзяні рильця відокремити. Вершкове масло кімнатної температури змішати з продавленим через прес часником і сіллю. Масло намазати на качани. Найзручніше для нанесення масла використовувати кулінарний пензель. Листя відігнути в колишне положення. Загорнути качани окремо у фольгу. Запекати в духовці при 200°C одну год.

Салат з кукурудзи і картоплі

Інгредієнти: Картопля; варена кукурудза; олія; оцет; сіль; цукор; перець.

Картоплю зварити, охолодити, очистити і нарізати тонкими скибочками. Варену кукурудзу охолодити і змішати з картоплею. Заправити салат, викласти в салатницю горою і посипати зеленою цибулею.

НА ЗАМІТКУ!

Сильна засмага зістарює

Влітку сонце приносить нам красиву засмагу, проте часто це може викликати проблеми з шкірою. Разом з сонячним світлом через атмосферу проникають ультрафіолетові промені А і В, які несуть небезпеку для здоров'я. Ці промені руйнують клітини шкіри, діючи на її ДНК.

Особливу небезпеку становлять ці промені опівдні, тому краще не з'являтися на відкритому сонці, починаючи з 12 до 3 години дня. Так можна захиститися від дії променів В типу, проте А промені активні впродовж всього дня, тому загоряти можна навіть вранці. В-промені можуть викликати: почервоніння, опіки, старіння, і навіть призвести до раку шкіри. А-промені відповідають за засмагу і можуть викликати меланому — небезпечний вид раку шкіри.

Які ж загрози таїть в собі засмага?

- Швидке старіння шкіри.
- Поява великої безлічі зморшок.
- Онкологічні захворювання.
- Послаблюється імунитет.
- Несумісність з деякими ліками.





КУШАЕМ ВКУСНО

ЖЮЛЬЕН ИЗ КУРИЦЫ

Ингредиенты:

маленькие молодые кабачки (цуккини) 2 шт.; Куриное филе 1 шт.; Лук репчатый 1 шт. средняя; Мука 1 ст.л.; Сливки 100 мл.; Сыр твердый 50 гр.; Мускатный орех; сушеные травы – укроп, орегано и тимьян; соль; перец; растительное масло для обжаривания.

Приготовление:

1. Кабачки разрезать вдоль, удалить при помощи ложки семена и серединки.

2. Куриное филе и лук порезать очень мелкими кубиками, обжарить на растительном масле на быстром огне в течение 7 минут.

3. Добавить к куриному филе муку, слегка обжарить, а затем влить сливки, добавить соль и перец, мускатный орех. Хорошенько прогреть, но до кипения не доводить.

4. Полученную массу разложить в серединки кабачков, посыпать сверху тертым сыром и любимыми травами.

5. Запечь в духовке при температуре 200 градусов в течение 15 минут, либо же в микроволновке до готовности.

ПИРОГ С МАЛИНОЙ И ТВОРОЖНЫМ КРЕМОМ

Ингредиенты (на форму диаметром 20 см): Масло сливочное 50 гр.; Сахар 150 гр.; Сметана 50 гр.; Сода 1/3 ч.л.; Уксус для гашения соды; Мука 1 ст.; Желток яичный 2 шт.; Творожная масса (или творожные сырки) 500 гр.; Малина 2 ст.; Ванилин; Щепотка соли.

Приготовление:

1. Размягченное сливочное масло соединить со сметаной, добавить 50 грамм сахара, щепотку соли, погашенную в уксусе соду. Перемешать.

2. В полученную массу добавить муку и замесить тесто.

3. Тесто выложить в разъемную

форму, равномерно распределить по всей поверхности руками.

4. Поставить в духовку, разогретую до 200 градусов, выпекать до слегка золотистого цвета. Время выпекания



15-20 минут.

5. Достать основу из духовки, остудить и выложить сверху вымытую и обсушенную малину, разровнять по всей поверхности.

6. Для творожного крема оставшийся сахар соединить с ванилином, творожной массой (творожными сырками) и желтками. Взбить все при помощи блендера.

7. Выложить полученную творожную массу сверху на малину и поставить в духовку выпекаться на 15 минут.

8. Остудить пирог в форме, затем разрезать на кусочки и подавать. Можно посыпать миндальными хлопьями, украсить листиками мяты.

САЛАТ ОВОЩНОЙ «ЩЕТКА»

Овощи в салате сырые. Все витамины сохранены, а желающим похудеть – его можно есть целый день безбоязненно. «Щеткой» называли, за то, что в таком сочетании этот салат чистит желудок.

Ингредиенты: Свекла 1 шт. крупная; Морковь 2 шт. крупные; Капуста 1 небольшой кочан; Приправы по вкусу; Соль; Масло (подсолнечное или оливковое)

Приготовление: Капусту нашинковать тонко. Чуть подсолить, растереть руками и слегка отжать лишний сок. Свеклу и морковь очистить и натереть на крупной терке. Все смешать. Добавить любимые специи. Сбрызнуть чуть лимонным соком (не обязательно) и заправить маслом.

КОРИСНІ ПОРАДИ

Як правильно вибрати кавун чи диню

Щоб не помилитися у виборі кавуна або дині, необхідно знати, на що передусім слід звертати увагу. Не варто робити покупку на стихійно організованих базарних точках. Місце, відведене для продажу баштаних культур, має бути огорожене і надійно захищене від сонця і дощу. Крім того, не повинен товар лежати на землі. Ні в якому разі не можна купувати кавуни вздовж доріг: у них швидко накопичуються важкі метали, які містяться в автомобільних вихлопних газах.

При виборі кавуна звертаємо увагу на його хвостик: у зрілого плоду він повинен бути сухим. А пляма на боці повинна бути жовтою, а не білою кольору. Шкірочка стиглого кавуна блищить і не проштрикується нігтем. Поплескайте по плоду – купувати варто лише той кавун, який відповів глухим звуком, а при стисканні стигла ягода обов'язково захрустить.

Перевірити якість купленого кавуна можна і вдома. Розімніть шматочок м'якоти в склянці з водою – якщо вона помутніла, але не змінила колір, то кавун хороший, якщо почервоніла, значить, ви купили поганий товар.

Про стиглість дині свідчить насамперед її запах. Від дозрілого плоду віє тонким ароматом. Стигла диня, як і кавун, при поплескуванні повинна звучати глухо. І нарешті, натисніть на корку в зоні протилежного від стебла

полюса плоду – якщо кірка прогинається, то диня зріла, якщо ні – достигнути їй не дали.



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: 8.08.2011 року.