

Зелений світ

ЕКОЛОГІЧНА ГАЗЕТА
УКРАЇНИ

листопад 2008 №61(224)

виживання
демократія
гуманізм



ЗАПОВІДНИК У ГЛУХОВІ ОТРИМАВ СТАТУС НАЦІОНАЛЬНОГО

Державний історико-культурний заповідник у місті Глухові Сумської області отримав статус національного. Відповідний указ підписав Президент України Віктор Ющенко.

“Враховуючи значення Державного історико-культурного заповідника у місті Глухові у справі збереження, вивчення і популяризації архітектурної, історико-культурної спадщини та історичних

традицій колишньої столиці Гетьманщини — міста Глухова, постановляю: надати Державному історико-культурному заповіднику у місті Глухові статус національного і надалі іменувати його — Національний заповідник “Глухів”, — йдеться в документі.

Днями у Глухові широко відзначили 300-річчя проголошення Глухова столицею Гетьманської України.

ЄВРОПЕЙСЬКА КОМІСІЯ ОБІЦЯЄ 6 МЛН. ЄВРО НА ЕКОЛОГІЮ УКРАЇНИ

У 2009 році Європейська комісія планує виділити 6 млн. євро на реалізацію проектів з підвищення спроможності органів державної влади України реагувати на надзвичайні ситуації, повідомив голова Представництва Єврокомісії в Україні посол Жозе Мануель Пінту Тейшера.

“Як показала катастрофа, що сталася у листопаді 2007 року у Керченській протоці, в Україні існує потреба у підвищенні спроможності органів державної

влади реагувати на надзвичайні ситуації. Єврокомісія продовжуватиме співпрацю з Україною у цій сфері”, — сказав Ж.М. Пінту Тейшера.

Він повідомив, що у 2009 році Європейська комісія планує виділити на підвищення рівня екологічної безпеки в Україні 6 млн. євро.

Наразі, як зауважив посол, конкретні напрямки і зміст цих проектів конкретизуються.

ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УКРАЇНІ

«Екологічна безпека держави, як складова державної безпеки, вимагає затвердження на найвищому рівні комплексного документа — концепції екологічної безпеки України, яка б була обов'язковою до виконання та мала б силу Закону», — переконаний Юрій Ширко. На його думку, «проблеми докільля впливають на добробут й потенційні можливості держави, тому національна й міжнародна безпека неможлива без ураху-

вання екологічного фактору». Політик привітав рішення Європейської комісії виділити 6 млн. євро для реалізації програми з поліпшення рівня екологічної безпеки в Україні, однак, зазначив, що «така програма має бути частиною загальної концепції, адже концепція реагування на надзвичайні ситуації — лише гвинтик у складній машині екологічної безпеки».

ЛИСТОПАД

5 - 130 років від дня народження Дмитра Костянтиновича Третьякова, українського зоолога-морфолога.

- 120 років від дня народження Дмитра Онисифоровича Свиренка, українського ботаніка і гідробіолога

6 - Міжнародний день запобігання експлуатації навколишнього середовища під час війни та збройних конфліктів

14 - Всесвітній день діабету

16 - Міжнародний день толерантності. Всесвітній день пам'яті жертв дорожньо-транспортних пригод

20 - Всесвітній день дитини. День відмови від куріння

22 - День пам'яті жертв голодоморів та політичних репресій

25 - Міжнародний день боротьби за ліквідацію насилля над жінками

ДЕНЬ ВІДМОВИ ВІД КУРІННЯ

Щорічно кожного третього четверга листопада весь світ відзначає День відмови від куріння, який був встановлений Американським онкологічним товариством у 1977 році.

Одна з цілей його проведення — залучення людей в боротьбу проти куріння та інформування суспільства про згубний вплив тютюну на здоров'я.

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, на сьогодні у світі проживає близько 1,5 мільярда осіб, які курять, а найбільша їх кількість в Китаї, Росії та США. Близько 90% смертей у світі стається від раку легенів, хронічного бронхіту і захворювань серця.

Противники куріння підраховали, що кожні десять секунд у світі помирає заядлий курець, а до 2020 року цей рівень може підвищитися до однієї людини за три секунди. Щорічно нікотин вбиває близько 120 тисяч українців. За підрахунками експертів, до 2020 року в Україні вживання тютюну спричинить за собою більше 22% смертей.

Нагадаємо, що наприкінці жовтня голландська компанія United Drinks and Beauty Corporation створила напій на основі трав з ароматом фруктів, який має такий же ефект, як і сигарети.

СЕЛЯНИ ВЗЯЛИ В ОБЛОГУ ЛЬВІВСЬКУ ОБЛАСНУ РАДУ

Кілька сотень жителів сіл Львівської області пікетують обласну раду на знак протесту проти рейдерського захоплення земель.

Як передає кореспондент УНІАН, акція ініційована всеукраїнським об'єднанням “Свобода” і проходить під гаслом “Ні — корупції у сфері земельних відносин!”. В акції беруть участь жителі сіл Малехів, Муроване, Раковець, Сороки Львівські.

Відбулося засідання позачергової сесії обласної ради, що була ініційована представниками фракції ВО “Свобода” для розгляду питання рейдерських захоплення земель.

“Ми протестуємо проти захоплення потужними фінансовими групами за сприяння чиновників місцевих органів влади земельних ділянок у селах, які прилягають до Львова і мають високу цінність. Тут причетні і чиновники Львівської облдержадміністрації, і Львівської обласної ради. Ми передали народним обранцям текст ухвали учасників пікетува-

Екологічна газета України.
Виходить з 1989 року.

Засновники газети: УЕА
“Зелений світ” та колектив редакції.

Передплатний індекс

Свідоцтво про реєстрацію
№ 630 серія КВ
від 10.05.1994 р.

Ідентифікаційний код
№

Адреса: Контрактова площа, 4, Київ-70,
тел./факс: 417 43 83
E-mail: zelsvit@p5com.com

Шеф-редактор
Юрій Самоїленко
Головний редактор
Віктор Ткаченко

Думки, висловлені авторами матеріалів, можуть не збігатися з позицією редакції.

Рукописи не рецензуються і не повертаються. Листування з читачами лише на сторінках газети.

Надруковано УЕА “Зелений світ”

Тираж 999 прим.

В газеті використовуються матеріали з інтернет-видань: Кореспондент.net; Майдан-ІНФОРМ; УНІАН; Утро.ru; «Обозреватель».

УЕА “Зелений світ” створена в 1988 році як реакція суспільства на жадливий екологічний стан в Україні, спричинений Чорнобильською катастрофою 1986 року. Асоціація є членом Міжнародної федерації “Друзі Землі”.

Голова УЕА “Зелений світ”
Юрій Іванович Самоїленко.

Газета “Зелений Світ” була, на час створення, одним з найперших неформальних антирежимних видань, в якому відкривалася правда про стан здоров’я нації та екологічні негаразди в країні. Газета стала рупором демократії. В епоху тотального замовчування та брехні на наших шпальтах відкривалися жадні картини радянської дійсності.

Склад редколегії:

Гончаренко Г.А.
Лисиченко Г.В.
Хазан П.В.

“ЗЕЛЕНІ” НА ВАРТІ

На Великій Кільцевій, що в Києві при здійсненні будівельних робіт “завзяті” підприємці пошкодили зелені насадження біля свого будівельного об’єкта.

За зверненням Святошинської районної організації “Зелений світ” у Святошинському районі Києва Державною екологічною інспекцією в м. Києві спільно з Святошинською районною у Києві прокуратурою було проведено перевірку порушень природоохоронного законодавства по вул. В. Кільцева, 9. За фактами порушення законодавства України винних притягнуто до відповідальності.

Власкор

УКРАЇНА – МІГРАЦІЙНИЙ ЛІДЕР

Україна перебуває у числі провідних країн за кількістю іммігрантів, що прибувають до Європейського Союзу.

Такий висновок випливає із даних за 2006 рік, оприлюднених днями європейським статистичним відомством Євростат, передає “Німецька хвиля”.

За даними відомства, з України до країн Європейського союзу за рік прибули близько 100 тисяч мігрантів.

Приблизно стільки ж – із Китаю, а лідирує Марокко – 140 тисяч мігрантів.

Кількість прибулих з-поза меж ЄС перевищує “внутрішню” міграцію у Словенії, Румунії, Португалії і Чехії.

Найбільше іммігрантів з-поза меж ЄС прибуло до Іспанії. Ця країна лідирує за загальною кількістю мігрантів – понад 800 тисяч, в тому числі 62% не з країн Євросоюзу.

На другому місці – Німеччина, куди прибули більше півмільйона мігрантів. Однак більшість прибулих до цієї країни є вихідцями з країн ЄС.

Водночас, збільшується кількість німців, які виїжджають закордон. За рік Німеччину залишили без малого 200 тисяч людей. Лише 90 тисяч із них поїхали до інших країн ЄС, насамперед до Австрії та Нідерландів.

Найбільше мігрантів всередині Європейського союзу виїхали з Польщі – майже 300 тисяч. Поляки перебираються насамперед до Німеччини і Великобританії.

Загалом країни Євросоюзу за рік прийняли понад 3 мільйони мігрантів, причому 60% складає міграція всередині ЄС.

УКРАЇНА – ЛІДЕР З ТУБЕРКУЛЬОЗУ

Україна стала другою після Росії країною в Європі зі захворюваності на туберкульоз, заявила голова комітету Верховної Ради з охорони здоров’я Т. Бахтеєва у ході виїзної колегії Міністерства охорони здоров’я в Донецьку, повідомляє РБК-Україна.

Як стало відомо, кожної години в Україні занедажують четверо і помирає одна людина. При цьому за останні п’ятнадцять років захворюваність зросла в 2,4 рази, а смертність – в 3 рази, незважаючи на те, що за останні два роки кількість хворих на туберкульоз в країні зменшилася на 5%.

На даний момент 30% хворих – це діти до чотирнадцяти років.

Найбільш високий рівень захворюваності зафіксований в Донецькій, Лугансь-

кій, Запорізькій, Кіровоградській, Херсонській областях, зазначила голова комітету ВР.

Цієї весни Міністерство охорони здоров’я України прийняло рішення створити у туберкульозних диспансерах закриті відділення для примусового лікування хворих на туберкульоз.



ПРИЧИНИ ЗРОСТАННЯ НАРОДЖУВАНOSTІ

У Чернігівській області за період з січня до вересня 2008 року народилося майже 7400 немовлят, що на 3,5% більше, аніж за відповідний період минулого року. Про це повідомили УНІАН у Головному управлінні статистики в Чернігівській області.

Щодня в регіоні, у середньому, народжувалося 27 немовлят. На кожну тисячу жителів області припадає 8,7 новонароджених. Торік цей показник був нижчим і становив 8,3 немовлят на тисячу жителів.

У межах області показник народжуваності коливається, найбільше дітей народилося в Куликівському районі і в Ніжині. Утім, збільшення рівня народжуваності фіксується в усіх містах обласного значення і в одинадцяти районах області.

Зростання народжуваності останніми роками фахівці пояснюють збільшенням кількості жінок дитородного віку. Питома вага жінок віком 15–49 років у загальній їх чисельності населення 2001 р. становила 42,9%, а на початок 2008 р. – 43,9%.

Середній вік матері на час народження дитини в Чернігівській області – майже 26 років. Трьом наймолодшим матерям виповнилося по 14 років.

Початок на ст. 1

СЕЛЯНИ ВЗЯЛИ В ОБЛОГУ ЛЬВІВСЬКУ ОБЛАСНУ РАДУ

ння, яку також буде скеровано і до Президента України, основною вимогою якої є усунення з посад начальника Головного управління агропромислового розвитку облдержадміністрації М.Кожушка, голів Жовківської та Пустомитівської райдержадміністрацій, які “доклалися” до протиправного продажу земель Львівщини”, – повідомив голова Львівської міської організації ВО “Свобода”, депутат міськради Іван Гринда.



ПОВЕРТАЮЧИСЬ ДО АВАРІЇ У КЕРЧЕНСЬКІЙ ПРОТОЦІ

Європейська комісія рекомендує Україні удосконалити систему планування і координації дій органів влади з реагування на надзвичайні ситуації і подолання їх наслідків.

Як передає кореспондент УНІАН, про це йдеться у презентованому у Києві звіті Європейської комісії і Програми ООН з навколишнього середовища щодо оцінки потреб з усунення наслідків розливу нафтопродуктів у Керченській протоці.

“На прохання уряду України влітку 2008 року Єврокомісія та Програма охорони довкілля ООН здійснили комплексну оцінку потреб у період після катастрофи з розливом 1300 тон мазуту, яка сталася у Керченській протоці у листопаді 2007 року. Дослідження спрямовано на вивчення екологічних наслідків розливу нафтопродуктів, з’ясування економічних збитків та визначення інституційної спроможності уряду щодо реагування на такі види екологічних катастроф”, — сказав на презентації звіту голова Представництва Єврокомісії в Україні посол Жозе Мануель Пінту Тейше-ра.

У звіті, зокрема, наголошується, що, проведені на морі та узбережжі дослідження показали значний негативний вплив нафтопродуктів на морську флору, фауну та прибережні біологічні види. Подальша наявність нафтопродуктів продовжуватиме завдавати великої шкоди доті, доки судно, що є джерелом забруднення, не буде прибрано з морського дна.

За оцінками міжнародних експертів, загальний розмір збитків, завданих розливом нафти у Керченській протоці, становить від 25,5 до 28,6 млн. доларів. В основу цієї оцінки покладено понесені витрати на втрачений прибуток станом на сьогодні. При цьому у звіті наголошується, що цю оцінку слід розглядати як нижню межу економічних збитків України.

Водночас, за підрахунками організаторів дослідження, на проведення моніторингу у Керченській протоці міжна-

родні організації витратили 240 тис. євро.

Окремо у звіті також наголошується на інституційній спроможності України реагувати на екологічні катастрофи. “Очевидна необхідність у більш скоординованій системі планування дій у непередбачуваних ситуаціях з розливом нафти на морі. Вкрай важливіми є дії, спрямовані на розширення можливостей Міністерства охорони навколишнього природного середовища України та залучення до вирішення екологічних проблем інших відомств, а також державних і приватних організацій. Окрім того, існує значна потреба в об’єднанні можливостей регіональних і місцевих органів влади для реагування на розливи нафти та захист довкілля від надзвичайних ситуацій”, — підсумовується у дослідженні міжнародних експертів.

Як зазначив директор UNEP — Європа Кристоф Був’є, значна частина витрат України стосувалася безпосередньо усунення наслідків аварій, прибирання і очищення територій. Ця робота значною частиною була зроблена і зараз залишилася необхідністю очистити дно та прибережну територію.

Водночас він наголосив, що найбільший комплекс витрат стосується втрат прибутку основних галузей економіки в АРК, а це туризм та рибацтво. Був’є відзначив, що при підрахунку збитків використовувався дуже консервативний і науково обґрунтований підхід. “За результатами аварії, що сталася, за нашою інформацією, ці втрати склали від 25,5 до 28,6 млн дол.” — сказав він.

Тепер постає логічне питання: хто відшкодовуватиме Україні завдані збитки? А головне, чому українські платники податків мають сплачувати за нехлюйство іноземних моряків?

Чому Президент Ющенко, який, як відомо, не страждає на комплекс меншовартості, не порушить питання відшкодування збитків нашій державі перед Президентом Медведєвим?



ООН ТА ЄС РОЗПОЧАЛИ В УКРАЇНІ КАМПАНІЮ ПРОТИ ФАСТФУДІВ

В Україні розпочинається глобальна кампанія протидії недобросовісної реклами та просування нездорової їжі (junk food) в рамках проекту Спільнота споживачів та громадської об’єднання, який фінансується Європейським Союзом та Програмою розвитку ООН. Антифастфуд-кампанію презентував заступник директора Всесвіт-

ньої організації споживчих об’єднань (Consumers International) Бьярне Петерсен.

За його словами, сьогодні мережа Спільноти споживачів охопила уже 220 членських організацій у 115 країнах, в тому числі це 30 урядових організацій. Головною метою роботи Спільноти він назвав формування споживчого руху, який й надалі контролюватиме поведінку компанії, які виробляють і пропонують “сміттєву” їжу.

Особлива увага, за словами Петерсена, приділяється зараз протидії вживання тяжкої їжі дітьми та молоддю. Проект реалізовується вже півтора року, і цільовими компаніями, з якими проводиться робота, сьогодні є, зокрема, Coca-Cola, Pepsi, Nestle, McDonald’s.

За словами Петерсена, продукція цих компаній є нездоровою для дітей, але широко рекламується за допомогою мультиплікаційних героїв, комп’ютерних ігор, відеопродукції, спонсорства різних заходів і т.п. Він повідомив, що завдяки проекту, зокрема, вже існує домовленість про скорочення такої реклами у багатьох країнах.

Як зазначила доктор медичних наук, представник Інституту гігієни та медичної екології ім. Марзеєва Марія Гулич, Спільнота споживачів в Україні лише формується, і тільки зараз українці почали читати етикетки на товарах, щоб дізнатися, із чого вони виготовлені. Вона наголосила про важливість проекту, особливо це стосується харчування дітей, оскільки саме в дитинстві формуються звички стосовно їжі.

За словами менеджера проекту Спільнота споживачів та громадської об’єднання Клавдії Максименко, у світі близько 20 млн дітей ще до досягнення шкільного віку вже страждають ожирінням. “Це також наслідок швидкої їжі”, вживання тяжкої їжі і надмірного вживання солі та цукру разом із різними видами продуктів, які пропонують їм як частину їхнього життя”, — зазначила вона.

ПРОКУРАТУРА ПОРУШИЛА СПРАВУ

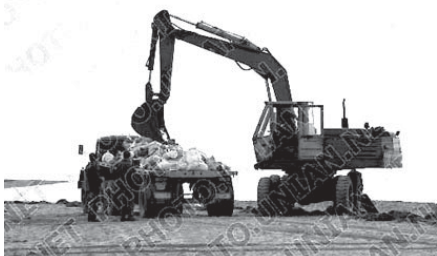
Прокуратура порушила кримінальну справу за фактом забруднення річки Отуз у Криму.

Як повідомили УНІАН у прес-службі прокуратури Криму, під час прокурорської перевірки в басейні річки Отуз зафіксована несприятлива зміна складу води: кількість окремих забруднюючих речовин перевищує норму в сотню і більше разів.

«На березі річки розташовані три дитячі оздоровчі табори і низка пансіонатів, річка впадає в море, де купаються люди, тобто забруднення води створює реальну загрозу здоров’ю людей», — йдеться в повідомленні прокуратури Криму.

Прокуратурою Феодосії порушено кримінальну справу за фактом порушення правил охорони вод — за ч.1 ст.242 Кримінального кодексу України.

«Слідство з’ясує, що стало причиною забруднення і хто в цьому винен», — відзначили в прокуратурі.



ПОЖЕЖА НА ЯПОНСЬКІЙ АЕС

13 листопада, сталася пожежа на атомній електростанції на півночі Японії, за 350 кілометрів від Токіо. Постраждала одна людина. Займання було швидко ліквідовано, небезпеки радіоактивного зараження немає, повідомляє.

Подія сталася близько 8 години ранку за московським часом на першому енергоблоці, який було відключено ще 14 лютого для проведення профілактичних і ремонтних робіт. Через п'ятдесят хвилин вогонь було погашено.

За даними агентства France-Press із посиланням на представника станції, одна людина отримала опіки, одна ймовірно уражена радіоактивним випромінюванням, за його словами, виключена.

Про причини пожежі інформації поки не надходило, розпочато розслідування.

Атомна електростанція, розташована в місті Онагава, складається з трьох енергоблоків загальною потужністю 2,174 мегавата, два з яких продовжують свою роботу.

Через брак власних корисних копалин Японія активно розвиває ядерну енергетику, на яку припадає близько третини всієї електроенергії, що виробляється в країні. Однак почастищення інцидентів на атомних станціях викликає все більшу стурбованість населення. Минулого року землетрусом було пошкоджено найбільшу в світі АЕС поблизу Токіо, що стало причиною незначного витоку радіації.



В ІЗРАЇЛІ БЕРУТЬ ЕЛЕКТРИКУ З АСФАЛЬТУ

Ізраїльські вчені розробили спосіб отримання електроенергії з дорожнього полотна, повідомляє газета Yedioth Ahronoth. Розробником виступає ізраїльська компанія Innowattech, одним із власників якої є знаменитий Техніон - технологічний інститут в місті Хайфа, один з найстаріших в країні.

Суть методу така: енергія тиску шин автомобіля, коли він проїздить по асфальту, перетворюється в електричну енергію за допомогою п'єзоелектричного генератора, який і складає основу винаходу.

Фактично будь-яка дорога з досить активним рухом транспорту тепер стає екологічно чистим джерелом електроенергії, витрати на нього до того ж дуже швидко повертаються.

Недавно компанія успішно провела лабораторні випробування і найближчим часом спільно з Національною дорожньою компанією має намір провести випробування технології на місцевості: на короткому відрізку дороги будуть покладені п'єзоелементи, покриті додатковим шаром асфальту.

Отриману енергію використають для освітлення дороги.

Нова технологія дозволяє отримувати на 10 кілометрах двополосного шоссе,

завантаженого 600 автомобілями в годину, до 5 мегават електроенергії, заявив один із засновників компанії і професор аерокосмічного факультету Техніона Хаїм Абрамович.

Так само влітку цього року фахівці Массачусетського технологічного інституту створили нову технологію, яка може прискорити розвиток сонячної енергетики.



СВІТОВА КРИЗА І ДИТЯчі ІГРАШКИ

Члени американської урядової Комісії з контролю за споживчими продуктами побоюються, що в пошуках товарів із знижками батьки почнуть купувати дітям уживані або низькоякісні іграшки, покриті фарбою з підвищеним вмістом свинцю, повідомила на прес-конференції у Вашингтоні голова Комісії Ненсі Норд.

Потрапляючи в організм дитини в певних дозах свинець може призвести до зниження розумових здібностей, гіперактивності та розладів концентрації уваги.

“Ми не хочемо, щоб у пошуках можливості заощадити ви жертували безпекою”, — звернулася до американських батьків Норд.

Вона закликала жителів США відповідально підійти до вибору дитячих подарунків і уважно вивчати їх склад і походження, а також списки відкликаних з продажу товарів.



ВУГЛЕКИСЛИЙ ГАЗ ДОСЯГ “ТОЧКИ НЕПОВЕРНЕННЯ”

Концентрація вуглекислого газу в атмосфері Землі досягла критичної точки. Навіть якщо в найближчі десятиліття вдасться знизити кількість вуглекислоти в атмосфері Землі, катастрофічних змін клімату, не уникнути, повідомляє група вчених із США, Франції та Великої Британії у статті, опублікованій в Open

Atmospheric Science Journal.

Оцінки нового дослідження повністю суперечать попереднім, згідно з якими небезпечна концентрація вуглекислоти утвориться тільки наприкінці цього століття.

Позитивним моментом, на думку автора дослідження Джеймса Хансена, є те, що можна скоротити число невідворотних на даний момент проблем, якщо негайно вжити заходів щодо зниження концентрації вуглекислоти.

Вчений вважає, що людство незабаром може зіткнутися зі збільшенням пустель, зниженням врожайів, зростанням сили ураганів, зменшенням коралових рифів і зникненням гірських льодовиків, які забезпечують водою сотні мільйонів людей.

Для того, щоб запобігти різкому потеплінню в найближчі роки, пишуть дослідники, концентрація вуглекислоти має знизитися до рівня доіндустріальної епохи — 350 частин на мільйон (0,035%).

В даний час концентрація вуглекислого газу складає 385 частин на мільйон та збільшується на 2 мільйонні частки (0,0002%) у рік, в основному, через спалювання викопного палива та вирубки лісів.

Дослідники зазначають, що останні дані про історію кліматичних змін на Землі підтверджують їхні висновки. Зокрема, процеси які, як вважалося раніше, будуть йти досить повільно, можуть відбутися впродовж десятиліть, а не тисяч років.

Крім того вчені вважають, що скорочення викидів від спалювання вугілля може істотно поліпшити ситуацію.

“Людство сьогодні зіткнулося з фактом, що індустріальна цивілізація стає головним чинником, який впливає на клімат”, — пишуть автори статті.

Нагадаємо, що в кінці жовтня експерти ООН опублікували доповідь, в якій йдеться про те, що підвищення рівня світового океану в результаті глобального потепління загрожуватиме затопленням 18 з 20 найбільших мегаполісів світу.

ТИЖДЕНЬ БЕЗ АБОРТІВ

24 листопада у Новоросійську стартувала тижнева акція під гаслом Без абортів. На період акції лікарі припиняють виконувати планові аборти, за винятком випадків крайньої необхідності, заявили в управлінні охорони здоров'я Новоросійська.

За словами представника міськкадміністрації, лікарі спробують зробити все можливе, щоб жінки не чинили непоправне. Він також додав, що аборти мають негативний вплив на психіку жінок, завдають значної шкоди здоров'ю і загрожують безпліддям.

Крім того, у ці дні в міській жіночій консультації відбудеться тиждень відкритих дверей і жителів міста ознайомлять з методами планування сім'ї та запропонують переглянути фільми про школу абортів.

Організатори акції не уточнили, як позначиться тижнева відстрочка на кількості кримінальних абортів у місті. Невідомо також і те, як лікарі впораються із навантаженням, яке виникне у перші дні після завершення тижня Без абортів.

Початок на ст. 1

ЕКОЛОГІЧНА БЕЗПЕКА В УКРАЇНІ

«Екологічна безпека держави включає в себе і захист довкілля від шкідливих викидів і контроль за економічною навігацією в морях, і реалізацією превентивних заходів з недопущення усіх стихійних лих, і подолання наслідків Чорнобильської катастрофи», — наголосив Юрій Ширко.

«Нова «Концепція екологічної безпеки» має включати жорсткіші каральні санкції проти підприємств, що забруднюють повітря, воду та ґрунт. Зараз підприємствам легше заплатити штраф за забруднення довкілля, аніж, наприклад, поставити фільтри та модернізувати очисні споруди», — підкреслив Юрій Ширко. За його словами, окрім каральних функцій, «концепція має передбачати план-графік реалізації антипаводкових програми, програми з відновлення лісистості Карпат».

При цьому він зауважив, що «проблеми довкілля сучасної України — це не лише її внутрішні проблеми». «Вони, як свідчить досвід Чорнобиля та екологічної катастрофи в Керченській протоці, не визнають політичних кордонів».

Зважаючи на це, Юрій Ширко пропонує «ввести систему екологічного захисту кордонів України, зокрема контроль за суднами, що входять у територіальні води України та, відповідно до свого технічного стану, можуть загрожувати екологічній безпеці держави».

НОВІ ГЕС НА ПРИКАРПАТТІ

На Прикарпатті в 2009 році мають намір розпочати будівництво 5 гідроелектростанцій, про це повідомив журналістам директор «Галичинаенергоінвест» Богдан Яковишин.

За його словами, будівництво здійснюватиме швейцарська компанія Alter Energy Group спільно з компанією «Галичинаенергоінвест». Вартість проектно-пошукових робіт становить 91 млн. євро.

Він повідомив, що дві гідроелектростанції потужністю 40 і 20 МВт буде збудовано на Дністрі, 3 ГЕС по 5 МВт збудують на річках Прут і Лимниця.

На його думку, якщо нічого не зміниться, то будівництво ГЕС почнуть поступово з середини наступного року. На будівництво кожної ГЕС необхідно не менше двох років. Під час будівництва цих комплексів враховуватимуть необхідні протипаводкові заходи, зокрема берегозміцнення, що дуже важливо для Прикарпаття, підкреслив Яковишин.

РЕКЛАМА – СТИМУЛЯТОР АЛКОГОЛІЗМУ

Потужна реклама пива і слабоалкогольних напоїв призводить до стрімкого зростання в Україні кількості алкоголіків — цифра зросла в 10 разів за останні 10 років. Особливо небезпечний цей процес для молоді, переконані народні депутати. Вони вирішили обмежити алкогольну рекламу і обсяги продажу спиртних напоїв.

Чиновників підтримують і лікарі, які говорять про поширення пивного алкоголізму (він уже вразив 15-25% населення). І цьому сприяє реклама спиртного напою. Як часто сьогодні молоді п'є розрекламовані слабоалкогольні напої — так звані алкомікси та пиво? Чим вони шкідливі для організму підлітків? Яке місце серед європейських країн щодо обсягів реклами і продажу алкоголю посідає Україна? Чи допоможе обмеження реклами слабоалкогольних напоїв і пива зменшити його споживання серед молоді?

Львів — чи не єдине місто у світі, де під носом у міської влади щодня спивається молодь.

За інформацією головного нарколога Міністерства охорони здоров'я України Анатолія Вієвського, в Україні 1% підлітків 12-13-ти років щодня вживають алкогольні напої. Молоду людину з пляшкою пива можна бачити на вулиці, біля метро, у парках, на пляжі. У Львові, розповідає місцева кореспондентка Радіо Свобода Галина Терещук, довкола приміщення міської ради є кілька літніх ресторанчиків, частина з них належить львівським депутатам. Дозволи на їх установаження надала мерія. Скрізь там продають алкогольне пиво. На лавках під стінами Ратуші щодня сидять молоді люди, навіть підліткового віку, з пляшками слабого алкоголю.

Мер, його підлеглі, депутати, виходячи і заходячи у приміщення міськради, постійно можуть спостерігати за тим, як молоді львів'яни на їхніх очах спиваються. Жодного разу питання про запровадження якихось заходів, які б забороняли поширенню пивного алкоголізму на вулицях міста, на сесії не розглядали. Правда, ухвалені рішення про ліквідацію кіосків біля навчальних установ, але, як розповів начальник управління охорони здоров'я міськради Володимир Зуб, дорослі люди продають дітям пиво з-під прилавка. Тому потрібно передусім змінити ставлення громади щодо алкоголізму загалом, особливо у ранньому віці. «Можна боротися лише профілактичними заходами, має бути регулювання державою реклами пива і вплив на свідомість людей».

У львівській шпиталі з алкогольним отруєнням доволі часто потрапляють діти віком 10-11 років. Уже можна говорити про таке жакхливе явище у Львові як дитячий алкоголізм.

Зрозуміло, що площа Ринок — центральна і приваблива для туристів історична частина міста, в усьому світі на центральних майданах функціонують літні ресторанчики та кав'ярні, де приємно посидіти і відпочити. Однак аж ніяк не під стінами мерії. У тому ж таки Кракові міська влада розташована не в стінах Ратуші. Львівські чиновники не знають, як бути у цій ситуації і кивають у бік центральної влади, мовляв, потрібні закони. А можливо варто бодай з чогось почати й самим.

Україна є чи не єдиною європейською державою, де вільно і потужно через телебачення нав'язують пиво і слабоалкогольні суміші молодим людям,

твердить народний депутат Наталія Королевська, одна з авторів законопроєкту, що обмежує рекламу і продаж алкогольних напоїв. «Молодь раніше пила солодкі напої, а зараз так само спокійно п'є слабоалкогольні напої. Це нонсенс. Тому ми вирішили подати законопроєкт, який обмежує місця продажу слабоалкогольних напоїв».

«Молодий чоловік із середнім доходом — це узагальнений основний споживач слабоалкогольних міксів», — говорить Олександр Капустюк, керівник відділу маркетингу однієї з компаній, що спеціалізується на виготовленні газованих напоїв і мінеральної води. «На ринку слабоалкогольних напоїв є дві категорії: преміальні та на людину з середнім достатком. Ми дуже обережно ставимось до закону про рекламу, тому ми не рекламуємо. Бюджет від реклами слабоалкоголки дуже маленький порівняно від інших категорій напоїв (мін. вода і газовані напої)».

Пиво чи слабоалкогольні мікси, якщо їх пити постійно і у великій кількості, так само шкідливі для організму, як і міцні спиртні напої, зазначає лікар-нарколог Олександр Юрченко. Слабоалкогольні напої навіть більш небезпечні — до них швидше звикають. «Молодь, їхнє оточення та рідні вже не вважають пиво слабоалкогольним напоєм. Це сприймається як забавка. А до пива, до речі, виробляється залежність, адже там є спирт. Пляшка пива — це 100 грамів горілки. В юному віці залежність може з'явитися значно швидше, ніж у зрілому, навіть за декілька місяців. Руїнується нервова система, людина як особистість деградує».

У Польщі 26 років тому парламент проголосував за законопроєкт, який сьогодні вважається «сухим законом» для рекламодавців спиртних напоїв. Він фактично забороняв рекламу алкоголю. Щоправда, ухвалювали цей закон у часи, коли в країні панував воєнний стан, запроваджений генералом Войцехом Ярузельським. Згодом парламентарі пом'якшили цей документ, дозволивши рекламувати пиво. Щоправда, з деякими застереженнями. Тему продовжує варшавська кореспондентка Радіо Свобода Єва Поштар. «За статистичними даними, пересічний поляк випиває за рік 90 літрів пива, що дає Польщі десяте місце у світі, а п'яте у Європі. Минулого року усі телеканали Польщі отримали за рекламу 2,5 млрд. євро. За рекламу пивні заводи заплатили 71 млн. євро».

Законодавчо відохотити молоді вживати слабоалкогольні мікси і пиво неможливо, стверджує юрист Тетяна Монтян. «Корінь зла» в тому, що підліткам немає чим себе зайняти, от і доводиться днями цмулити пиво. «Потрібно будувати спортивні майданчики, створювати безкоштовні секції, всляк клуби за інтересами, щоб людям було чим займатися. Цього робити ніхто не хоче. Навпаки — ліквідується те, що є вже. Проблема не в напоях, а в тому, що людина шукає собі будь-який модифікатор свідомості».

Наталка Коваленко, Надія Шерстюк



ЧИМ ШКІДЛИВЕ МІСЬКЕ ЖИТТЯ?

Мешканці мегаполісів живуть на 10 років коротше, ніж мешканці маленьких міст і сіл. У чому шкідливість життя у великих центрах? І як від неї захиститися?

Причина перша: зниження імунітету.

У чому виявляється: часто хворієте на інфекції, є схильність до алергії.

Це характерно для мешканців великих промислових міст. У Інституті імунології РАМН (Росія) вже багато років ведеться моніторинг імунітету населення у різних регіонах країни. Там склали карти імунного статусу населення Росії. На них чітко простежується зниження імунітету мешканців мегаполісів під впливом забруднення навколишнього середовища. І насамперед від забруднення повітря. Адже мегаполіси тим і відрізняються, що в них живе більше людей, працює більше виробництв, їздить більше машин. Все це призводить до того, що росте забруднення повітря викидами виробництв. Крім того, швидше розповсюджуються інфекції із-за високої скупченості населення, як в Москві, коли добираються на роботу і з роботи доводиться буквально упритул до чужих тіл або машин. Тому в великих промислових центрах — Москві, Санкт-Петербурзі, Челябінську — мешканці набагато частіше страждають інфекцією повітряних дихальних шляхів, а також від алергії. Алергія — це реакція імунітету на чужорідні речовини.

На думку директора НДІ імунології, академіка РАМН Рахіма Хаїтова, найбільш небезпечний для імунітету чинник — шкідливі речовини, з якими людина має справу на роботі. Якщо людина працює на шкідливому виробництві, наприклад на металургійному заводі або ТЕЦ, або живе на відстані не більше кілометра від нього, імунітет у нього знижений. На другому місці — забруднення повітря автомобільним транспортом.

Перша лінія захисту

Прагніть запобігати інфекції, робіть профілактичні щеплення, у період епідемії уникайте великих скупчень людей.

Застосовуйте імуномодулювальні препарати, особливо для профілактики грипу.

Регулярно пийте курсами вітаміни С і Е.

Прагніть обладнати свій будинок так, щоб він був вільним від всього, що підвищує ризик алергії: скупчень пилу, пухових подушок, речей з натуральної шерсті. Всьому цьому сьогодні є заміна

з сучасних синтетичних матеріалів.

Причина друга: дефіцит мікроелементів.

У чому виявляється: швидко втолюється, до кінця дня погано мислите, нервуєтеся через дурниці.

Доктор медичних наук співробітник Інституту мікроелементів при ЮНЕСКО Ольга Громова вважає, що ці неприємності у мешканців великих міст — від дефіциту магнію або заліза. Основна ознака дефіциту магнію — підвищена чутливість, нервозність. Щодо дефіциту заліза, то для нього характерні погіршення пам'яті і зміна характеру.

Крім того, вихлопні гази автомобілів насичують повітря, свинцем і марганцем. Свинець небезпечний тим, що “заважає” нашому організму засвоювати в достатній кількості йод, а Росія і без того належить до країн, в яких серйозний дефіцит йоду. Надлишок же марганцю небезпечний тим, що, по-перше, може викликати хворобу Паркінсона, а по-друге, сприяє розвитку дефіциту заліза.

Крім того, для ділових людей у великому місті характерний дефіцит селену. Особливо він відчутний у віці між 42 і 49 роками: стан організму в цей період визначає, наскільки довге і “якісне” життя людина проживе.

Брак в організмі цинку, дуже важливого у формуванні імунітету, приводить до підвищеного ризику розвитку алкоголізму: за допомогою цинку відбувається утилізація алкоголю в безпечні продукти.

Друга лінія захисту

Щоб уникнути магнієвого дефіциту, включайте в раціон чорний шоколад, какао, всілякі горіхи, апельсини і бурі водорості — спіруліну, наприклад.

Щоб уникнути дефіциту цинку, їжте проростки пшениці, насіння, фісташки, яйця, ікру (причому будь-яку ікру, а не тільки чорну або червону), молоки осетрових. Лідером же за вмістом цинку є устриці. При дефіциті цинку, особливо хронічному, можна приймати цинкові добавки: сульфат цинку, аспаргінат цинку.

Живайте тільки йодовану сіль — вона нині є в будь-якому супермаркеті.

Щоб підгодувати організм селеном, не забувайте про капусту брокколи, кукурудзу, пшеничну кашу, житній хліб. Крім того, при селеновому дефіциті можна приймати звичайні полівітамінні комплекси, які можна купити в будь-якій



аптеці.

Дефіцит заліза потрібно попереджати стравами з м'яса, печінки. Проте ефективне засвоєння заліза можливе тільки в кислому середовищі, тому так корисно поливати м'ясо соком лимона або лайма, запивати сухим вином або кислим соком. Причому врахуйте, що вуглеводи — хліб в котлетах, тісто в пельменях, а також молоко і яйця погіршують засвоєння заліза.

Причина третя: психологічне напруження.

У чому виявляється: часті перепади настрою, агресивність, втома від спілкування.

Психологи давно відзначили, що в мегаполісах люди спілкуються абсолютно інакше, ніж в невеликих населених пунктах, де кожен мешканець має свою значущу роль в маленькій “історії” селища або містечка, а сусіди знають декілька його поколінь. У мегаполісі люди частіше піддаються стресам, більше спілкуються з представниками інших націй і уродженцями інших міст. Таке “змішення жанрів” створює певну психологічну напруженість. На думку Ігоря Кузнецова, співробітника НДІ соціології РАН, уродженці невеликих містечок, що приїхали у велике місто, звикли жорстко орієнтуватися на традиційну жорстку систему правил і норм, в мегаполісі ж норми і правила різноманітні і часто нечіткі. Ця ситуація деколи породжує внутрішні конфлікти, ріст соціальної напруженості, бажання відмежуватися від “інших”.

Як вважає кандидат біологічних наук Ганна Нестеренко, все ускладнюється тим, що людині як біологічному виду взагалі не корисно знаходитися в густому скупченні собі подібних. У великих ссавців існують свої території, де вони проживають або парами і сім'ями, або зграями, що включають десятки, але ніяк не сотні особин. Навіть найбільш “товариські” з людиноподібних мавп утворюють такі зграї і ревно охороняють свою територію від “чужих”. Людині в мегаполісі доводиться постійно руйнувати в собі цей інстинкт, закладений природою, хоча він у нього існує: зверніть увагу, як люди заповнюють порожній вагон — вони прагнуть в першу чергу сісти на ті місця, де поряд немає сусіда! А в мегаполісі люди вимушені в транспорті, на роботі, а часто і удома буквально упиратися один одному в бік. Все це сприяє зростанню агресивності і прихованих комплексів і, звичайно, не покращує психічне здоров'я. Ще одне спостереження американських психологів: розгляд однотонного поля, рівномірно розміченого однаковими елементами (багатоповерхові будинки з вікнами), викликає у людини і тварин напади агресії і невмотивованої туги.

Третя лінія захисту

Намагайтеся і вдома, і на роботі організувати свій особистий простір.

Частіше ходіть в картинні галереї і на виставки, виїжджайте на природу, щоб ваші очі і вуха хоч на якийсь час відключилися від урбаністичного середовища.

По можливості влаштовуйте собі півгодини, годину, день “наодинці з собою” — це необхідно для психіки будь-якої людини!

“Аргументы и факты”

ГОЛОДОМОР В УКРАЇНІ

Факти

Напередодні Дня вшанування пам'яті жертв Голодомору в Україні 1932-33 років, на «Обозі» відбулася тематична прес-конференція, в якій взяли участь: директор Інституту літератури ім. Т.Г. Шевченка НАН України, академік НАН України Микола Жулинський, директор спеціалізованого архіву СБУ, кандидат історичних наук Сергій Кокін, виконавчий директор Асоціації дослідників Голодомору в Україні Наталя Суходольська.

«Обозреватель» намагався відсторонитися від політичних оцінок трагедії і з'ясувати лише факти. Нічого, окрім фактів. Отже...

«Обозреватель»: Чому Голодомор в Україні 1932-33 років слід вважати геноцидом, тобто, цитуючи словник, «політичною знищення окремих груп населення з расових, національних або релігійних мотивів»?

Відповідаючи на це запитання, Микола Жулинський навів визначення слова «голодомор», прийняте Організацією Об'єднаних Націй в 1948 році — «поряд із вбивством представників спільноти та завданям їм серйозної фізичної чи розумової шкоди під визначення «геноциду» підходить також навмисне створення представникам спільноти таких умов життя, які мають на меті повне чи часткове фізичне знищення». За словами пана Жулинського, «безперечно, були створені такі умови для української спільноти, для українського народу, які мали на меті часткове фізичне знищення». Окрім того, академік нагадав визначення слова «геноцид» Рафаеля Лемкіна, якому належить авторство цього терміну: «геноцид не обов'язково має означати негайне знищення нації. Під цим терміном треба радше розуміти скоординований план різноманітних дій, спрямованих на знищення найважливіших засад життя національних спільнот».

Микола Жулинський нагадав, що у 1930-ті роки селянство становило 80% всього населення країни. Тому «якщо знищується хлібороб, якщо знищується основа буття українського народу, хіба це не підходить під визначення «геноцид»?»

У свою чергу, Наталя Суходольська додала, що ознаками геноциду можна вважати й те, що «оточували села і ніхто не міг вийти звідти у другі краї, наприклад, через російсько-український кордон, де люди вже не голодували». «У той же період ввели паспортну систему, — продовжує пані Суходольська. — Немає паспорту — нікуди не виїдеш». Ще однією ознакою геноциду Наталя Суходольська вважає той факт, що не було спроб зверненя по допомогу до сусідів, але «казали, що тут благоденствіє, що тут усі ситі-здорові». «Люди пухли, люди божеволіли. Я вважаю, що це страшний злочин, злочин держави перед своїм народом».

«Служба безпеки України займалася інвентаризацією документальних джерел, які зберігалися в архіві, про цю трагедію», — розповів Сергій Кокін. За його словами, наявні документи, що підтверджують «навмисність створення такої ситуації і певну систему заходів, які ми можемо прослідкувати за цими документами». Зокрема, блокування території України — «ми не ба-

чили подібних документів стосовно інших республік», — наголосив Сергій Кокін. «Чому треба було закривати російську тоді автономію Крим від України починаючи з лютого 1932 року? Ми знаємо, яку систему заходів вживали для прикриття кордонів на Заході із Польщею і Румунією — виставлялися загоны, не пропусклася продовольча допомога, зупинили тих людей, які тікали на Захід». Плюс повернення українців, які тікали від голоду. «Створювалося певне голодоморне гетто, яке мало пройти населення, що опинилося у цьому гетто, воно мало пройти цей мученицький шлях до кінця».

Пан Кокін додав, що термін «геноцид» включає в себе й знищення національної еліти, яке також мало місце в Україні з 1917 року. «Починаючи з 1926-1928 років починається розгортання репресій одночасно у місті проти української інтелігенції, яка була виразником інтересів українського селянства, і на селі проти селянства шляхом розкуркулення, колективізації індивідуальних селянських господарств, хлібозаготівлі». «Політичні репресії як такі були ефективні до певних меж. Потім їм треба було влаштувати суцільну репресію проти всього населення і тоді Сталін цілком свідомо пішов на таку репресію через голодомор. Документи це підтверджують».

«Обозреватель»: Складається дивна ситуація: деякі країни Латинської Америки визнають Голодомор в Україні геноцидом. Натомість, країни Європи в цьому питанні займають більш стриману позицію. Із чим це пов'язано?

Причину такого феномену Наталя Суходольська вбачає у тому, що європейські країни «оглядаються на дуже велику країну — Росію». «Невже ви думаєте, що у 1932-33 роках світ не знав, що тут вмирають люди? Знали. Але «своя рубашка ближче к телу», як говориться».

«Правда, світ знав», — погоджується Микола Жулинський. Але зазначив, що у 1930-ті роки була захоплена європейська інтелігенція, що приїздила до Сталіна. «Наприклад, французький парламентарій Ерію, якому організували поїздку по Україні — всюди витворили такий спектакль, що він приїхав у Францію і сказав: «Про який голод може бути мова?» «Система фальшування і прикуплення журналістів, культурних і громадських діячів працювала тоді і працює сьогодні», — зазначив пан Жулинський. Водночас, він нагадав, що на сьогоднішній день Голодомор визнано актом геноциду 14 парламентами світу і Ватиканом, і «я вважаю, що цей процес і надалі буде наростати».

«Мабуть, різна історія у країн», — припускає Сергій Кокін. «Латинська Америка теж пережила багато різних трагедій внаслідок колоніалізму, і вони знають ціну цим питанням. Можливо, Європа більш віддалена у часі від подій, пов'язаних саме з такими трагедіями».

«Обозреватель»: Кількість жертв Голодомору за даними різних досліджень — різна. Отже, про яку кількість загинилих можна говорити?

На думку Наталі Суходольської, слід говорити про цифру у 7-10 мільйонів людей. За словами пані Наталі, наявні на сьогодні списки загинилих ще далекі від реальних. Окрім того, «кожен свідок каже, що у війну було вбито у декілька разів менше,

чим вмерло під час голоду».

У свою чергу, Микола Жулинський запропонував рахувати жертв Голодомору не з 1932 року, а з 1918-го, тому що «Голодомор — наслідок дуже продуманої системної політики, яку проводило керівництво Радянського Союзу по відношенню до України». Звісно, поррахувати жертв за весь цей період сьогодні навряд чи вдасться, тому що «хто вів тоді облік? Ніхто». Однак, якщо говорити про 500 днів 1932-33 років, пан Жулинський зупиняється на цифрі 8-10 мільйонів.

Документально встановлену цифру важко назвати, — продовжив Сергій Кокін. Але «є свідчення, які збираються довгі роки і систематизуються», тому «попередню остаточну відповідь ми будемо мати, коли завершиться міжвідомчий проект «Український мартиролог ХХ століття». За словами Сергія Кокіна, архів СБУ ввів у базу даних вже понад 50 тисяч документально встановлених жертв. «Рік-два — і ми тримаємо ті 8-10 мільйонів».

Валентина, читачка «Обозревателя»: «Мой прадедушка, говоря о голоде 1933-го года, сделал вывод, что Сталин хотел уничтожить «украинского дядька», чтоб загнать его в колхоз. Но осуществляли операцию по отъему последнего не немцы, не американцы — свои же комсомольцы и чекисты. Охраняли кучи проросшего зерна свои же...»

За словами Миколи Жулинського, «ніхто не заперече, що в Україні цей злочин творився місцевими «кадрами» — «кадрами», які були серед активістів, комсомольців, партійних діячів». Разом з тим, пан Жулинський наголошує, що більшість з них робили це під примусом і навів приклади самогубств деяких відомих українців — «13 травня 1933 року покінчив життя самогубством прекрасний письменник Микола Хвильовий, який повернувся із сіл, у яких його заставляли писати бравурні репортажі про процвітання. У червні місяці покінчив життя самогубством Микола Скрипник». Окрім того, за словами Миколи Жулинського, не слід забувати, що були й ті, хто «чинили суд над тими, хто недобросовісно, на їхню думку, виконував рішення партії про вилучення всього зерна». Тому ми маємо говорити про тих, хто здійснював цю акцію безпосередньо, але, передусім, тих, хто скеровував цю політику. А вона скеровувалася з Москви, особисто від Сталіна і членів Політбюро».

«Під час екстремальних суспільних катаклізмів виявляються і кращі сторони людської натури, і гірші», — зазначив Сергій Кокін. «Одні стають героями, праведниками, а інші стають на бік диявола». «Були голови колгоспів, які категорично відмовлялися робити хлібозаготівлю, бо знали, що тоді селяни загинуть, і вони йшли на те, що їх засуджували. А інші — ні: за будь-яку ціну виконували і хлібозаготівлю, і зникали села з лиця землі». «Все було. Наше завдання зараз кожному дати по заслугах».

А ще давайте не забувати про загинилих.

Нагадаємо, що 22 листопада о 16.00 пам'ять жертв Голодомору буде вшановано загальнонаціональною хвилиною мовчання, потім по всій Україні стартує акція «Засвіти свічку» і усі дзвони одночасно розпочнуть жалобний передзвін.



ВАГІТНИМ НЕ ВАРТО ПИТИ БАГАТО КАВИ

Вживання вагітними жінками надмірної кількості продуктів, що містять кофеїн, збільшує ризик народити дитину з недостатньою вагою, а також ризик видіння, заявляють британські вчені.

Результати нового дослідження, проведеного одразу двома британськими університетами — Лідса та Лестера, опубліковані в Британському медичному журналі (British Medical Journal).

У результаті досліджень вчені дійшли висновку, що жінки, які вживають під час вагітності більш, ніж 200 мг кофеїну на день, як правило, народжують дітей з меншою вагою. Надмірне споживання кофеїну також може бути причиною видіння.

Фахівці рекомендують вагітним жінкам обмежити вживання продуктів з кофеїном до двох середніх чашок кави або чотирьох чашок чаю на день, а перші 3 місяці вагітності зовсім утримуватися від них.

Під впливом результатів нового дослідження Британське агентство з харчових стандартів змінило свої рекомендації для вагітних жінок, знизивши на третину максимальну денну дозу кофеїну — з 300 до 200 мг.

Нагадаємо, що до вересня цього року група британських вчених з центру репродукції та раннього розвитку Університету Ноттінгема заявила про те, що під час вагітності необхідно добре харчуватися, так як мізерне харчування може спричинити розвиток в майбутньої дитини ожиріння.

ІДЕАЛЬНИЙ БІЛОК – ВАРЕНИКИ

Ви ще пам'ятаєте про роздільне харчування, про несумісність білкових і вуглеводних, м'ясних і борошняних продуктів? Якщо у Вас відсутній атрофічний гастрит, то можете про це поки що забути, радить лікар Борис Скачко. Існував всього один офіційно визнаний інститут роздільного харчування, але і той ще в минулому столітті розвалився. Мабуть розбився об систему травлення, яка все-таки покликана переварювати змішану їжу. А комбінація борошняної і м'ясної

їжі дає ідеальний для засвоєння людиною білок. По-іншому — ідеальний білковий комбікорм для людини. Потрібно лише забезпечити його повноцінне засвоєння.

Ваш власний індикатор — не їжа з апетитом, а травлення без диспептичних проблем (здуття живота, бурчання). Щоб їм запобігти — вареники з м'ясним фаршем необхідно вживати до 14-ої години або не менше ніж за 6-7 годин до сну. Це абсолютно необхідно, щоб білкова їжа мала можливість повноцінно перетравитися, а продукти білкового обміну або "шлаки" повністю вивелися з організму через нирки. В цей же час краще вживати і вареники з бобами, якщо хочеться спробувати замінити ними м'ясо. Обов'язковий компонент в м'ясному фарші — цибуля, часник або висівки. Вони зв'яжуть токсичні продукти розщеплення білків і обережуть від них не тільки нирки, але і суглоби, щитовидну залозу, матку, молочні залози.

Якщо немає самостійного апетиту, понижена секреція шлункового соку або настає атрофія слизової оболонки — допоможіть своїй травній системі, приймаючи фітоклін. Вміст капсули залийте 70-80 мл кип'ятку, настоюйте 5-7 хвилин і приймайте за 10-15 хвилин до кожного прийому їжі.

Якщо хочеться наситити організм кальцієм, то вареники з сиром необхідно вживати після 14-ої години, але не раніше, ніж за 3 години до сну. І виключіть з раціону продукти, багаті щавлевою кислотою. Вареники з фруктами логічніше вживати в першій половині дня — вони забезпечать організм необхідними вітамінами, мікроелементами, оптимізують обмін речовин. А ось вареники з овочами можна вживати у будь-який час — вони і наситять, і почистять, і забезпечать активний перебіг обмінних процесів.

БРОКОЛІ ДОПОМАГАЄ КУРЦЯМ ВІД РАКУ

Вчені зі США прийшли до висновку, що капуста броколі та інші овочі сімейства хрестоцвітних можуть зменшити ризик захворювання на рак у осіб, які курять.

Учені відзначають, що найбільший ефект вживання броколі овочів впливає на тих, хто викарлює більше пачки (20 сигарет) на день.

У результаті дослідження з'ясувалося, що у тих осіб, які курять, але регулярно їдять броколі та інші овочі сімейства хрестоцвітних, ризик захворіти на рак на 20-55% нижче, ніж у тих, хто не їсть

або рідко їсть подібні продукти.

У січні цього року американські вчені заявили, що броколі, приготована на пару, покращує роботу серця і запобігає виникненню інфаркту.

А в жовтні цього року група вчених з Відня заявила, що щоденне вживання брюсельської капусти у значній мірі знижує ризик захворювання на рак.

ПИВО ПОДОВЖУЄ ЖИТТЯ?

У винайденого недавно пива, яке може запобігти захворюванням та продовжити життя, виявився один недолік — смак у нього далеко не приємний.

Генетично модифікований напій створили студенти з Техаса за допомогою спеціального виду дріжджів, які так само є в сухому вині. Ці дріжджі здатні запобігати серцево-судинним захворюванням, діабету, раку і хворобі Альцгеймера.

Пиво ніхто не буде пити до тих пір, поки його смак не зроблять кращим, вважає один з розробників продукту Томас Сегалл-Шапіро.



ПОМЕР НАЙСТАРШИЙ У СВІТІ ПОЛЯРНИЙ ВЕДМІДЬ

У зоопарку канадського міста Вінніпег у віці 41 року помер найстарший у світі полярний ведмідь. Деббі довелося приспати через невиліковні хвороби. Деббі привезли у зоопарк Вінніпега із Радянського Союзу в 1968 році, коли їй був рік від народження. Вона з'явилася на світ на арктичних островах СРСР. За своє життя медведиця встигла народити шістьох ведмежат.

Співробітники зоопарку Вінніпега згадують Деббі як "величну і солодку тварину". Відвідувачі зоопарку несуть квіти до порожньої клітки.

У 2008 році Деббі визнали найстаршим у світі полярним ведмедем. Вона потрапила в Книгу рекордів Гіннеса.

Нагадаємо, що в березні 2006 року в зоопарку Калькутти у віці 255 років померла черепаха, яка вважалася найстаршою відомою твариною на землі.

Смакотинка



Гриби з білим вином в сметані

Склад: 200 г печериць, 15 г білого вина, 100 г сметани, 30 г твердого сиру, перець мелений чорний і червоний, сіль.

Приготування: Свіжі гриби дрібно нарізують і обсмажують на вершковому маслі протягом 5 хв. Потім заливають білим вином і смажать на сильному вогні ще протягом 2-3 хв. зменшують вогонь, солять, перчать, перемішують, додають сметану і сир і прогрівають до загусання рідини. Охолоджують. Подають на шматочках хліба.

