

Зелений Світ

ЕКОЛОГІЧНА ГАЗЕТА
УКРАЇНИ

грудень 2008 №62 (225)

виживання
демократія
гуманізм



Шановні Друзі!
Українська екологічна асоціація "Зелений світ" та редакція газети "Зелений Світ" щиро вітають вас з наступаючими Новим роком та Різдвом Христовим!
Здоров'я та злагоди вам і вашим родинам.

Голова УЕА "Зелений світ" Ю. Самойленко
Головний редактор В. Ткаченко

ЖАХАСТИКИ НА СИГАРЕТАХ

Представники 160 країн світу, в тому числі й України, прийняли рішення посилити боротьбу з курінням.

Таким став підсумок III міжнародної конференції Рамкової конвенції ВООЗ з боротьби з тютюном, яка завершилася 22 листопада в Дурбані, Південно-Африканська Республіка.

Україна зобов'язується заборонити всі види реклами сигарет, включаючи промо-акції, а також спонсорство концертів та спортивних змагань.

Крім того, в країні заборонять вживати назви тютюнових брендів на всіх продуктах тютюнового виробництва і

зажадають зробити написи на упаковках більш чіткими, а також наклеїти на пачки сигарет жахливі картинки про шкоду куріння.

Україна повинна вжити заходів з обмеження впливу тютюнової продукції на політику в сфері охорони здоров'я. Від хвороб, що їх спричиняє куріння, в країні вмирає в кілька разів більше людей, ніж від інфекційних захворювань, СНІДу, травматизму і туберкульозу разом узяті, повідомляється в прес-релізі Коаліції громадських організацій За вільну від тютюнового диму Україну.

ПОЧАЛАСЯ ЛІКВІДАЦІЯ РАДІОАКТИВНОГО ПОЛІГОНУ

На Іллічевському полігоні під Константиновкою, де більше року тому зафіксовано перевищення норми радіоактивного випромінювання у 28 тисяч разів, тільки зараз почалися роботи із ліквідації фону, повідомляє газета 15 хвилин. Зараз на небезпечне звалище не пускають сторонніх людей. Фахівці вже визначили найбільш забруднені місця полігону, сміття звідти скоро занурять у спеціальні контейнери і вивезуть. За попередніми

даними, захоронення радіоактивних відходів із полігону буде в Дніпропетровській області.

Питання про дезактивацію полігону вирішувалося ще з квітня минулого року. Тоді ж у вересні кваліфікаційний рівень надзвичайної ситуації на полігоні підвищили із об'єктового до регіонального, на її ліквідацію обіцяли 19 млн. грн.

ГРУДЕНЬ

- 1 - Всесвітній день боротьби зі СНІДом. Народ України на референдумі підтвердив проголошення незалежності України
- 2 - Міжнародний день боротьби за відміну рабства
- 3 - Міжнародний день інвалідів
- 10 - День прав людини
- 11 - Міжнародний день гір.
125 років від дня народження Андрія Опанасовича Сапегіна, українського ботаніка, селекціонера
- 14 - День вшанування учасників ліквідації наслідків аварії на Чорнобильській АЕС
- 19 - Свято Миколая—чудотворця

СОЛІ НЕ БУДЕ?

«Цього року дороги будуть посипати новим реагентом — кальцій-хлором, який дає мінімальне навантаження на екологію міста», — поінформував Г. Глінський під час презентації нової спецтехніки для Києва.

За його словами, протягом 10 місяців 2008 р. столична влада придбала 45 одиниць комунальної техніки. До кінця року надійдуть ще 18 одиниць техніки, включаючи зазначені розкидачі реагентів та для прибирання вулиць.

«Серед нових машин є причіпні машини «Магnum» для ремонту ям на дорогах, потужні дорожні комбіновані машини зі змінним обладнанням — як для поливання, так і для посипання доріг реагентами, та вакуумні замітально-прибиральні машини «ШМІДТ», — розповів Г. Глінський.

Крім того, за даними КМДА, кожне дорожнє управління в районах отримало по автомобілю «Дорожня служба», обладнаному перетворювачем напруги та набором професійного електроінструменту для виконання оперативних дорожніх робіт. Загалом в міському арсеналі — 1 тис. 600 одиниць комбінованої прибиральної техніки для прибирання столиці в літній та зимовий періоди.

НА ЗАХИСТ ОЗОНОВОГО ШАРУ

На зустрічі в Катарі країни-члени Монреальського протоколу з речовин, які руйнують озоновий шар, домовилися виділити в загальній складовій 490 мільйонів доларів протягом трьох років у Багатосторонній фонд для боротьби з руйнуванням озонового шару, повідомляє Управління з охорони навколишнього середовища США.

Як вважають в управлінні, ці кошти дозволять припинити використання у виробництві хлорфторвуглеводів (використовують у виробництві холодильників, кондиціонерів, розчинників, стерилізаторів) і замінити гідрохлорфторуглероди на більш безпечні для навколишнього середовища речовини.

Учасники протоколу також підтримали пропозицію США про організацію робочої групи по зміні клімату під час наступної зустрічі учасників протоколу в липні 2009 року.

Країнами-учасниками Монреальського протоколу є 193 країни. Монреальський протокол був підписаний 16 вересня 1987 року. Згодом з ініціативи ООН цей день став відзначатися як День захисту озонового шару.

Раніше американські інженери запропонували спосіб захоронення вуглекислого газу під землею.

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 жаливий 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 жакні картини радянської дійсності.

Склад редколегії:

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

ЕПІДЕМІЯ ТУБЕРКУЛЬОЗУ В УКРАЇНІ

На сучасному етапі Україна віднесе-на до групи країн з високим рівнем захворюваності на туберкульоз (81 на 100 тис. населення) та посідає за цим показником сьоме місце в Європейському регіоні Всесвітньої організації охорони здоров’я (ВООЗ) після Росії, Грузії, Киргизстану, Румунії, Молдови та Казахстану.

Як повідомили УНІАН у прес-службі Міністерства охорони здоров’я України, такі дані були наведені під час розширеного виїзного засідання Колегії МОЗ з питань протидії туберкульозу, яке відбулося на базі Донецької обласної державної адміністрації.

Так, у 2007 році на диспансерному обліку у протитуберкульозних закладах України перебувало 498 тис. 643 хворих, у тому числі хворих на активні форми туберкульозу — 93 тис. 195 осіб. Найвищі показники захворюваності на всі форми туберкульозу залишаються у південно-східних регіонах України: у Херсонській області — 151,4 на 100 тис. населення (у 2006 р. — 155,7); Кіровоградській — відповідно 101,9 (у 2006 р. — 113,4); Луганській — 103,5 (у 2006 р. — 111,7).

Аналіз показника смертності від туберкульозу за 15 останніх років збільшився у 2,9 рази. “Цей показник у 2005 році становив 25,6 на 100 тис. населення. У 2007 році він у порівнянні з попереднім 2006 роком також не мав тенденції до зниження, і становив 22,6 на 100 тис. населення”, — зазначено з цього приводу у повідомленні МОЗ.

Епідемія туберкульозу в Україні має дві особливості. Перша — спостерігається взаємозалежність швидкості розповсюдження туберкульозу від епідемії ВІЛ-інфекції/СНІДу та поширення наркоманії. Друга — високий рівень хіміо-резистентних форм: первинної — 30% та вторинної — 75%.

У структурі захворюваності на туберкульоз найбільший відсоток припадає на безробітних працездатного віку.

Водночас очевидно недостатнє фінансування регіональних програм протидії туберкульозу. Крім того, у жодному регіоні не забезпечується належне харчування хворих на туберкульоз та інфікованих мікобактеріями туберкульозу за нормами, передбаченими відповідною постановою уряду.

У фтизіатричній службі найбільшим питанням залишається недостатнє кадрове забезпечення в усіх регіонах країни, а також висока захворюваність на туберкульоз серед медичних працівників. Зокрема, станом на 1 січня 2008 р. у закладах охорони здоров’я системи МОЗ України зареєстрована 3601 штатна посада лікарів-фтизіатрів, на яких працює 2604 лікарів-фізичних осіб, що водночас обіймають 3289 лікарських посад.

Кількість лікарів-фізичних осіб (у закладах охорони здоров’я з урахуванням санаторіїв) скорочується: у 2004 р. їх було 3147, у 2007 р. — 2951. Найнижчі показники укомплектованості — у Кіровоградській (56,5%), Миколаївській (62,8%), Донецькій (61,8%) областях.

Щодо причин, через які неможливо в найкоротші терміни покращити епідеміологічну ситуацію з туберкульозом, у МОЗ вказують, що епідемія туберкульозу є надзвичайно інерційною системою у своїй реакції на навіть правильну і вчасну протидію епідемічним проявам. Тобто, регресія епідемії туберкульозу в Україні може бути відстрочена у часі на 5-6 років.

Крім того, є як об’єктивні, так і суб’єктивні причини, насамперед: швидкі темпи зростання кількості хворих на ВІЛ-асоційований туберкульоз та туберкульоз із медикаментозною стійкістю до протитуберкульозних препаратів; вкрай незадовільне матеріально-технічне забезпечення протитуберкульозних закладів та лабораторій; відсутність лабораторії, яка б у повному обсязі виконувала функції центральної лабораторії країни, і забезпечувала контроль за якістю діагностики туберкульозу; високий відсоток хворих, які переривають лікування (від 4,9 до 33%), що є однією з основних причин розвитку стійких до протитуберкульозних препаратів форм туберкульозу тощо.

НА ЗАКАРПАТТІ ТУБЕРКУЛЬОЗ ЗДАЄ ПОЗИЦІЇ

За десять місяців 2008 року в Закарпатській області було зафіксовано зниження захворюваності на туберкульоз, повідомили в Управлінні охорони здоров’я Закарпатської обласної державної адміністрації. Показники за цей рік — 48 осіб на 100 тис. населення, в той час як за аналогічний період 2007 року — 49,7 осіб.

В цілому, на Закарпатті спостерігаються один з найнижчих по Україні показник захворювання серед дітей — 2,4 на 100 тисяч, по Україні ж середній показник — 4,7 на 100 тисяч осіб.

Також в управлінні повідомили, що хворі на туберкульоз закарпатці забезпечені спецпрепаратами майже на 100%: “Ці препарати I-II ряду ми отримуємо від Міністерства охорони здоров’я України. Загальна вартість по області цих ліків в 2008 році склала 2 млн. 400 тис. грн. Однак у районних лікарнях ситуація з супровідними препаратами гірша”.



ЛЕБЕДІВ ВРЯТОВАНО

У Львові до оперативно-диспетчерської служби МНС надійшло повідомлення про те, що на озері по вулиці Симоненка до льодового полоу потрапили двоє лебедів.

Як повідомили УНІАН у прес-службі МНС, рятувальники звільнили птахів і тимчасово взяли під свою опіку.

КОЛИ НАМ НЕ ЛИШИЛИ ВИБОРУ

13 грудня цього року Святошинська районна організація "Зеленого світу" провела суботник на захист скверу ім. Василя Стуса. Близько двох десятків активістів "Зеленого світу", УНП, УКР та КУНу "зашипували" вікові дуби та сосни, приречені київською владою на знищення в угоду спритним ділкам, які, не гребуючи нічим, збираються на місці нашої історичної пам'яті та залишках пралісу збудувати розважальний комплекс.

Так зване "шипуння" це — оббивання довгими цвяхами стовбурів дерев, аби їх не могли попиляти хвацькі лісоруби.

Історія боротьби за Стусівський сквер тягнеться ще з початку 2007-го року. Тоді громадськість Києва зініціювала закладання скверу ім. Василя Стуса у мальовничому куточку столичного Святошина, на місці, де знаходилася садиба героя України, геніального поета Василя Стуса.

Силами активістів "Зеленого світу", УНП та школярів школи № 200 ім. В. Стуса та школи № 140, у якій навчався син поета Дмитро, було проведено суботник у сквері ще в квітні 2007 року. Було надіслано низку звернень до різних владних інституцій, зібрано сотні підписів серед киян, наукової, творчої та політичної еліти. Навіть комісія з питань культури Київ-

ради було й підтримала нашу ініціативу, та за кілька місяців після нашого суботника, столична влада досить швидко ухвалила рішення про продаж цієї земельної ділянки та блискавично зробила державний акт на землю.

Далі були ходіння по кабінетах та звернення з сотнями підписів, але все марно.

Нарешті, київська влада дала дозвіл на вирубку близько 200 дерев, що, власне, й змусило нас вдатися до непопулярних методів "шипуння" їхніх стовбурів.

Ми не втрачаємо надії на позитивне



учасники акції "шипуння"

вирішення нашого питання. Боротьба продовжується.

голова Святошинської РО "Зелений світ"
В. Ткаченко

ЗАГРОЗА ЕПІДЕМІЇ ВІЛ/СНІД В УКРАЇНІ БЕЗПІДСТАВНА?

Експерти вважають безпідставними висновки українських медиків про загрозу епідемії ВІЛ/СНІД в Україні.

Про це під час прес-конференції заявив президент громадського об'єднання Ліга захисту цивільних прав В'ячеслав Костильов.

Він зазначив, що вченими давно доведено, що СНІД не є інфекційним захворюванням і не передається шляхом від людини до людини. За його словами позитивний тест на ВІЛ може бути показаний за величезної кількості станів людини. Зокрема, зазначив Костильов, за більш як 60 станів людини.

Це — вагітність, переливання крові, інфекція верхніх дихальних шляхів, грип, недавно перенесена вірусна інфекція або вакцинація від грипу, гепатиту В, правця, герпес, гемофілія, лихоманка, малярія тощо.

"Переважна більшість населення України в той або інший період свого життя потрапляють до цієї категорії, коли бодай на якийсь час тест може бути позитивним", — сказав він.

При цьому Костильов наголосив, що "основна причина смерті від СНІДу в цивілізованих країнах — це лікування препаратів типу антиретровірусної замісної терапії".

За його словами, той резонанс, який існує навколо теми СНІДу, пов'язаний лише з фінансовим чинником.

"Правда про СНІД невігідна тим, хто обслуговує цю тему, — виробникам препаратів, тестів, презервативів і громадським організаціям", — сказав він.

Зі свого боку доктор біологічних наук Наталія Околотенко відзначила, що синдром набутого імунodefіциту — це старе як світ явище. "Синдром імунodefіциту не є причиною вигаданого вірусу ВІЛ", — сказала вона.

У свою чергу, доктор технічних наук, професор, директор Інституту інформаційно-хвильових технологій Микола Колбун повідомив, що в Україні, за даними Міністерства охорони здоров'я України, за 20 років зареєстровано 128 тисяч ВІЛ інфікованих. "Подільть на 20 років. Де епідемія?" — сказав він.

Нагадаємо, 1 грудня ц.р. начальник відділу супроводу державних і міжнародних програм Комітету протидії ВІЛ-інфекції Міністерства охорони здоров'я України Марина Зеленська повідомила, що за даними офіційної статистики, станом на 1 листопада 2008 року в Україні зареєстровано 137 тис. 937 ВІЛ-інфікованих, 70 тис. 300 з яких є споживачами ін'єкційних наркотиків. Вона додала, що експерти називають у декілька разів більші цифри.

ДОПОМОЖИ ДІТЯМ

"Радість дитинства — вільні рухи" та директор Міжнародної клініки відновлюваного лікування, професор Володимир Козьявкін розпочали акцію допомоги дітям з діагнозом ДЦП, які проживають у регіонах, постраждалих від стихійного лиха влітку 2008 року, повідомили у прес-службі Фонду Україна 3000.

Ініціатива проведення акції належить професору Козьявкіну, який віді-

ляє 50 безкоштовних путівок до Міжнародної клініки відновлюваного лікування, що у м. Трускавець, дітям із Івано-Франківської, Закарпатської, Львівської, Вінницької, Тернопільської та Чернівецької областей.

Збір інформації про постраждалих та формування списків відбувалися за допомогою бази програми "Радість дитинства — вільні рухи", яка на сьогодні налічує близько 16 тисяч дітей з діагнозом ДЦП по всій країні.

Перша група, яка складається з 10 дітей, прибула до трускавецької клініки 3 грудня 2008 року. Впродовж 12 днів діти пройдуть курс реабілітації за методом професора Козьявкіна, який здобув визнання у всьому світі і вважається одним з найефективніших у реабілітації дітей з діагнозом ДЦП.

Цього ж дня до Міжнародної клініки відновлюваного лікування прибула чергова група дітей (18 осіб) для проходження курсу реабілітації у рамках постійної акції програми "Радість дитинства — вільні рухи".

Заїзди триватимуть з грудня 2008 року по лютий 2009 року — щодва тижні. Планується, що наступна група дітей прибуде до клініки 17 грудня 2008 року.

"Ми гаряче підтримали ініціативу професора Козьявкіна допомоги дітям з постраждалих регіонів, — зазначив керівник програми "Радість дитинства — вільні рухи" Олександра Миколишин. — Це вагома підтримка сім'ям, які мають особливих дітей. Сподіваємося, аналогічні ініціативи будуть надходити і від інших організацій, центрів, які допомагають дітям з діагнозом ДЦП, та керівників лікувально-оздоровчих закладів".



МЕДОВАРИ ЧЕРНІГІВЩИНИ

Алкогольна мафія протидіє розвитку традиційної української лікувальної бджолопродукції. Медовари закликають українців проводити весілля та інші великі сімейні свята з традиційним українським медовим вином і протидіють споживанню нашого народу.

23 листопада в Чернігові після урочистого нагородження переможців Першого регіонального конкурсу медоварів України, що його організувала Гільдія медоварів України, відбулася прес-конференція. На ній були присутні члени Гільдії медоварів України — вони ж переможці конкурсу — Микола Вовнянко і Костянтин Лабага, голова Гільдії Василь Барабаш та редактор журналу “Бджолярський круг” Василь Соломка.

Микола Іванович Вовнянко зізнався журналістам: “Я — щасливий чоловік і щасливий батько, тому що вся моя сім’я пішла по моєму шляху”. Справді, виготовленням медового вина займаються всі — жінка Тамара, син Юрій, донька Юля і небіж Володимир. Діти і небіж Миколи Вовнянка навіть отримали призові місця на конкурсі. А їм по 20-22 роки!

Медове вино Вовнянків називається “Медовуха Сокиринська”. Але це не та псевдомедовуха, що останнім часом продається в магазинах і супермаркетах і є звичайнісінькою горілкою. “Медовуха Сокиринська” — це медове вино з квіткового або гречаного меду міцністю від 12 до 13,5 %. А Сокиринською називається за назвою села Сокиринці, що в Срібному районі Чернігівської області. В Сокиринцях і живе М. Вовнянко зі своєю великою родиною. Там в нього пасіка, там і варить “Медовуху Сокиринську”.

Медове вино Миколи Вовнянка і раніше перемагало у конкурсах — наприклад, отримало срібну медаль Міжнародного конкурсу “Золотий грифон”, що відбувся цього року у Ялті. На сьогодні Микола Вовнянко має затверджені технічні умови виготовлення медових вин та патент. Однак законодавством не врегульовані механізми продажу медових напоїв в Україні — адже вони містять від 9

до 13 відсотків алкоголю і тому підпадають під категорію алкогольних виробів. Але ж ліцензія на виготовлення алкогольних напоїв коштує 500 тисяч гривень! Чи можуть українські медовари, що відроджують традицію медоваріння в Україні і популяризують оздоровчу бджолопродукцію та напої з меду, “тягатися” з горілчаними монстрами?

Василь Соломка — редактор журналу “Бджолярський круг”, відомий як “дід Василь”, пасічник, якого знають всі бджоляри України, каже: “На ринку України з’являється новий продукт і тому з’являється супротив. А якщо врахувати, що цей продукт — харчовий, дієтичний, з лікувальними властивостями, але має алкоголь, то супротив буде дуже великий. Існує мафія — харчова, фармацевтична, алкогольна — це наймогутніші мафії, отже можете уявити, на які проблеми можна наразитися”.

І проблеми у медоварів вже починаються. Наприклад, на Лабагу Костянтина Петровича з Білої Церкви, члена Гільдії медоварів України і переможця Першого конкурсу медоварів України у двох номінаціях, вже був здійснений звичайний кримінальний “наїзд”. Як каже голова Гільдії медоварів України Василь Барабаш, це було очевидне “замовлення” — 20 вересня, в суботу, він продавав свою медову продукцію на ярмарку у Києві, а 22 вересня в понеділок на нього вже була відкрита справа. Ну дуже вже швидко “попрацювала” податкова міліція! І це при тому, що претензії були тільки до пасічника Лабаги — члена Гільдії медоварів України. Окрім нього на ярмарку свою продукцію (в тому числі й медовуху!) продавали й інші пасічники. Всі вони мали однаковий дозвіл від райдержадміністрації на участь у ярмарку та необхідні документи.

Василь Барабаш не сумнівається, що саме створення Гільдії медоварів колись дуже “замуляло”. Адже тепер за кожним з пасічників-медоварів, які є членами Гільдії, стоїть їхня громадська організація, і буде важче усувати конкурентів на ринку слабоалкогольних напоїв.

“В Україні на 13 відсотків щорічно зростає слабоалкоголка, — каже Василь Соломка. — Ці напої нині дедалі більше поширюються і набувають популярності в молоді. Але ж це вода, барвник, ароматизатор і спирт! Більше немає нічого!” У медовому вині містяться калій та інші корисні мінеральні речовини. Вживання горілки та інших спиртних напоїв (у тому числі слабоалкогольних) вивимає калій із організму людини. Вживання ж медового вина не загрожує алкоголізмом, а тільки збагачує його, вважає В. Соломка.

Василь Барабаш бачить місію Гільдії медоварів України у відродженні традиційних українських напоїв. “Відродження в Україні йде через бджолу та через ті продукти, що вона дає”, — каже Василь Барабаш. Він закликає проводити весілля та інші великі сімейні свята з традиційним українським медовим вином і вірить, що українські медовари зможуть протистояти нинішній тенденції споживання нашого народу.



ДНІПРО МОЖЕ ЗНИКнути?

Через видобуток піску в водах Дніпра в районі Києва, річці загрожує небезпека зникнення. Судно-земснаряд з видобутку піску поруч з Південним мостом знов почав працювати — незважаючи на минулі скандали, пише ранкове видання 15 хвилин.

Газета пише, що земснаряд заводу імені Ковальської невпинно працює, відкачуючи пісок по розгорнутій трубі.

“У тому місці горизонт знаходиться дуже близько, і якщо земснаряд його проб’є, то весь Дніпро просто піде через цю прогалину під землю”, заявив еколог, член Асоціації рибалок України Олександр Честяков. За його словами, про це говорять останні результати досліджень, проведених інститутом гідробіології.

“Кубометр піску коштує 200 грн. Щодня завод видобуває 50 вагонів піску, через що, за останні три роки, Острів Великий зменшився на 23% і взагалі може зникнути”, — заявив Честяков.

За словами екологів, ще у серпні керівництво скандального заводу пропонувало замовити спеціальну схему-графік із зазначенням зон, де можна рити, а де не можна, але завод відмовився.

Газета пише, що через розмив островів можуть власти і мости: окрім тріщин в опорах Південного, екологічна інспекція виявила щілини і на Залізничному мості, який будується, — про це розповів держінспектор Віталій Присяник. Підтримує його і Честяков: “У встановлених семи опорах утворилися півтораметрові тріщини. Для того, щоб зміцнити міст, будівельники насипали посеред Дніпра острови та поставили п’ять нових опор”.

І, нарешті, керівництво заводу не надало чиновникам документів, що дають право видобувати пісок, заявив Присяник.

Але представники заводу імені Ковальської не згодні. “Усі документи у нас є. Видобуток цілком законний і екології не шкодить. Є висновок інституту геології, який встановив, що дно біля опор мосту за три останні роки навпаки піднялося на 3-5 метрів. Чи варто взагалі звертати увагу на заяву неспеціалістів в області будівництва?”, — прокоментував ситуацію голова правління заводу Валерій Головаш.

Початок на ст. 1

ПОЧАЛАСЯ ЛІКВІДАЦІЯ РАДІОАКТИВНОГО ПОЛІГОНУ

У підсумку зараз на утилізацію відходів звалища вдалося отримати близько 2,5 млн. грн. Губернатор Донецької області Володимир Логвиненко висловив задоволення цією ситуацією, як про “перегорнуту сторінку”. “Слава Богу, роботи почалися”, — сказав він.



БРАЗИЛІЯ СКОРОТИТЬ ВИРУБКУ ДЕРЕВ

У найближче десятиліття Бразилія обіцяє вдвічі скоротити вирубку дерев у амазонській сельві. На даний момент країна є світовим лідером за темпами знищення вологих тропічних лісів. Щорічно в Бразилії зникає площа лісів, що дорівнює за розміром 1,5 футбольного поля.

Більша частина вирубаного лісу — амазонська сельва, тож заходи, що стосуються її захисту є одними з найбільш болючих питань як внутрішньої, так і зовнішньої політики країни.

68% вирубки припадає на приватні володіння і здійснюється незаконно.

Вперше після довгих років критики через неефективне використання природних ресурсів у регіоні влада Бразилії пообіцяла до 2018 року скоротити вирубку лісів майже вдвічі.

Нагадаємо, у листопаді цього року тисячі жителів Македонії, що беруть участь у програмі відновлення лісів, посадили по всій країні близько шести мільйонів дерев.

ЗЕМЛІ ЗАГРОЖУЄ МЕТЕОРИТНА КАТАСТРОФА?

Провідні вчені, що працюють під егідою ООН, закликають міжнародне співтовариство розробити програму протистояння реальної небезпеки, яка виходить від космічних тіл.

Голова наукової групи Об'єднаних Націй з навколосезонних об'єктів професор Річард Кроутер заявив, що світ усвідомлює необхідність протистояти загрози з космосу, однак він повинен розробити конкретну програму дій у цій області.

Між тим, Асоціація дослідників космосу — дослідна група вчених і колишніх астронавтів — написала доповідь про метеоритну небезпеку, в якій підкреслюється, що контакт з космічними об'єктами не раз мав для Землі катастрофічні наслідки.

65 млн. років тому удар метеорита, можливо, призвів до зникнення динозаврів. У 1908 році Тунгуській метеорит викликав пожежі та руйнування на площі 2 тис. квадратних кілометрів — цього було б достатньо, щоб знищити таке місто, як Нью-Йорк.

На думку вчених, великий інцидент, пов'язаний з метеоритами, може відбутися упродовж найближчих 20 років.

Найбільш реальна загроза в даний момент виходить від астероїда Апофіс, який в п'ятницю, 13 квітня 2029 року, пройде на дуже близькій відстані від нашої планети. Рівно через сім років після цього, 13 квітня 2036 року, цей астероїд зно-

ву наблизиться до Землі, і на цей раз ймовірність його зіткнення з Землею буде не така мала — один шанс з 45 тисяч.

НА КЛАДОВИЩЕ ПО ЕЛЕКТРОЕНЕРГІЮ

Влада містечка Санта-Колома-де-Граманет, поблизу Барселони, знайшла незвичайне місце для виробництва поновлюваної енергії та розмістила 4632 панелі сонячних батарей над могильними склепами на міському кладовищі. За словами офіційних осіб, спочатку місцеві жителі не сприйняли цю ідею серйозно. Влада ж не відступила і згодом переконала мешканців передмістя зважитися на таке нестандартне рішення.

Панелі займають менше 5% загальної площі кладовища, на якому поховано 57 тисяч осіб. Але вже зараз на кладовищі планують встановити додаткову кількість батарей і утричі збільшити кількість виготовленої ними енергії.

Панелі сонячних батарей встановлено на дахах склепів, у яких ховають людей у п'ять поверхів. Вони виробляють енергію, якої вистачає для задоволення потреб в електроенергії 60 будинків.

Встановлення батарей обійшлася більш ніж у 900 тисяч доларів, однак, завдяки їм повітря в місті стало чистіше, оскільки вони зменшують шкідливі викиди в атмосферу, заявив Естів Серрет, директор компанії Conste-Live Energy, яка управляє територією кладовища, а також займається виробництвом поновлюваної енергії.

“Найбільшою даниною поваги нашим батькам, яку б релігія вони не сповідували, є виробництво чистої енергії для нових поколінь”, — додав він.

ЗАПРАВКИ ДЛЯ ЕЛЕКТРОМОБІЛІВ

У Тель-Авіві в тестовому режимі працюють сотні заправок для електромобілів. Протягом наступного року їх кількість зросте до десяти тисяч по всій країні.

Розробкою інфраструктури займається фірма Better Place. Амбіційно налаштована компанія впевнена, що електромобіль у найближчому майбутньому зможе повністю замінити традиційну машину, що працює на бензині.

“Ми плануємо розвинути інфраструктуру до 100 тисяч заправок по всьому Ізраїлю і в інших країнах світу, — говорить Таль Агасці, директор із розвитку інфраструктури та міжнародного розміщення Better Place, — ми створимо умови для водіїв: вони зможуть здійснювати поїздки через уся країну”.

Цим проектом вже зацікавилися два найбільші світові автовиробники — компанії Nissan і Renault. У рамках співробітництва з фірмою Better Place до 2020 року вони планують перейти на масове виробництво машин нового покоління. За словами розробників, електромобіль зможе пересуватися без підзарядки як мінімум 4 години.

Із самого початку передбачалося, що вартість енергії, яку споживає електромобіль, не перевищуватиме 175 доларів на рік.

НАСИЛЬСТВО НАД ПІДЛІТКАМИ

За даними опитування дівчаток, проведеного молодіжним журналом Bliss and Women's Aid у Великій Британії, приблизно чверть дівчаток, що досягли віку 14 років, пережили примус до статевого акту або іншої сексуальної активності проти волі. Така ж кількість 16-річних дівчат повідомляє, що їх бив або завдав болю іншим способом хлопець, з яким вона ходила на побачення.

Крім того, було встановлено, що більше половини 14-15-річних дівчаток соромляться з'являтися на людях разом зі своїми бойфрендами. А близько 50% респондентів з усіх вікових груп, які брали участь в опитуванні заявили, що хтось перевіряє їхні мобільні телефони та електронну пошту.

“Це огидно, що 25% дівчаток у віці 14 років примушували до сексу. Підлітки часто вступають у дуже палкі відносини, водночас їм важко, скажімо, поговорити з батьками, тому що вони просто відмахуються. Тому відомостей про насильство проти підлітків до 18 років дуже мало”, — пояснює Нікола Харвін, генеральний директор цього журналу.

Дослідники зробили висновок, що неповнолітні, які постраждали від насильства, не отримують практично ніякої допомоги.

У жовтні, британське міністерство освіти і сімейної політики оголосило про введення нового предмету в середній школі — Секс і особисті стосунки. У рамках цього курсу підліткам пояснюватимуть “як створити особисті стосунки, засновані на повазі один до одного”.



У СВІТІ ЗБІЛЬШУЄТЬСЯ КІЛЬКІСТЬ ГОЛОДНИХ

Високі ціни на продовольство призвели до того, що чисельність людей, які потерпають від голоду, зросла на 40 мільйонів осіб. Тепер у світі голодує майже мільярд людей.

Такі цифри озвучив керівник продовольчої та сільськогосподарської програми ООН (FAO) Жак Діуф. Станом на сьогодні від голоду потерпає 963 мільйони людей по всьому світу, повідомляє Associated Press.

“Для мільйонів людей у країнах, що розвиваються, їсти мінімальну кількість їжі, необхідну для того, щоб бути активним та здоровим, ще нереальна мрія”, — констатують в організації.

Згідно з результатами звіту FAO, майже дві третини голодуючих людей світу живуть в Азії, тоді як у районах поблизу Сахари (в Африці) кожна третя людина страждає від хронічного недоїдання.

НАРОДНІ ЗАСОБИ У БОРОТЬБИ ЗІ ЗАСТУДАМИ

Існують групи ризику людей, які більше схильні до застуд. Це, перш за все, діти до 7-ми років, а також літні люди старші 60-65 років. Але навіть в розквіті сил можна бути вразливим для вірусів. Наприклад, завзяті курці частіше схильні до застуд, оскільки у них порушений імунітет слизової оболонки носа, рота і гортані. Представниці прекрасної статі ризикують практично кожного місяця, оскільки в передменструальний період вірогідність підхопити ГРВІ підвищується в 3-4 рази. Європейські вчені довели, що злопам'ятні люди, а також інтраверти частіше за інших захворюють застудами.

Вважається, що застуда передається тільки повітряно-краплинним шляхом, тобто при чханні, кашлі. Проте, підхопити вірус можна і при рукопотисканні, або узявшись за ручку або поручень в суспільному транспорті. Річ у тому, що хворий може потерти очі або ніс, і крапельки слизу, слини залишаться на руках. Якщо здорова людина контактувала з хворим, необхідно ретельно вимити руки.

Кілька разів на день промивайте ніс підсоленою теплою водою. Для цих цілей можна використовувати і спеціальні спреї на основі морської води, які продаються в аптеці. Сольові розчини підвищують рН середовища, воно стає некомфортним для вірусів.

Невичерпне джерело вітамінів, яке піднімає опірність організму до застуд, — це чай з травами. М'ята, листя або сухі ягоди смородини і малини, брусниця, липовий і яблуневий цвіт попереджають перші ознаки застуди, мають жарознижуючу і потогінну дію. Всім знайомий рецепт — чай з шматочком лимона. Лимон вбиває хвороботворні мікроби, бореться з застудою. Якщо ви вже відчули лихоманку, першіння в горлі, — то можна видавити сік половинки лимона в чашку чаю.

Найнадійніший спосіб уберегтися від застуди — приймати антивірусні препарати. Їх можна придбати в аптеці, а можна скористатися перевіреним народним засобом — зубчиками часнику. Часник містить активні протівірусні речовини — фітонциди, які частково замінюють дію лікарських препаратів.

Для профілактики достатньо 1-2 зубчиків на день. Можна нарізати часник на часточки і відразу ковтати — тоді не з'явиться часниковий запах з рота. До речі, запах зникне, якщо прополоскати рот водою, в яку доданий сік лимона.

Щоб активізувати захисні сили організму, необхідно щодня приймати по 15-20 крапель настоянки ехінацеї, женьшеня або елеутерокока. Ці рослини називають "природними адаптогенами": вони допомагають організму впоратися із зовнішньою агресією, підвищують імунітет.

Навіть якщо мити руки вже пізно, існують перевірени засоби, які активно борються з першими ознаками застуди. Оскільки застуда атакує перш за все носоглотку, то у лікувальній полоскання горла використовуйте настій шавлії.

Залейте жменю листя шавлії 0,5 л кип'ятку, щільно закрийте і витримайте в темному місці як мінімум 20 хвилин. Щоб підвищити ефективність настою, перед по-

лосканням в склянку можна додати половину чайної ложки морської солі.

Допоможуть й інгаляції з ефірними оліями шавлії, евкалипта, розмарину, м'яти, лимона, майорану, ромашки. Для цього достатньо 1-2 крапель ефірної олії на 0,5 літра гарячої води.

У числі ефективних антизабудних процедур є навіть душ від нежитю. Щоб очистити гайморові пазухи, спрямуйте могутній струмінь води (не дуже гарячий) то на одну пазуху носа, то на іншу. При цьому то наближайте, то віддаляйте душ. Так ви масажуєте і прогриваєте гайморові пазухи, що очистити їх і допоможе перемогти простуду.

Інший доступний рецепт також позбавляє від нежитю: протягом дня через кожні 2-3 години закрапуєте в ніс сік алое.

Відчуття холоду, озноб — обов'язкові ознаки застуди. У такому стані хочеться залізити у ванну і насолодитися теплом. Але просте прогрівання організму можна поєднувати зі справжньою цілющою дією. Знайте: цитрусові ванни. Для ванни з цедри необхідна розтовкти 100-150 г сухої цедри апельсина (мандарина, лимона), залити 1 л кип'ятку, настоювати 20-30 хвилин. Настій вилити у ванну. Щоб підвищити ефективність ванни, можна додати 2-3 краплі ефірної олії троянди. Можна також "збагатити" композицію соком лайма.

Для апельсиново-грейпфрутової ванни вичавіть сік з трьох крупних грейпфрутів і трьох апельсинів. М'якоть покладіть в тканинний мішечок або загорніть в марлю, а потім опустіть у воду, щоб "підживлювати" її.

Для лимонно-медової ванни необхідно 5-6 лимонів. Їх необхідно нарізати зі шкіркою, залити гарячою водою і настоювати близько години. Відіжміть лимонну масу через марлю у ванну, а також додайте декілька столових ложок меду.

Навіть звичайна застуда — сигнал про недуги в організмі, про ослаблення імунітету. А це — набагато серйозніше, ніж ми звикли думати. Посудіть самі — за даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, за останній рік від різних хвороб померло 52 мільйони землян.

Що робити? Зміцнювати імунітет, хоча деякі медики не люблять цей вираз. За їх словами, є чотири чинники, що допомагають імунній системі нормально працювати, — фізичні навантаження, правильне харчування, спеціальні рослини і лікарські препарати і, звичайно ж, загартовування.

Почнемо з загартовування. Протипоказано загартовування тим, хто проходить курс лікарських препаратів, навіть якщо вони профілактичні або від хронічного захворювання, яке вже давно в стані ремісії. Не можна загартовуватися під час будь-якого гострого захворювання.

У цілому техніка загартовування проста — можна обливатися холодною водою або робити контрастний душ, чергуючи холодної і гарячої воду, але обов'язково закінчуючи холодною. Контрастний душ тренує судини і тому є відмінним способом не тільки загартовуватися, але і запобігти варикозу.

Для загартовування є три залізних правила. Перше — починати потрібно з води кімнатної температури, поступово знижуючи її. Якщо ви все-таки перемерзли, негайно припиніть ці процедури.

Правило друге — після обливань холодною водою або контрастного душу повинно бути жарко, а не холодно. Якщо ви замерзли — то переборщили або вибрана температура води для вас поки що дуже низька.

Правило третє — не можна загартовуватися або робити контрастний душ від випадку до випадку — від цього більше шкоди, ніж користі.

Підвищують імунітет і фізичні навантаження. Неважливо, які саме: плавайте, займіться аеробікою, кінним спортом, підійде і домашній фітнес. Проте навантаження має бути помірним і не поєднуватися з дією.

Для збереження імунітету важливо, як ви харчуєтеся. Хоча засмутити тих, хто сидить на дієтах, що повністю виключають певні продукти. Це дуже шкідливо для імунітету. Він вимагає збалансованого харчування. Тобто ви можете їсти небагато, але у вашому раціоні повинні бути всі основні продукти харчування.

Щоб зберегти, а тим більше підвищити імунітет, ви обов'язково повинні вживати в їжу продукти з вмістом вітамінів А, С, Е, а також мікроелементи — селен, магній і цинк. Саме за допомогою цинку в організмі синтезується речовина, необхідна для нормальної роботи імунної системи.

Нарешті, медики давно довели, що стреси сприяють зниженню імунітету. Саме тому рекомендується включити в свій раціон харчування продукти, які покращують настрій. Частіше їжте смачні фрукти. І не відмовляйте собі в шоколаді. Там містяться не тільки речовини, які тонізують і поліпшують настрій, але і такий необхідний у формуванні імунітету магній.

Для зміцнення імунітету лікарі рекомендують також такі натуральні речовини: ехінацею, часник, елеутерокок, левзею, родіолу рожеву, лимонник, бджолине обніжжя (пилко), прополіс, маткове молочко, модифікований хітин ракоподібних.

У одному зубчику часнику міститься добова норма селену, такого корисного для імунної системи. Якщо ви відчуваєте, що все ж таки захворюєте або вже захворіли, можна застосувати часникову інгаляцію, яка і носоглотку прочистить, і горло, і дихальні шляхи підлікує, і одночасно поліпшує імунітет. Візьміть два зубчики часнику, розтовчіть у дрібну кашку, покладіть на поліетиленову кришку і пустіть плавати в каструлю з окропом. Накрийтеся рушником і дихайте парами часнику, скільки зможете.

На відміну від натуральних речовин, що підвищують імунітет, імуномодулятори, якщо ви все ж таки захворіли, приймати можна лише в період одужання. Крім того, не рекомендується поєднувати їх з курсами інших ліків. Лікарі попереджають: взаємодія лікарських засобів один з одним в організмі різних людей може протікати абсолютно по-різному.

А зараз: увага! Стимулюючі імунітет натуральні речовини, а вже тим більше неспецифічні імуномодулятори не можна приймати, якщо є ризик аутоімунного захворювання (наприклад артриту або ревматизму) або алергії. Ці недуги пов'язані з неправильною роботою імунітету, коли замість того, щоб боротися із зовнішніми агресорами, він фактично нападає на власний організм.

МИХАЙЛО ВІДЕЙКО: “55% УКРАЇНЦІВ ПОХОДЯТЬ ВІД ТРИПІЛЬЦІВ”

35 років він працює з Трипільською культурою. Початок його зацікавлення трипільцями припадає на 1972 рік — рік розкопок Майданецького поселення. На початку 90-х пан Михайло мав уже кілька власних експедицій. Зараз Михайло Відейко — кандидат історичних наук, науковий співробітник Інституту археології НАНУ та НАУКМА. Він один із тих, хто знає найбільше таємниць Трипілля.

В українській землі й досі лежать мільйони нерозкопаних пам'яток. Радянська наука засекретила всі дослідження Трипільської культури, які відбувалися до 1937 року, крім того, вчені-дослідники були розстріляні. Радянська влада, як і царська влада в 19 столітті, не могла допустити, щоб український народ мав у своїх історичних здобутках таку красномовну сторінку, як Трипільська культура. До Жовтневої революції на території України було зібрано понад 300 приватних колекцій Трипільської культури, які потім були “законсервовані” та десь сховані.

— Перше, про що хочу поговорити — не так про історію, як про сьогодення, адже сьогодні унікальні пам'ятки Трипільської культури просто цинічно знищуються людьми. Я знаю, що ви особисто рятували ці залишки з-під ковшів екскаваторів.

— Це робиться кожного дня. Всім відомо, що є таке гарне місце біля Києва, як Конча-Заспа. Там є чудова дамба, де роблять постійні намиви, а потім засипають чорноземом і роблять чудові клумби. А звідки береться той чорнозем — нікого не обходить. Виявляється, він береться з-під Обухова у тих місцях, де колись Вікентій Хвойко розкопував трипільські поселення. Принаймні, я знаю одне поселення, з якого на площі кілька гектарів знятий чорнозем і вивезений із усим, що в ньому є. А це — безцінні артефакти! Все це вивезено на клумби по всій Київській області. І ніхто цього не може зупинити.

Я вже мовчу про те, скільки безцінних та унікальних пам'яток затоплено нашими рукотворними морями. Це ціла “Атлантида” на Дніпрі та Дністрі. На Дністрі навіть копати не треба. Виходить на берег — і все лежить розмите. Це — наша трагедія. Кожен кілограм цукру, який ми з'їдаємо — нищить залишки Трипільської культури. А що таке цукор — це буряк, а буряк — це глибока оранка на землях Черкащини та Чернігівщини.

— Тобто держава не зацікавлена у тому, аби розкрити таємницю Трипільської культури і знайти якомога більше пам'яток?

— Я не знаю, у чому зацікавлена держава, мабуть, же в чомусь та й зацікавлена, адже, коли пан Кириленко був віцепрем'єром, то він навіть збирав нараду міністрів і обговорювали тему популяризації трипільської культури. До речі, це — безпрецедентний крок. У якій ще європейській країні на засідання Кабінету Міністрів обговорюється популяризація якоїсь архаїчної культури?

— До речі, ви сказали, що за часів Радянського Союзу всі відомості про Трипілля були засекречені, а вчених ро-

зстріляно.

Якщо поррахувати, скільки тоді було виділено коштів на дослідження, то Україні ще вкладати й вкладати в Трипілля, щоб досягти рівня Радянського Союзу. На 90% всі наші знання про Трипілля походять з часів Союзу.

Кожна нація та кожен народ шукає свої корені, особливо в такий критичний момент, як створення власної держави. Сплеск цікавості до Трипілля у політичних колах відбувався тоді, коли Україна не мала своєї державності. Про це ми знаходимо свідчення у творах вчених, які працювали за кордоном — в еміграції. Вони намагалися в Трипіллі знайти коріння українців.

Проте ця увага до трипільців не випадкова. Тому що це — перша яскрава хліборобська цивілізація, яка близька нам за ментальністю, в чомусь — і за культурою. І не складно побачити там своє коріння. Ясна річ, що трипільці у Європі не є найдавнішою та найвищою цивілізацією. Це одна з європейських цивілізацій свого часу, але у дечому вона своїх сусідів таки випередила. До речі, це був час, коли Трипілля було частиною прадавньої єдиної Європи 6-7 тисяч років тому. І зараз, коли ми мріємо потрапити до Європи, можна пригадати, що ми вже там були і колись сусіди нам заздрили, як ми гарно живемо.

— Ви кажете, що є багато знахідок Трипільської цивілізації, але подекують, що найбагатші та найкращі “поховані” у приватних колекціях...

— Так кажуть ті, хто просто не уявляє того, що “поховано” в запасниках наших музеїв. Адже лише в національному музеї є 60 тисяч основного фонду і 10 тисяч допоміжного щодо Трипілля. 34 тисячі одиниць є в Одеському музеї. Але ж про це ніхто не знає. Наш Національний музей може дозволити собі виставити 200-300 артефактів. Це — найкращі екземпляри, але це — лише одна кімната.

До речі, перша українська виставка за океаном була не скіфського золота, а виставка Трипілля у Вашингтоні у 1993 році. І не де-небудь, а у виставковій залі Міжнародного валютного фонду. Тоді всі гроші, які виділялися на фінансування нашого посольства, були “кинуті” на її організацію. Все пройшло просто супер, але ніхто не знає, як дружина посла, щоб укласти у кошторис, скуповувала дешеве шампанське у магазинах.

Зараз йде робота над тим, аби організувати виставку в Канаді — у Монреалі. Там Королівський музей виділив 2 млн. доларів для її організації. Єдине — тут є

така небезпека: якщо ми будемо “пробивати”, що ми найперші та найдавніші — на нас дивитимуться як на ненормальних людей з нездоровим глуздом. Цей патріотизм має бути більш тверезішим.

— Але патріотизм, все-таки, має бути. І навіть сьогодні саме в українських традиціях, культурі ми бачимо відголоски Трипілля...

— Так. Ось, наприклад, щодо родоводу. Фактично, простежити його за метриками неможливо. Але є ДНК, в якому закодовані всі наші предки, особливо за материнською лінією майже від Адама. Сьогодні, після таких аналізів, ми можемо сказати, що в Україні 55% населення щодо материнської лінії ведуть свої коріння від трипільців.

— Коли говоримо про Трипільську культуру, то думаємо саме про Черкаську область, село Трипілля. А на території Києва трипільці жили? Чим вони займалися?

— Так, з Києва всі розкопки і почалися! Це розкопки Хвойка на Кирилівській вулиці. Щоправда, зараз ці пагорби забудовані якимись гаражами. У Києві є 21 точка, де знайдено залишки трипільської культури. Починаючи від садиби Історичного музею, де Десятинна церква. Навіть під час поновлення Успенського собору — і то під ним знайшли трипільську землянку.

— А були в Києві визначні місця для трипільців?

— Можливо у Києві було трипільське святилище в районі Львівської площі. Там київською експедицією знайдені дивні речі, схожі на вітварі. Там же знайдено і найдавніше трипільське укріплення — відгородження ровом.

— Ми знаємо, що вони були землеробами, мали двоповерхові житла, жінки знали до двадцяти видів зачісок, але найбільш таємничою, на мою думку, є тема вірувань трипільців. Тож у що вони вірили?

— Вони вшановували велику Богиню-матір, до речі, шанувальники цього культу існують і зараз. У багатьох своїх віруваннях трипільці були і за глибиною і за змістом на рівні серйозних світових релігій. Інше питання — як це все розшифрувати і витягнути із тих малюнків на глечиках. От, наприклад, спалення ними своїх поселень кожні 50 років. Більшість науковців сходиться на тому, що це — якийсь грандіозний обряд-жертвоприношення на честь богів та душ предків. Під час переселення на інше місце вони завантажували свої будинки продовольством, інструментами і все це спалювалося. І цей обряд здійснювався протягом двох тисяч років. Це все — унікальні речі, і я думаю, що найцікавіші відкриття ще попереду.



ВСЕ ПРО Сніданок

Сніданок повинен бути і бути поживним. Якщо організм молодий, то вранці є апетит. А поява апетиту супроводжується виділенням в шлунок шлункового соку. А в шлунок перетравлюється тільки білкова їжа — отже вранці необхідно за наявності апетиту вживати білки — рибу, м'ясо, яйця, сир — чого душа побажає, але в комбінації з овочами і фруктами. Без апетиту білкові продукти їсти сенсу немає: немає апетиту — немає шлункового соку і соляної кислоти — і білки гнитимуть, а людина погано себе відчувати після такого "сніданку". І розповідає, що від сніданку їй погано.

Що робити, щоб повернути апетит вранці. Перша умова — подразнення шлунка. Найпростіший засіб — склянка прохолодної води, в якій з вечора розчинено 1 ст.л. меду, а вранці доданий сік 1/2 лимона. Такий "коктейль молодості" спочатку подразнює шлунок, викликаючи на себе вироблення шлункового соку — і хвилин через 15-20 з'являється здоровий апетит.

Пройшовши через шлунок, цей коктейль активує перистальтику кишечника і допомагає звільнитися від залишків вчорашньої їжі. Якщо організм за біологічним віком випереджає вік власника — апетит швидко не повернеться. Але декілька днів на такому "паливі" — і він поступово пригадає молодість і поверне апетит. З часом зміниться і обмін жирів, і людина почне омолоджуватися на клітинному рівні. Мед і лимонна кислота активізують обмін вуглеводів, рівень цукру знизиться і апетит поступово повернеться. Аналогічно для запуску травлення підійдуть соки фреш, фрукти, фруктові салати з кисло-солодким загальним смаком. Після них обов'язково необхідно приймати білкові продукти, щоб не провокувати білкову дистрофію в організмі.

Що відбувається у крові вранці, якщо немає сніданку? Джерел енергії в їжі три: білки, жири, вуглеводи і їх похідні. При цьому найдешевші і екологічно безпечні для організму — вуглеводи. Поліцукриди у вигляді рослинного крохмалю або тваринного глікогену перетравлюються впродовж хвилин. Для перевірки потримайте шматочок картоплі в роті і хвилин через 15 крохмаль розпадеться на прості вуглеводи, а в роті з'явиться солодкий смак — чим не десерт з овочів? Солодкість фруктам додають прості цукри і органічні кислоти, перетравлювати які немає необхідності — вони готові до всмоктування. Жири перетравлюються довше і для цього необхідна синхронна робота підшлункової залози і жовчного міхура, але при попаданні в тонкий кишечник — це лічені хвилини. Довше за всіх

перетравлюються білки — 6-8 годин.

За 6-8 годин нічного сну вся їжа повинна встигнути перетравитися. Якщо її не встигне перетравити травна система — вона бродитиме (вуглеводна, рослинна) або гнитиме (білкова, тваринна). Маркер — здуття живота різного ступеня, аж до відчуття повітряної кулі усередині. У будь-якому випадку при спробі поїсти увечері — "на весь день" чи "на тиждень" — до ранку в кров почнуть поступати продукти життєдіяльності патогенної мікрофлори і добре тому, хто веде такий спосіб життя, не буде. Його організм з ранку гарантовано працюватиме на такому паливі.

Вуглеводи в організмі запасуються в печінці (100-150г) і в м'язах (пропорційно їх кількості). Запасу в печінці вистачає для підтримки стабільного рівня цукру в крові впродовж 8-12 годин (залежно від рівня активності). Якщо запасу в печінці майже немає — знижується рівень цукру в крові і з'являється відчуття голоду з бажанням "чого б поїсти". Якщо його не задовольнити, в молодому організмі рівень цукру знизиться ще більше і бажання посиляться до відчуття вовчого голоду до стану "кого б з'їсти". У будь-якому випадку їжа повинна поступити в організм, а при відчутті вовчого голоду — обов'язково солодка (інакше можна потрапити в гіпоглікемічну кому з неприємностями). Тримайте на столі шматочки шоколаду.

Якщо їжа в організм не надходить — організм починає шукати обхідні шляхи підтримки рівня цукру в крові і синтезує вуглеводи з жирів і білків. Це схоже на вираз, що гріти воду нафтою все одно, що підтримувати вогонь асигнаціями. Звідки їх брати, якщо до ранку жири вже давно перетравилися, а не перетравлена до ранку білкова їжа — гниучий субстрат для вирощування патогенних мікробів. Мобільне депо білка — це м'язова тканина (дивимось в дзеркало для оцінки її кількості) і клітини імунної системи (згадуємо проміжок часу без хвороб). Якщо пропущений сніданок — епізод — дійсно не дуже страшний. А якщо це система — організм в найближчій перспек-



тиві незмінно потрапляє в умови м'язової дистрофії та імунodefіциту. Якщо білків для синтезу цукру не вистачає — "під ніж" підуть і жири. З одного боку це може здатися благом — горять горезвісні жири і зменшується об'єм жирової тканини. Але якою ціною? Перехід енергетики організму на жири — це достатньо швидкий перехід в клуб з біологічним віком "кому за 40". Ранній розвиток атеросклерозу (стримуваного з останніх сил естрогеном), судинна дистонія з переходом в гіпертонію, жирове переродження клітин печінки, зміна запаху від тіла, шкірні проблеми — далеко не повний перелік проблем. При повному спалюванні вуглеводів утворюється необхідна організму вода і вуглекислий газ, що примушує робити черговий вдих. А вимушене спалювання білків і жирів (хай і через синтез вуглеводів) дає пристойний перелік токсичних речовин з поступовим виснаженням основних систем життєзабезпечення.

Відсутність сніданку в середньостроковій і віддаленій перспективі — це подарунок і стоматологові (з ортопедом-травматологом (зменшується перенесення в організм кальцію жовчю), і хірургові (тривалий застій жовчі призводить до розвитку жовчокам'яної хвороби), і косметологові (не видалені з жовцю окислені жири відкладаються у вигляді пігментних плям в найнесподіваніших місцях, але частіше — на обличчі), і кардіологові (розвиток атеросклерозу судин, гіпертонії), і геронтологів (несподівано ранній розвиток пов'язаних з віком різноманітних захворювань).

Аргументи противників сніданку типу "не хочеться" і "не лізе" свідчать лише про одне — організм перебував і не допускає зниження рівня цукру в крові за рахунок його утворення найчастіше з жирів (оскільки їх запаси зазвичай найбільші). Але при цьому відсутність апетиту — надійний індикатор поважного біологічного віку.

Борис СКАЧКО, лікар-фітотерапевт

Смакотинка



Курка із соусом по-східному

Склад: 1 курка, 100 г білого хліба, 60 г твердого сиру, 80 г вершкового масла, сіль, перець, зелень.

Приготування: Потрушену тушку курки промивають і фарширують кубиками білого хліба і сиру, вершковим маслом, додають курячі потрухи. Курку зашивають, солять, перчать, злегка намащують маргарином. У сковороду наливають 1/2 склянки води,

кладуть курку і ставлять у духовку. Смажать, поливаючи соком, що утворюється. Готову курку охолоджують і викладають на блюдо, видаляють нитки, прикрашають маринованими фруктами. До курки подають соус: товчені горіхи з подрібненими зеленню і часником заливають томатним соусом, додають чорний перець і ретельно перемішують.