



Газета Всеукраїнської  
асоціації пенсіонерів  
"50 плюс" видається за  
сприяння Посольства  
Канади в Україні



НАШ ДЕВІЗ: ДОПОМОЖИ СОБІ САМ!

# 50 плюс

ГАЗЕТА ВСЕУКРАЇНСЬКОЇ АСОЦІАЦІЇ ПЕНСІОНЕРІВ

Заснована в лютому 2003 року

Для членів ВАП - безкоштовно

Свідоцтво про реєстрацію

№3

30 червня

КВ 6981 від 13.02.03

2003 року

ДЛЯ ТИХ, КОМУ П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

У номері:

стор. 2

**НЕ ДАМО  
СКРИВДИТИ  
НАШЕ ПОКОЛІННЯ!**

*Всеукраїнська асоціація пенсіонерів звернулася до Конституційного суду України з приводу конституційності законодавства щодо обмеження віку перебування на державній службі.*

Нещодавно в засобах масової інформації з'явилася інформація, дуже схожа на підготовку громадської думки до запланованого зміщення з посад міністра закордонних справ Анатолія Зленка та глави Київської міської державної адміністрації Олександра Омельченка за віковим цензом. (Продовж. на 2 стор.)

\*\*\*

стор. 3

**"ВАП - це так  
несхоже на  
наших чиновників!"**

Що мені тут найбільше сподобалось — це приємна, сердечна атмосфера. У виконавчій дирекції ВАП такі щирі й привітні співробітники, вони так несхожі з багатьма нашими чиновниками!..

\*\*\*

стор. 9

**Народна  
медицина  
проти онкохвороб**



## ПОДАЙТЕ ВЛАДІ НА ПЕНСІЙНУ РЕФОРМУ!

За рівнем людського розвитку Україна (за даними досліджень, проведених ООН) посіла 80-те місце серед країн світу. За рівнем соціальної захищеності пенсіонерів ми стоїмо ще далі від світових лідерів. Та й не лише від лідерів! Тут нас випередили Росія, Білорусія, Казахстан (це, знову ж таки, визначила Організація Об'єднаних Націй). Ще раніше нас обійшли колишні радянські прибалтійські республіки, не кажучи про країни колишнього соцтабору. Там як слід подбали про пенсіонерів, без зволікань розпочавши реформування системи пенсійного забезпечення.

Угорщина, наприклад, взялася за цю справу ще в 1993 році, і там пенсійна реформа вже завершена. Чехія, Словенія, Хорватія, Польща, Словаччина, Румунія, Болгарія з різними успіхами (хто краще, хто гірше), але давно роблять конкретні кроки задля вдосконалення пенсійного забезпечення своїх громадян. Із запізненням взялася за реформування наша сусідка Росія і вже має серйозні зрушення на краще. Чимало проблем доводиться долати Туреччині, але й там помітні успіхи на шляху вдосконалення системи соціального захисту літньої людини. І тільки ми вже дванадцятий рік ніяк не наважимося на те, що так важливо для людей похилого віку.

Пенсіонерам "зі стажем" від цієї реформи чекати чогось путнього для себе не доводиться -

вона задумана таким чином, що позитивні результати відчують лише наші діти та онуки. Але ж час невблаганно летить! Якщо ми не почали за 12 років, це означає, що тепер ще кілька мільйонів співвітчизників літнього віку "не встигли на поїзд". А повною мірою відчують задоволення (якщо відчують!) тільки ті громадяни України, які вийдуть на пенсію у 2040-му році! Та й то лише за умови, що реформування ми розпочнемо в нинішньому, 2003-му.

(Продовження див. на 2-й стор.).



## НЕ ДАМО СКРИВДИТИ НАШЕ ПОКОЛІННЯ!

### Прес-реліз

Закінчення. Початок на 1 стор.

Всеукраїнська асоціація пенсіонерів, рішуче засуджує будь-які дії, спрямовані проти конституційних прав громадян похилого віку, протестує проти вікової дискримінації, яка завдає великої шкоди не лише безпосередньо пенсіонерам в розквіті їхніх сил і життєвої мудрості, але й державі, суспільству, оскільки штучне вилучення досвідчених кадрів із сфери державного управління призводить до серйозних помилок і збочень в економічній, соціальній і культурній політиці.

Ось чому Рада Всеукраїнської асоціації пенсіонерів звернулася до Конституційного суду України з приводу конституційності законодавства щодо обмеження віку осіб, які перебувають на державній службі, і закликає всіх пенсіонерів: встаньмо на захист наших прав, не дамо скривдити наше покоління!

Ми не проти омолодження кадрів, але це не має стати самоціллю. Адже ми знаємо з історії багато прикладів того, як літні люди успішно виконували свої обов'язки на високих державних посадах. Пригадаймо Великого Князя Володимира і Ярослава Мудрого, багатьох гетьманів України, видатних діячів різних країн світу - Джавахарлала Неру і Франсуа Міттерана, Теодора Рузвельта і Конрада Аденауера. Не за віком, а за реальними ділами, розумом і досвідом слід визначати професійну придатність того чи іншого працівника до виконання відповідальних обов'язків.

Всеукраїнська асоціація пенсіонерів має намір підготувати і передати до Верховної Ради України проект закону про захист прав літніх людей, де має бути передбачена заборона дискримінації громадян за віковим цензом. Прийняття такого закону стане надійним захистом прав людей похилого віку.

Прес-служба ВАП

# ПОДАЙТЕ ВЛАДІ НА ПЕНСІЙНУ РЕФОРМУ!

Олег КРАВЧЕНКО, "50 плюс"

Закінчення. Початок на 1 стор.

Якщо перефразувати відоме прислів'я, можна стверджувати, що Україна не така багата, щоб зволікати з пенсійною реформою. Адже витрати на соціальне страхування та пенсійне забезпечення в нашій державі вже перевищують 10 % валового внутрішнього продукту (у 2001 році - 10,4, у 2002-му - 11 %). Подальшого збільшення питомої ваги цих витрат у загальному обсязі ВВП держбюджет просто не витримає, тим більше, що в недалекій перспективі чисельність людей похилого віку істотно збільшиться (демографи прогнозують стрімке старіння нації).

Вже й іноземці нам намагаються допомогти порадами, методиками, навчанням, стажуванням наших фахівців, навіть тренінгом українських журналістів. Так, американська компанія PADCO в рамках проекту "Впровадження пенсійної реформи в Україні" провела багато конференцій, семінарів, тренінгів спільно з Міністерством праці та соціальної політики, Пенсійним фондом України, Комітетом Верховної Ради у справах пенсіонерів, ветеранів та інвалідів. Рік у рік з трибун тих конференцій керівник проекту Грег Мак Таггарт, численні радники, експерти, консультанти намагаються переконати нас у тому, що реформування слід таки починати.

А віз наших реформ ніяк не зрушить з місця.

Оптимізму трохи додали Голова профільного парламентського комітету Петро Цибенко, заступник Голови Валерій Альошин, які запевнили, що в цьому

перспектива дострокових парламентських виборів. А наступного року й президентські мають відбутися.

Так і хочеться сказати нашим американським радником: "Годі, панове, нас агітувати, ми - за



Малюнок М. Ларичева

році законодавча база реформи буде забезпечена.

Та судячи з того, як розгортаються події з внесенням поправок до Конституції, нашій владі (всім її гілкам!) не до пенсіонерів. Йде запекла боротьба за владний Олімп, і до чого тут літні люди! Дай Боже, щоб грошей вистачило на виборчі кампанії! Тим більше, що реально "світить"

пенсійну реформу. А ті гроші, що витрачає на проведення конференцій, краще дайте нашій владі з цільовим призначенням: на реформування пенсійної системи". Може, тоді нарешті дійдуть руки у можновладців і до нашого покоління - пенсіонерів, ветеранів праці, а найголовніше - до тих, заради кого й задумано провести реформу.



За домовленістю між Радою ВАП і відділом маркетингу мережі магазинів "ФУРШЕТ" членом Всеукраїнської асоціації пенсіонерів надається знижка 50 %

при придбанні дисконтних карток, які дають право купувати товари зі знижкою 3 % у торгових точках за адресами:

м. Київ, вул. Вербицького, 30; м. Київ, вул. Райдужна, 15.

Довідки за телефонами: 416-24-73; 417-24-28 (ВАП); 463-77-62 (відділ маркетингу мережі "ФУРШЕТ").

**50 плюс**

ДЛЯ ТИХ, КОМУ  
П'ЯТДЕСЯТ І БІЛЬШЕ

Засновник: ВГО **ВСЕУКРАЇНСЬКА  
АСОЦІАЦІЯ ПЕНСІОНЕРІВ (ВАП)**  
Видавець: ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"  
Шеф-редактор **Володимир ДЗЬОБАК**

В.о. головного редактора **Олег КРАВЧЕНКО**

Заступник головного редактора **Ігор РУСАНІВСЬКИЙ**

Літредактор-коректор **Людмила ДИКА**; фотокор. **Лев СТОТЛАНД**;

Дизайн і верстка **Олег ЗОРІН**.

Розміщення реклами в газеті - через ДП "Видавничий дім "ІНФОЦЕНТР"

Рекламний агент Катерина ШКУРАТ. Тел. (044) 417-24-28; факс (044) 417-50-96

Редакція газети не завжди поділяє думки авторів.

Відповідальність за зміст рекламних публікацій несе рекламодавець.

При передруку матеріалів посилання на "50 плюс" обов'язкове.

Газета надається безкоштовно членам ВАП.

Адреса редакції та видавця: 04 071, Київ, вул. Нижній Вал, 21, ВАП. Тел. (044) 417-24-28;

факс (044) 417-45-27.

E-mail: [uarp@uarp.org](mailto:uarp@uarp.org)

<http://www.uarp.org>

Друк: ЗАТ "ВІПОЛ". Київ, вул. Волинська, 60. Тираж 5 000 примір. Зам. № 3 - 1621

Слово - членам ВАП

**Інна ЗАХАРОВА,**

колишній інженер Чорнобильської

атомної електростанції:

**"ВАП — це так  
несхоже на чиновників!"**

В Асоціації я трохи більше як півроку. Що мені тут найбільше сподобалось — це приємна, сердечна атмосфера. У виконавчій дирекції ВАП такі щирі й привітні співробітники, вони так несхожі з багатьма нашими чиновниками!.. Я безкоштовно отримала від них, журнали, газети, а також ліки й вітаміни.

Розумну справу розпочали в Асоціації, впровадивши програму знижок на товари та послуги, інші програми. Ефективність програм відчула на власному досвіді. Ось конкретні приклади: купуючи ліки в аптеках, які надають знижки членам ВАП, я протягом 5 місяців зекономила 51 гривню. Недавно придбала

меблі - вітальню, тумбочку для взуття, і знову економія: завдяки програмі знижок вдалося й на цьому заощадити 34 гривні. Такі мої точні підрахунки. Як на мене, 85 гривень за півроку - непоганий результат для нас, пенсіонерів. Тож хочеться сказати організаторам ВАП: "Те, що ви робите, просто чудово! Спасибі, що про пенсіонерів піклуєтесь!"

Дякую також юристу Асоціації, від якого отримала інформативне роз'яснення по телефону щодо одного нормативного пенсійного документа.

Приємно мати справу з Всеукраїнською



асоціацією пенсіонерів, де завжди тебе підтримають, порадять, допоможуть.

Так тримати!

**Ірина ГОНЧАРУК,**

помічник генерального директора Колективного виробничо-торгового взуттєвого підприємства "Київ":

**"Діяльність ВАП додає нам  
соціального оптимізму"**

Коли ми дізналися, що існує така громадська організація, звичайно, проаналізували всю інформацію про ВАП, яка до нас надійшла. Ветерани — люди солідні, мудрі. Їх аби чим не зацікавиш. А от програми Всеукраїнської асоціації пенсіонерів їх зацікавили. Ну, а коли люди небайдужі до чогось, їм хочеться всі деталі знати. Тому зрозуміла їхня прискіпливість до тієї інформації: чи потрібна така організація? Чи корисна? Чи все там законно? І, як кажуть, благословили: справа хороша, справа потрібна! Адже

вона себе виправдовує і в матеріальному і в моральному плані.

Наші співробітники, які стали членами Асоціації, буквально через півтора-два місяці сказали: "Іванівно, Ви нас "втрупили", але в хороше діло!" По-перше, у багатьох працівників удома є літні люди — батьки, які потребують і уваги, і ліків, і медичного догляду. Є чимало проблем у фронтовиків — вік дає про себе знати... Раз по раз потрібні то валідол, то корвалол, і не дай, Боже, госпіталізація. У деяких сім'ях на ліки змушені витратити великі

суми. Одна наша співробітниця, у якої вдома тяжкохворий (не дай, Боже, нікому такої муки!), мені розповіла: "Доводиться постійно купувати дуже дорогі ліки. І ось завдяки 15-відсотковій знижці, яку я отримую як член ВАП, мені вдалося зекономити 380 гривень". Це — справді відчутна допомога.

Каталог підприємств і організацій, які надають знижки членам ВАП, містить широку номенклатуру різних товарів та послуг, і наші взуттєвики, які вступили до Асоціації, належним

чином оцінили можливості купити зі знижками одяг чи побутову техніку, музичні інструменти або телевізор. Хоче, наприклад, подружжя наших інженерів своїм батькам до "золотого весілля" подарунок зробити, але "ціни кусаються". І раптом з'ясується, що при купівлі подарунка з них візьмуть на 80 гривень менше, бо вони є членами ВАП.

Приємно й те, що керівництво Асоціації не забуває про своїх членів: спілкується з ними по

*Продовження див. на 4 стор.*

# "Діяльність ВАП додає нам соціального оптимізму"

*Закінчення. Початок на 3 стор.*

телефону, приїздить до нас і бере участь у зустрічах, на які запрошують лікаря. Той проводить спів-бесіди, дає кожному індивідуальні поради, консультації. Більше того – ті набори медикаментів, які згідно з медичною програмою ВАП безкоштовно передаються членам Асоціації,



**Олександр МОЖАЄВ,**  
президент Співки  
громадських організацій  
інвалідів м. Києва:

**"Це – та ж  
таки само-  
поміч"**

До Всеукраїнської асоціації пенсіонерів завітав президент Співки громадських організацій інвалідів міста Києва Олександр МОЖАЄВ. У столичному офісі виконавчої дирекції ВАП і відбулась ця відверта і щира розмова.

- У нашій організації, - розповів Олександр Семенович, близько 600 чоловік, хоча до вашої Асоціації із них вступило поки що кілька чоловік. Це – літні люди, інваліди. Більшість із них

комплектує лікар з урахуванням реальної потреби за результатами тих співбесід.

Наше підприємство має свої представництва в областях України, з якими ми маємо зв'язки не тільки з питань виробництва чи збуту, але й з соціально-економічних питань, з'ясовуємо рівень доходів на-

живе на Оболоні. Ми співаємо: "... Хто на Оболоні не бував, той не бачив Києва". Це справді, район хороший, ми зріднилися з Оболонню. Хоча, якщо чесно зізнатися, багатьом членам нашої Співки не до пісень: дуже скрутне матеріальне становище.

- Чому ж у цій скруті люди ігнорують можливість економити свої скромні кошти, яку надає програма знижок ВАП?

- Я переконався, що програми ВАП справді діють, мені дуже подобається девіз Асоціації: "Допоможи собі сам!" І програма знижок, що дає змогу заощаджувати на купівлі товарів і послуг - цілком реальна річ. Але що насамперед потрібно бідній людині, та ще й інваліду? По-перше, дешеві продукти. По-друге, ліки. Щодо ліків, то тут оболонцям гріх нарікати, адже в аптеці на вулиці Тимошенка, 29 можна отримати знижку 15 %. Мені особисто вдалося заощадити завдяки знижкам десь близько 30 гривень. А ось продуктових магазинів, де б для нас були знижки, в нашому районі дуже мало. Було б дуже добре, якби фахівці ВАП врахували ці побажання інвалідів. Спасибі Київській міській держадміністрації, яка не забуває наших спілчан і надає їм продуктову допомогу. Це добре. Проте скільки маємо проблем з орендою приміщень! Збираємося в дитсадку біля зупинки метро "Героїв Дніпра", намагаємось якось розв'язувати численні проблеми, радимось.

*Продовження див. на 5 стор.*

селення, кон'юнктуру ринку, розповідаємо про наші новини. Там дуже зацікавлені у таких програмах, які здійснює ВАП, для підвищення рівня життя літніх людей.

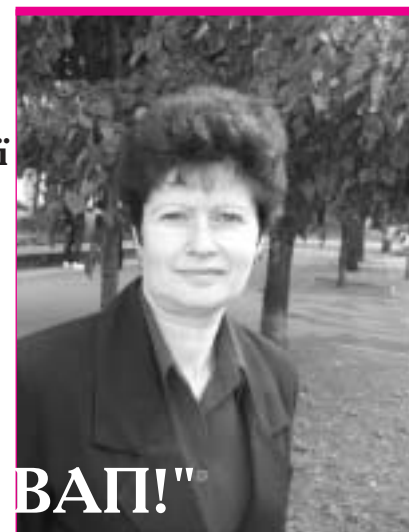
Дуже добре, що Асоціація приділяє увагу не тільки сьогоднішнім, але й майбутнім пенсіонерам.

## Слово - членам ВАП

**Валентина  
ВЕРНИКОВСЬКА,**  
пенсіонерка, інвалід 2-ї  
групи:

**"Економія на  
одній покупці –  
8 гривень.**

**Ось що значить ВАП!"**



*Мінський масив у Києві. Зелений, затишний, гарно забудований... У ньому вже проживає чимало членів нашої Асоціації. Серед них і Валентина Володимирівна Верниковська, молода, симпатична жінка, хоча має проблеми зі здоров'ям. Пані Валентина близька нам по духу, адже ще недавно вона активно працювала у службі соціального захисту.*

*У квітні цього року Валентина Верниковська вступила до Всеукраїнської асоціації пенсіонерів, отримала іменну пластикову картку. Їй одразу завдяки програмі знижок у неї стався приємний сюрприз:*

- Захотілося мені мати невелику й зручну господарську сумочку, – каже Валентина Володимирівна. Зайшла до шкіргалантерейного магазину "КІКО", що по вул. Олени Теліги, 4. Бачу: оригінальна сумочка, саме така, як мені хотілось. Побачивши біля каси знайомий логотип Всеукраїнської асоціації пенсіонерів, показую свою іменну

кожен із нас у наш непередбачуваний час прагне тепла і затишку в сім'ї, сподівається на підтримку від держави, від громадськості. Такі організації, як Всеукраїнська асоціація пенсіонерів, додають віри, надії на спокійну, захищену, забезпечену старість.

Оце і є той соціальний оптимізм, якого нам не вистачало.

картку, запитую, чи належить мені знижка? Продавці ввічливо відповіли: "Пройдіть, будь ласка, на прохідну нашого підприємства, у відділ збуту, там дістанете все, що Вам потрібно".

Я була приємно вражена досить солідною знижкою. Сумка коштувала 42 гривні, а я заплатила на 8 гривень менше. Ось такий цікавий і позитивний приклад того, як діє програма знижок. Звісно, хотілося б, щоб у нашому Мінському мікрорайоні була розгалуженіша мережа підприємств і установ, які надають знижки.

Прохання до Правління Асоціації: організуйте, будь ласка, хоча б ще одну аптеку на Мінському масиві зі знижкою 15 %. Це так потрібно пенсіонерам! Та й не тільки в нашому, а й в інших районах. Тоді б ще активніше працювала ця система нашого соціального захисту.

*Ігор РУСАНІВСЬКИЙ,*  
"50 плюс"

## "Це — та ж таки самопоміч"

Закінчення. Початок на 4 стор.

- Є, мабуть, чимало жіночих проблем?

- Так, звичайно. Але жінок якраз у нашій організації більше, ніж чоловіків. Бо чоловічий рід сьогодні менш життєздатний: вимираємо!.. Це проблема, мабуть, усієї України... Тож я, будучи членом ВАП, пропоную: на додаток до гендерної програми впровадити програму геронтологічного моніторингу чоловіків.

Щодо програм ВАП скажу так: вони мають велике майбутнє. Особливо, якщо зважити на тенденцію всього людства до старіння. Тому представники влади повинні всіляко підтримувати Всеукраїнську асоціацію пенсіонерів інвалідів. Інвалідам хоча поради: вступайте до ВАП, це ж Ваша помічниця, це — та ж таки самопоміч.

А ВАП — успіхів!

**Слово - членом ВАП**



## "На оздоровлення — з онуками"

Так називається конкурс-лотерея, організований Всеукраїнською асоціацією пенсіонерів і редакцією журналу "Наше покоління" спільно з оздоровницями, що має на меті:

- пропагувати здоровий спосіб життя;
- заохочувати спільне оздоровлення пенсіонерів з онуками, що має стимулювати сімейний відпочинок, зміцнювати зв'язок між поколіннями, підвищувати соціальну роль у суспільстві громадян старшого віку;
- сприяти вихованню нового покоління в дусі високої поваги до літніх людей.

Нещодавно було підбито підсумки конкурсу-лотереї. У цій акції взяли участь 29 членів ВАП, які надіслали свої анкети і фотографії.

На знімку зафіксовано урочистий момент: член Ради ВАП, головний редактор журналу "Наше покоління" Олег КРАВЧЕНКО в присутності членів Асоціації вручає протокол комісії про підбиття підсумків конкурсу-лотереї переможниці — члену ВАП, кандидату медичних наук, провідному науковому співробітнику Інституту геронтології АМН України Людмилі СИНЕОК.

Фото Льва СТОТЛАНДА.

## "Романтика"

чудова база  
відпочинку  
на Чорному морі



Для членів ВАП  
ЗНИЖКИ  
10%

- проживання в окремих дерев'яних будиночках сімейного типу;
- триразове харчування екологічно чистими продуктами;
- чудові пляжі, чисте море, поруч цілющі грязі Будацького лиману.

Тим, хто любить мандрувати, пропонуємо екскурсії до міст Одеси, Білгорода-Дністровського з відвіданням унікальної пам'ятки історії XIII ст. - середньовічної фортеці та античного міста Тіра, дегустаційні зали винзаводів (Шабо, Базаринка, Старокозаче).



Село Курортне Білгород-Дністровського району Одеської області,  
вул. Набережна, 2  
Телефони (04849) 431 37; 432 84.  
Їхати з Одеси від ринку "Привоз" автобусом (Одеса - Жовтий Яр) до зупинки - село Курортне.

## ЗАГОРІТИ — НЕ ЗГОРІТИ

А ця порада - не стільки для вас, скільки для ваших дітей та онуків. Хоча, потрапивши на пляж, ми іноді підтверджуємо відоме прислів'я: "Старе - мов мале". З настанням літа у самокритичних жінок, яким хочеться піти на пляж, з'являється зайвий привід нарікати не тільки на криві ноги або рідке волосся, відсутність талії чи великі носи, а ще й на бліду шкіру.

На допомогу приходять сонце. Хоча іноді його лають за пухирі й сильний біль після надмірних сонячних ванн. Але на сонце нічого нарікати! Куди ми без нього? Отож бо й є! Разом із сонячним промінням ми отримуємо такий необхідний нашим кісточкам вітамін D. Сонце підвищує вміст гормону щастя в крові, від чого навіть затуркані домогосподарки заново закохуються у своїх чоловіків. Сонце - це міцний імунітет: пара тижнів відпустки може на цілий рік забезпечити життя без застуд і грипу.

Лайте тільки себе. І за опіки, і за сонячні удари, і за плямистий загар. Все це - на вашій совісті.

Кажуть, від надмірного загару виникає рак шкіри. Це ніким не підтверджена гіпотеза. Медики вважають, що онкозахворювання здебільшого спадкові. Але перевіряти цю теорію на власній шкірі, погодьтеся, нерозумно. Тож краще поберіться: раку від опіків може й не бути, а ось леопардовий загар - запросто! Останнє, якщо врахувати обмежені терміни відпусток, особливо прикро.

Та розв'язати проблему блідої шкіри можна і за ті нещасні два тижні відпустки. Оволодіти мистецтвом красивого загару може кожен.

Правило перше (і головне).

Продовження див. на 10 стор.

## РЕКЛАМА



# ТОВ "Р.И.Т.М."

- деревообробка;
- оптова торгівля пиломатеріалами:
  - дошка обрізна;
  - брус;
  - тарна дощечка;
  - штахетник;
  - дранка.

## Оперативність, надійність, якість!

м. Київ, вул. Мічуріна, 62.  
тел. 417 - 50 - 96, 417 - 52 - 97.



### Юридична компанія "Ді еМ Ді"

**надає комплекс разових  
та постійних послуг, необхідних для  
ведення бізнесу:**

- консультації з питань господарського, трудового, банківського та фінансового права;
- правове забезпечення операцій майнового характеру, індивідуальний юридичний супровід контрактів (договорів);
- представництво інтересів у судах (насамперед розташованих у м. Києві), та інших організаціях, установах при вирішенні спірних питань;
- стягнення заборгованості та штрафних санкцій;
- реєстрація підприємств усіх форм власності, спільних підприємств, представництв іноземних компаній, громадських організацій тощо.

Наша адреса: м. Київ, вул. Нижній Вал, 21  
Тел. / факс: (044) 417 - 45 - 27.

## Корисні поради

**Мийте руки та знайте міру**

Охайність - палиця з двома кінцями. Говорячи про необхідність часто й ретельно мити руки та ноги, вітчизняні медики попереджують: не перестарайтесь! Надмірна охайність може призвести до неприємних наслідків - миття позбавляє шкіру захисного шару, вона сохне, тріскається і стає вразливішою для грибків.

**Від молока камені в нирках не ростуть**

Людам, у яких утворюються камені в нирках, лікарі радять відмовитись від продуктів із підвищеним вмістом кальцію - наприклад, молока. Фахівці Гарвардського університету стверджують: "І даремно! Все якраз навпаки!" Випадків каменеутворення в нирках у тих, хто споживає велику кількість молочних продуктів, на 35 відсотків менше, ніж у тих, хто молочного не вживає.

**Надлишок в організмі алюмінію може призвести до погіршення пам'яті.**

Ця речовина міститься у злаках, рідині для чистки одягу, фарбах, а також у бензині і навіть у звичайній домашній пилюці. Алюмінієвий посуд також небезпечний, особливо, коли продукти в ньому залишаються більш як дві години.

**Не чіпляйтесь до дитини!**

Бабусі та матусі полюбляють стежити за малими дітьми мало не щохвилини. Увесь час допитуються: "Про що ти думаєш? Що ти робиш? Куди йдеш?" Дорослі переконані, що постійний контакт, спілкування завжди на користь дітям та онукам. І не здогадуються, що надмірна увага з їхнього боку пригнічує юні душі. Дітей частіше слід залишати самих. Фахівці Американського психологічного товариства зробили цікаву заяву: іноді надмірне спілкування з батьками не йде малечі на користь. Підвищена увага до дітей 3 - 5 років, особливо під час ігор, гальмує розвиток творчих здібностей.

# ЛАСКОВЫЙ УБИЙЦА

Друкується мовою оригіналу

Что гепатит – это поражение печени, знают все. А вот о своих шансах заболеть это пренебрежительное заболевание и о том, как этого избежать осведомлены немногие. А ведь в нашей стране этот серьезный недуг приобрел масштабы эпидемии. Кстати, вирус гепатита В в тысячу раз заразнее СПИДа. Очевидно этим объясняется мрачная статистика: по разным данным, различными вирусами гепатитов инфицировано от 5 до 30% населения России. А это значит, что носитель есть в каждом коллективе! И чтобы Ваш коллега наградил вас вирусом вовсе не обязательно с ним спать: бытовой путь заражения тоже весьма вероятен.

После известных событий в Суходольске на Луганщине пресса обратила внимание на эту проблему: все чаще появляется пугающая информация о вирусном гепатите. "Ласковый убийца", "вселенская катастрофа", "средневековая эпидемия" – так называют его известные гепатологи. С другой стороны, часто можно слышать противоположное мнение о том, что вирусные гепатиты не требуют лечения, что их опасность преувеличена. Где же истина? Об этом наш разговор с кандидатом биологических наук Беллой Леонидовной Лурье.

## - Что такое гепатит?

– Это воспалительный процесс в печени, причиной возникновения которого являются по меньшей мере 5 разных вирусов: А, В, С, D и Е. А и Е попадают человеку через рот при несоблюдении правил гигиены. Они не опасны, так как заболевание заканчивается выздоровлением. Тяжелое поражение печени вызывают вирусы В и С.

## - В чем опасность вирусов В и С?

– Эти вирусы вызывают хронический гепатит, который, если его не лечить, может длиться десятилетиями, и иногда приводит к тяжёлым последствиям – циррозу и раку печени.

## - Как заражаются гепатитами В и С?

– Оба эти возбудителя передаются через кровь, поэтому можно заразиться

ся везде, где есть контакт с кровью: при лечении (удалении) зубов, переливании крови, гемодиализе, операциях, при внутривенном введении наркотиков и даже в парикмахерской, делая маникюр. Гепатитом В можно заразиться также и половым путем, в отличие от гепатита С, который практически не передается от одного партнера к другому при стабильных сексуальных отношениях.

## - Чем объяснить, что у одних наступает выздоровление, а других болезнь переходит в хроническую форму?

– Известно, что характер течения гепатита В зависит от способа заражения. Переход в хроническую форму заболевания чаще наблюдается при заражении естественными способами (при половых контактах или вследствие бытовых контактов с больными) и при введении наркотиков в инъекциях в случаях использования для этих целей чужого шприца. Поэтому не случайно в структуре заболевших существенная доля принадлежит людям молодого возраста от 15 до 30 лет, которые ведут активную половую жизнь, при этом игнорируют правила безопасного секса, употребляют наркотики.

Известна и такая закономерность – чем в более молодом возрасте происходит инфицирование вирусом гепатита В, тем вероятнее формирование хронического гепатита. Эта закономерность проявляется и в случаях заражения новорожденных от матерей, больных гепатитом В во время беременности и родов. Около 85% таких детей к 5 годам жизни уже больны хроническим гепатитом.

## - Как узнать заболели ли Вы?

– При гепатите С могут поражаться почки, железы внутренней секреции, суставы, легкие, мышцы, кожа, нервная система и т.д.

Признаки острого гепатита – недо-

## Ваше здоров'я



могание, потеря аппетита, боль в суставах, тошнота. Позднее появляется желтуха. Полное выздоровление появляется через несколько недель, однако, недомогание может длиться дольше. При хроническом гепатите часто наблюдается необъяснимая слабость, повышенная утомляемость, нарушение сна.

Хронический вирусный гепатит С часто протекает без симптомов, и люди узнают о наличии у них вируса случайно, при сопутствующем обследовании. Это помогает вовремя обнаружить вирус. Особенностью гепатита С является то, что он протекает практически без каких-либо ярко выраженных проявлений или с минимальными жалобами на повышенную утомляемость, слабость, снижение аппетита, чувство тяжести в правом подберье. Не случайно вирус гепатита С называют "ласковым" или "молчаливым" убийцей.

## - Правда ли, что вирусные гепатиты не лечатся?

– Правда заключается в том, что вирусные гепатиты представляют серьезную угрозу для жизни, но их нельзя считать фатальным заболеванием. Во-первых, далеко не у всех инфицированных вирус вызывает серьезные необратимые нарушения. У многих болезнь протекает как вялотекущее воспаление и не опасна для жизни. Лечение подлежат только пациенты с активной формой гепатита. К сожалению, пока невозможно предсказать, как будет развиваться процесс у человека, инфицированно-го вирусом.

Во всем мире существуют правила, по которым лечение вирусных гепатитов проводится только препаратами, прошедшими строгие исследования, доказавшие их эффективность против вирусов гепатита. Достижения медицинской науки последних лет дают нам реальный шанс справиться

с этим заболеванием, хотя гарантий на полное удаление вируса из организма не существует. Основной целью лечения является подавление процесса размножения вируса и уменьшение воспалительной активности в печени. В большинстве случаев, если лечение начато вовремя, удастся сохранить печень и остановить размножение вируса.

## - Как обезопасить себя от гепатита В и С?

– "Безопасность" секса с использованием презерватива весьма относительна – это средство далеко не в 100% защищает от как заболеваний, передаваемых половым путем, так и от нежелательной беременности. Считается, что вирус гепатита В может проникать и через неповрежденные кожные покровы (инфицированная кровь попала на Ваши руки) и слизистые оболочки.

Заразиться вирусным гепатитом можно не только при половом акте, но и при поцелуях и оральных ласках. Половые акты, связанные с выделением крови (например, сношение во время менструации, дефлорация) создают дополнительные предпосылки к инфицированию вирусами гепатита.

Наиболее эффективной защитой от заражения и заболевания гепатитом В является вакцинация, которая рекомендована всем, кто находится в группе риска заражения вирусом. Особенно актуальна она для детей и подростков.

Для профилактики вирусного гепатита С не существует вакцины. Поэтому основные меры профилактики гепатита С являются социальными: предупреждение наркомании, тестирование донорской крови и т.д.

Важно, чтобы человек, инфицированный вирусами гепатита, знал о своем заболевании и о том, как себя вести. Поэтому важно пройти обследование и вовремя принять надлежащие меры. Если лечение необходимо, то оно гораздо эффективней, если начато вовремя.

Интервью было опубликовано на сайте Medmedia.Ru.

# "ЛИТОВИТ" СПАСАЄТ ЖИЗНЬ

Его называют волшебным доктором, мудростью и силой самой природы. Его появление произвело настоящий бум в России, Европе, Америке и Японии, а ведущие ученые мира связывают с ним начало новой эры в борьбе с целым рядом заболеваний.

Известно, что в жизни человека огромную роль играют минеральные вещества, поскольку зарождение и развитие жизни на Земле происходило в тесном взаимодействии с литосферой - каменной оболочкой планеты. Однако за последние 100 лет состав окружающего нас минерального и растительного мира существенно изменился. Последствия "мирных" ядерных взрывов, выбросы промышленных отходов и выхлопных газов, химизация и загрязнение почв и воды в результате Чернобыльской катастрофы привели к тому, что 90% жителей планеты страдают многочисленными заболеваниями, вызванными недостатком или избытком в организме тех или иных микроэлементов.

При поиске новых методов лечения Новосибирские ученые обратили внимание на уникальные минералы - природные цеолиты, известные человечеству уже более 4000 лет и обладающие рядом целебных свойств, в результате чего в 1996 году впервые в мире на основе цеолитов была создана биологически активная добавка - "ЛИТОВИТ".

Многочисленные исследования доказали, что по совокупности полезных свойств и широте целительного воздействия на организм человека, "ЛИТОВИТ" не имеет себе равных среди других природных веществ.

Являясь своеобразным молекулярным ситом, "ЛИТОВИТ" извлекает из органов и костей тяжелые и радиоактивные металлы (причем не зависимо от того, как давно они попали в организм), а также вредные и ненужные вещества (метан, сероводород, аммиак и др.), а на освобожденные места отдает из своей кристаллической решетки 84 различных микроэлементов, необходимых организму. Восстанавливая баланс микроэлементов "ЛИТОВИТ" повышает иммунитет, улучшает работу ферментной и эндокринной систем, нормализует липидный, белковый и углеводный обменные процессы.

В 1997 году в рамках международной программы "Сотрудничество во имя прогресса", "ЛИТОВИТ" был признан лучшим продуктом года и удостоен высшей награды за уникальность научной разработки.

Это событие стало началом триумфального шествия "ЛИТОВИТА" по всему миру. Его применение во всех областях медицины дало потрясающие результаты, а многочисленные научные исследования и клинический

опыт позволяют использовать "ЛИТОВИТ" практически при любых заболеваниях.

Благодаря своим свойствам, "ЛИТОВИТ" очищает организм от шлаков, применяется при атеросклерозе, тромбозе, гипертонии, холецистите, панкреатите, гастродуодените, дисбактериозе, мочекаменной и желчнокаменной болезнях, сахарном диабете, аллергиях, йодной недостаточности, остеохондрозе, полиартрите, подагре, простатите, онкологических заболеваниях, мастопатии, фибромиоме, аденоме, для профилактики инсульта и инфаркта.

"ЛИТОВИТ" сегодня - это тысячи чудесных исцелений. Многие ученые считают "ЛИТОВИТ" сенсацией 21-го века, с использованием которого полностью меняются представления о профилактике и лечении многих заболеваний.

"ЛИТОВИТ" не имеет аналогов в мире, отмечены случаи, когда только благодаря ему удавалось что называется "снимать" больных с операционного стола. Особенно это касается таких серьезных заболеваний как фибромиома, желчнокаменная и мочекаменная болезни.

В чем же отличие "ЛИТОВИТА" от средств традиционной медицины? Большинство известных на сегодняш-

ний день лекарственных препаратов устраняют внешние проявления заболевания, не влияя на причину возникновения самой болезни. "ЛИТОВИТ" же - перенастраивая на здоровый лад все без исключения системы и органы человека, на практике реализует принцип - лечить не болезнь, а больного.

Ведущие ученые-практики рекомендуют применять полный трехмесячный курс профилактики "ЛИТОВИТОМ" не реже 2-х раз в год, особенно для населения, проживающего на загрязненных территориях и в промышленных городах.

"ЛИТОВИТ" это не лекарство от всех болезней, он просто сделает Вас здоровыми!

Одна упаковка "Литовита" рассчитана на курс приема до трех месяцев.

**Придбати "Літовіт" можна у центрі здоров'я "Літовіт" за адресою:**

**вул. Закревського, 81/1, центральна поліклініка Деснянського району м. Києва. Членам Асоціації пенсіонерів надаються знижки на придбання лікувального засобу "Літовіт", дивіться Каталог "Кроки на зустріч", стор. 31, №154.**

## НЕПОВТОРНИЙ СТИЛЬ ТОРГОВОГО ДОМУ "ЛУБНИФАРМ – КИЇВ"

Коли заходиш до аптеки, що по вул. Жиланській, 74 у центрі Києва, одразу відчуваєш особливий мікроклімат, бачиш, як тут цінують кожного відвідувача, поважають не за необхідністю, а в зв'язку з належним вихованням усіх працівників. Аптек у столиці України багато, а ось такі можна перелічити, і на це вистачить буквально пальців однієї руки. Та що там казати, коли за підсумками міського огляду ця аптека посіла 2-ге місце.

Від скромної фабрики з переробки лікарської сировини - до сучасного виробництва, оснащеного за світовими стандартами - такий шлях пройшов за 70 років колектив ВАТ "ЛУБНИФАРМ".

Це фармацевтичне підприємство

розробляє і випускає готові лікарські форми для зовнішнього та внутрішнього застосування. Всього понад 80 найменувань включає номенклатура ВАТ "ЛУБНИФАРМ".

ТОВ "Торговий дім "ЛУБНИФАРМ - КИЇВ" - це мережа торгових підприємств у містах України, в тому числі в Полтаві, Лубнах і, як ми вже знаємо, в Києві.

Препарати "ЛУБНИФАРМ" - це висока якість, надійність і помірні ціни.

**"АЛОРОМ" ЛІНІМЕНТ** наносять тонким шаром на шкіру, після цього

легко масажують уражені ділянки. Призначають при лікуванні артритів, плекситів, радикулітів, при м'язових болячках, для профілактики пролежнів. Має протизапальну та знеболювальну дію, поліпшує трофічні процеси.

**"ФАСТИН - 1"** - мазь, що має бактериостатичні властивості, виявляє поверхневий анестезуючий ефект.

Призначають при опіках I ступеня, свіжих опіках 2-3 ступенів, підодермії, гнійних ранах. Можна застосовувати в комплексній терапії, включаючи хірургічне втручання.

**БАЛЬЗАМ "МОНОМАХ"** застосовують:

- при захворюваннях системи травлення, особливо при виразковій хворобі шлунка у фазі ремісії, хронічному гастродуоденіті та зниженій кислотності;
- при променевих ураженнях, інтоксикації;
- при професійних захворюваннях, пов'язаних з атомною енергетикою, рентгенівським випромінюванням, тривалим впливом пестицидів і агрохімікатів.

**ЧЛЕНАМ ВАП АПТЕКИ ТОВ "ТОРГОВИЙ ДІМ "ЛУБНИФАРМ - КИЇВ" НАДАЮТЬ ЗНИЖКУ 10 %**





Рецепти Євгена Товстухи



# НАРОДНА МЕДИЦИНА ПРОТИ ОНКОХВОРОБ

*Найосновніші лікарські рослини, які народна медицина використовує для лікування та профілактики численних онкологічних захворювань:*

Актинідія коломікта (плоди).  
Алтея лікарська (корені, листки, квітки).  
Алое деревоподібне (листки).  
Барбарис звичайний (корені, листки, квітки, плоди).  
Береза бородавчата (бруньки, молоді листки).  
Бобівник трилистий (листки).  
Буквиця лікарська (трава).  
Великоголовник сафролоподібний (корені з кореневищами).  
Верес звичайний (трава).  
Глід колючий (квітки, листки, плоди).  
Горобина звичайна (плоди).  
Гравілат міський (трава, корені з кореневищами).  
Гречка посівна (квітки, листки).  
Деревій звичайний (трава).  
Дуб звичайний (кора, гали).  
Елеутерокок колючий (корені з кореневищами).  
Ехінацея пурпурова (листки, стебла, квітки, корені).  
Звіробій звичайний (трава).  
Золотий корінь (корені з кореневищами).  
Золототисячник звичайний (трава).  
Каланхое пірчасте (листки).  
Калина звичайна (кора, плоди).  
Кропива дводомна (листки, корені).  
Кукурудза звичайна (стовпчики з приймочками).  
Кульбаба лікарська (листки, корені).  
Лаванда вузьколиста (верхівкові суцвіття).  
Лопух великий (однорічні корені).  
Льон звичайний (насіння).  
Материнка звичайна (трава).  
Медунка лікарська (трава, корені).

Меліса лікарська (трава).  
М'ята перцева (трава).  
Обліпіха крушиноподібна (плоди).  
Овес посівний (зерно).  
Оман високий (корені з кореневищами).  
Омела біла (листки).  
Осика (бруньки, листки).  
Парило звичайне (трава).  
Первоцвіт весняний (листки).  
Перстач прямостоячий (кореневища).  
Пирій повзучий (кореневища).  
Підбіл звичайний (листки).  
Підмаренник справжній (трава).  
Подорожник великий (листки).  
Подорожник ланцетолистий (листки).  
Родовик лікарський (корені з кореневищами).  
Сідач коноплевий (трава).  
Скумпія звичайна (листки).  
Собача кропива серцева (трава).  
Софора японська (пуп'янки квіток, плоди).  
Спаржа лікарська (молоді стебла, корені з кореневищами).  
Спориш звичайний (трава).  
Татарник звичайний (трава).  
Тополя чорна (бруньки, листки).  
Хамеріон вузьколистий (трава).  
Цикорій дикий (трава, корені).  
Цмин пісковий (квіткові кошики).  
Чаполоч запашна (трава).  
Чистотіл звичайний (трава).  
Шипшина корична (плоди).  
Яглиця звичайна (трава).  
Потрібен також прополіс (спиртові настоянки 5, 10, 20, 30, 40%).

— Клінічна майстерність лікаря і глибокі знання фармакологічно активних речовин перелічених лікарських рослин, — вважає відомий лікар і письменник, народний цілитель Євген Степанович Товстуха, — дозволяють клініцистові широко використовувати суміші (настої, відвари), настоянки для

лікування та профілактики численних онкологічних захворювань. Особливо показані препарати з названих рослин при глибоких змінах обмінного характеру, септичних станах, порушеннях з боку печінки, підшлункової залози; кровотечах, лейкопенії, тромбоцитопенії, атонії кишечника; для стимуляції імунних процесів, при нападі сил, загальному пригніченні, значних функціональних змінах центральної нервової системи тощо.

\* \* \*

**Відвар при раку шлунка, стравоходу, прямої кишки**

Корені цикорію дикого 200 г  
Плоди шипшини коричної 100 г  
Плоди глоду колючого 100 г  
Корені з кореневищами синоїхи блакитної 100 г  
Трава материнки 100 г  
Трава м'яти перцевої 100 г  
Листки подорожника великого 100 г  
Листки первоцвіту весняного 100 г  
Листки медунки лікарської 100 г

**Відвари при захворюваннях крові**

Листки омели білої 200 г  
Корені ехінацеї пурпурової 100 г  
Корені з кореневищами родовика лікарського 100 г  
Трава підмаренника справжнього 100 г  
Корені кульбаби лікарської 100 г  
Листки кропиви дводомної 100 г  
Листки м'яти перцевої 100 г  
Корені медунки лікарської 100 г  
Плоди шипшини коричної 100 г

\* \* \*

**Трава чистотілу звичайного 200 г  
Корені оману високого 100 г  
Листки кропиви дводомної 100 г**



Квітки та листки гречки посівної 100 г  
Трава підмаренника справжнього 100 г  
Листки первоцвіту весняного 100 г  
Трава золототисячника звичайного 100 г  
Трава вересу звичайного 100 г  
Трава буквиці лікарської 100 г

\* \* \*

**Трава барвінку малого 200 г  
Корені лопуха великого 100 г  
Трава деревію звичайного 100 г  
Листки та квітки барбарису звичайного 100 г  
Квітки глоду колючого 100 г  
Листки кропиви дводомної 100 г  
Насіння льону посівного 100 г  
Трава звіробою звичайного 100 г  
Листки підбілу звичайного 100 г**

\* \* \*

**Відвар при онкологічних захворюваннях печінки, підшлункової залози, сечостатевої системи**

Корені з кореневищами оману високого 200 г  
Трава споришу звичайного 100 г  
Трава підмаренника справжнього 100 г  
Плоди глоду колючого 100 г  
Квіткові кошики цмину піскового 100 г  
Стовпчики з приймочками кукурудзи звичайної 100 г  
Плоди шипшини коричної 100 г  
Насіння вівса посівного 100 г  
Трава материнки звичайної 100 г

\* \* \*

**Приготування відвару**  
Суміш подрібнюють, розмішують. Для лікування беруть 1-2 столові ложки цієї суміші, заливають склянкою води, кип'ятять на малому вогні 5 хвилин, настоюють 4 години. П'ють по 50-100 мл 3 рази на добу за 30 хвилин до їди.

## Корисні поради

## У вас часто болить спина?

Не виключено, що ви спите на старій постелі: м'язи втомлюються, хребці зміщуються, защемляється нерв. За статистикою, половини цих неприємностей можна позбутися, просто змінивши матрац: він служить не більше десяти років. А дехто не розлучається з ним усе життя...

## Зубну щітку треба міняти кожні три місяці.

Адже на старій активніше розмножуються хвороботворні мікроби. Крім того, нова щітка чистить зуби значно ефективніше, ніж та, в якій щетина "розчепірена".

## ЗАГОРІТИ – НЕ ЗГОРІТИ

Закінчення. Початок на 4 стор.

Якщо ви вибрались під сонце, не можна залишати шкіру незахищеною. Пам'ятайте: з усіх типів сонячного проміння до нас доходять тільки ультрафіолетові та інфрачервоні (теплові) промені. Але їх стільки, що не встигнеш опам'ятатися, як шкіра уже червона. На зміну гормонам щастя – біль і зіпсована відпустка!..

Ультрафіолетові промені бувають двох типів: А і В. Промені А – довгі, які прискорюють процес старіння шкіри. Промені В – короткі, саме вони й викликають опіки. Вплив променів А протягом цілого року відчувають на собі мешканці південних країн: у них відкриті ділянки шкіри старіють у 30 разів швидше, ніж захищені одягом!

В-промінню ми "зобов'язані" червоною, відкрито пухирями шкірою. Але не слід впадати у відчай. Сучасна наука навчилася захищати людину від будь-якого типу сонячних променів – від кожного зокрема і від усіх разом узятих. Нам залишається тільки обрати один із запропонованих способів захисту.

Правило друге. Коли йдеться про загар, облиште бабусину "кухонну косметику" – чайну заварку, олію, масло мигдалю тощо. Це саме той випадок, коли краще довіритися магазинній продукції. Творці сонцезахисних засобів про все подбали – і про безпеку, і про рівномірний загар, і про живлення шкіри. Особливо небезпечно довіряти свою шкіру рослинній олії. Під жирною плівкою буйним цвітом розквітають запалення, вугрі, яких найважче позбутися у спеку. Наслідки сумні: лікувати "літні" вугрі доведеться до самої зими.

Правило третє. Не будьте жадібні! Жадність якраз і призведе до появи болючих пухирів уже в перший день відпустки. Як мінімум, тиждень відпустки зіпсовано! А що то таке – оті пухири? Це – опіки 2-го ступеня. Нерідко шкіра, що обгоріла до такого стану, назавжди залишається плямистою. Бо пігмент, якого в місцях опіків буває найбільше, не сходить разом зі звичайним загаром.

Отже, не треба бути жадібним, особливо в перші дні – підіть з пляжу раніше! Уже на п'ятий день можна буде позагорати досхочу. Та й тут не завадить почуття міри, дотримання певного режиму. Підставляйте себе сонцю лише в ранішні години та в надвечір'я. Вранці, коли сонце ще "не прокинулось як слід", воно не таке агресивне. А ось загар у ці години "прилипає" швидше і лягає рівніше.

Перевірила на собі: у стосунках із сонцем діє старе золоте правило: тихше ідеш – далі будеш.

Ірина ЛИПОВЕЦЬ.

**ПОДАРОК КАЖДОМУ**

кто подписывается на журнал

**ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ**

СПЕЦІАЛЬНЕ ДРАЖЕ МЕРЦ – кров всередині

А ТОЛЬКО В НАШЕМ ОГЛЯНИСЬ ВОТ ЭТО ЗСКУЗАН: СТРОЙНЫЕ НОГИ – СВЕТЛОЕ ГОЛОВА

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ как их достичь, советы специалистов

ВАШ КОНСУЛЬТАНТ. болезни, их профилактика и лечение

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О СЕБЕ тесты, диеты, ответы на вопросы

СЕМЕЙНЫЙ КРУГ он и она, воспитание детей, конкурсы

ГУРМАН нехитрые тайны хозяйки на заметку

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 22787

каждые полгода розыгрыш супер ПРИЗ

Членам Всеукраинской ассоциации пенсионеров при подписке на журнал "Здоровье и питание" **скидка 30%**

# СТРАВИ УКРАЇНСЬКОЇ КУХНІ

**СМАЧНОГО!**

## Соус з буряків

1 кг буряків, 3/4 склянки сметани або бульйону, 1,5 ст. ложки вершкового масла, 0,5 ст. ложки борошна, дрібка лимонної кислоти або 2 ст. ложки оцту, 2 ст. ложки цукру або меду.

Буряки спекти або зварити, обчистити й посікти. На вершковому маслі підсмажити дрібно порізану цибулю з борошном, покласти посічені буряки, розмішати, влити сметану, додати лимонну кислоту або оцет і посолити. Можна додати цукру або меду. Подавати до грінок і сосисок.

## Пиріжки з капустою, морквою або грибами

1 головка капусти, 1 цибулина, 2-3 яєць, 100 г вершкового масла, сіль, перець. Або: 6 морквин, 1 ст. ложка вершкового масла, 2-3 яєць, сіль, перець. Або: 100 г сушених грибів, 100 г вершкового масла, 2-3 ст. ложки сметани, 0,5 ст. ложки борошна, 2-3 сухарі, 1 яйце, сіль, перець.

Тісто: 2 склянки борошна, 0,5

склянки води, 1 ст. ложка вершкового масла.

Взяти дві склянки борошна (чверть залишити для посипання), півсклянки води і замісити тісто. Розкачати пласт завтовшки до одного сантиметра. Зверху шаром накласти вершкове масло - шар має бути удвоє меншим від розкачаного тіста. Зліпити краї, розкачати довгасту перепічку, накрити серветкою і поставити на 15 хв. на холод. Потім 6 разів розкачати тісто, щоб можна було скласти його у 18 раз, на що піде 2 години. Нарізати смужками.

Фарш з капусти приготувати так. Капусту пошаткувати, посолити і трохи згодом віджати. Нарізану цибулю ледь підсмажити на вершковому маслі, покласти капусту і смажити, поки не зм'якне. Охолодити, всипати дрібно посічені яйця і все перемішати. Так само готується і фарш з моркви. Але моркву, перед тим як посікти і тушкувати на маслі, необхідно зварити. Тепер із листового тіста треба вирізати кружальця, на них покласти фарш і

знову накрити кружальцями з тіста. Краї зліпити, змастити яйцем і одразу випікати.

Фарш з грибів приготувати так. Цибулину підсмажити на вершковому маслі, додати борошно, добре потовчені сухарі і все це знову підсмажити. Покласти зварені і дрібно посічені гриби, влити сметану, посолити й поперчити. Можна додати круте рублене яйце. Тушкувати на легкому вогні, весь час помішуючи, поки не загусне. Пиріжки з грибного фаршу формують так, як і з капустяного або морквяного.

## Яловичина по-березнівськи

1 кг яловичини, 0,5 склянки сметани, 50 г вершкового масла, 200 г хліба, 4 ст. ложки посіченої цибулі, перець, лавровий лист, сіль.

Яловичину порізати, відбити, посолити, поперчити і залишити на дві години. Дно каструлі змастити маслом, покласти лавровий лист, потім - шматочки яловичини, пересипавши кожен посіченою цибулею і натертим чорним



черствим хлібом, долити бульйону, сметани і тушкувати до готовності.

## Рулет "Мрія"

1 банка згущеного молока, 2 яєць, 1 склянка борошна, 1 чайна ложечка соди, 1 склянка повидла.

Банку згущеного молока і яйця розмішати до однорідної маси. Всипати склянку борошна, чайну ложечку соди і замісити тісто. Вилити його на лист, застелений пергаментом, і випікати в духовці. Готовий охолоджений пласт змазати будь-яким повидлом і згорнути рулетом.

## Старенька завагітніла у 80 років

Громадянка Пакистану встановила абсолютний рекорд: вона завагітніла у 80-літньому віці. Як повідомила пакистанська преса, це сталося в невеличкому селищі Чичаватні, мешканка якого Куршид Бібі помітила, що вона опинилася в "цікавому становищі". Почалося з болю в животі. Довелося піти до лікаря. Медичне обстеження дало сенсаційні результати, що приголомшили не лише її, а й чоловіка, і лікарів: вона вагітна!

Найбільш занепокоїлась старенька, про що вона сказала медикам. Вони помітили, як вона нервує та ніяковіє. "Не уявляю,

— бідкалася Куршид Бібі, — як про це сказати онукам, більшість із яких - уже досить дорослі, щоб мати власних дітей!"

Куршид вийшла заміж за Ах-

меда Діна у 1950 році, і відтоді у них народилася лише одна дитина. Вони дуже хотіли мати другу, але більше "Бог не дав". Два роки тому Ахмед зустрівся з ясновидцем, і той напрозорив йому другого малого, але старий не повірив пророцтву. І ось воно здійснилося!

Лікарі заявили, що пологи будуть складними. Вони також ска-

зали, що існує велика ймовірність появи на світ неповноцінного малюка. Інша жінка вдалася б до абортів. Але Куршид порадилася із Ахмедом, і

"батьківська рада" вирішила підкоритися природі, подружжя впевнене: все якось обійдеться, і їхня дочка або син народиться здоровою дитиною.

Гінекологам і акушерам відомі випадки пізньої вагітності. Наприклад, одна жінка у 1994 році народила дитину у 62 роки. Кілька років по тому американка із Південної Каліфорнії, збрехав-

ши, що їй 50 років, звернулася до медиків у Лос-Анджелесі з проханням провести штучне запліднення (максимальний вік жінок, яким роблять штучне запліднення, не має перевищувати 55 років). При обстеженні організм цієї жінки виявився настільки здоровим, що нікому на думку не спало, що їй вже давно за 60. Щоправда, довелося зробити кесарів розтин, але обійшлося без ускладнень. Дочка й 63-літня мати почувалися чудово, а доглядати дитину допомагала 80-літня мати породіллі.

І ось тепер — 80-літня породілля!

**СЕНСАЦІЯ!**

# Конкурс для тих, хто любить вишивати

Редакція газети "50 плюс"

Спробуйте вишити власними руками скатертину. Напишіть нам потім, що у вас вийшло.

Для вишивки використовуйте будь-який із запропонованих тут малюнків. Всередині скатерті можна фантазувати, але

використання одного із запропонованих варіантів обов'язкове.

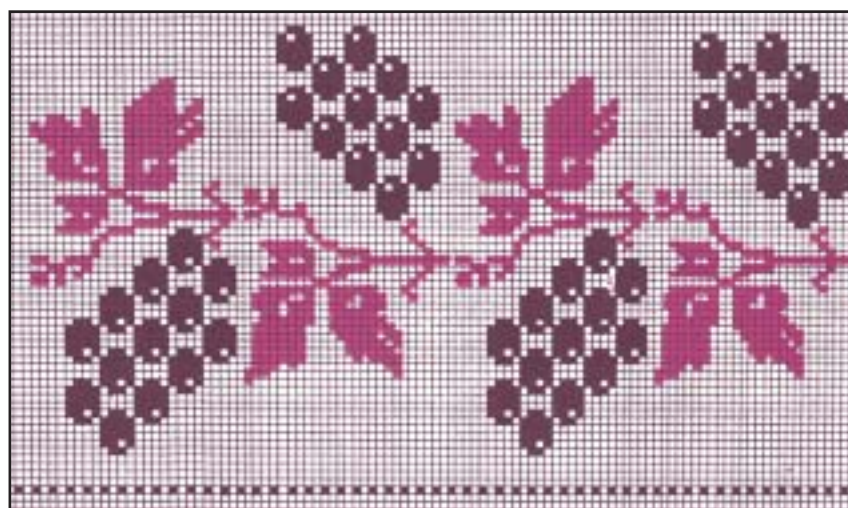
Редакція "50 плюс" з 2004 року планує оголосити конкурс на кращу вишивку на запропоновану тему.

## НА ДОЗВІЛЛІ

Детальні умови конкурсу будуть опубліковані в листопаді-грудні 2003 року. Дві головні умови ми можемо назвати вже тепер. По-перше, надіслані на конкурс експонати авторам не повертаються, а залишаються у фонді ВАП; кращі з них будуть виставлені на виставках і презентаціях Асоціації. По-друге, пе-

реможням конкурсу – членам ВАП – будуть вручені грошові премії: за 1 місце – 500 грн.; за 2-ге – 200 грн.; за 3-тє – 100 грн. Мінімальний розмір скатерті – 120 x 140 см. Заохочувальні премії – цінні подарунки від Всеукраїнської асоціації пенсіонерів і редакції газети "50 плюс".

Отже, до роботи, шановні вишивальниці!



## Гумор і сатира

Молодий психоаналітик звертається до старшого колеги:

– Скажіть, як вам вдається зберегти стільки сил і енергії? Адже у вас стільки пацієнтів з усіма їхніми проблемами, і всіх їх треба вислухати!

– А хто їх слухає?

\*\*\*

– Мені потрібна ваша допомога, -- звертається пацієнт до психоаналітика.

## Анекдоти від Фрейда

– А ви хто за фахом?

– Я психоаналітик.

– Так спробуйте самі собі допомогти!

– Річ у тім, що я дуже дорого беру...

\*\*\*

Пацієнт:

– Скажіть, як довго мені ще

можна розповідати все, що у голову влізе?

Психоаналітик:

– А ви говоріть, говоріть! Час – це гроші.

\*\*\*

Зустрічаються два психолога.

– У тебе все гаразд, – каже один. – А як у мене?



## АФОРИЗМИ

- ♦ У медицині головними лікарями є лікар.
- ♦ У могутність лікарів вірять лише здорові.
- ♦ Чим досвідченіший лікар, тим незрозуміліший почерк.
- ♦ Літо - пора року, коли матерям потрібне терпіння вчителів.
- ♦ Скільки часу не витрачаєш, а роки все прибавляються.
- ♦ Кожен має право на помилку, а щоб кожен мав змогу цим скористатись, проводяться вибори.

- ♦ Говорити з політиком про вибори – все одно що з конем на перегонах.
- ♦ Електорат – це одноразовий народ.
- ♦ Я п'ю, щоб легше було лікувати алкоголіків.
- ♦ Ненавиджу тих, хто пам'ятає, що було на банкеті!..
- ♦ Алкоголь у малих дозах нешкідливий у будь-якій кількості.
- ♦ Найкращі думки приходять здурю.
- ♦ Частіше не кажи нічого.

