

РЕЦЕПТЫ

Клубничка с водочкой

ПОНИЗИТЬ кровяное давление и нормализовать работу сердца, укрепить нервную и иммунную систему, благотворно повлиять на пищеварительный тракт способна «королева» сада и огорода – клубника.

Однако, чтобы усилить эффект от ее целебных свойств, австралийские ученые советуют употреблять ее с небольшими дозами алкоголя.

По их мнению, коктейль с добавлением свежей или замороженной садовой земляники, как еще принято называть эту любимую многими ягоду, способствует повышению защитных сил организма и тем самым препятствует развитию раковых клеток. В докладе, опубликованном в журнале Journal of Science and Food Agriculture, приводятся данные, что высокоградусные напитки увеличивают полезность чудо-лакомства в три раза.

Следует отметить, что полученные выводы были сделаны специалистами в процессе изучения новых технологий, способствующих долговременному хранению свежих овощей и фруктов. Изучая состав микроэлементов и витаминов, экспериментируя с ними, австралийские ученые пришли к такому выводу.

Между тем, в прошлом году их румынские коллеги заявили о том, что эта ягода является прекрасным антидепрессантом, способным излечить от меланхолии, а также благотворно влияет на печень.

Клубника обладает целым набором витаминов группы В, повышенным содержанием фолиевой кислоты, богата фосфором, калием и железом. Правда, врачи настоятельно советуют в процессе самостоятельного приготовления алкогольных напитков знать строгую меру спиртосодержащим ингредиентам.

Целебные бананы

БАНАНОВЫЙ квас пьют для профилактики рака и лечения начальной стадии онкологических заболеваний, а также он способствует оздоровлению организма в целом.

Как пишет академик Болотов, в процессе брожения происходит вытяжка из шкурки банана триптофана – одной из важнейших природных аминокислот. Триптофан способствует отторжению в организме и выведению из него больных клеток.

Приготовление бананового кваса. Шкурки 3-4 спелых бананов со здоровой кожурой (без темных пятнышек) тщательно вымыть, мелко порезать. Поместить в трехлитровую банку, засыпать одним стаканом сахара, залить 3 л холодной кипяченой воды (а еще лучше родниковой или несоленой минеральной), добавить 1 ст. ложку сметаны для закваски и накрыть марлей. Через 2



«АиФ – Долгожитель».

недели квас готов (оптимальный срок 17 дней). Пить банановый квас за 30 минут до еды по 150 г 2-3 раза в день. Хранить банановый квас следует в темном прохладном месте. Об этом информирует нас еженедельник

Больше всего от потери воды страдает мозг ЕСЛИ ДРУГ ПЕРЕГРЕЛСЯ ВДРУГ...



ФОТО АНДРЕА СЕРБЕКОВА

УЖЕ КОТОРЫЙ ГОД летом высокие температуры, жара и духота.

Помимо дискомфорта, такая погода представляет еще и серьезную опасность, так как в результате воздействия высоких температур человек может получить тепловой удар. Особенно опасна такая погода для тех, кто страдает сердечными заболеваниями и гипертонией. Для них жара может стать смертельной. Чтобы избежать этого, дадим несколько советов.

«Потому что без воды и «не туды», и «не сюды»

Человеческий организм больше чем на две трети состоит из воды – на взрослого человека весом 70 кг набирается примерно 50 литров воды. Мозг страдает от потери воды больше всего. Поэтому недостаточное, равно как и избыточное поступление воды в организм, серьезно сказывается на общем физическом состоянии. Недостаток воды ведет к снижению массы тела, значительному упадку сил, загустеванию крови и, как результат, перенапряжению сердца.

Потребность человеческого организма в воде в благоприятных климатических условиях не превышает 2,5-3 л в сутки. Эту цифру составляет не только жидкость, которую мы употребляем в виде компотов, чая, кофе и прочих напитков, но и жидкость, входящая в состав твердых продуктов питания, не говоря о супах.

Даже в умеренном климате человек теряет в сутки как минимум полтора литра воды, в жаркое время эта цифра может быть в несколько раз больше. Одним из сигналов жажды является уменьшение слюноотделения. Ощущение первоначальной сухости во рту нередко воспринимается как чувство сильной жажды, хотя реального обезвоживания нет. Человек начинает потреблять значительное количество воды, хотя потребности в этом нет. Переизбыток воды при одновременном повышении физических нагруз-

зок приводит к последующему усиленному потоотделению. Одновременно с обильным выведением излишков жидкости из организма нарушается способность клеток тела удерживать воду. Возникает замкнутый круг – чем больше человек пьет, тем больше потеет, и тем сильнее ощущается чувство жажды.

Что есть, что пить

Для утоления жажды годится не всякая жидкость. Популярные прохладительные напитки вроде кока-колы жажду утоляют лишь на незначительное время, а потом хочется пить еще сильнее. Следует употреблять негазированные напитки: они утоляют жажду лучше. В жару хорошо пить натуральные фруктовые соки, минеральную воду, зеленый чай. Во всех случаях не рекомендуется выпивать много воды залпом. Такое разовое потребление жидкости жажды не утолит, но может привести к отечности, слабости. Надо помнить, что выпитая вода утоляет жажду не сразу, а лишь после того, как, дойдя до желудка, всосется в кровь, т. е. спустя 10-15 минут. Лучше всего пить воду небольшими порциями через короткие промежутки времени до полного насыщения.

Для уменьшения сухости во рту хорошим решением является леденец. Его вкус вызывает рефлекторное выделение слюны, и чувство жажды значительно уменьшится.

При интенсивном потении, ведущем к вымыванию из организма солей, целесообразно пить слегка подсоленную воду. Растворение 0,5-1,0 г соли в одном литре воды почти не отразится на ее вкусовых качествах, однако этого вполне хватит для восстановления солевого баланса внутри организма.

Ни для кого не секрет, что в жаркую погоду снижается аппетит, а жирная пища усваивается плохо и часто даже вызывает отвращение. Это происходит потому, что при потреблении пищи, богатой жирами, требуется больше воды, чтобы расщепить их, чем при питании продуктами, содержащими большее количество углеводов, крахмалов или сахаров. Следовательно, чтобы оставаться бодрым, нужно есть «легкую», богатую витаминами и жидкостью пищу, например фруктовые и овощные салаты, естественно, не забывая про питье.

В. СИТНИКОВА,
старший фельдшер здравпункта
электросталеплавильного цеха.

Помощь при тепловом воздействии

Избыточная потеря соли в результате обильного потоотделения может привести к мышечным судорогам. Обычно это происходит с мышцами, которые чаще напрягаются, – живота, рук и ног. Симптомами являются поверхностное дыхание, рвота и головокружение.

Первая помощь – перенесите пострадавшего в тень и дайте ему подсоленную воду. Из-за продолжительного воздействия тепла на организм у него может возникнуть ощущение усталости, головокружение или тошнота, температура может опуститься ниже нормы. Человек постоянно потеет. Кожа влажная и липкая. Пульс слабый. Первая помощь состоит в том, чтобы переместить в тень, охладить пострадавшего и дать ему пить небольшими глотками.

При значительной потере воды, а также перегреве организма вследствие длительного нахождения на солнце или в чрезмерно теплой одежде, не дающей организму охладиться, у человека может возникнуть тепловой удар. Симптомами является горячая сухая кожа, отсутствие потоотделения, покраснение лица, повышенная температура, частый сильный пульс, головная боль и рвота. У пострадавшего «темнеет в глазах» и он может на некоторое время потерять сознание. Перенесите пострадавшего в прохладное место, причем голова и плечи должны быть слегка приподняты. Надо снять или расстегнуть верхнюю одежду, ослабить поясные ремни, обмахивать пострадавшего мокрым полотенцем, смочить его лицо и голову холодной водой или сделать холодный компресс. Дайте ему выпить небольшими глотками минеральной воды (желательно не газированной) или слегка подсоленной воды.

Как правильно рассчитать больничный

ДОКУМЕНТ

ПОЛОЖЕНИЕ, разъясняющее, как правильно рассчитывать больничные, пособия по беременности и родам, подписал премьер Михаил Фрадков.

Документ будет действовать задним числом – с 1 января 2007 года. Именно с этого дня вступил в силу закон, поменявший порядок оплаты пособий. Но в законе не хватало конкретики, а потому

и потребовался новый документ. Так что если вы подозреваете, что больничный или пособия, выданные с начала года, вам рассчитали неверно, смело направляйтесь в бухгалтерию.

Обратить внимание нужно вот на что. Для исчисления всех пособий используется средний заработок за последние 12 месяцев. Он определяется путем деления суммы заработка, начисленного за расчетный период, на число календарных дней. При этом нерабочие и праздничные дни тоже считаются.

При определении среднего заработка также учитываются премии, комиссионные и вознаграждения, включая вознаграждение по итогам работы за год и за выслугу лет. В то же время в расчет не включаются компенсации за проезд на транспорте, материальная помощь, оплата работнику обучения, питания и коммунальных услуг. Важно, что при расчете больничного теперь учитывается не непрерывный трудовой стаж, а общий стаж работы.

В положении также указывается, в каких случаях вам могут

урезать размер выплат по больничному. Если вы нарушили предписанный врачом режим, не явились вовремя на осмотр или, что еще хуже, заболели или получили травму из-за тяги к спиртному или наркотикам, всей положенной суммы вам не выдать.

Если же вы хронический трудоголик и работаете по совместительству, пособия должны вам выплачивать оба работодателя. Правда, размер пособия, оформляемого на каждом предприятии, не должен превышать установленный законом максимум.