



◆ В ПОСЧЕРНОБЫЛЬСКОЕ ВРЕМЯ

Знать, помнить, выполнять

Больше внимания нужно уделять правильной обработке пищевых продуктов и помнить, что овощи и фрукты при тщательной промывке и полоскании в проточной воде теряют около 80 процентов загрязнения и еще 10 — 15 процентов при варке. Вот и считайте, сколько останется радиоактивного загрязнения в продуктах при внимательном отношении к проблеме.

Мясо любое желательно вымочить 1 — 2 часа, лучше его отварить, а не жарить.

Помните, что из говяжьих костей в борщ переходит 60 — 70 процентов стронция-90, а в куриный бульон из костей переходит лишь 2 — 11 процентов стронция.

Многие ученые рекомендуют употреблять грубую растительную клетчатку — хлеб грубого помола, перловую, гречневую каши, блюда из вареных и сырых овощей, а также продукты, содержащие органические кислоты — кефир, простоквашу, кумыс (лучше в холодном виде), больше растительного масла.

Приучите себя к ежедневному употреблению свекольного сока по 1/4 стакана 3 раза в день.

Каждому необходимо сгущенное молоко, сыры плавленые и твердые, кальцинированный хлеб, говядина, яйца. Из растительных — абрикосы (курага), айва, вишня, черешня, петрушка, укроп.

«Противник» цезия-137 — калий, а он есть в баклажанах, зеленом горошке, картофеле, помидорах, арбузах. Так что употребляйте их в пищу.

Просто необходимо увеличение витаминов «Е»: неочищенное растительное масло — соевое, кукурузное, подсолнечное, облепиховое.

Витаминов «А» — молоко, яичный желток, сметана, сливочное масло, сыры, тыква, спелый помидор.

Витаминов «С» — особенно много в шиповнике, смородине, цитрусовых, кабачках, редьке, цветной капусте.

Витамины «В» — есть в хлебном квасе, в дрожжевом тесте. Очень необходимы аминокислотные продукты — паста «Океан», морская капуста, морская рыба.

Желудок должен работать хорошо — со шлаками выводятся радионуклиды.

Значительно повышают иммунитет напитки, приготовленные по рецептам.

Одну столовую ложку смеси плодов шиповника, рябины, черной смородины, травы зверобоя и мяты, взятых в равных пропорциях, залить стаканом

кипяченой воды, закипятить, настоять 20 минут. Употреблять по полстоловой ложки трижды на день.

Натереть килограмм свежей свеклы, залить холодной перекипяченной водой, добавить чайную ложку меда, процедить. Пить по полстакана натощак.

Посушить и растереть корень лопуха, 4 столовые ложки его на пол-литра воды, кипятить час, процедить, добавить 2 — 3 столовые ложки меда или сахара. Пить по полстоловой ложки трижды в день.

200 граммов орехов, кураги, изюма, один-два лимона подробить, смешать с одной столовой ложкой меда. Употреблять по столовой ложке утром и на ночь.

Воду рекомендуется отстаивать, и если сильно загрязнена, то и перегонять, фильтровать на «Родничке», в котором есть современные сорбенты. Но лучше всего пить воду из чистых артезианских колодцев.

— Ну, а как быть с жильем? Ведь квартиры, в основном, получили дозу во время аварии.

— Больше всего потребует от вас усилий борьба с пылью. Влажную уборку просто необходимо проводить регулярно. Одежду, мягкую мебель, ковры, дорожки чаще пылесосить.

Руки, лицо, ноги мыть тщательно, с мылом. Волосы промывать шампунем, а полоскать с добавлением 3-процентной кислоты. Чаше становиться под душ, особенно после работы на земле.

— Как известно, кожа впитывает нужные витамины. Какие ванны вы рекомендуете принимать, чтобы уменьшить влияние радиации на организм?

— Самая простая рекомендация — растворить в полной ванне (температура воды — 35 — 36 градусов) 1 килограмм морской соли. Или веточку хвои в трехлитровой банке залить горячей водой, настоять три-пять часов, а потом процедить и влить в ванну.

Также успокаивает и очищает организм ванна из березовых листьев и ромашки. Принимают ее на протяжении десяти-пятнадцати минут.

Нельзя находиться под дождем, особенно в лесу. Не лежать на песке и земле без подстилки. Никогда не забывайте, что выполнение этих требований продлит вам радость безболезненной и здоровой жизни.

Юрий БРОДСКИЙ,
кандидат биологических наук.

Фото **Георгия ОВСИЕНКО.**