

Зеленое сердце

№ 11-12 (6), 2003 г.

5
ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ ХОТЯТ УЧИТЬСЯ В ОБЫЧНОЙ ШКОЛЕ. НО ШКОЛА ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ...

Сегодня в Казахстане более 522 тыс. детей имеют отклонения в умственном или физическом здоровье.

2
ЧТО ТАКОЕ ОРХУССКАЯ КОНВЕНЦИЯ?



7 **ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ - БУДЬ ЗДОРОВОЙ!**

В этом тебе поможет не косметика, а витамины и советы врача-гастроэнтеролога Ольги Славинской.

6 **«МЫ ПРЕВРАТИМСЯ В ЛУННОЕ СООБЩЕСТВО!» -**

говорит Гордон Майкл Скаллион - современный футуролог, писатель, целитель, учитель и пророк.

КТО ТАКИЕ «ДЕТИ РИО»?

В 1972 году 179 глав правительств – беспрецедентное количество – собрались в Рио-де-Жанейро (Бразилия) на Всемирную встречу на высшем уровне по окружающей среде и развитию.

Канал «Си-Эн-Эн» (CNN), который только что начинал работать, транслировал выступления президентов, работающих вместе во имя нашего общего будущего. Сотни гражданских общественных организаций, тысячи единомышленников, все собрались в Рио, чтобы положить начало всемирной инициативе по спасению нашей планеты, по спасению ее от нас и для нас. Они подписали соглашения об охране биологического разнообразия и о сокращении выбросов газов, вызывающих парниковый эффект, и разработали программу устойчивого развития, названную «Повесткой дня на 21 век» – своеобразный список неотлож-

ных дел для спасения нашей планеты.

Нынешнее поколение молодых людей – это первое поколение, которому было сказано, что окружающей среде нашей планеты грозит опасность. Методы ее эксплуатации не привели всех нас к богатству. Обостряется проблема нищ-

ты, все больше людей в мире остаются за чертой бедности. Но нынешнее поколение – это поколение, видевшее и всеобщие усилия по спасению планеты. Это поколение, способное найти ответ на головоломку устойчивого развития, суть которого – удовлетворить сегодняшние нужды, не под-

вергая опасности надежды завтрашнего дня. То есть нынешнее поколение – это и есть «дети Рио».

К сожалению, проблемы, которые решались в 1992 году, в большинстве своем не исчезли. А те, что были разрешены, уступили место другим, с еще более пугающими названиями. Химикаты, приводящие к эндокринным нарушениям, генетически измененные организмы, нарушения климатического баланса, ВИЧ, СПИД, глобализация – только некоторые из них.

А тем временем главы государств топчутся на месте, пытаются найти легкие решения возникших проблем.

Нынешнее поколение – возможно, одно из последних, которое могло бы исправить нынешний курс мирового развития, прежде чем он достигнет критической точки необратимости. Потому что истощаются природные ресурсы, деградирует окружающая среда.



В Декларации Рио по окружающей среде и развитию есть два очень важных принципа. В Принципе 10 говорится, что экологические вопросы лучшим образом решаются при участии всех заинтересованных граждан. На национальном уровне каждый гражданин должен иметь доступ к информации, касающейся окружающей среды и иметь возможность участвовать в принятии решений. Государство должно поощрять общественную озабоченность путем предоставления широкого доступа к информации. Должна быть обеспечена правовая защита и возмещение ущерба. В Принципе 15 оговариваются меры предосторожности по предупреждению ухудшения состояния окружающей среды.

Как же права граждан, содержащиеся в этих двух принципах, защищаются

ВЫПОЛНЕНИЕ ПРИНЦИПОВ РИО

законодательно? Рассмотрим это на примере Узбекистана и Туркмении.

УЗБЕКИСТАН. К сожалению, многие положения Декларации Рио не нашли прямого отражения в законодательстве этой страны. Например, в Конституции отсутствует одно из основополагающих прав человека – право на здоровую окружающую среду. Правда, в Законе «Об охране окружающей среды» присутствует «право на благоприятную для жизни окружающую природную среду и обязанности ее сохранения».

Отдельные положения Принципа 10 отражены в Законах «О гарантиях и свободе доступа к инфор-

мации», «Об охране окружающей среды», «О защите населения и территорий от чрезвычайных ситуаций природного и техногенного характера», «О защите прав потребителей». Однако в реальности право участия общественности не работает. Между обществом и государством нет взаимного доверия. Граждане опасаются запрашивать информацию. Государство не считает нужным информировать граждан.

ТУРКМЕНИЯ. Законы и нормативные акты формально не противоречат 10 и 15 Принципам Рио. В специальных законах об охране окружающей среды закреплено участие обще-

ственности, не существует ограничений на право поиска, получения и распространения информации. Оговорено право использования механизма судебной защиты прав населения, уполномоченные органы через СМИ проводят информирование общественности. В Конституции возлагается ответственность государства перед гражданами на создание условий для свободного развития личности, за сохранность природной среды.

Однако в законодательстве Туркмении Принципы Рио являются рекомендательными нормами, государство не обязано их выполнять.

« Я живу в столице Кыргызстана, в городе Бишкеке. Очень часто болею, как и моя младшая сестренка. Родители и врачи говорят, что большинство наших болезней – от плохой экологии. Выходит, ничего сделать нельзя и от меня ничего не зависит? И даже нельзя узнать, действительно ли наша экология так опасна для здоровья? »

Сергей Котов.

ЧТО ТАКОЕ ОРХУССКАЯ КОНВЕНЦИЯ

То, что здоровье зависит во многом от экологии – это доказано. Но у тебя есть право обезопасить себя, получив полную информацию о том, каким воздухом ты дышишь, какую воду пьешь, какие продукты потребляешь. И такое право у тебя есть по Закону. Потому что Кыргызстан ратифицировал Орхусскую конвенцию.

Ее полное название «Конвенция о доступе к информации, участии общественности в процессе принятия решений и доступе к правосудию по вопросам, касающимся окружающей среды». Она была подписана 39 европейскими государствами и Европейским сообществом в Орхусе (Дания, 25 июня 1998 года). Она строится на принятых ранее соглашениях, в том числе на Принципе 10 Рио-де-Жанейрской декларации «Повестка дня на 21 век».

ПРИНЦИП 10 ГЛАСИТ:

1. Экологические вопросы решаются наиболее эффективным образом при участии всех заинтересованных граждан – на соответствующем уровне.
2. На национальном уровне каждый человек должен иметь соответствующий доступ к информации, касающейся окружающей среды, которая имеет в распоряжении государственных органов, включая информацию об опасных материалах.
3. Возможность участвовать в процессах принятия решений.
4. Государства развивают и поощряют информированность и участие населения путем широкого предоставления информации.
5. Государства обеспечивают эффективную возможность использования судебных и административных процедур, включая выплату компенсаций и доступ к средствам судебной защиты.

Хотя по сфере охвата Орхусская конвенция является региональной, тем не менее, ее значение универсально. Она наиболее полно воплощает Принцип 10 Декларации Рио. Согласно Орхусской конвенции и Принципа 10 Декларации Рио, ты имеешь право знать, безопасна ли вода, которую ты пьешь, и пища, которую ты употребляешь. Знать, чем ты дышишь, потому что дышать чистым воздухом – это право, данное тебе природой.

Информация есть везде – в природоохранном учреждении, в министерстве окружающей среды, министерстве образования, в библиотеке, в учреждении, которое сертифицирует продукты питания и лекарства. Информация есть в неправительственных организациях, в газетах и журналах. Но иногда ее получить нелегко, и тебе придется на время стать сыщиком.

Так что для начала изучи проблему, поговори с соседями, расспроси людей, которые знают твой вопрос. Поговори с местными должностными лицами. Ты имеешь право принять участие в процессе принятия решений, которые затрагивают твоё здоровье. А значит, и жизнь. Если тебе отказывают в доступе к информации, ты имеешь право обратиться в суд. Ты можешь подготовить петицию в госорган или обратиться к СМИ.

Тебя не могут лишить твоих экологических прав. То, где ты живешь, и кто находится у власти, не имеет никакого значения. Это – твои права человека. Эти права признаны международным сообществом.

ПОСАДИ СВОЙ САД!

Когда-то южную столицу Казахстана окружали яблоневые леса. Но сегодня площадь диких яблоневых лесов сократилась по сравнению с 1935 годом на 90 процентов.

Это и заставило воспитанников Алматинского областного детского дома №1 выращивать в питомнике, расположенном на их территории дикие яблоньки и яблоневый черенковый сад для культурных сортов. Этим ребята занимаются уже пятый год.



А началось все с того, что ОО «АССА» разработало проект по сохранению и восстановлению диких яблоневых лесов Заилийского Алатау. И этот проект выиграл в 1998 году грант по программе малых грантов Глобального экологического фонда.

«АССА» совместно с ребятами из детского дома посадили в горах Заилийского Алатау 4,5 тысячи саженцев дикой яблони. А еще 500 саженцев подарили школам Алматы.

Кроме диких яблонь ребята выращивают и саженцы яблонь культурных сортов. Помологический сад предоставил им новейшие сорта отечественной селекции – «Тюльпан» и «Восход». Культивируют в питомнике и американские сорта, в том числе и карликовые «Золотое превосходное». В 2003 году ребята вырастили 400 саженцев культурных сортов.

Но у участников проекта возникла проблема – грант заканчивается, и надо самим, не надеясь на помощь посольства Великобритании, ПРООН, Международного корпуса милосердия, посольства Нидерландов, учиться зарабатывать и выживать. Поэтому они решили продавать саженцы яблонь. Прекрасные корни они предлагают всем желающим всего лишь за 100 тенге. Кроме того, дети начали выращивать овощи и цветы. В прошлом году собрали хороший урожай томатов – целую тонну. Часть пошла в собственную столовую, а часть обменяли на арбузы. Ранней весной уже появились щавель, лук, джусай, укроп. Так что обеды стали еще вкуснее.

Благодаря сотрудничеству с ОО «АССА» ребята из областного детского дома не только решают экологические проблемы, но и получают навыки садоводства, осваивают технику. Удостоверение трактористов уже имеют 14 подростков.

Если ты тоже хочешь принять участие в восстановлении диких яблоневых садов Заилийского Алатау, то приходи в областную детскую дом. Там в теплице ты можешь приобрести саженцы. Находится детский дом в поселке **Баганашыл, улица Алма-Атинская, 26.**



Опять «тройка»!

Врачи студенческой поликлиники Алматы ни одному вузу южной столицы не поставили выше «тройки», оценивая здоровье ребят, которые в них учатся. Разве что Казахский национальный университет заслужил дополнительный плюс.

Посещают поликлинику 60 тысяч студентов.

Из рук вон плохо со здоровьем студентов АГУ им. Абая и Аграрного университета. Вообще холод в аудиториях и общежитиях, плохое питание приводят к тому, что из стен альма-матер многие выходят хрониками. Хотя в поликлинике студентов лечат бесплатно, а они все равно какие-то хилые и больные. А как не заболеть, если, к примеру, в аудиториях и общежитиях гуляют не просто ОРЗ и ОРВИ, а туберкулез. Число заболевших туберкулезом выросло в прошлом году в два раза! Минздрав даже издал приказ, согласно которому все студенты - это группа риска по туберкулезу, а значит, охватывать флюорографией теперь надо всех поголовно. Прежде такая «привилегия» распространялась лишь на будущих медиков и пищевиков.

Начиная со второго курса, примерно 90 процентов студентов все активнее занимаются не лекциями, а сексом. И многие девушки вынуждены посещать поликлинику по причине нежелательной беременности, где их обслуживают тоже бесплатно. К счастью, количество абортот снижается, потому что молодежь активно причащают к контрацепции. Но недавно гуманитарную лавочку прикрыли, купить что-то - не по карману, и медики прогнозируют рост абортот среди студенток. Опасаются врачи и распространения сифилиса, хотя в прошлом году было выявлено всего шесть случаев. А сколько не выявлено?

Кстати, студентов, кто часто страдает простудными заболеваниями, пневмониями, фурункулезом проверяют на ВИЧ. Правда, за последние годы диагноз подтвердился лишь у троих. Но ребята спокойно доучились, потому что находились на учете в СПИД-центре, и об их заболевании, кроме медиков, никто не узнал.

СКОЛЬКО НАС?

Не так уж мало, как кому-то кажется. Сегодня в Казахстане проживает почти 4 млн. тех, кому от 15 до 29 лет. А это почти 26 процентов населения страны. И если очень захотеть, то можно не только добиться принятия закона о молодежи, защитив тем самым свои права на достойную жизнь, а горы свернуть. Было бы желание.

ИЗ СЕЛА - В ГОРОД

За последние 10 лет, например, село покинули 2,5 млн. человек, треть из которых - молодые люди.

Если ты - бывший сельчанин, то тебе не надо рассказывать, почему так высока внутренняя миграция. А если ты имеешь слабое представление о том, как живет сельская молодежь, то знай - хорошего образования там не получишь, на работу практически не устроишься. А уж о развлечениях и говорить нечего.

Конечно, нормально обустроиться на новом месте удастся лишь немногим. Из-за чего в городах сегодня появились целые кварталы, заселенные нищими мигрантами, которые к тому же пополняют ряды преступников.

НЕ УЧЕНИЕ, А МУЧЕНИЕ

Сегодня в наших вузах - явная диспропорция в подготовке специалистов. Не хватает квалифицированных кадров для промышленности. Зато ощущается переизбыток малоквалифицированных юристов, экономистов-международников, дипломатов. Они просто пополняют ряды безработных или же меняют профессию. Причем большинство устремляется не в сферу производства, а в сферу перераспреде-

ПОФИГИЗМ ТЕБЕ НЕ К ЛИЦУ

Тебе интересно, как и чем живут твои сверстники? Не те десять или двадцать парней и девочек, с которыми ты постоянно общаешься или дружишь, а те тысячи и тысячи молодых казахстанцев, которые будут определять в ближайшем будущем судьбу страны?

Конечно, ты скажешь, что невозможно общаться с таким количеством людей. И будешь прав. Но существует такая полезная наука как статистика, которая все знает и о тебе, и о твоих друзьях и вообще обо всех твоих сверстниках. Вот лишь несколько любопытных данных, о которых ты, скорее всего, ничего прежде не знал.

ления. И хотя невозможно распределять, не производя, тем не менее, осознают это немногие. По-прежнему самыми престижными являются специальности юриста (20,2%), экономиста (14,8%), банковского работника (9,6%), переводчика иностранных языков (5,7%), оператора ЭВМ (5%) и налогового инспектора (4,5%).

А 10% молодых людей однозначно не стали бы работать, если бы имели средства к существованию.

ПРОБЛЕМЫ - ПО ЛАМПОЧКЕ

То ли из-за излишней идеологизации воспитания в недалеком прошлом, то ли по другой какой причине, но наша молодежь - аполитична. Да и глобальными проблемами, в том числе и экологическими, не очень озабочена. Молодежь больше волнуют личные проблемы. Например, какую профессию, где получить хорошее образование, как решить жилищные проблемы, где развлечься, как поправить здоровье и сохранить внешнюю привлекательность. Процессы, происходящие в обществе, проблемы, которые мы пытаемся решать сегодня, мало трогают молодых. Все равно, считают они, от нас ничего не зависит.



Согласно терминологии, принятой в цивилизованном мире, умственно отсталого ребенка или инвалида следует называть «ребенок с ограниченными возможностями». Термин щадящий, но, к сожалению, все более у нас употребляемый, потому что количество детей с ограниченными возможностями растет, хотя рождаемость падает.

По данным Агентства по здравоохранению, в 1993 году у нас было около 6 млн. 270 тыс. детей, в прошлом году - 5 млн. 640 тыс. Из них количество детей с выраженными отклонениями в умственном и физическом развитии превысило в прошлом году 172 тыс. против 129 тыс. в 1993 году. По утверждению медиков, все чаще регистрируется не один дефект, а сразу несколько. По данным Минтруда и соцзащиты населения, в 1993 году пособия по инвалидности у нас получили почти 25 тыс. детей до 15 лет, в прошлом году - почти 42 тыс.

Все эти цифры уже сами по себе кричащие, но, к сожалению, они далеко не полные. Строгого учета детей, отстающих в развитии, в республике нет. Как и нет научного анализа причин, которые способствуют росту числа таких детей. Специалисты ограничиваются общими словами: слабое здоровье будущих мам, неполное обследование новорожденных, запоздалые диагнозы, рост детского травматизма, плохая экология, недоступная медицинская помощь, безобразное питание детей. А поскольку дошкольного воспитания и обучения у нас почти нет, то к моменту, когда ребенок начинает посещать школу, выясняется, что обычный класс в обычной школе он посещать не может. В некоторых школах вынуждены создавать спецклассы. Причем, из школ исчезли медсестры, логопеды, психологи.

Сегодня за решеткой находятся более 4 тысяч подростков, чье место за партами. В школах их называли

По официальным данным, сегодня в Казахстане более 522 тыс. детей имеют отклонения в умственном или физическом здоровье, что примерно равно населению Караганды. Это значит, что каждая 20-ая семья воспитывает ребенка с проблемами развития.

ДЕТИ-ИНВАЛИДЫ ХОТЯТ УЧИТЬСЯ В ОБЫЧНОЙ ШКОЛЕ. НО ШКОЛА ЭТОГО НЕ ХОЧЕТ...

трудными. Они нуждались в психологической помощи, в социальной поддержке, но государство в свое время на них сэкономило. Теперь пожинает плоды собственной экономии, содержа их в тюрьмах. Еще 11 тыс. детей, которые проживают в 500 населенных пунктах республики, вообще никакие занятия не посещают, потому что школ там сегодня нет. Насколько здоровы эти ребята, сказать сложно, потому что никто ими не занимается.

Родители, воспитывающие детей с ограниченными возможностями, стараются не сидеть сложа руки: они объединяются и создают центры по обучению и реабилитации. Однако у многих нет ни сил, ни средств, чтобы дать ребенку какие-то знания и подготовить его к

будущей жизни. Потому что слишком часто эта ноша становится непосильной папам, и мамы остаются в одиночестве.

Хотя в развитых странах, дети с ограниченными возможностями могут посещать обычную школу. А могут и не посещать. В этом случае государство все равно о них позаботится, обеспечив индивидуальное обучение тому, чему его можно научить. Ну хотя бы навыкам какой-то профессии.

Если в твоём доме или дворе живет мальчик (или девочка), который не может посещать школу из-за своего здоровья, то ты можешь предложить ему свою помощь. Увидишь, как он будет рад даже обычному общению.

Кира АБЕНОВА.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Доверяй, но проверяй

*Я случайно услышала, что раньше, когда еще был Советский Союз, детская смертность была очень высокой. Это так страшно, когда умирают дети. Но я все равно хочу знать, больше или меньше сейчас умирает детей? Имею я на это право?
Людмила Фендрикова,
Усть-Каменогорск.*

Конечно, ты имеешь право знать. Только это не так просто. Дело в том, что во всем мире детская смертность – это смертность до одного года, то есть смертность малышей. И действительно, в бывшем Союзе она была одной из самых высоких в мире – примерно 24 случая на каждую тысячу родившихся малышей. Для сравнения: в Японии, например, лишь семь.

Если исходить из официальной статистики, то детская смертность в Казахстане снижается. Если, к примеру, в 1985 году у нас умерло почти 12 тысяч детей (это 30 из каждой тысячи новорожденных), то в 1995 году - 8 тысяч (это 26 из каждой тысячи). И хотя снижение продолжается, однако не стоит обольщаться. Несколько лет назад Центральное статистическое бюро США провело в Казахстане собственное исследование, чтобы убедиться, насколько достоверны официальные данные. И получилось, что реальная детская смертность в 1993 году составила 44 случая на тысячу рожденных живых детей против 27 по официальной статистике. В следующие два года фактические показатели превысили статданные на 30-35%. Вот такая хитрая арифметика.

ЗНАЕШЬ ЛИ ТЫ?

Так хочется знать, что с тобой случится через неделю. Или через месяц, год. Потому многие ходят к гадалкам и ясновидящим. И они предсказывают твоё будущее. А вот есть люди, которые предсказывают будущее всей планеты. К таким умникам относится Гордон Майкл Скаллион – современный футуролог, писатель, целитель, учитель и пророк. Он автор карт Земли будущего и книги «Послания из космоса». Он пытается донести до всех землян знание о будущем, открывшееся ему в провидческих снах и видениях.



МЫ ПРЕВРАТИМСЯ В ЛУННОЕ СООБЩЕСТВО!

Период между 1998 и 2012 годами Гордон называет «Периодом бедствий». В это время произойдет смещение магнитных полюсов, что вызовет подвижки земной коры. В результате изменения магнитного поля Земли прокатятся волны эпидемий неизвестных болезней.

А вот как Гордону видится будущее бывшего Советского Союза.

От Европы его будет отделять огромное море – результат слияния Каспийского, Черного, Карского и Балтийского морей. В нем утонут Эстония, Латвия и Литва (кроме самой южной части). Разделенное почти посередине островом-грядой Уральских гор, оно накроет всю европейскую территорию России и Сибири до самого Енисея. Под толщей воды окажутся: Азербайджан, Туркменистан (кроме одной трети на юго-востоке); Узбе-

кистан (кроме юго-восточной четверти); западный Казахстан (останутся только островки северных и часть восточных территорий). От Белоруссии останется небольшой восточный участок, а от Украины – часть северо-восточной оконечности.

Озеро Балхаш увеличится до размеров штата Колорадо, а озеро Байкал – до размеров Великобритании. Почти нетронутым останется восток России, однако здесь появится огромный водный массив – разлившееся вглубь континента море Лаптевых; под воду уйдут и обширные территории северного побережья.

Все это звучит страшно, но зато Гордон Майкл Скаллион обещает, что климат на оставшихся территориях станет более умеренным, и это позволит России стать житницей Европы. Хотя сколько ее останется, той Европы.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Жевательный рефлекс

Я люблю жевать резинку. А родители мне постоянно говорят, что это вредно. Зачем же ее тогда продают?

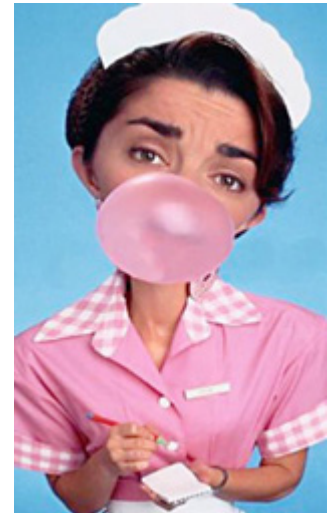
Игорь Павлов.

Считается, что жевательная резинка помогает снять мышечное напряжение и стресс. Кстати, американцы постоянно жуют жвачку не потому, что глупые, как нам хотелось бы думать, а потому, что в 1939 году американский профессор Холлингворт издал работу, в которой доказал, что постоянное жевание очень способствует избавлению от мышечного напряжения и стресса. С тех пор жвачка входит в паек солдат американской армии.

Если считается, что жвачка восстанавливает кислотно-щелочной баланс, то мало кто знает, что его восстанавливают только изделия, в которых вместо сахара используются сахарозаменители (сорбитол, ксилит). Сахар пресловутый кислотно-щелочной баланс уменьшает и тем самым создает рай для бактерий, вызывающих кариес. Так что выбирай жвачку без сахара.

Еще жевание укрепляет десны, а значит она – враг гингивита и пародонтита.

А теперь минусы жевательной резинки. Кроме усиления слюноотделения она вызывает мощное



выделение желудочного сока. Поэтому жевать следует только после еды в течение 15-20 минут, но ни в коем случае на голодный желудок!

Укреплять десны тоже надо до известного предела. Иначе беспрестанное интенсивное жевание так разовьет челюстную мускулатуру, что ты будешь походить на сердитого Шварценеггера. Кроме того, постоянное жевание может оказать вредное влияние на состояние височно-нижнечелюстного сустава, который соединяет височную кость и нижнюю челюсть. При его воспалении жевать не рекомендуется.

Теперь, когда ты знаешь плюсы и минусы жевательной резинки, старайся не навредить себе.



КСТАТИ: Первые жвачки не продавались в аккуратных упаковках, зато были абсолютно натуральными: в дело шла смола хвойных деревьев, всевозможные сладкие листья и травы. Древние гречанки освежали дыхание, используя кору мастики. Новую жизнь в Европе жвачка обрела, когда первые колонисты вернулись из Америки, где индейцы тренировали десны и жевательные мышцы с помощью клубка шерсти на меду. В начале XIX века на производстве жвачки стали зарабатывать – в США, разумеется. Дельцы продавали там подслащенный парафин. Потом в ход пошла еловая смола. Чтобы ее разжевать, приходилось долго греть ее во рту. Прорыв, результатами которого мы пользуемся и по сей день, произошел, когда для производства жвачки стали использовать сок дерева саподиллы.

ХОЧЕШЬ БЫТЬ КРАСИВОЙ – БУДЬ ЗДОРОВОЙ

У тебя ломаются ногти и секутся волосы. А кожа стала какой-то сухой. Ты в панике. И, конечно, бежишь в магазин за новой косметикой. Зря деньги тратишь! Потому что твои проблемы с от того, что организм дает сбои. К концу учебного года это случается со многим. Перегрузки на занятиях, авитаминоз, сиденье у телевизора вместо прогулки по свежему воздуху – вот тебе и нездоровая кожа. Поможет не косметика, а витамины. Вот что советует врач-гастроэнтеролог
Ольга Славинская:
- Здоровье и красота начинаются с желудка. Для этого необходимо принимать основные витамины и минеральные вещества. Поэтому строго следу правилу - продукты следует подбирать таким образом, чтобы в организм попадали все группы витаминов.



Запомни еще несколько правил!

*Овощи, которые наиболее полезны в виде салатной смеси, следует сочетать только с мясом – это продукты «длительной переработки». В то время как хлеб и макароны усваиваются организмом гораздо быстрее. Их лучше употреблять в пищу с сыром или зеленью.

*Витаминами нельзя запастись впрок. Они должны поступать в организм ежедневно.

*Многие европейцы по примеру англичан на завтрак едят овсяную кашу. Она помогает работе кишечника, контролирует усвоение жира организмом. Попробуй и ты. Ведь помимо витаминов, в овсянке есть калий, магний, фосфор, хром, железо, марганец, йод. В овсянке присутствует такой редкий компонент, как кремний, – он препятствует выпадению волос и укрепляет их корни. Фтористые соединения, содержащиеся в овсянке, делают зубы здоровыми.

*Недостаток кальция – самая распространенная причина весенних проблем, связанных с хрупкостью костей и разрушением зубов. Так что организму необходимы не только витамины, но и микроэлементы.

*Категорически не следует принимать витамины в больших дозировках, чем рекомендовано в аннотации. Гипервитаминоз бывает страшнее, чем авитаминоз, и приводит к нарушению минерального обмена.



ВИТАМИН «А»

Содержится: в печени, сливочном масле, сыре, молоке, твороге, яйцах, рыбе, тыкве, моркови, облепихе.

Необходим: для зрения и регенерации костей.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ «В»

Содержатся: в злаковых, курице, говядине, печени, почках, земляных орехах, треске, лосося, сое.

Необходимы: для расщепления жиров, нормализации обмена веществ, обогащения крови.

ВИТАМИН «С»

Содержится: в цитрусовых, шиповнике, киви, черной смородине, зеленых овощах, квашеной капусте.

Необходим: для стимуляции системы сопротивляемости организма, помогает усвоению железа, а следовательно, поддерживает уровень гемоглобина.

ВИТАМИН «Е»

Содержится: в зеленых овощах, яйцах, молоке, растительном масле, пророщенном зерне.

Необходим: для поддержания работоспособности мышц, сосудистой и эндокринной систем.

Витамин «D»

Содержится: в морской рыбе, морской капусте, молочных продуктах.

Необходим: для укрепления костей, удержания влаги клетками, улучшения состояния кожного покрова. Но в витамине D человек нуждается только в бессолнечную погоду.



ВСЕМ КАРТИНАМ – КАРТИНА!

Павлодарские ребята, которые учатся в гимназии им. И. Алтынсарина, страшно гордятся своим учителем рисования и черчения Ержаном Сулейменовым. Он пишет картину, которая будет самой большой в Казахстане. Ее высота – три метра, а длина – аж 10 метров!

Картину Ержан обещает завершить в 2004-ом. К тому времени, полагает художник, государство по настоящему разбогатеет, и какой-нибудь музей сможет ее купить. На полотне развернутся батальные сцены: художник изобразит полководцев Чингисхана Жебэ и Субедэ в окружении своих воинов. События расскажут о победных боях кочевников в 1213 году. Причем, на переднем плане кони и люди будут изображены в натуральную величину.

Два года для столь масштабного полотна, говорит Ержан, срок вполне реальный. Дело в том, что у художника уже есть некоторый опыт в написании больших картин в батальном жанре. В 2000 году он закончил «Калмак кырлган» размером пять на полтора метра. На

картине – одно из самых кровопролитных сражений кочевников в местечке Буланты, которое произошло в 1223 году. Три года он работал над батальными сценами, еще год у него ушел на изучение материала. Но оказалось, что картину подобного размера чуть раньше Ержана закончил художник из Жамбыла Максат Назар-улы Бексултан. Называется она «Анаракайская битва. 1226 год». Один из бизнесменов купил «Битву» и подарил ее президенту Н. Назарбаеву. Теперь ее можно увидеть в Евразийском университете. А вот полотно Ержана увидеть нельзя. Оно пополнило коллекцию одного из алматинских бизнесменов, который заплатил Ержану 10 тысяч долларов. Хотя до последнего момента Ержан надеялся, что его картину купит Центральный музей Казахстана. Пусть даже за 1 тысячу долларов. Но и таких денег у музея не нашлось.

Если ты думаешь, что Ержан извел на «Калмак кырлган» не-



имоверное количество масляной краски, то ошибаетесь. Картина написана не привычными мазками, а тонким слоем, влюбимом Ержаном голландском стиле. А потому краски ушло не более 15 кг. Правда, пришлось смешать около 25 кистей, сделать более 100 зарисовок. Но полотно весом в 20 кг Ержан без проблем привез в Алматы. Сколько фигур изображено на ней, неизвестно. Молодой художник был настолько захвачен работой, что ему и в голову не пришло сосчитать людей. На глаз – человек 150. И коней столько же. Потому что без коня Ержан ни одного воина не оставил.

Талгат АШИРОВ.

Зеленое
сердце

Международный экологический вестник

**МАТЕРИАЛЫ В ВЫПУСК
ПОДГОТОВИЛИ:**

Тимур ИДРИСОВ,
студент 4 курса отделения журналистики факультета филологии Таджикско-Российского Славянского Университета, Таджикистан.

Елена НИ,
студентка факультета журналистики КазНГУ, Казахстан.

Леонид КИЯШКО,
член «Зеленой Дружины Университета», студент 3 курса естественно-географического факультета Туркменского Государственного Университета им.Махтумкули, Туркменистан.

Вестник поставлен на учет в Министерстве культуры, информации и общественного согласия РК 13.06.2002 г.
Свидетельство о постановке на учет №3024-Ж. Тираж 1000 экз.
Собственник - ОО «Агентство экологических новостей»

**Агентство экологических новостей
«GREENWOMEN»**

Адрес: Казахстан, 480067,
Алматы, ул. Айманова, 196, кв. 3.
Тел.: (3272) 75-49-96.

E-mail: greenwomen@nursat.kz
<http://www.greenwomen@freenet.kz>

Вестник издается при содействии Гуманистического Института (HIVOS), Нидерланды.
Вестник готовится силами волонтеров.