



Зеленый МЕРИДИАН

Специальное
приложение
к международной
газете «Знамя Мира»

ОГУ «Областной комитет
охраны окружающей среды
и природопользования»

Результаты природоохранной деятельности

Управления охраны окружающей среды и ОГУ «Облкомприрода»
Администрации Томской области за I полугодие 2003 года

Показатель	Фактически за I полугодие 2003 г.	В % к соответствующему периоду 2002 г.
Предотвращен экологический ущерб в результате деятельности инспекторов в районах и городах области (тыс. руб.)	18196,8	69
Осуществлен сбор платежей за загрязнение окружающей среды в доход обл. бюджета (тыс. руб.)	64136	303
Профинансировано договоров на выполнение природоохранных мероприятий (тыс. руб.)	34207,6	1383
Взыскано штрафов, претензий и исков за нарушения природоохранного законодательства (тыс. руб.)	1241,65	428
Государственный экологический контроль		
Количество проведенных проверок соблюдения природоохранного законодательства	1136	105
Выявлено правонарушений	2252	123
Устранено правонарушений	1258	115
Рассмотрено заявлений и жалоб граждан	294	154
Расследовано аварий	43	42
Приостановлена деятельность объектов	22	147
Передано дел в прокуратуру	41	171
Сумма предъявленных штрафов, претензий и исков за нарушения природоохранного законодательства (тыс. руб.)	11770,88	415
Экономлено средств бюджета Томской области за счет разработки ОГУ «Облкомприрода» нормативных документов организациям бюджетной сферы и жилищно-коммунального хозяйства (тыс. руб.):	17242,1	183
Экологическая ситуация		
Количество дней с умеренным уровнем загрязнения атмосферного воздуха в г. Томске: *	137	—
по оксидам азота	80	—
по фенолам	—	—
Количество дней с высоким уровнем загрязнения атмосферного воздуха в г. Томске: **	2	—
по оксидам азота	0	—
по фенолам	—	—
Количество источников негативного воздействия на атмосферный воздух	259	—
Объем сверхнормативных выбросов веществ, загрязняющих атмосферный воздух (тыс. тонн)	74,6	—
Дополнительные поступления в бюджет Томской области (заключение договоров на водопользование) (тыс. руб.)	1234,88	542

* ** умеренный и высокий уровни загрязнения атмосферы – превышение установленных Минздравом РФ предельнодопустимых концентраций вредных веществ в атмосферном воздухе соответственно до 5 и свыше 5 раз.

Проекты, получившие положительное заключение Государственной экологической экспертизы с 25 июля по 25 августа 2003 года:

- По области**
- Строительство скважины № 12 Северо-Айгольской площади;
 - экологическое обоснование лицензии «Обращение с отходами для индивидуального предпринимателя Тихоновой Н.М.»;
 - обоснование места размещения «Обустройство Мыльджинского газоконденсатного месторождения. Куст скважин № 1, 3, 7, 9»;
 - объект по первичной обработке леса в д. Березкино Томского района;
 - реконструкция канализационно-очистных сооружений на КС в зоне действия Паряльской промплощадки;
 - строительство поисковой скважины № 1 Бурановской площади (условия привязки строительства поисковой скважины № 1 Божовой площади);
 - обоснование места размещения ВЛ-35 (110) кВ с ПС 354/6 Южно-Черемшанского месторождения;
 - групповой рабочий проект № 708 на строительство поисковой скважины № 2 Трайгородской площади;

- обоснование инвестиций реконструкции автомобильной дороги Томск – Мариинск, участок 0 км – 76,7 км;
- строительство автомобильной дороги Первомайское – Белый Яр на участке Улу-Юл – Белый Яр;
- обоснование места размещения ВЛ-110 кВ с ПС 110/10 кВ в пос. Н. Васюган; обустройство пробной эксплуатации Григорьевского месторождения;
- обоснование места размещения площадки и трассы перетаскивания;
- обоснование места размещения поисковой скважины Р-31 Кыновской площади и трассы перетаскивания;
- коммерческий 69 уч. участка на Герасимовском месторождении;
- обоснование места размещения «Обустройство Гортового месторождения»;
- обоснование места размещения «Реконструкция учебно-тренировочного полигона в г. Стрежевом»;
- капитальный ремонт автомобильной дороги Белый Яр – Степановка на участке 69-й – 86-й км в

- В Томске**
- Торговый киоск по ул. Интернационалистов, 17в;
 - индивидуальный жилой дом по ул. Кутузова, 2а;
 - реконструкция здания по ул. Р. Люксембург, 2а, с надстройкой второго этажа;
 - реконструкция канализационной системы ООО «Завод приборных подшипников»;
 - ЭО лицензии «Обращение с опасными отходами ОАО «Томское пиво»»;
 - проект «Установка печей в цехе № 3»;
 - административное здание и подземная автостоянка на 24 автомобиля по ул. Косарева, 35;

- жилой комплекс по ул. Совхозной, 6, в пос. Зональном, мансардный трехэтажный жилой дом (1-я очередь строительства);
- жилой дом по пр. Мира;
- проект застройки «Квартал в границах ул. Б. Подгорная, Кузнецкий взвоз, пер. Макушина, ул. Пушкина, Октябрьский взвоз»;
- временная автостоянка в районе ул. И. Черных, 113;
- завод по производству ограждающих конструкций ЗАО «Оптиком»;
- реконструкция квартиры № 4 по ул. Елизаровых, 26, под офис;
- ЭО лицензии «Обращение с опасными отходами для ОАО АК «Томские мельницы»»;
- реконструкция 3-комнатной квартиры по пр. Комсомольскому, 55;
- реконструкция квартиры № 5 под офис (агентство услуг на дому) по ул. Киевской, 105;
- косметическое производство на базе ООО «Арлайф» по ул. Нахимова, 8/2;
- реконструкция квартиры № 62 по ул. Елизаровых, 43, под магазин;

Экологическая экспертиза

Что построят рядом с Вами?

Конференция Проблемы охраны природы – в центре внимания

С 19 по 21 ноября 2003 года в Москве пройдет III Всероссийский съезд по охране природы. В рамках подготовки к нему 4 сентября в большом зале Администрации Томской области состоится областная конференция «Проблемы охраны окружающей среды Томской области», на которой будут обсуждены актуальные вопросы состояния окружающей среды и природных ресурсов, природопользования и другие, а также будут избраны делегаты от нашей области на III Всероссийский съезд.

Проект «Возрождение традиции»

Зашумят сибирские кедровые шишки

Существует легенда, что в начале XVII века татарский князь Тоая обратился с челобитной к царю Борису о присоединении Томска и других земель к государству Российскому. Из Сибири Ермак доставил кедровые

шишки. Из семян этих шишек посажены кедровые в женском Свято-Введенском Толгском монастыре Ярославской области.

С тех пор минуло много лет. В канун 400-летнего юбилея нашего родного города решено возродить былую традицию и предложить и другим храмам и монастырям земли русской вновь заложить кедровые рощи из саженцев сибирского кедра. 2 сентября школьники посадят кедровые саженцы и Петропавловского собора Томска, а 7-го – в Свято-Введенском Толгском и Николо-Сольском монастырях Ярославской области.

Проект осуществляется под эгидой Управления охраны окружающей среды Администрации Томской области (начальник А.М. Адам). Посадочный материал (сеянцы и саженцы сибирского кедра) предоставляется фирмой «Дикоросы» (руководитель С.С. Литвинов). Собственно акцию по доставке и посадке кедра в Ярославской области обеспечивают учащиеся Порошинской средней школы (директор В.И. Чириков). Акцию активно поддержала Администрация Ярославской области.

Финансирование проекта предусматривается за счет пожертвований организаций и частных лиц, а также за счет грантов.

- производственное здание в районе пр. Фрунзе, 240;
- расширение АЗС № 5 по ул. Парковой, 32;
- индивидуальный жилой дом по ул. Крымской, 39;
- индивидуальный жилой дом по ул. 1-й Заречной, 12;
- административно-торговое здание по ул. Красноармейской, 46;
- индивидуальный жилой дом по пер. Горшковскому, 12.

ОТХОДЫ ПРОИЗВОДСТВА И ПОТРЕБЛЕНИЯ

О том, как можно повысить эффективность системы по обращению с отходами и более рационально использовать вторичные ресурсы, рассказывает директор АНО «Томский региональный центр по обращению с отходами» К. Козлов:

По расчетам академика И.В.Петрянова-Соколова, только 2% добываемых природных материалов вовлекается в промышленное производство, остальное становится отходами. По другим расчетам, используемые компоненты составляют не более 50% извлекаемого сырья. Но и эта цифра свидетельствует о появлении и накоплении огромного количества вещества, изъятых из естественных условий нахождения в геосфере, преобразованного и превращенного в отходы. Отсюда десятки миллиардов тонн промышленных отходов, сотни миллионов тонн бытовых отходов и мусора. С учетом демографической ситуации в мире и ее тенденции мировая система идет не к выводу из кризисной ситуации, а к углублению глобального экологического кризиса, составной частью которого является «мусорный кризис». Увеличение объемов отходов производства и потребления – одна из актуальнейших экологических проблем современного мира.

Возможные направления

Использование отходов производства
Принципиально возможно использование промышленных отходов в следующих основных направлениях:

1. Рекультивация ландшафтов, планировка территорий, отсыпка дорог, дамб и т.п., для чего используют скальные породы, галечник, гравий, песок, доменные шлаки и другие виды твердых промышленных отходов.

Однако реализация этого экономически выгодного направления утилизации отходов незначительная – всего в этих целях используется примерно 10% объема имеющихся отходов.

2. Использование отходов в качестве сырья при производстве строительных материалов как пористых заполнителей бетона, строительной керамики, кладочных растворов (пустая горная порода, галечник, песок); как сырье для производства белого цемента, строительной извести и стекла (породы, содержащие мел), поргланциента (глинистые сланцы), керамики (пластичные глины), силикатного и строительного кирпича (золотошлаковые отходы тепловых электростанций и металлургических заводов) и т.д.

Промышленность строительных материалов – единственная отрасль, в значительных масштабах использующая многотоннажные отходы производства.

3. Вторичное использование отходов в качестве исходного сырья, поскольку некоторые отходы по своим свойствам близки к природному сырью для получения определенного вещества или сырья для получения новых видов продукции.

Это направление использования отходов применимо при переработке таких промышленных отходов потребления, как черный и цветной металлолом. При переработке металлолома можно сэкономить до 75% электроэнергии, необходимой для получения стали из железной руды. Повторное получение алюминия из лома позволяет сэкономить до 90% электроэнергии, необходимой для его

выплавки из руды. Попутно уменьшаются загрязнение атмосферы и количество добываемого первичного сырья, следовательно, и количество пустой рудной породы.

4. Использование отходов в сельском хозяйстве в качестве удобрения или средства мелиорации. Например, разработаны технологические процессы получения из фосфоргипса (крупнотоннажные отходы некоторых химических производств, содержащие гипс – 80–90%, фосфорную кислоту – 0,5–0,6%, глину – 5–6%) ценного химического удобрения – сульфата аммония, а также известки для химической мелиорации солонцовых почв. Известковые мелиоранты (поглотите-

лоты) биотехнологические методы должны оказаться очень полезными и эффективными при переработке отходов пищевой отрасли промышленности, агропромышленного комплекса, а также коммунального хозяйства.

В отличие от промышленных твердых бытовых отходов, или, как еще их называют, коммунальные, имеют значительно большее различие по составу. Это порождает ряд проблем в вопросах «куда» и «как». Целью решения задачи является минимизация расходов на утилизацию и нагрузки на окружающую среду. Такая задача стоит перед



Нужны новые решения



ли) кислых почв получают также из золотошлаковых отходов металлургии, отходов бумажной, кожевенной и других отраслей производства.

Применение отходов промышленности в сельском хозяйстве имеет свои сложности. Это связано с тем, что в них в зависимости от исходного сырья могут находиться тяжелые металлы, мышьяк, фтор, селен и другие вредные элементы.

5. Использование в качестве топлива в промышленности и быту отходов лесной и деревообрабатывающей отраслей промышленности, некоторых отходов сельского хозяйства.

Н е существует промышленных отходов, которые нельзя было бы переработать тем или иным способом. Правда, при этом велики расходы энергии и себестоимость единицы переработанных отходов. Именно это сдерживает применение способов переработки и одновременно стимулирует разработку экологически и экономически эффективных технологий. Прогнозируется, что решение этой задачи при колоссальном количестве отходов и при всё ужесточающемся законодательстве во всех странах в области охраны окружающей среды приведет к созданию не только новой отрасли индустрии, но и к ее бурному развитию – своего рода «экспромышленному буму».

Теоретически самой перспективной технологией переработки промышленных отходов является биотехнология. Живое вещество планеты в ходе эволюции переработало косную литосферу, гидросферу и атмосферу, превратив их в биосферу. Энергетический потенциал биоты не сравним ни с какой технической установкой, выполняющей ту же функцию. Правда, скорость протекания биологических процессов невелика. В лабораторных условиях осуществляются технологии извлечения из отходов железа, меди, цинка, кадмия, свинца, ртути, кобальта, серебра и других металлов, в том числе радиоактивных изотопов, некоторыми бактериями и грибами. В промышленных условиях биотехнологию используют для производства белковых продуктов из отходов лесной и деревообрабатывающей отрасли промышленности.

управлением коммунального хозяйства и прочими структурами с аналогичными функциями. Можно подумать, что решить такую задачу невозможно. Нас убедили в том, что избавиться от отходов становится все дороже и дороже. На самом деле решение проблемы лежит в самой системе очистки. Классический путь удаления отходов признан всеми тупикивым: контейнер – мусоровоз – рекультивация. Рекультивация – пункт условный, можно сказать формальный. Даже достаточно тщательно обработанная и засыпанная плодородным грунтом свалка остается огромным источником так называемого «свалочного газа» (смесь метана и оксида углерода), который, как доказано, является фактором, стимулирующим «парниковый эффект». Учитывая, что в бытовом мусоре практически не содержится ядовитых веществ, многие стали предлагать сортировку мусора как метод снижения издержек за счет реализации вторичного сырья, полученного из мусора. Одновременно должна снижаться нагрузка на окружающую среду за счет уменьшения отходов, вывозимых на свалку. Это напоминает добычу полезных ископаемых. При получении полезной составляющей какают часть идет в отвал за ненадобностью. В идеале всех бы устроила схема, когда весь мусор перерабатывался бы в полезные продукты: вторичное сырье, энергию и удобрения. Существующие технологии позволяют так сделать, но пока это действительно дороже существующих методов удаления отходов. Такую задачу поставили перед собой специалисты нью-йоркского центра по биологии природных систем. Существует правило: чем глубже переработка, тем она дороже. Следовательно, выделить 3% вторичного сырья из отходов дешевле, чем 50%. Возникает подзадача, которая должна определить целесообразную степень извлечения. Одним из таких решений стал раздельный сбор отходов, однако в условиях крупных густонаселенных городов эта задача становится достаточно сложной, так как решающую роль здесь играет само население. Грубой ошибкой, с моей точки зрения, было строительство мусороперегрузочных станций. Более выгодным было бы возведение мусоросортировочных про-

изводств. Это доказывает недавняя модернизация московской мусороперегрузочной станции в округе. Процесс вторичной переработки – капиталоемкое предприятие, что под силу только крупным компаниям или центрам, а не администрациям городов и коммунальным службам. Естественно, что выгоду от переработки получают эти предприятия. В то же время сложившаяся практика принятия решений, стереотипы и отсутствие государственной поддержки не способствуют притоку крупных инвестиций в отрасль. На примере Москвы видно, как тяжело решаются вопросы строительства перерабатывающих производств, к примеру, шинперерабатывающего завода или производства по переработке ПЭТ-тары. Не первый год московская администрация выпускает постановления, направленные на решение проблем сбора и вторичной переработки отходов, но воз и ныне там. В первую очередь из-за недостатка финансовых ресурсов у города.

Практически все новые мусоросортировочные предприятия обзачены реализацией выделяемого из мусора вторичного сырья. Тут налицо просчет разработчиков технико-экономической документации, которые не затрудняют себя анализом рынков сбыта. А самое главное – качество получаемого сырья не может обеспечить так называемых расчетных закупочных цен. Макулатура слишком грязная, пластик смешанный и т.д. Вдобавок отвергаются схемы, способные увеличить рентабельность за счет вложения в переработку так называемого «коммерческого мусора» с высоким содержанием качественного вторсырья. Такая ситуация прослеживается на Ростовском, Костромском и Архангельском мусоросортировочных заводах. Было бы ошибкой сказать, что наличие производства по переработке вторичного сырья автоматически решает проблему сбыта. Совсем не так. Как правило, известные и старые перерабатывающие предприятия дают слишком низкую закупочную цену (у самих оборудование старое). Новые производства зачастую грешат тем же, стараясь обеспечить скорый возврат инвестиций. Это уже приводит к печальным результатам: производства закрываются, так и не выйдя на плановую мощность. Сказывается слабый рынок конечной продукции. Дробные ПЭТФ-бутылки, например, в России практически не имеют спроса. Что связано с низким качеством дешевого первичного сырья, из которого изготавливаются бутылки, и недостаточной очисткой вторичного сырья (ПЭТФ-хлопья (чипсы, флексос).

Перед Россией возникает следующие задачи, решить которые необходимо в ближайшее время:

1. Развивать рынок вторичного сырья, чтобы сделать максимально выгодным его извлечение из мусора.
2. Разрабатывать и производить мусороперерабатывающее оборудование, чтобы уменьшить инвестиции и в конечном счете минимизировать себестоимость переработки.
3. На государственном уровне стимулировать малотоннажные производства и использование вторичного сырья.
4. Централизация в вопросе строительства мусороперерабатывающих производств.

Частному сектору – чистые улицы

Если в эти теплые дни вы решите прогуляться по районам частной застройки Томска, то, уверяю вас, удовольствия не получите. Чистые, опрятные улочки – это, к сожалению, привилегия западных стран, где законопослушные граждане сами следят за порядком. Наши реалии – тектары свалок.

Проблема сбора и вывоза твердых отходов из частного сектора набавляющая. С одной стороны, жители захламывают окрестности, создавая все новые и новые свалки. Но и выбрасывать мусор им попросту некуда: отсутствуют контейнеры, и ТБО никто не вывозит. Дело в том, что если за жителей муниципальных домов договора на вывоз отходов с МП

«Спецавтохозяйство» заключают жилищно-эксплуатационные управления, то в частном секторе каждый житель должен сделать это сам. Если договор заключен мало, то для МП «САХ» обслуживание становится экономически невыгодным и участок не включается в маршрут вывоза. Сбор за вывоз бытового мусора – небольшая сумма – 8 рублей 86 копеек с человека в месяц, однако в настоящий момент количество заключенных договоров многократно меньше, чем жителей. Скорее всего, происходит это из-за недостатка информации и неорганизованности жителей. Вопрос однозначно



требует комплексного подхода и не может быть решен усилиями только одной из сторон: жителями или МП «САХ». Только движение навстречу друг другу принесет успех.

Для решения этой проблемы объединили свои усилия общественные организации «Сибирское экологическое агентство» и «Экология Сибири», МП «Спецавтохозяйство», инициативная группа пос. Степановка и Томский областной общественный фонд «Центр общественного развития» при поддержке ОГУ «Обкомприрода» Администрации Томской области. В рамках проекта «Частному сектору – чистые улицы» планируется выработать механизм сбора и вывоза ТБО из частного сектора и опробовать его на модельном районе для последующего тиражирования. Специалисты

МП «Спецавтохозяйство» пообещали оборудовать его контейнерами и контейнерными площадками. В конце сентября в районе будут проводиться информационные встречи с жителями и начнется работа по заключению договоров на вывоз мусора с населением. Общими усилиями мы не только очистим улицы, но и создадим механизм поддержания созданной чистоты.

Надеюсь, что до того момента, когда на улицы частной застройки нашего города будет приятно взглянуть, осталось совсем немного времени. И, гуляя золотой осенью по окрестностям города, можно будет вдыхать полной грудью свежий воздух и любоваться ковром листвы.

Е. Савченко.

Счастливые люди более устойчивы к простудным заболеваниям. Люди, страдающие депрессией, нервные или просто злые в три раза чаще страдают простудными заболеваниями по сравнению с энергичными, счастливыми и раскованными. При этом нервные и злые люди намного чаще жалуются на недомогание, чем люди второй группы, даже если эти симптомы одинаковы. Для получения результатов исследования, проводившегося доктором Шелдон Коэн, были обследованы 334 человека различного эмоционального склада. Каждому добровольцу вводился риновирус, вызывающий простуду.



9 ШАГОВ К ДОЛГОЛЕТИЮ

КАК ПРОДЛИТЬ СЕБЕ ЖИЗНЬ?



чая в день должен быть несладким. Особенно это актуально для больных и пожилых людей, у которых замедлен обмен веществ. Организм от природы умный, если его слушать. Ведь маленького ребенка трудно перекормить. И только чадоловные родители, постоянно перекармливающие дитя, закладывают ему программу неправильного отношения к еде. Недаром говорят, что голод и аппетит – не одно и то же. Аппетит может возникнуть при виде хорошо приготовленной и приятно пахнущей еды, даже если вы совсем не голодны.

Если вы завязатый сладкоежка и решите сразу резко уменьшить дозу сахара, для организма это может стать тяжелым потрясением: от недостатка энергии начнете хуже думать и быстрее уставать. Последние, сколько чая вы

трусой нынче врачи не рекомендуют). Не сидите неподвижно перед телевизором: за 40 минут сидения развивается тромбоз глубоких вен! Поэтому надо двигать ногами, например, катать ступнями скалку. А лучше топтаться перед телевизором на тренажере-степлере (это такие педальки, имитирующие подъем по лестнице).

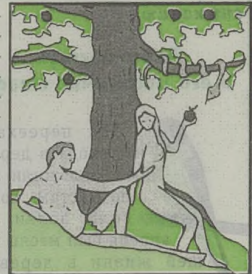
6. Не уходите на пенсию!



Половина людей заболевает в первый же год после выхода на пенсию. Потому что ломается весь уклад жизни, человек теряет свой социальный статус, начинается депрессия, вылезает болячки... «Чтобы прожить подольше, работать надо до самого конца,

9. Полюбите секс

Секс с любимым человеком до глубокой старости (если здоровье позволяет) – прекрасный способ продлить жизнь. Здесь, как и во всем, важна мера: не пускайтесь во все тяжкие с кем ни попадя, но и не «завязывайте» на недели и месяцы.



Если кто-то и судит вам жизнь до 120 лет, а то и дольше – не верьте.

Увы, 120 лет – это фантастическое везение. А вот прожить 90 – 100 лет для многих вполне реально. Если следовать очень простым (на первый взгляд) правилам, о которых рассказывает Павел ВОРОБЬЕВ, профессор Московской медицинской академии. Его советы, а также рекомендации других известных российских диетологов и медиков использованы при подготовке этого материала.

1. Боритесь с головной болью!

Ее нельзя без конца «глушить» анальгином. Надо разбираться в причинах и начать лечение. Просто так голова не болит. Чаще всего это симптом гипертонии, которая годами подтачивает здоровье человека, а под конец добивает инсультом или инфарктом. Гипертонию нужно лечить планомерно, а не путем резкого снижения давления (это само по себе опасно) в минуты приступа. Прием необходимых лекарств должен быть ежедневным. Сейчас в арсенале медиков есть современные препараты, позволяющие существенно улучшить качество жизни гипертонических больных.

Среди причин смерти в России занимают первое место именно сердечно-сосудистые заболевания. В прошлом году от них умерли 1 миллион 302 тысячи человек! Большинство – жертвы гипертонии.

2. Бросайте курить!

Потому что рискуете умереть во цвете лет от рака легких (трахеи или бронхов). Среди злокачественных опухолей он лидирует. В 2001 году от него умерли 57 018 наших сограждан (19,6% из этого числа скончавшихся от рака). Все – курильщики! «Разговоры о том, что я, мол, не затягиваюсь или курю только легкие, – это самообман», считает Павел Воробьев. – В курении нет полутонов. Только черное и белое: или ты куришь, или нет!»

Кстати, «молодой» (в 40 лет) инфаркт миокарда тоже обычно случается у курильщиков.

3. Питание – под строгий контроль!

Не передайте и не ешьте на ночь, чтобы не толстеть. Чем больше масса тела, тем выше риск заболеть сахарным диабетом.

Сократите сладкое до минимума. Очень часто люди считают, что едят немного. Возможно, это так, если вы съедаете во время обеда не более 1 горсти (без верха) еды, а на завтрак и ужин – и того меньше, и при этом не увлекаетесь мучными, сладкими и жирными блюдами, не грешите «перекусками» между приемами пищи. Ведь, к примеру, калорийности 100 граммов сосисок и яблок совершенно различна. Но, если вы без конца «гоняете» сладкие чаи», перекусываете, отдавая предпочтение жареной, жирной, сладкой или мучной пище, лишний вес вас всё равно никогда не покинет. Некоторые умудряются выпить за раз 3-5 и более чашек сладкого чая. Помните, что чай должен быть лишь чуть-чуть сладким (1 чайная ложка без верха на стакан). Одного-двух стаканов в день (лучше утром и в обед) достаточно. Вечером можно выпить кефира или несладкого чая. А если вы уже съели сладкую булочку или конфету, то один из этих стаканов

Азбука



здоровья

выпиваете за день и сколько сахара в него кладете, и уменьшите все порции на следующий день ровно наполовину. Недосаливайте пищу. Избыток соли приводит к гипертонии (почему – толком никто не знает). Если у вас уже есть проблемы с давлением – заменяйте соль уксусом, лимонным соком, морской капустой, чесноком, зеленью и т. д.

Если вы не больны – ешьте все (но в меру). Обязательно постное мясо (но не сосиски и колбасы), отварную рыбу, зелень... С жирной и сладкой пищей будьте поосторожнее, так как она очень калорийна.

4. Укрепляйте иммунитет!

Только не иммуностимуляторами (как бы с их помощью себе не навредить!), а постепенным закаливанием. Противьтесь морком прохладным полотенцем, затем обливайтесь прохладной водой, принимайте контрастный душ (конечно, после этого не нужно бежать в холод, на улицу). Помните, что всякие радикальные меры (такие, например, как обливание ледяной водой или легкая одежда в 30-градусный мороз) опасны. Вдруг ваш организм не примет их. (И моржевание опасно, – уверен Павел Воробьев. – Оно часто приводит к болезням почек). Чтобы улучшить состояние иммунной системы, полюбите кисломолочные продукты с бифидобактериями, такие, как «Нарине» (они налаживают работу кишечника, останавливают выработку гнилостных веществ и отравление организма).



5. Больше двигайтесь!



«Мучить» физической нагрузкой себя надо до глубокой старости. Малоподвижный образ жизни ускоряет разрушение организма. Если по будням вам не до физкультуры – «загружайте» себя по выходным. Если далеки от спорта, работайте на даче, совершайте пешие прогулки по 2 – 3 часа (бегать

уверен Павел Воробьев. – Нам нужна такая система, чтобы пожилые люди меняли профессии, перечувствовали, уходили с ответственных постов на менее важные, но обязательно были при деле. Тем более что лет через 15 – 20 кормить пенсионеров будет некому. Поэтому уже сейчас назрела необходимость отодвинуть пенсионный возраст женщин до 60 лет, мужчин – до 65».

7. Не злоупотребляйте!

В России 30% смертей происходит от несчастных случаев, трагедий и травм. Из них львиная доля – по вине алкоголя. В первую очередь водки и ее подделок. Если вы не страдаете алкоголизмом, объявлять «сухой закон» на всю жизнь, может быть, и не стоит. Но отдавать предпочтение лучше виноградным винам. В малых дозах (и в исключительных случаях): Новый год, день рождения, защита диссертации, свадьба... Можете дополнить список до 10-12 поводов в год, но не продолжайте его бесконечно, это затрясает) они вроде бы даже полезны. Для каждого доза, конечно, своя, но пить более 2-3 бокалов вина не стоит. Как избежать «перездозировки»? Наливайте за один раз не более 1/3 бокала и не выпивайте слишком быстро. Тогда вам хватит вина на все тосты (посчитайте: целых 6-9 доз получится). Все остальные тосты можно в нашем пышном обществе уметь поддерживать минералкой. Если ваши приятели не согласны с этим, задумайтесь, не пора ли сменить компанию на менее увлеченную спиртным.



8. Не поддавайтесь унынию!

Депрессия – страшная вещь. Она включает механизм самых опасных заболеваний, даже раковых опухолей. Поэтому не давайте ей воли. Пейте легкие успокаивающие средства, если совсем немощны. Развлекайтесь, несмотря ни на что! Если сами справиться с депрессией не можете, идите к невропатологу или психотерапевту.



Рекорд

Дольше всех в мире прожили: француженка Жанна Кальман (122 года, с 1875 по 1997 г) и японец Шигечиро Изуми (121 год, с 1865 по 1986 г).

Между прочим

По статистике, шансов дожить до 100 лет больше у тех женщин, которые родили первенца после 40 лет. Связано это, видимо, с тем, что до родов сдерживается процесс старения.

Через 10 – 15 лет, по прогнозам академии РАЕН Бориса Прохорова, если нас стороной обойдут экономические потрясения, и нефть будет в цене, россияне будут жить подольше – в среднем около 70 лет (как в 1989 году): мужчины – 64 года, женщины – 74.

Самая короткая жизнь у россиян в Республике Тыва: у мужчин – в среднем 51 год, у женщин – 62 года.

Самая высокая продолжительность жизни за всю историю России была зарегистрирована в 1986 – 1987 гг.: у мужчин – 64,91 года, у женщин – 74,55 года – в результате антialкогольной кампании.

Самая низкая – в 1994 году: у мужчин – 57 лет, у женщин – 71 год.

100 лет назад, в 1903 году, мужчины жили в России в среднем 31 год, женщины – 34.

Почему женщины более живучие?

Разница в продолжительности жизни мужчин и женщин у нас составляет 11 – 12 лет. «Такие «ножницы» характерны для стран с тяжелыми социально-экономическими проблемами, – объясняет Борис Прохоров. – В развитых странах разница небольшая – всего 4 – 6 лет. У женщин более гибкая психика, поэтому они быстрее адаптировались к переменам. Природа создала их более живучими, потому что они продолжательницы рода человеческого. Так что именно их, а не мужчин надо называть «сильным полом».

Российские мужчины в среднем живут всего 58 лет 11 месяцев и 16 дней! Женщины – 72 года.

А ожидаемая продолжительность жизни для обоих полов сейчас составляет 65 лет 3 месяца 16 дней. Примерно столько же живут граждане Египта, Колумбии и Гондураса...

За последние 10 лет в России, по данным Госсанэпиднадзора, вдвое увеличилось число людей, больных анемиями. Следствием развития этих состояний становится снижение иммунной сопротивляемости организма и замедление умственного и физического развития детей. В настоящее время анемиями страдают около 500 тыс. россиян. К группе риска в плане развития железодефицитных состояний Госсанэпиднадзор отнес детей первых двух лет жизни, беременных и кормящих женщин, а также детей на искусственном вскармливании. В связи с этим Минздрав предписал производителям детского питания расширить ассортимент и обогатить продукцию витаминами и железом.

Творчество наших читателей

В школе № 53 многие ребята, которые занимаются у педагога Надежды Николаевны Нестеровой, с удовольствием пишут сочинения, рассказы и сказки о животных. Мы выбрали несколько работ учащихся разных классов и предлагаем их вашему вниманию.

Лари-пастух и его цыплячье стадо

Мы переехали из города в деревню. Разложили все по местам, повесили полки. 29 апреля был месяц нашей жизни в деревне. Мы уже завели цыплят.

Сначала они жили на кухне в картонных коробках. Когда им исполнилось 2 недели, в коробках сделали насесты: прodelали дырочки и впустили в них палочки. Цыплята запрыгивали на насест, а потом на край коробки.

Однажды папа выпустил попугая Лари из клетки, а он полетел на кухню. Лари сел на край одной из коробок. В то время там сидели птенцы. Мы думали, что они заклюют Лари, ведь они уже стали в два раза больше его. Но он начал подходить к птенцам боком, а птенцы спрыгивали в коробку. Мы и назвали Лари за это пастухом.

Через несколько дней мы привезли пять трехмесячных курочек в коробку. Им было в ней очень тесно. Папа с дедушкой весь день делали птичник. Ближе к ночи они закончили работу. Мама перенесла птенцов и курочек в птичник. Маленьких птенцов было много, и им было тесно в одной клетке. Тогда мама переместила больших птенцов на пол, а маленьких расселила в две клетки.

Потом мы купили цыплят-бройлеров. Им еще одна неделя. Они меньше ладошки, все белые. Взрослые бройлеры могут весить до пяти килограммов. Мы купили 60 цыплят. Мама хочет часть мяса взрослых бройлеров продать, а часть оставить семье. Она сказала об этом своему двоюродному брату. Он сказал: "Оставьте мне какого-нибудь". На что мама ответила: "Придешь — и сам выберешь".

Растения в нашем доме

У меня дома много растений. Я люблю за ними ухаживать. Одно из них — дефимбахия. Это маин цветок. Он большой, похожий на пальму. Оказалось, что дефимбахия и есть одна из разновидностей пальм.

Ствол у нее толстый. В диаметре на поперечном срезе составляет примерно 4 сан-

тиметра. Листья у дефимбахии широкие и очень красивые. Они зеленые со светлыми, почти белыми пятнами.

Другое растение, о котором я хочу рассказать, мы называем "дружная семейка", или "щучий хвост". Оно растет "кучками" и состоит из твердых листьев и корней. "Щучий хвост" поглощает вредные для нашего здоровья электромагнитные волны, исходящие от телевизоров и компьютеров. "Дружная семейка" защищает здоровье!

Еще у меня дома есть цветок — один из разновидностей молочая. Мне дала его подруга. Это цветок еще маленький, росточек, но уже сейчас он достаточно красив. Я наблюдаю за ним. Каждый раз, когда я смотрела на него, видела, что на земле в баночке лежал опавший листок. Молочай растет долго. Пройдет 2 года до того момента, как он достигнет высоты полметра. Когда вырастет, он будет очень красивый.

У бабушки дома растет коланхоэ, еще его называют "живое дерево". Это лечеб-

ное растение. Если рана болят или загноилась, можно приложить листок коланхоэ.

Весной оно зацветает. Сначала вырастают несколько разветвленных от ствола стеблей. На каждом из них образуется примерно по 10 — 15 бутончиков. Потом бутончики распускаются, и мы видим красивые цветочки на верхушке растения.

Наши крылатые друзья

Птицы — хорошие наши друзья. Они радуют нас своим пением. Нам интересно наблюдать за ними.

Все птицы в мире делятся на две группы — дикие и домашние.

Дикие птицы почти не зависят от человека. Летом, весной и осенью у них есть пища. А зимой хоть и есть яблони, все равно на всю зиму ее не хватает. В это тяжелое для птиц время приходит на помощь человек. Но, к сожалению, не все люди хотят им помочь. Добрая половина человечества делает кормушки, в то время как остальные смотрят телевизоры, слушают радио, играют в компьютерные игры. Если люди помогают птицам зимой, птицы помогают им весной, летом и осенью. А как птицы могут помочь людям? Птицы поедают насекомых, которые вредят посевам. Не стоит забывать, что птицы — наши друзья.



Домашних птиц кормит и выращивает человек для своих нужд. Кур, например, выращивают ради яиц и мяса. Очень интересно наблюдать за цыплятами: как они растут, что делают.

Но есть и другие домашние птицы. Например, канарейки и попугаи. Их называют декоративными. За ними тоже очень интересно наблюдать. Канарейки красиво поют, а некоторых попугаев можно научить воспроизводить человеческую речь.

Они забавно лазают по клетке и ведут себя вне ее. Некоторые попугаи во время полета чирикают или кричат. Это очень потешно. Иногда попугай может сесть на плечо и говорить что-нибудь прямо в ухо. Я видела попугая, который пытался "склевать" горошинки, нарисованные на кофточке. Клычет и смотрит, не понимая, почему так получается.

Есть много видов птиц. И каждый интересен по-своему.

Е. Прохоренко, 6-й "в" класс.

Гнездование пернатых и забота о потомстве

Ежегодно, чтобы вырастить потомство, птицы устраивают гнезда. В умеренных широтах и холодных странах гнездование начинается весной, а заканчивается летом. В тропических лесах, где все время лето, птицы гнездятся круглый год.

Среди птиц, живущих в нашей стране, самый умелый гнезостроитель, несомненно, ремез. Самец ремеза, найдя подходящую гибкую ветку, обматывает ее развилку тонкими растительными волокнами — это основа гнезда. А затем уже вдвоем самец и самка строят из растительного пуха теплую висючую "рукавичку" с входом в виде трубки. Гнездо ремеза недоступно для наземных хищников: оно висит на тонких ветвях, иногда над рекой или болотом.

У некоторых птиц гнезда имеют очень сложное строение. Маленький стриж салангана строит гнездо из своей очень клейкой слюны. Слой высохшей слюны прочен, но прозрачен. Это гнездо делается около срока дней. Саланганы прикрепляют его к отвесной скале, и достать его почти невозможно.

Немало видов птиц, у которых гнезда группируются очень тесно. Колонии птиц на Севере огромны — в сотни тысяч пар. Встречаются в природе птицы, которые не строят гнезд и не высжижают яиц. Их называют гнездовыми паразитами. К примеру, это всем известная кукушка. Наши воробьи нередко выводят птенцов в стенках гнезд других, более крупных птиц, например, аиста или коршуна.

Многие птицы начинают насиживание после того, как отложена вся кладка. Редко бывает, чтобы насиживающая птица или особенно птица у выводка пыталась в момент опасности незаметно скрыться. При постройке гнезда не у всех видов птиц самец и самка трудятся одинаково.

Первая птица

Считается, что первой птицей был археоптерикс. У него уже было оперение, а размер он был с чайку. Он еще был похож на маленького динозавра, и хотя передние конечности уже преобразовались в крылья, на их концах оставалось три когтистых пальца, с помощью которых он мог взбираться на деревья. Кроме того, у него сохранилась очень длинный хвост, а на челюстях было более сорока зубов.

Археоптерикс часто взбирался на деревья, с которых он слетал, планируя. Он был неуклюж в полете, но сильные ноги позволяли ему быстро бегать. Питался он насекомыми, которых ловил, бегая по земле или планируя в воздухе.

Примерно в то же период, вероятно, жило еще одно летающее животное — птерозавр. Его передние лапы превратились в очень длинный палец, а крылья без оперения представляли собой перепонки, соединяющие края этого пальца с телом, как у летучих мышей.

А. Нестеров, 8-й класс.

Бобр

Бобр — один из самых крупных грызунов. Его длина вместе с хвостом — около метра. У него есть перепонки на задних лапах и большой хвост, похожий на лопату, помогающий легко и свободно плавать в воде.

Бобры живут в лесах Северной Европы или Северной Америки. Они строят на небольших реках запруды из палок, создавая тем самым озера. Здесь они строят свои дома, называемые хатками. Хатки 2-3 метра высотой. Бобры живут семейными группами, насчитывающими до 12 особей.

Бобры пользуются своими крепкими передними зубами, чтобы подгрызть деревья. Они складывают их в у рек, чтобы сделать из них дамбы. Бобры строят плотины и затопляют внутри леса большие площади. Они питаются побегами и молодыми деревьями. Они могут таскать в зубах даже небольшие бревна. Берегите бобров!

Выдра

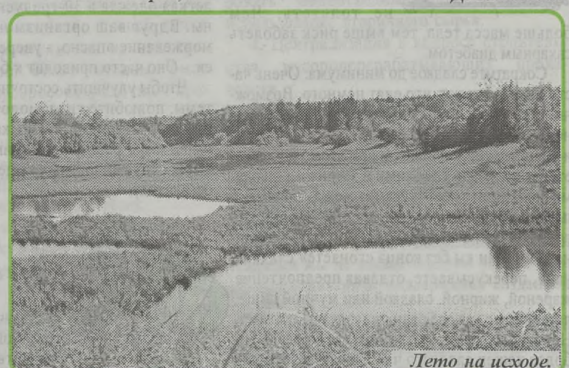
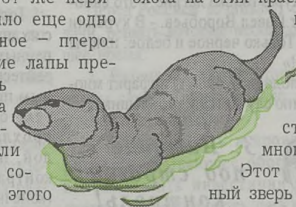
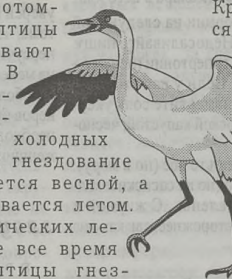
Выдра — крупный зверь. Длина ее тела может достигать почти метра. И еще около полуметра составляет длинный гибкий хвост. Туловище у выдры обтекаемой формы, на лапах — плавательные перепонки. Все это неслучайно, ведь выдра прекрасно плавает и ныряет.

Выдры энергичны и игривы. Матери обучают своих детенышей охоте в воде, давая им полудыхлых рыб, лягушек и черепашек, чтобы они, пытаясь схватить добычу, могли попрактиковаться в нырянии и стремительном движении.

Выдры широко распространены на всей территории России, но почти везде они становятся редкими, их численность уменьшается, а в некоторых регионах они исчезли совсем. Виной тому — охота на этих красивых животных, загрязнение водоемов, уменьшение количества рыбы во многих реках.

Этот замечательный зверь нуждается в охране!

Д. Малиugin.



Лето на исходе.