

салати зі свіжих овочів, присмачені олією або сметаною, з лимонним соком або яблучним оцтом; п'ять разів на тиждень — тваринні білки (риба, м'ясо, сир, яйця, твердий сир) із сирими овочами; двічі на тиждень — рослинні білки (бобові); два дні — каші; двічі на день — житній хліб по 140 г; три дні на тиждень — печена картопля або інші овочі, зварені на парі. І щодня — по 100 г кисломолочного сиру, трохи змащеного сметаною. Хоч від себе додав би ще до вищевказаного раціону прянощі: цибулю, часник, хрін, петрушку, кріп, селеру.

Опромінені людям допоможуть і деякі лікарські трави, що належать до природних біостимуляторів: женьшень, елеутерокок, лимонник, золотий корінь. Причому, більшість із них добре екстрагується різними видами меду. Щодо харчових добавок, то це може бути, наприклад, хліб з альгінатом натрію (зменшує відкладення радіоактивного стронцію на 40%), морська капуста (знижує вміст радіоактивного стронцію більше ніж удвічі) тощо.

Та не менш важливе значення має і правильність приготування їжі. Адже тоді значно знижується вміст радіонуклідів у вживаних продуктах, а отже, і в самому людському організмі. Продукти ретельно промиваються водою й розчином харчової соди та солі. Після цього треба розрізати їх на шматочки і вимочити спочатку в чистій воді, а потім у слабкому розчині кухонної солі (0,5—1 г на 1 л води). Рекомендую варити, а не смажити їжу. Бо лише за таких умов ослаблений радіацією організм хоч трохи насичується конче потрібними йому захисними біорегуляторами.

Окрім того, пропоную рецепт приготування лікувально-антирадіаційного чаю, котрий готують із цілющої води. *На літр води — столова ложка чистотілу (через 2-3 порції чаю чистотіл замінюють на кропиву або кульбабу в тій же кількості, потім знову беруть чистотіл), по одній чайній ложці шавлії та подрібненого кореня солодки, одна-дві чайні ложки пресованого листа сенни або кореня крушини. Суміш із водою ставлять на вогонь і доводять до початку кипіння, нагрів вимикають і в розчин засипають одну-дві ложки чаю (бажано індійського чи цейлонського), настоюють 4—5 хв., ледь перемішують. Можна в чай додати 50—100 г молока.* Відтак, суміш знову підігрівують до початку кипіння, перемішують, проціджують через марлю або сіточку — лікувально-проносний чай готовий. Він має м'яку послаблювальну дію, проте досить надійно очищає шлунково-кишковий тракт, жовчний міхур та нирки. А крім того, здійснює цілющий вплив на центральну нервову систему, поліпшуючи загальний тонус організму.

І на завершення ще один із найефективніших антирадіаційних рецептів — медовий збір: *на 100 г меду взяти 5 г бджолиного пилку, 2 г прополісу, 1 г маточного молочка, 2 г гомогенату личинок бджіл, по 20 г соку граната й лимона, 1 г водорозчинного вітаміну А. Суміш ретельно змішати. Вживати по 1 чайній ложці двічі-тричі на день. Збір добре тонізує й підвищує життєдіяльність організму, звільняючи його від радіонуклідів, пестицидів, токсичних речовин.* ■

Інтерв'ю зі С. Пустовіт, С. Мусичем
і Г. Бердишевим брав **Едуард Щур**



Анатолій Резнік
студент
філологічного факультету
Східноєвропейського
національного університету
ім. Лесі Українки,
м. Луцьк

матеріалу. (Прошу не ототожнювати поняття мутації й гібридизації, бо остання призводить до виродження через змішування видів (запліднення), а мутація — це зміна в межах виду під впливом певних чинників зовнішнього середовища, в першу чергу, радіації).

Тогочасний період характеризується утворенням і природним відбором тих якісних змін, що формували нові генетичні й екологічні взаємозв'язки кожного живого організму з навколишнім середовищем. Відомо, що радіація є одним із основних чинників життя на Землі. Безперервний вплив підвищених доз радіації на живі організми, що тривав не тисячоліттями, а мільйонами років, розбалансувавши закони спадковості, викликавши пластичність ДНК-РНК, спричинив зміни в будові як окремих генів, клітин, так і органів, систем та їхніх функцій. Це відбилося на подальших фізіологічних і морфологічних особливостях цілих організмів, породивши тим самим розмаїття флори й фауни з максимальною здатністю пристосовуватися до умов навколишнього середовища.

Найбільший вплив радіація спричиняє на мозок і нервову систему вищих видів тварин. Це відповідь на одвічні запитання — *чому зараз мавпи не розумнішають?* і чи взагалі можливе їхнє перетворення на людей?

Відповідний тривалий радіоактивний вплив на все живе й спричинив ті колосальні зміни (позитивні та негативні) в природі, яка сьогодні позиціонує життя на Землі. Для виникнення нового виду потрібний біологічний матеріал (вид) і вплив на цей біологічний матеріал (**ред.** — геном) відповідних умов навколишнього середовища, в першу чергу, радіації. ■