

Февраль -

Долгое прощание с зимой



Живите долго!

Что влияет на долголетие?



Вкусненькое!

Салат «Языковая фантазия»

Информационный вестник



К читателям

Оглавление:

К читателям
Февраль —
прощание с зимой..
Живите долго
О кисломолочных
продуктах
Для домашнего стола

Дорогие друзья!

2 Дорогие друзья!
Наступил февраль, и в свет
вышел второй номер наше-
3 го информационного изда-
4 ния. Надеемся, что первый
— январский выпуск вызвал
у вас интерес.
6 В текущем выпуске Вы смо-
7 жете прочесть о таком явле-
нии как долголетие. Мы
поговорим также о пользе

кисломолочных продуктов, и
предложим Вам очередной
кулинарный рецепт.
Как и в предыдущий раз
мы просим наших читате-
лей присылать свои откли-
ки. Самые интересные пись-
ма будут опубликованы на
наших страницах.

Приятного Вам чтения.



Февраль — долгое прощание с зимой

Вот и наступил февраль - последний месяц зимы. Долгота дня возрастает почти на 2 часа. Общая продолжительность солнечного сияния почти в 2 раза превышает январскую (59 часов против 32 в январе). «Февраль силен метелью, а март — капелью», «Февраль строит мост, а март его ломает», «У февраля два друга - метель и вьюга». Это больше все российские присказки, но этой зимой они и здесь в Германии вполне применимы.

Нынешняя зима выдалась в Европе необычно холодной. Закономерное ли это явление или какое-то необычайное отклонение от нормы? Сохранившиеся еще со времен древнего Рима хроники, свидетельствуют о том, что холодные и даже крайне холодные зимы в Европе случались и ранее. Очень холодными в Европе выдалась зимы 400-401 и 557-558 годов. А зима 1233-1234 годов была, по свидетельству очевидцев, настолько суровой, что в районе Венеции повозки переезжали Адриатическое море по льду.

В прошлом столетии наиболее суровой зимой в Европе была зима 1953-1954 годов. Ее называют «зимой века». Небывалые холода стояли на огромной территории от Испании и Франции до

Урала с ноября по апрель. Ученые подсчитали, что такие суровые зимы повторяются в среднем раз в 78 лет с разбросом большинства случаев в интервале 60 — 90 лет.

Именно такой большой период и делает приход подобной необычно холодной зимы неожиданным как для населения, так и для властей. Тем более, что все средства массовой информации уже не один год пугают общественность глобальным потеплением, и о проблеме морозов все как-то стали забывать.

Вот и для Германии нынешняя зима оказалась, похоже, полной неожиданностью, а особенно для прибрежных регионов, где продолжительные холода крайне редки. Проблемы возникают с уборкой снега, обледенением дорог. Не хватает технической соли для посыпания улиц.

Сильные морозы таят в себе и непосредственную опасность для человека. В эту зиму в Европе нередки случаи обморожения. В Англии к середине января от холодов погибли уже 29 человек.

Людам пожилого возраста необходимо особенно беречься от холодов, т.к. пребывание на морозе, хотя и оказывает закаливающий эффект, тем не менее может вызвать простудные заболевания у людей с ослаблен-



ным здоровьем. Особенно опасны низкие температуры в сочетании с высокой влажностью и ветром. При подобной погоде лучше без надобности на улицу не выходить. Поддерживайте в жилищах нормальный температурный режим 19-21С0 Не допускайте у себя возникновения чувства зябкости и дискомфорта.

Старайтесь и дома одеваться тепло.

Нынешний февраль богат интересными событиями. 7-го февраля победой Виктора Януковича завершились выборы президента Украины. 12 февраля открылась зимняя олимпиада в Ванкувере. Силы НАТО начали крупномасштабную операцию в Афганистане

против движения Талибан. В странах Латинской Америки февраль — месяц красочных карнавалов.

Но у нас не Бразилия... При взгляде на заснеженную реальность остается надеяться, что уже скоро засветит теплое солнышко, растают остатки снега, и мы в веселом настроении встретим приход весны.

Живите долго

Ничто не вечно под луной. Это у истину никто не собирается оспаривать. Тем не менее, продление человеческой жизни всегда было очень заманчивым. Наряду с философским камнем, превращающим все в золото, рецепты для вечной молодости перекочевывали из одного литературного произведения в другое.

Но обратимся к научным источникам. Под долголетием понимается продолжительность жизни живого существа, существенно более высокая, чем средняя продолжительность жизни себе подобных. Различают долголетие человека, животных и растений. Считается, что долголетие зависит от благоприятного образа жизни и от условий окружающей среды. Но в любой анкете для

определения предполагаемого срока жизни человеку Вы найдете вопрос о том, в каком возрасте умерли Ваши прямые предки: родители, бабушки и дедушки. Есть такая шуточная рекомендация ученых, занимающихся проблемой старения и долголетия: «Для того, чтобы жить долго надо иметь долгоживущих родителей».

С проблемой долголетия тесно связан показатель средней продолжительности жизни человека. Он определяется по странам и крайне различен. На сегодняшний день самая высокая продолжительность жизни в Макао — 84,4 года, а самая низкая — в Свазиленде — 32 года. Средняя по странам — 73,1 года. В Германии средняя продолжительность жизни составляет 79,9 года.

Если в 20-е годы прошлого века основным фактором увеличения продолжительности жизни являлась борьба с детской смертностью, то с 50-х годов основные достижения в этом вопросе связаны с продлением жизни пожилых людей. Для мужчин и женщин этот показатель различен. Женщины, как правило, живут на 4-5 лет дольше, хотя в Германии эти показатели сближаются.

Какие же еще факторы, кроме генетических влияют на долголетие? Это питание, экологическая обстановка, двигательная активность, психологические факторы. В мире выделяются районы с увеличенной продолжительностью жизни. Это отдельные участки Кавказа, Окинавы, Анд и Греции. Для всех этих районов характерно значительное потребление населением в пищу овощей

и фруктов, наличие чистой воды и горного воздуха. Общим является также размеренный образ жизни с отсутствием стрессов, высокая подвижность до глубокой старости, систематический физический труд.

Удивительна не сама высокая продолжительность жизни, а то что люди в этих районах сохраняют в преклонные годы способность активной жизнедеятельности. В горном городе Карачаевске работает целый клуб «Общество столетних юбиляров»

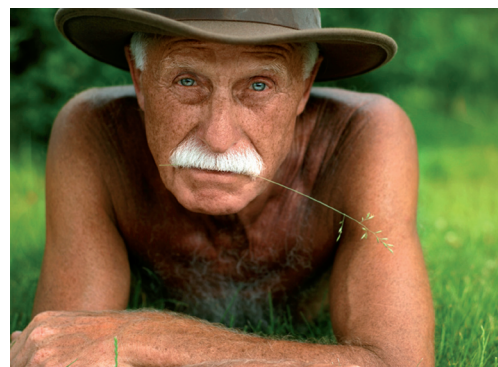
Демография различает верифицированных долгожителей, т.е. тех, чья дата рождения и смерти точно определена и не верифицированных. Самую долгую жизнь из первых имела француженка Жанна Кальман, прожившая 122 года и 164 дня. В 85 лет она занялась фехтованием, а в 100 лет - еще каталась на велосипеде. Она умерла в 1997 году. Самой старой ныне

живущей долгожительницей является 114-летняя Кама Тинэн из Японии.

Число не верифицированных долгожителей, естественно очень велико. Тут и Ли Цинъюнь, проживший по легенде 256 лет, и 168-летний Ширали Муслимов и обидевший еще Христа и донныне странствующий Агасфер.

Из представителей животного мира дольше других живут черепахи (в среднем .200 лет), а из птиц - и попугаи 100 лет. Из растений самыми долгоживущими являются деревья калифорнийского парка долгоживущих сосен. В среднем им 200 лет, а самому старому дереву по имени Мафусаил - 4839 лет.

Последуем же рекомендациям науки и станем правильно питаться, больше двигаться и меньше расстраиваться по разным поводам. Тогда и мы встретим наши 100 лет на велосипеде. Чего мы Вам всем искренне желаем.



Если Вы нуждаетесь в медицинском уходе или не можете себя обслуживать и живете в Дортмунде, — просто обращайтесь к нам.

Мы гарантируем чуткость и внимательность к каждому, кто нуждается в нашей помощи.

Опытные сотрудники нашей фирмы не оставят Вас в беде.

Приходите, звоните, пишите:

MEDservice ambulanter Alten- und Krankenpflegedienst GmbH

**Kronprinzstr. 26
44135 Dortmund**

Tel. (0231) 17 63 612



О кисломолочных продуктах

С молоком человек знакомится с первых дней своего рождения. Вскармливание младенца без грудного молока до недавнего времени было просто невозможным.

Коровье молоко как и молоко других домашних животных по своему составу отличается от человеческого, но еще с древних времен употреблялось людьми в пищу и не только как продукт для детей, но и для взрослых. На Руси считалось, что коров держат для молока и навоза, а свиней и птицу для мяса. Козье молоко издавна считалось целебным. Еще Гиппократ вылечивал им людей от туберкулеза.

И все же в последнее время мы видим все больше про-

тивников употребления цельного молока взрослыми людьми. В чем же причина? Дело в том, что многие вещества, содержащиеся в цельном молоке, находятся в нем в сложно усваиваемой взрослым человеком форме. В частности, это относится к такому веществу как лактоза. Лактоза — это углевод, содержащийся в молоке, называемый еще молочным сахаром. У ряда людей генетически заложена невозможность формирования этого важного фермента. Результатом этого является «непереносимость лактозы», симптомы которой — метеоризм, вздутие живота и даже рвота и диарея. Эта непереносимость отличается у разных наро-

дов. Например, для шведов и голландцев она всего 1-2%, а у сицилийцев — 71%. У немцев и славян этот показатель примерно одинаков и составляет 15%, у евреев США — 68%.

Так что же делать? Не отказываться же от той пользы, которое приносит молоко. Выход в кисломолочных продуктах. Кисломолочные продукты — это обширная группа продуктов питания, получаемая путем сбраживания цельного молока с помощью введения в него специальных сбраживающих веществ. При брожении молока происходит расщепление молочного сахара на более простые для усваивания продукты и таким образом любой человек может с удовольствием получать все полезные вещества, содержащиеся в молоке.

Известно огромное количество кисломолочных продуктов. Это и кефиры, и йогурты, и сыры, и сметана, и творог.

Роль кисломолочных продуктов в современном питании огромна. Главное их достоинство в том, что это «живые продукты». Они содержат молочнокислые и бифидобактерии, которые подавляют рост и развитие болезнетворных и гнилостных микроорганизмов, которые вызывают постепен-



ное самоотравление организма, нарушает работу печени и почек, способствует преждевременному старению и развитию возрастных заболеваний. Уже через одну – две недели употребления кисломолочных продуктов из мочи исчезают фенольные и индольные соединения, что свидетельствует о прекращении гнилостных процессов в кишечнике.

Культура потребления кисломолочных продуктов в разных странах различна. Это проявляется в том, что для сбраживания молока используются разные закваски. В Советском Союзе традиционен был кефир, пришедший в Россию из Северной Осетии

еще в 1909 году. Родиной завоевавшего весь мир йогурта считается Болгария, а сам заквашивающий микроорганизм называется «болгарской палочкой».

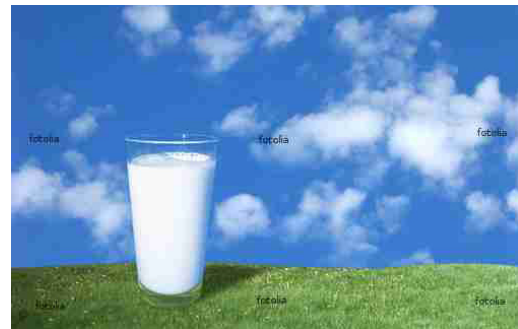
Целебные свойства обоих продуктов считаются одинаковыми. Выбор же кисломолочных продуктов огромен. Они различаются не только типами заквасок, но и жирностью, вязкостью — от практически жидких, до твердых брынзы и сыра. В жидкие и полужидкие продукты нередко добавляются фрукты и злаки.

В особенности необходимо употребление кисломолочных продуктов в пожилом возрасте, т.к. со старением способность переваривания

цельного молока ухудшается. Мы настоятельно рекомендуем Вам, дорогие друзья, каждый день есть не менее 150 г. кисломолочных продуктов в день в жидкой или полужидкой форме.

Можно готовить кисломолочные продукты и самому. Об этом мы расскажем в наших следующих выпусках.

Всего Вам доброго.



ГОТОВИМ САМИ

А не надоел ли Вам, дорогие читатели, всеми любимым салат «Оливье»? «Нет не надоел!», - ответит большинство из нас. Без «Оливье» и праздник — не праздник. Но недавно я стал замечать, что картофель в мундирах с мясом или колбасой, с солеными огурчиками, яйцами и горошком как-то тяжело ложится на желудок. Возраст уже не тот. И тут вспомнился мне один из салатов, который удалось попробовать в некоем ресторане. Попытался его воспроизвести и — получилось! Попробуйте сделать его и Вы.

Язык отварить до готовности, остудить, почистить от шкуры и порезать мелкими кубиками. Яйца отварить вкрутую, охладить, почистить и порезать кубиками покрупнее. Свеклу отварить, почистить, охладить и натереть на терке для корейской морковки. Огурчики тоже натереть на этой же терке.

Массу из протертых огурчиков и свеклы поместить в сито и отжать сок, иначе салат получится водянистым.

Шампиньоны порезать мелко и отпассировать на сковороде как мы обычно жарим грибы, но без лука. Охладить. Масло для жарки можно растительное, но качественное, например Bissel с запахом сливочного масла.

Мелко порежьте укроп. Горошек просто берем из банки, но без жидкости. Все это смешиваем в салатнице, добавляем соль перец и майонез.

Салат «Языковая фантазия»



Ингредиенты:

- большой говяжий язык;
- 5 яиц;
- две небольшие свеклы;
- 6 огурчиков из банки Salz Dill Gurken;
- 400 г. шампиньонов;
- 150 грамм банки зеленого горошка.
- майонез - по вкусу
- соль и перец.
- зелень укропа.



Impressum

Herausgeber: MEDservice
GmbH Ambulanter Kranken- und
Altenpflagedienst,
Kronprinzenstr. 26
44135 Dortmund

Geschäftsführung
Arkadij Bulaevskij
Inna Bulaevskaa

IK-NR 460598002
Steuernummer 317/5917/2091
AG Dortmund HRB 21230

Tel.: 0231 - 5574941
Fax: 0231-5574943
E-Mail: info@medservice-gmbh.de
Internet: www.medservice-gmbh.de

Inhaltlichverantwortliche
Svetlana Krymgand

Druck/Design/Layout:
Inchpoint GmbH
Bernstr. 13
30175 Hannover

Тел.: 0511 - 8984735
Internet: www.inchpoint.de

Фирма «MEDservice» - услуги
по уходу за больными и
престарелыми

Тел.: 0231 - 5574941