

ВАЛЕНТИН КОЖЕВНИКОВ



**ПРОБЛЕМИ
ЗДОРОВОГО
ХАРЧУВАННЯ ТА
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Валентин КОЖЕВНИКОВ

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Власний досвід на тлі українських традицій

ВИДАННЯ ДРУГЕ, ДОПОВНЕНЕ

Київ

**Український
клуб**

2009

Валентин КОЖЕВНИКОВ

ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

К.:Український клуб, 2009.– 56 с.

У цій маленькій книжці автором представлено узагальнення власного досвіду харчування у різних умовах і в різні роки власного життя з урахуванням українських традицій. Звертається увага на необхідність в сучасних обставинах дотримуватися більше споживати овочів, особливо зелених. Також автор ділиться умінням вирощувати зелені овочі в домашніх умовах. Радить, як уникнути негативних наслідків русифікації та глобалізації.

Власним досвідом автор переконує у необхідності щоденного самомасажу і фізичних вправ, особливо після досягнення сорокарічного віку. Книгу буде цікаво і корисно прочитати як селянам, так і мешканцям міст будь-якого віку і статі.

редактор: Олексій УСАЧОВ

© Український клуб, 2009р.

© Валентин КОЖЕВНИКОВ, 2009р.

ISBN 966-8590-27-6

ВІД АВТОРА

Живіть для України, для її багатства, для її волі і слави. Тоді наша земля дасть вам і сили, і здоров'я, і розуму, і успіхів, і радості, і щастя. А той, хто в Україні живе для себе або, ще гірше, для іншої держави, не матиме ні великого розуму, бо для такого життя досить хитрощів; ні чистої радості, бо замість неї матиме злорадство; ні світлого щастя, бо жити у державі, яку вважаєш чужою, – це ще важче, ніж жити з дружиною, яку ненавидиш. Таке життя не може бути щасливим.

Хочете бути здоровими і щасливими?

Живіть для України!

ВСТУП

Щодня по радіо, на телебаченні, в газетах передають рекламу різних ліків і поради здорового харчування. Причому рекламодавці навчилися так переконливо розхвалювати товар, що недосвідчені люди одразу вірять, що саме такі ліки допоможуть їм подолати хворобу, позбутися зайвої ваги, помолодіти тощо і спішають в аптеки та магазини купувати розрекламований товар. Через деякий час переконуються, що марно витратили гроші і час. Час від часу всі засоби масової інформації рекламують чудодійні ліки, що допомагають при багатьох хворобах. Колись нам нав'язували обліпіху і її олію, печінку тріски, препарати з рогів північних оленів, із подорослів та деяких трав тощо. Тепер винаходять різні прилади для лікування радикулітів, хвороб серця, шкіри і т. ін..

Не спішіть купляти. Вам ніхто і нічого не допоможе, якщо ви не дотримуетесь здорового способу життя і харчування.

Ще років 20 тому я познайомився з радикалітом, ревматизмом, остеохондрозом, виразкою шлунка тощо, почав реагувати на погоду. Жодних ліків я не приймав, бо не було ні грошей, ні бажання працювати на ліки і бігати по аптеках у вільний від праці час.

Проаналізувавши фактори, що впливають на здоров'я, я дійшов висновку, що нам кажуть неправду, коли стверджують: здоров'я кожної людини на 80% залежить від того, що ми їмо і п'ємо, і тільки на 20% від ліків. На мою думку, здоров'я на 100% залежить від повітря, на 100% – від води, на 100% – від їжі і на 100% – від рухливості і фізичних навантажень. Бо якщо людина не має фізичних навантажень, то ні чисте повітря, ні здорова їжа, ні джерельна вода не врятують її від хвороб. Те ж саме можна сказати про важливість повітря, їжі, води.

Я пишу цю брошуру не для того, щоб комусь нав'язати нову дієту, ліки, препарати, апарати, рецепти тощо. Просто ділюсь власним досвідом, який допомагає мені берегти здоров'я і повноцінно жити: писати публіцистичні статті (близько 250), видавати власним коштом книги і брошури (8), вирощувати на дачі різні овочі та фрукти, брати участь у багатьох суспільних заходах, займатися наукою тощо. Шкодную, що не народні традиції, а лише хвороби змушують людей задуматися над здоровим способом життя і згадати українські звичаї.

Люди, що живуть тільки для власного задоволення, карають себе нездоров'ям.

Торт – від «тортури». Хто часто їсть торти і тістечка, той знущається над собою.

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА

Найважливішою, тому що найважчою, для людини є проблема руху, хоч вона не потребує ні багато часу, ні великих витрат грошей, ні спеціальних приміщень та приладів. Усі інші

проблеми: чистої води, їжі, повітря – залежать значною мірою від патріотичності влади, але і їх можна якщо не вирішити, то зменшити за допомогою винахідливості, грошей і відпочинку. Вони не потребують фізичних зусиль, тому вирішуються легше, ніж проблема достатньої рухливості.

Отже, як тільки я це зрозумів, зразу почав перед фізичною зарядкою робити самомасаж всього тіла – від маківки до кінчиків пальців на ногах. Масаж складається з погладжування, потискування, поплескування пальцями рук чи долонями всіх частин тіла і відтягування шкіри на них. Такий самомасаж сколює в усіх частинах тіла відкладення жиру, солей, всіляких шлаків і сприяє виведенню їх кров'ю до органів, які очищують кров. Самомасаж можна порівняти з перемішуванням води у мисці, в якій кілька годин тому було тісто. Якщо воду не розмішати, а зразу вилити, то бруд залишиться на дні. Те ж саме спостерігається в капілярах, що пронизують все тіло. Якщо не робити масаж, то у них осідають шлаки, жири, солі. Масаж відриває їх від стінок капілярів, а посилений рух крові після фізичних вправ сприяє виведенню їх з тіла. Отже, після самомасажу (і звичайного масажу теж) треба обов'язково зробити зарядку впродовж 10 хвилин, щоб змусити серце працювати і вимити з капілярів усілякі шлаки. А щоб змити з тіла ті шлаки, які вийшли з потом, треба прийняти ванну чи душ. Кілька разів читав у газетах і журналах, що самомасаж не дуже корисний. Вважаю – навпаки: він корисніший масажу звичайного, бо, коли його робиш, змушуєш працювати всі органи тіла, особливо внутрішні: серце, легені, печінку, нирки тощо, які виводять шлаки назовні.

Вважаю за краще – щодня витрачати на самомасаж і фізичні вправи пів години, ніж витрачати час на поліклініки, процедури, аптеки, масажистів тощо. Почавши перед фізичною зарядкою робити самомасаж, я забув про радикуліт, ревматизм, болі у спині, остеохондроз тощо. Моя хода така ж вільна, як і 30 років тому. Вважаю, що самомасаж і фізичні вправи можуть допомогти переважній більшості людей по-

збутися хвороб сугавів і серця, які не дають вільно рухатися.

В дохристиянський час українці мали своїх добрих і лагідних богів, які заохочували нас вставати разом з Сонцем, щодня ходити до річки, у ліс і степ, змагатися у силі і спритності, танцювати запальні танки. Такою, оздоровчою, була наша релігія. Християнство зробило нас рабами чужого бога: богобоязливими, слабкими, хворими, поставило на коліна в душних церквах, переконало всіх у гріховності природного життя.

Французький фізіолог Г.Тіссо ще у 1787 році писав: «Рух як такий здатний за своєю дією замінити будь-який засіб, але всі лікувальні засоби світу не можуть замінити дії руху». Не забуваймо також про вміння правильно дихати. На мою думку, найкраще вміють дихати йоги і коні. Вчімося у них!

Не забуваймо, що рот ганьбить людину не тільки поганими словами, а й надто великим апетитом.

Коли дивитесь телевізор, щогодини хоч десять хвилин дивіться передачі, стоячи прямо біля стіни чи шафи і дихаючи животом за системою йогів: 5 секунд вдих, 5 секунд затримка дихання, 5 секунд видих, 5 секунд затримка дихання. При цьому голова, лопатки, сідниця, і п'яти повинні дотикатися стіни. Дихайте не на повні груди, а на повний живіт.

Не соромтесь виконувати фізичні вправи на людях. Краще бути смішним 25 хвилин на добу, ніж все життя хворим.

Хто мало рухається – має менше їсти. Повинен бути баланс приходу енергії з їжею і розходу енергії при фізичній праці або фізичних вправах. Інакше від зайвої ваги не врятують ні дієти, ні ліки, ні чаклуни.

Пішла серед українок циганська мода – палити цигарки. Можна зрозуміти тих, які уже втратили надію на щастя. Їм, справді, краще палити, щоб швидше вмерти. А коли палить струнка молода дівчина чи жінка, яка була б привабливою, якби не палила та не тхнула тютюном, то таку важко зрозуміти.

Від тютюну люди втрачають волю і силу. Нормальна людина у складній ситуації діє і знаходить вихід з неї, а курець – хапається за цигарку і чекає вироку долі.

Чи не через вживання тютюну американські індіанці занапали свої цивілізації ще до приходу європейських завойовників?

КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ

Зросійщення України призвело до тяжких наслідків у всіх сферах нашого життя. Нас із дитинства, замість навчити культури харчування, вдягання, взування, щоденної фізичної зарядки, вміння користуватися травами для профілактики і лікування хвороб тощо, навчали любити Росію, шанувати росіян, користуватися їхньою важкою мовою. Тепер, коли ми взнали правду про ставлення росіян до поневолених «братніх» народів, коли ми зрозуміли, що російська мова дуже важка і нелогічна, що тільки ті народи (латиші, естонці, литовці), які зразу відмовилися від неї, пішли далеко вперед, тож і нам чужу мову знати уже не обов'язково, ми можемо весь час, вивільнений від вивчення непотрібних, часто шкідливих, предметів і запам'ятовування зайвих знань, застосувати з великою користю для власного здоров'я, збереження природних ресурсів, підвищення освіти, культури і сили нашого народу.

“Кто не курит і не пйот, тот здоровенькім умрёт”. Всі ми чули цей бравий російський вислів, що відображає ставлення росіян до свого життя, їхнє розуміння ролі людини в світі та її обов'язку перед нащадками. Адже українці сенс життя нормальної людини якраз і вбачали в тому, щоб жити здоровими до самої смерті і працювати все життя на радість нащадкам і на користь суспільству. А ті, хто курить і п'є, часто стають

немічними, закінчують життя після інфарктів, інсультів, паралічів, інших тяжких і тривалих хвороб, зневолюючи родичів роками обслуговувати їх.

Зверніть увагу на те, що в багатьох чиновницьких організаціях працівники, особливо жінки, кожні півтори-дві години влаштовують чаювання. А в обідню перерву їдять щось на закуску, потім першу, другу страви та ще й тістечко до чаю чи до компоту. І це при тому, що більшість людей в таких колективах мають зайву вагу. Те ж саме можна побачити в електричках, на вокзалах, на базарах. Якби пасажери в очікуванні потяга витрачали 2-3 гривні не на безкінечне жування, а на купівлю цікавих українських книжок, відвідини музею чи на екскурсію, то були б і здоровішими, і розумнішими, і стрункішими. Чув, як одна огрядна жінка жалілася іншій, що сама з'їла своє щастя. І це правда, бо навіть постійне жування може багатьох відштовхнути, а коли воно має такий наочний результат, то сподіватися на добрі почуття до жувального автомата не випадає.

Зараз більша частина дітей народжується хворими. І причина цього лиха зрозуміла – це шкідливі звички та харчування матерів. За радянських часів поширювалася думка про необхідність посиленого харчування в період вагітності. І жінки стояли в чергах за м'ясом, ковбасою, цукерками, іншими кондитерськими виробами, коли їм необхідні овочі, фрукти, ягоди, а найбільше - зелені овочі (петрушка, селера, цибуля, салат, кінза тощо). Особливо необхідне таке харчування, коли жінка годує немовля грудьми. Через нерозумне харчування хворіють не тільки діти, а й матері. Жінки після пологів мають зайву вагу і вже не можуть повернутися до розумного харчування і нормальної ваги, часто хворіють.

Деякі жінки тому так багато їдять самі, перегодовують чоловіків і особливо дітей (нерідко аж до появи захворювань від цього), що їх удома вчили тільки куховарити та на стіл подавати. Вони вважають, що це їхня головна спеціальність і обов'язок. Справді, наше виХОВАННЯ (ховання від всього дур-

ного, аморального, небезпечного) в російській мові звучить як **восПІТАНІЄ**. І тому до нас із російською мовою прийшла звичка зводити виховання до годування і перегодовування.

Якби матері вчили дітей, особливо дівчат, культури харчування, то ми мали б кращий вигляд і забули б про деякі проблеми зі здоров'ям. Якби вони в школі, замість зубрячки правил чужої мови, вивчали азбуку здоров'я і культуру харчування, якби вони взагалі більше учили наші звичаї і знали народний досвід, то були б і стрункішими, і палкішими, і привабливішими, і щасливішими. Деякі їдять багацько тільки тому, що не знають - що, коли, скільки і як треба їсти. Інші щось жують від нічого робити. А в школі уроки футболу вже ввели, зате ще й досі не вивчають культури харчування.

Розгляньмо деякі проблеми харчування, бо саме від них залежить здоров'я людей, працездатність, вміння радіти життю, жити і боротися за щастя прийдешніх поколінь. Впродовж минулих 2-3 тисячоліть людство використовувало власний досвід і розвиток науки, щоб більше і легше забезпечувати себе харчами, - скажімо, вирощування та удосконалення нових сортів рослин, виведення продуктивніших порід худоби дозволили значно збільшити кількість і якість рослинної та тваринної їжі, а досягнення в кулінарії (як-от, варіння) не тільки розширили вибір придатних для їжі харчів, а й сприяли більш легкому їх перетравленню і кращому засвоєнню шлунком. Розробки нових технологій консервування харчів додали людям упевненості в завтрашньому дні, особливо в періоди несприятливої погоди та під час тривалих і важких мандрів. Теплиці дозволяють весь рік вирощувати і споживати різні овочі, які до цього ми їли тільки влітку. Щопрада, теплична продукція зараз ще надто дорога.

СУЧАСНІ ЗВИЧКИ ХАРЧУВАННЯ УКРАЇНЦІВ

Перехід на російську мову спричинив забуття українських традицій харчування. Цьому сприяла також нестача харчів у комуністичний період Російської імперії та заміна домашнього харчування колективним в умовах колгоспного ладу на селі та в харчівнях у містах. Причому до колективного харчування нас привчали з дитинства в дитячих садках і школах.

Коли я в 1975–1978 роках працював у Криму в селі на дослідницькій станції, то, як старший науковий співробітник, мав право виписувати зі складу 2 кг свинини щомісяця – адже то були часи, коли тільки в столицях люди мали можливість купувати м'ясо, ковбасу, масло, яйця тощо, а в інших містах тільки працівникам великих заводів і фабрик постачали дефіцитні товари на замовлення. Тож якось я прийшов до складу, коли там важили м'ясо для дитячого садка. На вагах лежало кілограмів 30 настільки жирного продукту, що назвати його м'ясом не можна було. Завскладом пояснив, що кращі куски з кожного кабана перепадають районному начальству та директору, другий сорт забирають заступники директора та сільська рада, третій сорт дістається іншим працівникам господарства, а вже найжирніші залишки віддають у дитячий садок, тобто все робилося згідно з партійним гаслом: "Все найкраще – дітям". Ясно, що з такого "м'яса" можна було приготувати тільки котлети, зрази, биточки, тобто страви, в яких якість використаного продукту визначити важко. Наслідки такого харчування проявляються як на здоров'ї людей з малих літ, так і на тривалості їхнього життя та зовнішньому вигляді. Я відмовився від виписування, згодом навіть звернувся до комуністичних керівників СРСР із закликом заборонити виписування будь-яких товарів зі складів підприємств як явище, що завдає величезної шкоди економіці, моралі суспільства, здоров'ю людей тощо. Та хіба кремлівських діячів

цікавило здоров'я наших дітей? Вони дбали лише про себе і своїх близьких. Це для них у багатьох районах СРСР росли сади і виноградники, охоронялися городи і баштани, на яких шкідливі для здоров'я добрива і засоби захисту рослин від хвороб і шкідників не використовувалися.

Пізніше знайома робітниця їдальні в Ялті так пояснила мені ще одну причину популярності деяких страв у поварів: з вареного м'яса багато не вкрадеш, а якщо готувати зрази, котлети, биточки, тюфтельки, в які, згідно з рецептом, додається хліб та овочі, то половину м'яса можна залишити собі, а в страви додати більше дешевого жиру та хліба. Ось і годували нас із дитинства до старості смаженими-пересмаженими для апетитності стравами, вживання яких робило більше шкоди, ніж користі. Недарма ж в СРСР було так багато хворих дітей, а тривалість життя була найнижчою в Європі. Від такої їжі все частіше серед українців зустрічаються огрядні, навіть потворні, люди, а просто товстенькі вже у віці 35–40 років становлять більше половини населення, не кажучи про пенсіонерів. А ще за радянських часів ми, щоб застрахувати себе від голоду, звикли консервувати не тільки сало і м'ясо, а й овочі. Восени люди ще й зараз смажать сині баклажани, помідори, перець, моркву, буряк, цибулю тощо, потім все це заливають пересмаженою олією (тобто оліфою) і консервують найчастіше оцтом, щоб їсти до наступного літа.

Тепер на ринках і в магазинах можна без черги купити будь-який товар, а ми все ще харчуємося по-радянськи – смажимо такі продукти, які досить трохи проварити, і варимо те, що можна їсти сирим. Звиклі до дефіциту товарів повсякденного споживання, ми тепер купляємо і їмо постійно такі заморські продукти, які можна їсти тільки час від часу. А притаманний для населення Російської імперії страх перед голодом ще й досі змушує нас консервувати навіть такі продукти, які сьогодні продаються свіжими постійно і вже без обмежень. Треба врахувати, що російський народ утворився порівняно недавно, коли більшість інших народів уже сфор-

мувалася. Тому, створюючи свою мову, культуру, історію, росіянам довелося запозичати у інших народів елементи чи фрагменти чужої лексики, історії, культури виробництва, поведінки, харчування, одягання, лікування, відпочинку, кулінарії тощо. Від них разом з російською мовою нам передалася оця звичка мавпувати, копіювати навіть те, що у нас є краще за чуже, що нам зовсім зайве або навіть шкідливе. Мода на чужі страви: котлети, зрази, битки, тюфтельки, на закордоний одяг: капронові сорочки, нейлонові штани, костюми тощо, штучні вітаміни – всі ці ознаки чужої культури прийшли до нас разом з чужою мовою. Зараз ми уже й забули, що краще з'їсти 50 грамів вареного м'яса, ніж 200 грамів чужої ковбаси, котлет чи зразів.

Крім того, російська мова відгородила нас від Європи якраз тоді, коли там в останні 2–3 століття почався розквіт культури, зокрема фізичної, а ми разом з іншими народами Російської імперії не могли впровадити в життя її досягнення. Серед російськомовної інтелігенції потіння вважалося показником некультури, і така думка поширювалася і серед нашого народу. Але ж треба знати, що потім з тіла виносяться всілякі шлаки, і тому потіння повинне стати обов'язковим хоч 2–3 рази на тиждень на роботі або на фізкультурі. Багато людей нехтують щоденними фізичними вправами через те, що на роботі весь час рухаються з сапкою, з косою, біля токарського верстата чи навколо клієнта в перукарні. Замість щоденних фізичних вправ, ці люди відпочивають перед телевізором. Через це українці стали такими хворобливими, гладкими, часто огрядними, слабовольними. Тому так багато людей не можуть відмовитися від шкідливих звичок навіть тоді, коли розуміють небезпеку від них.

Через нестачу хліба, овочів, м'яса в Російській імперії ми звикли їсти багато картоплі, навіть називаємо її другим хлібом. Але ж це не наш традиційний овоч, його ні в Княжі часи, ні в Козаччину українці не їли. Особливо небезпечні для здоров'я страви з картоплею "фрі" та з картопляними плас-

тівцями тощо. Чи не надмірне вживання картоплі зробило нас такими байдужими до якості нашого життя? Чи не тому нам стало все одно, кого вибирати в президенти і до Верховної Ради, де у нас більше половини депутатів – неукраїнці? Може, картопляний крохмаль так склеїв наш мозок, що ми уже не можемо збагнути, що представники інших етносів при підтримці своїх історичних держав пнуться до влади в Україні зовсім не для того, щоб підняти рівень духовного і матеріального життя українців?

Незалежній Україні уже майже 18 років, а “наша” Верховна Рада ще й досі не підтримала висновків українських учених про необхідність втілення концепції національного виховання в системі освіти. Бо концепція громадянського виховання, яку нам нав’язують заїди та інтернаціоналісти і яка зараз впроваджується, призвела до падіння моралі, розквіту наркоманії, розповсюдження куріння серед школярів і школярок, до виродження народу. Денаціоналізовані хлопці не хочуть служити в українській армії, легко піддаються впливу кримінальних структур, набувають цинічного ставлення до оточення і навіть до батьків, частіше стають наркоманами або алкоголіками. Дівчата, яким не прищепили почуття національної гідності, перейшли на російську мову, не думаючи, замість українського яблука, купують імпортні сигарети. Вони не тільки втратять здоров’я і будуть все життя страждати та працювати на ліки, вони занапаستять свій рід, бо вже не зможуть народити здорових, нормальних дітей. Часто можна побачити, як матері підгодовують немовлят морозивом, печивом, цукерками, тортами... Вони не розуміють, що це ще гірше, ніж давати десятирічній дитині алкоголь. За моїми спостереженнями, такі діти завжди мають проблеми зі здоров’ям. Хіба таке було раніше в Україні? Ласощами для дітей завжди були мед, фрукти, морква, печений гарбуз, кавун, диня тощо, а про цукор і страви з ним і не знали. Зараз і школярі, і дорослі люди часто їдять або п’ють щось прямо на вулиці, наче вони

щойно вирвалися з голодної зони і не розуміють, що постійно тримати свій шлунок в робочому стані теж шкідливо.

Щоб позбутися советських звичок харчування і не набути нових, пов'язаних з глобалізацією життя, давайте згадаємо принципи харчування давніх українців до російського поневолення.

ЩО, ЯК І КОЛИ ЇЛИ ДАВНІ ЛЮДИ ТА НАШІ ПРАЩУРИ?

Ще до пори землеробства, поки люди не навчилися заготовляти харчі про запас, харчування було сезонним, тобто споживали те, що легше було роздобути в певний час. Весною їли паростки дерев, кущів, трав, збирали пташині яйця, ловили рибу. Звичайно, майже все це споживалося сирим і без будь-яких приправ. Улітку наступала пора плодів, ягід, зерен, риби, птиці та її яєць тощо. Восени до літніх страв додавалися коренеплоди, гриби, горіхи. Взимку переходили на м'ясну їжу та доїдали залишки горіхів, ягід, плодів.

Таке харчування було природним і давало людині здоров'я та силу впродовж багатьох років. Адже в теплий період року люди мало витрачають енергії на підтримання комфортної температури свого тіла і на здобування харчів, тому їм досить рослинної їжі, яку, до речі, легше знайти. Влітку людям зовсім не потрібна їжа тваринного походження, яка містить багато білків і жирів і яку влітку важко у полювати і зберігати. Взимку, коли заготовлені про запас продукти (сушена риба, гриби, ягоди, а також мед, плоди, горіхи тощо) уже кінчалися, а люди витрачали багато енергії на підтримання температури тіла і на здобуття харчів, їжа повинна бути калорійнішою. Таку їжу давало полювання на тварин, яких взимку вислідити і вполювати легше. Після вдалого полювання їли м'ясо та тваринний жир. Але, треба зауважити, – без будь-яких гарнів

і без хліба. Люди багато рухалися, не переїдали білкової їжі, тому були здоровими і стрункими.

Треба також враховувати, що давні люди жили не в таких комфортних умовах і одягалися не так тепло, як ми зараз. Через це в холодну погоду витрачали багато енергії на підтримку температури тіла у визначеній біологічній нормі. Тому вони могли їсти більше білкової і вуглеводної їжі, особливо м'яса і жиру, без шкоди здоров'ю. Зараз ми живемо в теплих будинках і працюємо здебільшого в теплих приміщеннях та ще й носимо теплий одяг. Тому на підтримку температури тіла витрачаємо значно менше калорій і вже не можемо бездумно споживати стільки ж білків і жирів, як наші пращури.

Пізніше, коли замість збирання їжі і полювання люди зайнялися скотарством і землеробством, споживання рослинної їжі нарівні з тваринною стало можливим і в холодний період року. А влітку тварин забивали рідко, бо м'ясо швидко псується за теплої погоди. Їли хіба що м'ясо птиці. Пам'ятаю – найчастіше це були півники, що запекло били інших півників, або курчата, пошкоджені кібцем.

Лише коли суспільство поділилося на багатих і бідних, перші стали їсти більше м'яса як взимку, так і влітку, а другі впродовж року обходилися рослинною їжею. Саме тому багатії хворіли і помирали раніше від людей небагатих.

З розвитком землеробства і скотарства люди все більше відходили від давніх традицій харчування, все частіше їли не властиву для даного сезону їжу. Але з прийняттям християнства ми перестали їсти яйця весною, коли кури найкраще несуться; яблука – до яблочного спаса, хоч влітку їх треба їсти, поки вони свіжі; м'ясо – в період християнських постів, хоч його в холодний період року можна їсти більше. Отже, чужі звичаї погіршили якість і користь нашого харчування. Особливо багато шкідливих звичок харчування з'явилося з розвитком «кулінарного мистецтва», яке насправді є мистецтвом змусити людину з'їсти більш, ніж треба для нормально-го життя, і навіть більше того, що приносить очевидну шкоду

здоров'ю. Тобто кулінарія стала для людей лихом. До нас, в Україну, це лихо прийшло з реформами російського царя Петра 1-го, який замість того, щоб навчитися в розвинених європейських країнах демократії і прогресивних технологій, перейняв у них і запровадив у Росії в якості традицій такі явища, з якими освічена Європа уже тоді починала боротися: паління тютюну, надмірне і постійне вживання алкоголю, розбещеність, обжерливість.

Майстерність кулінарів ґрунтується на використанні приправ та на варінні і смаженні страв. Приправи, які збуджують і посилюють апетит та роблять його тривалим у часі, спричиняють до переїдання, зайвої ваги, хвороб шлунку та тих недуг, що пов'язані з опасистістю. Приправи, які не тільки збільшують апетит, а й сприяють травленню та засвоєнню їжі, ще швидше призводять до повноти і пов'язаних з нею хвороб. Варіння харчів полегшує травлення, але призводить до втрати значної кількості вітамінів, мікроелементів, корисних мінеральних і органічних сполук. Смаження відбувається за вищої, ніж варіння, температури, тому веде до ще значніших втрат вітамінів, мікроелементів, корисних мінеральних та органічних сполук. А ще смаження харчів дуже збуджує апетит через те, що воно здійснюється на рослинних або тваринних жирах. Але саме смажені жири завжди завдають великої шкоди людині.

Ми живемо в країні найсприятливішого клімату, у нас на городах, в садах і в хлівах росте, а в погребях зберігається все, що може забезпечити нас протягом року якісною і свіжою їжею. Треба тільки знати, як розумно харчуватися, щоб все життя прожити здоровим, не лякати людей своєю огрядністю і не турбувати родичів своїми хворобами.

ГОЛОВНІ ПРИНЦИПИ ХАРЧУВАННЯ

Дотримуватися правил здорового харчування людей змушують принципи розумного життя, підґрунтям яких завжди є якась ідея. Тобто людина, що має велику мету, знає, для чого живе, і, щоб досягти мети, живе розумно. Якщо жити задля того, щоб якнайбільше і найсмачніше з'їсти, то про розумне життя нема сенсу думати і дбати. Найвищою, найсвітлішою, найкращою в світі є національна ідея – жити для свого народу, знати, що внаслідок нашого життя він став сильнішим і мудрішим, залишитися в його пам'яті будівничим держави і її захисником – що може бути вище цього?

Національна ідея українців проста і висока – утвердити принципи справедливості на своїй землі. Справедливо кожному народу мати на своїй землі свою державу; розмовляти своєю мовою; молитися в своїй (а не чужій) церкві; виховувати своїх дітей в любові до Батьківщини і до батьків, у повазі до старших і до досвідченіших; мати на своїй землі такі ж права, як і всі розвинені народи; не зазіхати на землі і права сусідів, берегти мир і спокій на Землі. Людей, які живуть для втілення національної ідеї свого народу, називають націоналістами. Саме вони найкраще розуміють, що досягти чогось значного можна тільки при доброму здоров'ї, ясному розумі, твердій волі. Коли все це є, то людина має більше сили, часу і можливостей на добрі справи. Головним джерелом розуму, сили, здоров'я є дотримання розумних принципів життя: режиму праці, відпочинку і, звичайно, харчування.

Для цього треба:

1. Визначити свій добовий режим харчування і дотримуватися його з урахуванням сезонів року. Нас у радянські часи вчили: «Завтрак с'єш сам, обід розділи с товарищем, а ужін отдай врагу». Але так розумний господар годує свого собаку, щоб він спав вдень, а вночі стеріг садибу. І ми зранку теж

наїдалися макаронів з підливою (корисні крупи, особливо гречана, в СРСР завжди були дефіцитними) і дешевою целюлозною ковбасою, так що важко було працювати. Бо так заведено у природі, що і люди, і тварини, і звірі після надмірної їжі відпочивають. Тому і нам після обіду сильно хотілося спати, а опісля легкої вечері, навпаки, довго не спалося – апетит не давав. Дослідженнями проблеми на власному організмі з'ясувалося, що вранці зовсім не обов'язково їсти, зате дуже корисно випити дві склянки води, а потім ще й склянку вітамінного соку. Тільки після 10-11 години можна з'їсти 500-600 грамів фруктів або овочів, а в обідню перерву о 13-15 годині досить пообідати борщем чи супом. І тільки під час вечері не пізніше 20 години можна вжити більше білкової їжі. Але у кожного свій режим праці і відпочинку, тому і колгоспне, бригадне і взагалі групове харчування багатьом людям не підходить, і там, де це можливо, треба прислухатися до внутрішнього режиму свого організму.

2. Відновити сезонність харчування, адже тоді, окрім повернення до природно-доцільного споживання продуктів, можна буде їсти більше свіжих, дешевих і корисних харчів.

Після банкрутства комуністичних ідей і виходу зі складу Російської імперії громадяни України отримали можливість весь рік споживати все більше будь-яких продуктів, як тих, що вирощуються в Україні, так і тих, що імпортуються. Виявилось – для того, щоб у магазинах з'явилися будь-які продукти, досить усунути комуністів від влади. Багато людей, що не осягли культури харчування, споживають більше, ніж можна, м'яса, бананів, кави, кондитерських виробів тощо, тому хворіють і змушені купувати ліки. Тобто марнотратство в харчуванні призводить до збільшення витрат на лікування. Мало хто з нас скористався достатком і різноманітністю продуктів на ринках і в магазинах, щоб перейти на доцільний режим харчування.

Взимку їжа повинна бути набагато калорійнішою і ситнішою, ніж в теплі пори року, особливо для тих людей, що

тривалий час знаходяться поза приміщеннями. В холодну пору року, окрім овочів і фруктів, можна їсти м'ясо, каші, хліб з овочами і першими стравами (але не з м'ясом і не з картоплею), горіхи, мед...

З настанням теплого сезону і появою кропиви, щавлю, зірочника, лободи, кульбаби, інших рослин, з яких можна готувати зелені борщі і салати і які можна (але не обов'язково!) їсти з хлібом, страв з м'ясом треба уникати. Потім виростає редька, досягають суниці та полуниці, за ними – шовковиця і смородина, порічка і малина, огірки й помідори... Все це можна їсти з хлібом і без хліба і, звичайно, сирим. Під осінь і восени кількість плодів, ягід, овочів на городах і в садах українців така, що тільки на вечерю можна готувати щось варене. Кожен має сам визначитися, яких дарів саду і городу йому можна і корисно з'їдати більше, а від яких треба зовсім відмовитися. Я в теплий сезон їм більше хліба із свіжими овочами і фруктами, ніж варених страв.

А ще влітку маємо багато молока. І кожен повинен сам установити, чи не шкодить йому молоко, продукти з нього і страви. Є люди, котрі і дня не можуть без молочних продуктів, а є й такі, кому їх і куштувати не можна. З середини осені знову можна починати їсти м'ясо і страви з нього, звичайно, не з хлібом, а з овочами, особливо зеленими.

3. Зберегти час, що витрачається на приготування їжі, адже час – то життя. Люди, які багато часу витрачають на приготування і споживання їжі, не мають вдосталь часу і сили на справи, корисні для себе, свого народу, для всього суспільства. Передусім треба відмовитися від смажених страв, не варити тих продуктів, які можна їсти сирими, а якщо і варити, то недовго.

4. Вживати їжу, кориснішу для здоров'я як за калорійністю, так і за вмістом корисних речовин і вітамінів. Досягти цього можна шляхом наближення до сезонного принципу харчування та зменшенням кулінарної обробки продуктів. Треба пам'ятати про особливу корисність простої їжі: яблука

з горіхами і хлібом; яблуки з медом; огірки або полуниці з хлібом; помідори з медом і хлібом; молоко з хлібом; м'ясо варене з овочами без хліба. Чим довше готуються на вогні продукти – овочі, крупи, м'ясо, тим більше вони втрачають вітамінів, мікроелементів, інших корисних мінеральних і органічних сполук. Якщо варити великий кусок м'яса, то мине 1-2 години, поки воно звариться. А невеличкі кусочки м'яса варяться всього 15-20 хвилин. Для будь-яких борщів, супів, других страв – гуляшів, пловів – треба різати м'ясо невеличкими кусочками, щоб готувати його не довше, як за 20-30 хвилин. Причому навіть для плову і гуляшу м'ясо краще не смажити, а варити в невеликій кількості води.

Овочі, які можна їсти сирими, – моркву, петрушку, топінамбур, селеру, капусту, буряк, цибулю, помідори, перець соловодкий тощо – в борщах і супах треба варити якнайменше.

5. Значно зменшити споживання невластивих нам імпортованих продуктів та консервів. Про шкідливість зловживання цитрусовими свідчить алергія у багатьох людей, особливо у дітей. Але і тим, у кого не буває алергії, вони не так корисні, як наші овочі, ягоди і фрукти. У мене ніколи не було алергії, мабуть, тому, що я до заморських продуктів байдужий.

6. Не консервувати того, що можна зберегти свіжим. У нас при соціалізмі завжди не вистачало овочів узимку. Тому люди восени консервували всілякі салати з моркви і цибулі, буряків і капусти, квасолі і гороху, помідорів і баклажанів, перцю й огірків тощо. Все це смажилось, тушкувалося, заливалось жиром та оцтом, засипалося сіллю, тому втрачало вітаміни, ставало шкідливим для здоров'я, особливо при щоденному вживанні тривалий час і тим більше, якщо консерви залишалися з минулого року. Зараз на ринках і в магазинах цілий рік можна придбати майже будь-які овочі, багато людей зберігають їх у власних льохах, тому треба відмовитися від такого шкідливого соціалістичного пережитку, як масове консервування в домашніх умовах всіх видів овочів для себе.

7. Збільшити масу їжі за один прийом за рахунок овочів або фруктів, щоб працював весь обсяг шлунку і щоб шлункові соки мали що перетравлювати тривалий час між прийомами їжі і не псували шлунок. Дехто заради схуднення «обмежує» себе 1-2 бутербродами з ковбасою або склянкою кофе з тістечком. Шлунок залишається напівпорожнім, але калорій у цій їжі значно більше, ніж треба працівнику канцелярії. А якби замість бутербродів людина з'їла 500-600 грамів овочевого салату або вінегрету без хліба, то у неї і шлунок мав би природне навантаження, і вітамінів денну норму вона отримала б, і здоров'я додала б, і стрункою та енергійною стала б.

8. Дотримуватися вікових обмежень в їжі. Відомо, які корисні дітям молочні продукти, а більшості літніх людей вони протипоказані. М'ясо, навпаки, дітям не дуже потрібне, а люди в зрілому віці, що багато працюють фізично, повинні для підтримки працездатності, особливо взимку, їсти м'ясо. Літнім людям, що уже не працюють фізично, треба обмежувати себе в м'ясних, хлібо-булочних, кондитерських продуктах тощо.

Звичайно, люди різного віку можуть по-різному обмежувати себе в їжі. До 30-40 років ще можна інколи пити молоко, інколи їсти шоколад, цукерки, кілька разів на тиждень споживати м'ясо, а рибу не тільки можна, а й треба їсти впродовж всього життя.

9. Зекономити енергоносії, що використовуються для приготування їжі, щоб зменшити витрати коштів на оплату газу й електрики, послабити тиск на природу і хоч трохи поліпшити економічні показники комунальних служб і держави. Цьому сприятиме зменшення об'ємів споживання консервованої, смаженої і вареної їжі. Мої спостереження за приготуванням їжі в домашніх умовах дають підстави стверджувати, що на цей процес ми можемо вдвічі менше витратити енергоносіїв, ніж зараз. Та ще й досягнемо кращої якості наших страв.

10. Дотримуватися принципів роздільного харчування і не їсти більше однієї страви за один раз. Звичка їсти за один раз закуску, першу, другу страву, десерт тощо прийшла до нас

теж з російською культурою, яка запозичила її у кулінарів та гастрономів інших країн.

11. Якщо вам обов'язково треба в обід з'їсти тістечко і борщ, то поласуйте тістечком хвилини за двадцять до того, як сядете їсти борщ, а не після.

12. Вагітні жінки і матері, що годують немовлят, повинні переходити на фруктову-овочеву дієту і особливо багато споживати зелених овочів, якщо хочуть народжувати здорових дітей і годувати їх природним способом, а не штучними продуктами.

13. Щодня до перших страв: борщів, супів, юшок додавайте подрібнену зелень. А коли їсте другі, особливо м'ясні та рибні, страви і бутерброди, на столі мають бути листя, пагінці, гілочки салату, кропу, петрушки, селери, кінзи – кому що подобається.

14. Нам в радянський час нав'язували «Норми споживання» м'яса, молочних продуктів, риби, яєць тощо. Але ж у кожної людини ці норми мають бути своїми. Тож питайте у свого шлунка, що можна їсти, а чого не можна.

ВЛАСНИЙ ДОСВІД ХАРЧУВАННЯ

До 15 років жив у селі і харчувався, як доведеться, точніше, як дозволяла радянська влада, наявність харчів та селянські звичаї. Часто разом з усіма голодував, особливо в 1947 році. А коли була їжа, то це було сезонне харчування – влітку з городу, взимку з погреба. На роботу часто йшли, попивши молока, кисляку, сироватки, квасу тощо. Влітку м'ясо їли тільки тоді, коли мусили зарізати курку, відбиту у кібця, або надто забіякуватого півня. Взимку різали свиню (звісно, якщо радянська влада дозволяла) або козу.

З 16 років я жив у Росії, довго працював в експедиціях: у морях, у горах, у степах, у пустелях... Тож режим дня визначався роботою, харчувався як випадало, їв усе, що було, в

основному всілякі консерви. Але то були молоді роки, і ніяких наслідків такого харчування я не відчував. Проте ближче до 50 років результати харчування в умовах радянських дефіцитів і черг почали проявлятися в хворобах. З виходом України зі складу Російської імперії відкрилася можливість їсти те, що вважав корисним. Зразу відмовився від будь-яких консервів – навіть бульйонних кубиків, майонезів, маргаринів, кремів не купую. А сам консервую тільки огірки та томатний сік. Якось недавно зайшов до супермаркета поцікавитися, які продукти там продають, і був приголомшений не стільки різноманіттям продуктів, скільки їхньою непридатністю для людей, що дотримуються здорового способу харчування і життя. Купив там тільки хліба та риби.

Дотримуюсь таких правил: не консервувати того, що і в свіжому вигляді добре зберігається до весни і навіть до наступного літа. Тобто моркву, цибулю, буряк, капусту, квасолю, горох і таке інше. Звичайно, такі овочі, як огірки, помідори, баклажани, перець свіжими довго не збережеш, і їх доводиться консервувати. Але це треба робити так, щоб не застосовувати оцет і жир, коли можна обійтися і без них. Наприклад, свіжий солодкий перець можна порізати тонкими смужками і висушити. Мабуть, краще відмовитися від деяких овочів узимку, ніж їсти шкідливі консерви. Такі ягоди, як суницю, смородину, порічку, малину, агрус, кизил, горобину (червону і чорну), обліпиху – я протираю з цукром. А варення варю тільки з абрикос, бузини, полуниці. Яблук і груш ніколи не консервую (хіба що сушу для узварів), бо вони і свіжими довго зберігаються.

Нічого, крім млинців та оладків, намагаюся не смажити, а якщо коли і готую щось смажене, то тільки на свіжому смальці, навіть рибу. Олію вживаю тільки невареною і несмаженою – додаю її в готові страви, уже в тарілку. А якщо шлунок не приймає сирі олії, то можна змащувати нею, приміром, кашу за 2–3 хвилини до кінця варіння.

Не їм двох страв за один прийом. Краще з'їсти дві тарілки борщу або супу, ніж після однієї тарілки першої страви зразу класти до рота котлети чи гуляш та ще й з гарніром, а ще гірше – після першої і другої страви пити чай, компот, лимонад тощо з тістечком. Хліба їм мало, тільки влітку, коли обідаю помідором, огірком чи кавуном з хлібом, з'їдаю хліба багато – грамів 300-400.

До речі, сала раніше не любив і тільки зараз, заради збереження здоров'я, в холодну пору року став його їсти 2–3 рази на тиждень, звичайно, потроху, з часником і зеленими овочами.

Щодня – і взимку, і влітку – з'їдаю не менше 50 грамів зелених листків: кропиви, цибулі, петрушки, селери, салатів, ехінацеї, пагінців кімнатного лимона, каланхое, листового буряка тощо. Зелені овочі їм не тільки в салатах, а й з першими стравами. Лускаю соняшникове, гарбузове або кабачкове насіння, але не смажене, а добре висушене.

Але головна і повсякденна моя страва – це салат з картоплі, цибулі, буряку, кореневої селери, моркви, редьки, капусти, топінамбуру, ріпи, яблука, зелених овочів. Усе, крім картоплі, сире. Кожного овочу по 50-100 грамів, та ще й 10-15 грамів хрону, коли є. Звичайно, тим, хто звик їсти солодкі тістечка або смажені продукти, така їжа може здатися несмачною, але я з дитинства не звик їсти вишуканих страв, смак їжі ніколи не був для мене визначальним. Головне – щоб їжа була корисною. Тому я огірок їм з більшим задоволенням, ніж мандарин, яблуку з дикої яблуні віддаю перевагу перед бананом, а хліб з помідором чи з кислим молоком їм із більшою насолодою, ніж тістечко з кремом і шоколадом.

Хліб – окрема їжа, його їдять тільки з маслом, олією та овочами. З борщем, супом, кашами, картоплею, макарони-ми виробами хліб їсти не можна, особливо людям із зайвою вагою.

ПИРІГ ЯБЛУЧНИЙ

Кілограм яблук порізати тонкими пластинами (1–2 мм) і засипати двома склянками борошна. Добре перемішати, щоб усі пластинки були з обох боків у борошні. Три яйця перемішати з 100–200 грамами цукру (залежно від того – солодкі чи кислі яблука) і вилити в миску з яблуками та добре перемішати, щоб не залишилося сухого борошна. Сковороду розігріти, змастити смальцем і викласти на неї підготовлену масу шаром 20–30 мм. Можна посипати зверху будь-якими (мигдальними, волоськими, лісовими, навіть земними) горіхами і обов'язково втиснути їх у яблучну масу, щоб вони не перегоріли. Пекти в духовці на малому вогні 30–40 хвилин, щоб яблука пропеклись і всередині. Як тільки пиріг трохи зарум'яниться зверху, духовку можна вимкнути, а пиріг хай ще хвилин 10–20 доходить у ній.

ПРИБЛИЗНЕ МЕНЮ СЕЗОННОГО ХАРЧУВАННЯ

Буваючи в селах, бачу, що зараз українські селяни майже зовсім не їдять зелених овочів. М'ясо, рибу, картоплю найчастіше споживають з хлібом, а не з овочами. Воно й не дивно, бо після голодоморів і дефіцитів, через які пройшов наш народ у Російській імперії, люди звикли їсти хліб на кожен прийом їжі і будь з чим. Тому до м'яса рідко подають зелень, навіть якщо росте вона поруч на городі. А дехто і взагалі відвик вирощувати впродовж всього теплого сезону кріп, петрушку, селеру, зелень цибулі і часнику тощо. Я влітку щомісяця саджу на городі кріп, салат, кінзу тощо, щоб завжди була свіжа зелень. Зелені листя цибулі і часнику у моїй квартирі ростуть всю зиму. Взимку найчастіше снідаю салатами, в які, окрім 50–100 грамів зелени, кладу по 50–70 грамів цибулі, моркви,

буряку, кореня селери, топінамбуру, капусти, петрушки, яблука (все сире) та 100 грамів картоплі, звареної в лушпинні. Все це дрібно порізане або потерте на тертушку і змащене 3-ма ложками олії. Вважаю, що таким чином я забезпечую себе денною нормою вітамінів та мікроелементів, тому ось уже 16 років ніколи не вживаю ніяких аптечних вітамінів, засобів стимуляції процесу травлення і взагалі в аптеки не заглядаю.

Після такого сніданку, коли нічого не робиш, уже через годину-дві хочеться їсти. Для людей молодих, струнких, а також тим, хто виздоровлює, це, може, і на користь, але людям із зайвою вагою так часто їсти не слід. Щоб вгамувати апетит, можна випити води, чистої або з протертими ягодами. Але найкращим засобом боротьби з зайвим апетитом є будь-яка цікава чи потрібна праця: за письмовим столом чи перед комп'ютером, з газетою чи книжкою в руках, з лопатою чи сапою на дачній ділянці, прання або прибирання, збір ягід, грибів тощо. Я давно засвоїв, що коли голова працює, шлунок мовчить. За роботою інколи до 12-ої години забуваєш поснідати, а після легкого сніданку згадуєш, що пора обідати, тільки після 3-ї чи 4-ї години дня. А якщо вам зовсім нема що робити, то апетит можна приборкати жменню родзинок чи сушених абрикосів, куском хліба з узваром, помідором, огірком або з чистою водою. До обжерливості в першу чергу схильні люди, що не здатні до інтенсивної розумової праці, мало думають, слабовольні і ледачі до фізичних вправ чи фізичного навантаження під час роботи або відпочинку.

Як тільки зійде сніг, накриваю на дачі плівкою ділянки землі, де у мене ростуть мокриця, багаторічні рослини: ріпачок, осот польовий, подорожник, кропива, кульбаба, вівсяний корінь, щавель, селера, петрушка та інші, зелене листя яких я використовую для салатів і вінегретів уже в березні-квітні. Трохи пізніше з'являється салат, мангольд, естрагон, редис, суниця під плівкою тощо. Також ласую паростками ожини та

винограду. Але поки городини мало, дозволяю собі інколи вранці поїсти молоко з хлібом.

Обідаю хлібом з салом та зеленню, а коли є час, то варю зелений або овочевий суп. Вечеряю сирими чи вареними яйцями або кашею (з гречки, рису, вівса, пшона) з горіхами та ягодами.

Весною минулорічної картоплі намагаюся не споживати, бо вона уже рясно проростає і стає шкідливою, хоч треба зауважити, що картопля з'явилася в раціоні українців недавно, і тому я, навіть коли вона молода, їм її небагато – не більше 200–300 грамів на день.

Як тільки починає цвісти біла акація, щодня снідаю її суцвіттями, з'їдаючи їх не менше пів кілограма. А ще майже цілий місяць ласую зеленим горохом. Потім досягають суниці і полуниці, смородина, порічка, малина – їх мені цілком вистачає, щоб угамовувати голод до обіду. А коли досягає шовковиця, я розкошую, бо з дитинства звик до неї. Адже за комуністичного режиму це була єдина ягода, за яку не треба було платити податки, мабуть, тому, що її листям вигодовували шовкопрядів. Тож всі інші дерева і кущі довелося знищити, а шовковиця залишилася. Зараз я нею і снідаю впродовж цілого місяця, і часто вечеряю. Уже наприкінці травня з'являється молода картопля. Тож на обід в червні і липні картопля, зварена в лушпинні або запечена на вогнищі, з огірками, помідорами, солодким перцем і, звичайно, з зеленню. А коли виростають кабачки, то часто варю на обід дуже смачний соус, до складу якого, окрім кабачків, входять: цибуля, морква, молода картопля, листя буряка, естрагону, селери тощо й олія. Ні борщів, ні супів влітку майже не варю і не їм. Нема коли!

Коли з'являються дині і кавуни, то впродовж двох-трьох місяців, до кінця жовтня, на сніданок – кіло-півтора дині без нічого (вона чистить організм від всіляких шлаків), а на обід – стільки ж кавуна з чорним хлібом. Крім того, кавун їм впродовж всього дня, коли хочеться пити. Звичайно, щодня

їм і всі інші наші ягоди, фрукти, овочі, що досягають у цей час. Вечеряю, чим доведеться: молоком, яйцями, курятиною або овочами чи знову кавуном з хлібом. Восени, коли нема кавунів і динь, снідаю виноградом, кизилом, грушами, сливами – що краще вродить – або салатом.

І тільки з настанням холодів починаю обідати борщами і супами, в які (замість м'яса) кладу багато сушеної зелені: кропу, селери, петрушки, естрагону тощо. А м'ясо і рибу, коли є, споживаю тільки ввечері. Впродовж всього холодного періоду хоч раз на тиждень варю юшку і борщ з квасолею. На сніданок знову салат, в який кладу до 100 грамів картоплі, звареної в лущинні, та по 50–70 грамів сирого буряку, моркви, топінамбуру, кореневої селери і петрушки, яблука та 50 грамів свіжої або замороженої з осені в морозильнику зелені. Звичайно, з трьома ложками олії. Здорова доросла людина має з'їдати не менше 500–600 грамів такого салату якщо не щоденно, то хоч би через день. А на вечерю їм м'ясо птиці (не більше 150 грамів) або варю овочеві соуси зі свининою чи яловичиною (не більше 50-100 грамів на порцію), які теж їм із зеленими овочами, або різні каші, інколи з гарбузом, в які додаю сирих горіхів, меду, сушених або протертих з цукром ягід тощо.

Дотримуюсь таких правил: 1. Краще купити 100 грамів свіжого м'яса української птиці, корови чи свині, ніж 200 грамів невідомо з чого зробленої імпоротної ковбаси чи мороженої птиці. 2. Ніколи не їм котлет, шніцелів, зраз, фрикадельок, тобто ніяких страв із фаршованого м'яса. 3. Не їм пиріжків, варених чи смажених в олії, – це отрута. 4. Навіть вигляд страв із "Макдональду" викликає у мене печію або нудоту, тому я їх ніколи навіть не куштував – краще перекусити хлібом з яблуком, з кефіром або водою. 5. Щодня (навіть взимку) з'їдаю понад 50 грамів зелених овочів (листя селери, петрушки, ехінацеї, цибулі, часнику, листового буряку тощо), які неважко виростити на лоджії або і в кімнаті.

Коли є нагода, їм, стоячи біля столу чи підставки або з тарілкою в руках, а не сидячи за столом, бо вважаю, що в наш час треба використовувати кожну можливість, щоб постояти, а ще корисніше – походити, тільки б не сидіти. В транспорті теж не сідаю. Не надто люблю готувати сніданки, обіди, вечерю, але майже щодня роблю це, пам'ятаючи, що обіди в їдальні або вуличними пирогами швидко змусять витрачати значно більше часу на лікування. Крім того, під час куховарення в голову приходить багато корисних думок та ідей, а ноги відпочивають від сидіння за друкарською машинкою (комп'ютером). Тож час, проведений на кухні, не можна вважати втраченим.

Не дотримуюся християнських постів. Бо різдвяний піст припадає на час, коли у нас наступають морози й організм потребує більше білкової їжі. Якщо в цей час поститися, то пережити зиму без хвороб навряд чи вийде. А піст перед Паскою інколи теж настає надто рано, коли ще холодно і без тваринної їжі в цей час теж нелегко обійтися, особливо тим, для кого основною їжею після отелення корів і кіз є молоко і молочні продукти. Тим паче, що весною картопля і коренеплоди моркви та буряку починають проростати і втрачають вітаміни і споживчу цінність. Тому-то наш народ ніколи християнських постів по-справжньому не дотримувався.

НАПОЇ

Не п'ю нічого після їжі впродовж години. А взагалі п'ю багато. Вранці до сніданку навіть взимку випиваю 3 склянки рідини. Перша склянка – чиста артезіанська вода з міського бювету. Другу склянку п'ю з ложкою меду. Третю – з двома ложками ягід, протертих з цукром (по черзі: малина, смородина, порічка, кизил, горобина, обліпіха тощо). Вдень часто п'ю фіточай з листя смородини, малини, ожини, обліпіхи, суниці, м'яти, меліси, ехінацеї, естрагону тощо, в який, щоб

запобігти різним хворобам (для профілактики), додаю квіти глоду (серце), квіти липи (простуда), квіти бузини (внутрішні органи, простуда), трави споришу (як засіб запобігання відкладенню каміння в нирках і сечогінний) тощо.

Треба нагадати всім, що чаю і кави давні українці не вживали, і зараз ці напої можна вживати тільки надто обережно. Ще недавно наші пращури віддавали перевагу узварам (компотам із сушених фруктів та ягід), а чай вживали тільки для зміцнення шлунку в разі його розладу і то тільки тоді, коли не було сушених груш і трав для фітотерапії. І були ті узвари не тільки смачними напоями, а й цілющими ліками. Пам'ятаю – при запорах в узвар обов'язково клали сушені сливи, а при проносах – груші, при хворобах серця в нього додавали глід, а при простуді – шипшину.

Впродовж дня випиваю взимку 7–9 склянок води або фіточаю, в який часто додаю ложку протертих ягід: обліпихи, кизилу, смородини, порічки, малини, ожини тощо. Інколи варю узвари з сушених диких груш, вишень, слив, у які після варіння додаю шипшину і глід. А влітку, коли нема кавуна чи ягід, поглинаю більше двох літрів сирої води (з бювету чи з криниці). Інколи чистої, інколи з ложкою протертих із цукром ягід.

ПЛОВ КОЗАЦЬКИЙ

200-300 грамів свинини порізати шматками, не більшими від 2 см, варити в 0,5 літрах води пів години. Тоді посолити, додати 2 ложки смальцю, 200 грамів порізаної цибулі, зверху покласти 200 грамів потертої селери, а потім і 300 грамів потертої моркви. Не перемішувати! Зверху шаром 2-4 см розкласти помитий рис херсонський і обережно (щоб не змішати рис із м'ясом і овочами) залити водою (можна гарячою) так, щоб шар води над рисом досягав 2-3 см. Додати ще одну ложку смальцю і досолити. Варити під кришкою. Коли води

зверху не буде, від стінок каструлі (краще варити в казані) рис відгребти до середини і вздовж стінок розкласти яблука, порізані четвертинками. Накрити, варити до готовності. Якщо вода википить, а рис ще не звариться, треба ложкою через товщу рису зробити кілька отворів і налити в них по 20-30 грамів води.

В тарілки розкладають спочатку рис, потім овочі, а зверху – м'ясо. Їдять без хліба, з огірками, помідорами, солодким перцем і зеленими овочами.

ЗАГОТІВЛЯ ЗЕЛЕНІ НА ЗИМУ

Хоч би що казали, а найбільш вітамінізованою і корисною їжею для людини були і залишаються зелені рослини. Тому я приділяю багато уваги заготівлі на зиму зелених овочів. У середині серпня висіваю кріп. Поливаю, а при похолоданнях накриваю плівкою. Рослини, що досягли висоти 20–30 см, зрізаю, перебираю, мию, складаю частинами по 100–300 грамів на дно поліетиленових мішечків, утрамбовую, згортаю і перев'язую шпагатом. Зберігаю в морозильнику. Всього таким чином запасую не менше 2 кг кропу. Перед морозами зрізаю листя селери та петрушки і теж заморожую. Тоді ж викошую і 10 рослин мангольда (листового буряку) з землею і вдома висаджую 5 корінців у відро, а інші п'ять зберігаю разом з морквою. Вони впродовж 2-3 місяців забезпечують мене зеленим листям.

А в кінці зими висаджую у відро корінці петрушки і селери для проростання, щоб споживати зелене листя. Заготовлені восени корінці пірію також засипаю землею і пророщую впродовж зими. Крім того, майже постійно вирощую листя пірію для салатів. Для цього пізньої осені, обкопуючи дерева, вибираю коріння цієї шкідливої для саду і городу, проте дуже корисної для людського організму рослини. 2–3 кілограми таких корінців прикопую в повітці і засипаю піском, а взимку пів

кілограма коріння кладу на дно ящика, засипаю шаром землі товщиною 5–7 см, ставлю на підвіконня, поливаю щодня, а коли пагінці пирію досягають 8–10 см, зрізаю їх ножицями і дрібно ріжу в салат. А ще ж удома завжди росте ехінацея і каланхое, а взимку – петрушка, селера та мангольд.

Всю зиму споживаю топінамбур. Перед морозами накопую 1-2 відра топінамбуру і складаю його у металеву виварку (щоб миші не поїли), закопану в повітці, і засипаю піском. Накриваю металевою кришкою. Взимку беру, скільки треба, для салатів і супів. Бо весною термін його використання надто короткий через те, що він після прогрівання ґрунту швидко проростає. Крім того, бульби топінамбуру дають мені зелене листя взимку, якщо їх у відрі присипати землею і поливати.

А ще на зиму сушу багато зеленого кропу, селери, петрушки – для супів, борщів, каш тощо. А весною, щойно зійде сніг, накриваю поліетиленовою плівкою на городі дві-три ділянки землі, де у мене добре ростуть кропива, кульбаба, зірочник, і уже через 1-2 тижні маю зелень для салатів і зелених борщів.

ДОСВІД САМОЛІКУВАННЯ

Не маю до лікарської практики жодного відношення, але кілька разів усе-таки доводилося самому себе лікувати. Хочу розповісти лише про деякі випадки, щоб нагадати нашим лікарям про необхідність відновлення традицій українського народного лікування і використання їх в сучасних лікарнях.

Коли мені було років тридцять, я жив культурно: робив фізичну зарядку, взимку часто бігав на лижах, влітку щодня купався, не переїдав, обмежував себе в алкогольних напоях. Проте раптом відчув болі в хребті. Звернувся до лікарів.

Визнали відкладення солей між хребцями. Призначили фізіотерапію, ліки. Порадили щодня давати більше фізичне навантаження на хребет. Але болі посилилися. Тоді я перестав виконувати вправи для хребта, особливо ті, що перекручували його. Болі зникли. З того часу я роблю зарядку для хребта не так безпощадно і не так довго.

А років 25 тому, збираючи шипшину, загнав колючку. Зразу не витягнув її, і через кілька днів палець почав наривати. Звернувся в лікарню, лікар визначила, що це панарицій (волос), і приписала лікування (мазь, йод, гарячі ванночки). Люди порадили прикласти лист каланхое, і я запитав у лікаря, чи можна його використовувати. Вона категорично заборонила. Через місяць мені зробили операцію, потім ще одну. Кисть руки посиніла, виникла загроза гангрені. Поскільки і після двох місяців лікування лікар виходу не бачила, я на свій ризик почав прикладати лист каланхое і через 5–7 днів забув про хворобу.

Коли мені ще й 50-ти років не було, став помічати, що після довгого сидіння за письмовим столом важко вставати і ходити через болі в колінах. Лікар сказала: «Ну, что же вы хотите – скоро 50 лет. Мне 40, а симптоми такіє же». Тоді я кілька разів на день став робити масаж коліна та присідати разів по двадцять. Через тиждень забув про хворобу. Проте масаж колінної чашки роблю щодня дотепер.

А років 5–6 тому на своєму городі влітку найшов кілька молодих грибів печериць, відварив, посмажив з молодю картоплею і пообідав ними. Може, через те, що маю давню виразку шлунка, може, тому, що якраз спішив на електричку і не встиг їх остудити і як треба пережувати, але вночі довелося викликати швидку допомогу. Спочатку лікарі визначили отруєння, але рентген показав непроходження шлунку на двох рівнях, тобто заворот кишок. Лікарі зразу почали готувати мене до операції. На мої сумніви в доцільності негайного хірургічного втручання відповіли, що іншого виходу немає. Або смерть через 2–3 доби. Але погодитися на операцію в

розпалі літа дуже не хотілося, бо це означало, що я не зможу влітку оздоровитися дарами саду і городу і в зиму увійду ослабленим. Тому вирішив скористатися половиною того періоду, який лікарі відвели мені до смерті, щоб спробувати подолати хворобу народними методами. І коли через добу, зробили повторний рентген, то ніяких ознак завороту кишок уже не було.

Цікаво, що лікарі зразу втратили до мене будь-який інтерес, мабуть, образилися, що я відмовився від операції, і навіть не поцікавилися, яким чином я позбувся хвороби.

Тепер увійшло в моду очищення шлунку та і всього організму за допомогою різноманітних ліків, дієт, масажів тощо. Всі ці методи їхні розробники рекламують, щоб збагатитися. На мою думку, найкраще очищує шлунок і все тіло від всіляких шлаків звичайне сезонне харчування. В міру того як досягають полуниці, шовковиця, абрикоси, дині тощо, з'їдайте щодня впродовж тижня на сніданок по кілограму цих фруктів і овочів без хліба і відчуєте, що всі ваші внутрішні органи працюють краще, вага зменшилася, жити стало легше.

Отож, якби поруч з хірургом був фахівець народної медицини, то я, звичайно, повірив би йому і швидко вилікував свій палець, швидко позбувся б болю у коліні та хребті. Бо покладатися на знання чи досвід просто знайомих все-таки страшно. На мою думку, в кожній лікарні поруч з лікарями мають бути знавці народних способів лікування і оздоровлення. Зараз сучасна апаратура дозволяє медикам швидко і точно визначати діагнози багатьох хвороб, але є і такі недуги, які краще впізнаються саме фахівцями з народної медицини. Вони повинні разом з лікарем оглянути кожного хворого, щоб дійти згоди відносно діагнозу, і в тих випадках, коли операцію на деякий час можна перенести, можуть запропонувати хворому скористатися традиційними народними методами, тією ж фітотерапією, щоб спробувати вилікуватися з допомогою трав, масажу, фізичних вправ тощо й уникнути операції або хоч перенести її на більш прийнятний час. Скажімо, болі в

суглобах (колінах, ліктях, плечах) у людей, що ведуть малорухливе життя, легко знімаються звичайним масажем. Але наші лікарі, замість вивчати всі методи лікування, витрачають час на вивчення російської мови, чужих звичаїв та культури. Тому лікувати прості хвороби не вміють.

Зараз, хоч коли ввімкнеш радіо, російськомовні лікарі наставляють нас на такі способи харчування і лікування, що мене бере сумнів у їхній здатності зрозуміти потреби українця. Чи, може, вони спеціально таке пропагують, щоб звільнити Україну від українців?

Ще зовсім недавно, років 50 тому, в селах і містечках сучасної медицини не було і майже всі хвороби лікувалися народними методами. Відомо ж, що і зараз тисячі людей з допомогою неофіційної медицини розчиняють або виводять каміння з різних внутрішніх органів, виліковують хвороби серця, шлунку, нирок тощо, тобто рятуються від складних операцій народними методами. І краще було б, якби таке лікування призначалося і проводилося за згодою і під контролем офіційного лікаря, який знає народну медицину. А вже тоді, коли народне лікування не дало очікуваного результату, можна приписувати медикаменти або оперативне втручання. Окрім того, народна медицина може бути дуже корисною в хірургічних відділеннях лікарень для оздоровлення хворих у післяопераційний період і для боротьби з ускладненнями і побічними недугами. Особливо для тих людей, яким медикаменти приймати не можна і лікування травами може бути найбільш прийнятним або і єдино можливим. Тобто слід нові досягнення медичної науки і досвіду поєднувати з давніми знаннями народного лікування, а не протиставляти їх. В Україні треба створити свою систему лікування, в якій наша народна медицина поєднувалася б із сучасною. Тільки так ми швидко поліпшимо здоров'я нації та ще й покращимо нашу економіку та екологію, скоротивши імпорт і виробництво багатьох медикаментів. «Нема таких хвороб, яких не мож-

на вилікувати за допомогою рослин» – стверджували наші пращури.

Взагалі заборонив би будь-яку рекламу ліків і лікарських приладів – їх повинні перевіряти (випробовувати) вчені і давати рекомендації щодо використання фахівцям – лікарям, які працюють в лікарнях і поліклініках. Хай виписують рецепти відповідно до рекомендацій учених, а не фармацевтів-шарлатанів. Бо тепер люди витрачають час і кошти на сумнівні – малоефективні, якщо не шкідливі – препарати і прилади, замість того, щоб самим серйозно дбати про своє здоров'я. Було б добре, якби нас ще у школі вчили розбиратися в найпоширеніших хворобах і знати, які трави використовувати для їхньої профілактики та лікування.

Давні казали:

Хочеш бути сильним? – Бігай!

Хочеш бути витривалим? – Бігай!

Хочеш бути красивим? – Бігай!

Хочеш бути здоровим? – Бігай!

А чи багато людей ми бачимо вранці на бігових доріжках? Нам легше витратити по кілька годин щодоби на відвідини лікаря, на проведення діагностики, на похід до аптеки, на лікування пілюлями та ін'єкціями, ніж щоденно виділяти 10 хвилин на біг, 20-30 хвилин виконувати масаж і фізичні вправи та одну годину віддавати приготуванню здорової їжі.

Проте мені, наприклад, краще не бігати пів години підтюпцем, а 5-10 хвилин погарцювати до потіння. Гарцюйте щодня, щоб позбутися зайвої ваги. За комуністичного режиму нам радили займатися аеробікою. Але навіть молодь не могла повторювати рухи професійних спортсменів, і тому аеробіка не увійшла в моду. Я розробив сам для себе комплекс вправ, які виконую щодня на килимку вдома або на траві на дачі. Щоденна руханка до потіння має стати обов'язком кожного, якщо лікар не забороняє.

Навіть погіршення здоров'я і нестача грошей на ліки не кожного з нас можуть змусити почати здоровий спосіб життя і розумно харчуватися. Багатії мають можливість (і часто використовують її) найняти масажера, щоб позбутися зайвої ваги, спричиненої постійним переїданням. Але масаж не всім допомагає. Крім того, він потребує багато часу і великих коштів. Самомасаж нічого не коштує, він значно корисніший, бо сприяє притоку крові не тільки до шкіри і м'язів, а й в усі внутрішні органи.

Здоров'я легше зберігати тим, хто живе не тільки для того, щоб їсти. Людям, що мають велику мету, особливо якщо вони живуть для народу, легше зрозуміти, що без розумного ставлення до життя вони не зможуть бути корисними Вітчизні. Тільки ті патріоти, що осягли розумом національну ідею і хочуть служити їй, живлять народною культурою свою душу, утримують в доброму стані своє тіло, дотримуються режиму і порядку. Дівчина, що усвідомила національну ідею, ніколи не візьме в руки цигарку, бо розуміє, що так вона втратить можливість, коли прийде її час, народити здорову дитину, надію своєї нації. Хлопець, якого виховали національно свідомим, не стане пиячити і палити, бо знатиме: це не тільки завадить йому стати захисником народу, а й призведе до втрати і здоров'я, і людської сутності.

Особливо великий вплив на психічний стан, виховання, освіту і розумовий розвиток молоді має мова. Китайський філософ Конфуцій ще за 6 століть до нашої ери застерігав: «Якщо мова не є правильною, то вона не означає того, що має означати; то не буде зроблене те, що має бути зроблене. А тоді моральність і всяке мистецтво почнуть занепадати, справедливість зійде на манівці – і всі впадуть у стан безладного хаосу». Саме такий хаос ми і спостерігаємо у російськомовних народів, особливо в Росії. Справді, російська мова, яку нам нав'язали «брати», має всі ознаки жаргону, вживання якого призводить до хаосу в душах і головах людей та до занепаду справедливості і порядку в державі. Адже російська мова є

штучною. Її придумали в кінці IX сторіччя Кирило і Мефодій як церковнослов'янську, для християнізації слов'янських народів. Проте жоден слов'янський народ: ні чехи, ні словаки, ні українці – не прийняв її і не відмовився від рідної мови. Тільки угро-фінські народи, до яких цю мову занесли монахи з України, призвичаївся використовувати її не тільки в церквах, а й у побуті. Але для збагачення тієї мови вони використовували українську лексику. Та біда в тому, що, аби приховати “запозичення”, росіяни багато наших слів покалічили (*огірок – огу-рець, ножиці – ножніци, мовчання – молчаніє, чужина – чужбіна, бузувірство – ізуверство, опеньки – опята, голобля – оглобля, засинати – *засипать*); багато слів використовують з іншим змістом (*ляяти, неділя, орать, ужинок, мука, шар*); в інших змінили рід (*собака, степ, путь, зв'язок, біль, стеблина*) або наголос (*новий – новий, однести – отнесті, смішно – смешно, змовчати – смолчать*); а деякі наші слова використовуються в російській мові з протилежним змістом (*обділяти – обдє-лять, обходити – обходіть*). Крім того, чимало українських слів використано для створення російського язика: *смичок – від смикати, порожняк – від порожній, требуется – від треба, прачечная – від прати*. Наведені приклади свідчать, що російська мова має всі ознаки жаргону. Через це українці, які вчать російську мову, плутають слова при спілкуванні, стають малокультурними, суржикомовними, часто мають вигляд неуків, важкодумів. Ми, українці, нині не розуміємо, яке то велике щастя – бути одномовно грамотною людиною. Така людина ніколи не думає, якою мовою треба спілкуватися у кожному окремому випадку. Вона говорить автоматично, думаючи тільки над змістом висловлювання. А ось як говорять деякі наші двомовні депутати: “Я звертаюся до вас з такою проханням” або “Лакмусова папірець...”

КОРЖ ІЗ ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

200–300 грамів цвітної капусти проварити в 200 грамах посоленої води 5 хвилин, вийняти і дрібно порізати. У ту ж воду додати склянку борошна та 1–2 яйця, добре перемішати з двома ложками олії. Сковороду розігріти, змастити смальцем, покласти на неї підготовлену капусту і залити щойно зробленим напіврідким тістом шаром 10–15 мм. Смажити на малому вогні під кришкою 5–10 хвилин.

СОУС КАБАЧКОВИЙ

Потерти на тертці пів кілограма кабачків, нарізати 200 грамів цибулі, залити 100–200 грамами води і поставити на вогонь. Як тільки закипить, додати 200 грамів потертого буряка, а потім стільки ж моркви та капусти. Посолити. Варити 3–5 хвилин. Зняти, додати дрібно порізаної зелені, яку більше любите, та 3 великі ложки будь-якої олії. Можна їсти з хлібом.

ВПЛИВ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК НА ЗДОРОВ'Я

1. Народний досвід не радить вживати напої і їжу, гарячіші 40 градусів. Інакше не тільки зуби хворітимуть (особливо парадонтозом через ошпарення ясен), а і мікрофлора шлунка буде пригнічена, і гастрити, виразки шлунка, інші хвороби після 40-50 років не обминуть. Та найбільша небезпека від гарячого в тому, що ошпарені гланди уже не здатні захищати людину від хвороботворних бактерій, та ще й самі стають першою здобиччю запальних процесів. Також не треба пити

і їсти нічого, холоднішого за 10 градусів, бо руйнуються зуби, переохолоджуються гланди та шлунок.

2. Якщо не порозумнішаємо і не відмовимося від надмірного вживання бананів і шоколаду, цитрусових і солодошів, концентратів і консервів, цигарок і алкоголю, то нам ніщо не допоможе вижити – ні краплі Береша, ні бальзам Бітнера, ні закордонні ліки, ні масажі, ні голкотерапія... Я, звичайно, їм цитрусові, але не більше 1-2 кг за рік, а бананів – не більше 2 штук і то не щороку. Бо знаю, що для отримання стандартних товарних плодів банани надмірно удобрюють, а також застосовують засоби захисту рослин. Мені завжди шкода людей, які навіть влітку, коли уже є можливість з'їсти вирощені на наших городах ягоди і фрукти, купують банани, апельсини, мандарини тощо. За моїми спостереженнями, саме такі люди мають проблеми зі здоров'ям. Шоколад беру тільки в далеку дорогу. Та і раніше я його не дуже багато їв. Тільки в армії, коли літав на реактивних літаках, з'їдав по 50 грамів після години польоту для відновлення сили. Цукерки, серед них і шоколадні, їм тільки на свята – 3–4 рази на рік.

3. Про небезпечність паління ми якщо і знаємо, то ще не все. Те, що воно спричиняє рак горла, легенів, інших органів, що від нього помирають – не найстрашніше. Головне – що воно призводить до народження у батьків-курців неповноцінних дітей. Особливо тяжкі вади мають діти, коли і мати палить. Саме вживання тютюну впродовж життя кількох поколінь призвело до деградації таких розвинених цивілізацій, як ацтеки, майя та інші на американському континенті. Бо паління спричиняє втрату сили волі, енергії і життєвої сили у курців, а ще більше – у їхніх дітей, веде до виродження народу. Якщо ще два покоління українців будуть палити так, як палять зараз, то уже в цьому столітті наш народ почне не тільки швидко скорочуватись кількісно, але й стане розумово не здатним до втілення досягнень прогресу, не зможе забезпечити свого існування ні духовно, ні матеріально. А те, що у нас так нахабно ведеться реклама тютюнових виробів і так широко

розгорнута торгівля ними, свідчить лише про байдужість інтернаціоналістів, яких ми бездумно обираємо в усі органи влади, до долі нашого народу.

4. Стратегічно алкоголь менш небезпечний, хоч би тому, що алкоголіків у нас значно менше, ніж курців. А ще й тому, що розумне вживання алкоголю, особливо вина (мала доза 1–2 рази на тиждень), не дає тяжких наслідків у нащадках (звичайно, п'яне зачаття неприпустиме). Але коли людина призвичаюється вживати алкоголь зранку або з обіду, то скоро стає недієздатною, ненадійною і неприємною співробітникам і рідні. Такі люди втрачають роботу, сім'ю, людську гідність. Нам треба відмовитися від російських звичаїв пити з будь-якого приводу і відійти від російського примусу: «Пий до дна!» Замість нього в Україні панував звичай: «Хто п'є, тому наливайте, хто не п'є, тому не давайте!» Окрім того, у нас ніколи не пили зранку і до закінчення роботи, а п'яна жінка була дивиною. П'яниці швидко стають імпотентами і, щоб затаїти це від дружини, уникнути жіночої ласки, яка лякає їх, починають шукати привід для сварки (особливо часто вдаються до надуманих ревнощів), нерідко б'ють дружин.

5. Не треба вживати ніяких заморських прянощів, що посилюють апетит і пожвавлюють та прискорюють перетравлення їжі шлунком, окрім, звичайно, як для лікування. А хіба не дивно бачити гладку людину, що перед обідом для апетиту з'їдає оселедець з гарніром? Це норма російської культури, яка таким чином узаконює обжерливість. Так колись харчувалися російські аристократи, щоб можна було позмагатися в огрядності з колегами по службі та сусідами і похвалитися мігренню. Коли слухаєш поради дієтологів і рекламу, то можна подумати, що люди головною метою свого життя вважають поглинання харчів. Більшість людей уже зрозуміла, що корисні, свіжі, якісні товари ніхто не рекламує. Рекламують непотреб, на якому можна заробити.

6. Людина може привчити себе до будь-якого режиму харчування. Я після армії звик снідати зразу після зарядки.

Коли плавав океанологом, то їв до і після кожної вахти. В горах апетит такий, що їв щоразу, коли було що і мав час для цього. В експедиціях по пустелях Середньої Азії дотримувався режиму харчування тамтешніх народів – уранці і на обід зелений чай з коржами, а ввечері плов, шурпу, люля-кебаб тощо. Зараз їм, коли приходить апетит. Часто, навіть взимку, вистачає двох прийомів їжі на добу. Кожна людина, особливо ті з нас, що мають зайву вагу, повинні зменшувати не тільки кількість хліба, кондитерських виробів, м'яса тощо у своєму раціоні, а й звикнути пити частіше і більше, а їсти рідше і менше. Звичайно, при одночасному збільшенні фізичних навантажень.

7. Слід рідше і менше їсти солодощі. Наші пращури цукру зовсім не вживали, потреби організму людини у вуглеводах повністю забезпечувало споживання природних харчів, а тяга до солодкого задовольнялася медом, солодкими фруктами та овочами: грушами, сушеними сливами, морквою, печеним гарбузом тощо. Коли з'явилися цукор та цукерки, їх довгий час вживали тільки на свята. А зараз мало хто з нас обходиться без солодощів хоч би один день. Від цього маємо багато хвороб, від яких намагаємося спастися ліками, а не природним харчуванням і через це тільки ще більше шкодимо своєму організму. Я в чистому вигляді цукор зовсім не споживаю, а тільки з протертими ягодами.

Нині люди захоплюються приготуванням і споживанням страв, що споживають інші народи: японці, китайці, іспанці, італійці тощо. Заради чого? Нема що робити? То читайте корисні книжки, вдосконалюйтеся, особливо у своїй професії. Тоді зможете заробити більше грошей і завітати до японського, італійського ресторану або й відвідаєте заради піци Рим чи Геную. Але я вас запевняю, що наші галушки корисніші від італійських макаронів, бо їх готують із свіжого борошна, свіжих яєць і олії чи масла, а ті продукти, що в макаронах, були свіжими кілька місяців чи років тому.

Коли бачиш апетитні тістечка, торти, печиво тощо, то майже неможливо відмовитися від спокуси. І з'їсти їх можна багацько. Проте тим, хто не бажає мати велике пузо, подвійне підборіддя, товсті ноги, пухкі руки, жирні щоки і тверду потилицю, треба уникати цих смачних витворів сучасних кулінарів і десятою дорогою обходити магазини кондитерських виробів. Я зовсім – ніколи – не заходжу в такі магазини, бо знаю, як важко утриматися від купівлі чогось такого, що врешті-решт отруїть життя. Звичка щодня їсти кондитерські вироби небезпечна людям від народження до похилого віку. Хіба що перед смертю, коли уже не здатен на добрі і корисні справи, які лише одні дають справжнє задоволення, можна задовольнятися солодкою їжею. А дітей треба з пелюшок берегти від солодощів.

Наше здоров'я і життя залежить від чистого повітря, чистої води, чистої землі та від чистої мови... Бережімо їх.

САЛАТ ЛІТНІЙ

Дрібно порізати по 150 грамів молодої вареної картоплі, огірків, помідорів і солодкого перцю. Натерти по 50 грамів моркви та буряку. Нарізати по 50 грамів зелені, яка є: петрушка, цибуля, кріп, щавель, кропива, лобода тощо. Посолити, додати три великі ложки олії, яка є. Перемішати.

До речі, такі овочеві салати навіть деяким м'ясоїдним собакам до вподоби більше, ніж супи, макарони, каші.

ЯК ПІДНЯТИ КУЛЬТУРУ НАРОДУ?

За 333 роки підкорення Російській імперії українці втратили чимало тих здобутків, якими пишалися наші предки. За-

раз ми відстаємо від розвинених народів не тільки в культурі харчування, а й у культурі праці, культурі спілкування, культурі поводження в різних умовах, а також у сфері виховання, освіти, діяльності політичних партій, громадських організацій тощо, не кажучи про техніку і виробництво.

Демократичними реформами, що розпочалися у нас в 1991 році, скористалися антиукраїнські і антидемократичні сили, щоб не дати нам, українцям, ніяких можливостей спрямувати зусилля народу на втілення національної ідеї і на зближення з розвиненими країнами Європи. Комуношовіністи й інтернаціоналісти використали посади, які вони отримали в свій час від керівників СРСР, щоб привласнити або віддати за хабарі іноземцям наші кращі підприємства і прибуток від них спрямувати не на користь українському народові. Все частіше можна прочитати чи почути, що «наші» бізнесмени з олігархічних партій фінансують розвиток російської культури.

Особливо небезпечно для нас те, що майже всі впливові засоби масової інформації стали власністю антиукраїнських сил і зараз інтенсивно використовуються для подальшого нищення нашого народу. Нам кажуть, що на здоров'я нації впливає Чорнобиль, забруднення повітря, води і землі транспортом та промисловими викидами. Це так. Але ще більше втрачаємо здоров'я через вади виховання й освіти та продажні засоби масової інформації, які нам нахабно нав'язують чужу культуру, шкідливі харчові добавки: консерванти, розпушувачі, барвники, ароматизатори тощо та малоефективні ліки.

Якби у нас було більше українських, а не імперських та інтернаціоналістичних радіо, телебачення, газет, то ми могли б швидше відновити традиції українського харчування. Нація могла б економити на харчах щорічно не менше 10 мільярдів гривень і майже стільки ж – на імпортованих ліках для лікування хвороб, пов'язаних з неприродним харчуванням, а зекономлені гроші витратити на оновлення виробництва.

Натомість зараз навіть щотижнева радіопрограма "Здоров'я", замість талановито вчити нас культури харчування і пропагувати фізичні вправи та здоровий спосіб життя, уже котрий рік пропагує чужою мовою якийсь російський центр, що лікує алкоголіків, начебто більшість українців – невинуваті п'яниці, та рекламує ліки від хвороб, якими розумні й освічені люди ніколи не хворіють. Телебачення майже весь свій час надає антиукраїнським силам, які свої непатріотичні передачі спрямовують проти нашої мови і культури, прищеплюють небезпечні звички, навіюють шкідливі погляди на життя, нав'язують чужі товари і харчі. Тому мати купує дитині не українське яблуко або грушу, а імпортований банан. Тому навіть дівчата починають палити уже з 4 - 5-го класу. Тому хлопці від сигарет і алкоголю втрачають здоров'я ще до служби в армії. Якби наші діти виховувалися в національній школі, то вони з малих літ відчували б свою відповідальність перед народом. Тоді дівчатка нізащо не взяли б до рота сигарети, бо знали б, що вони невдовзі будуть зобов'язані народити здорових і розумних нащадків, захисників Вітчизни і здібних робітників. Тоді і хлопці, щоб зберегти здоров'я, не курили б і не пиячили, бо знали б, що скоро прийде їхній час іти в Українську армію, а потім стати батьками.

Політика відчуження української інтелігенції від українського народу, розроблена в Російській імперії, зараз проводиться ще більш завзято і послідовно, ніж за часів СРСР. Тому українці – діячі науки, культури, кращі підприємці тощо – не мають можливості передавати свої знання і досвід своєму народу. В Україні не видається жодної масової української газети, керівники майже всіх радіопрограм залишилися у нас від комуністичного режиму і до цього часу намагаються проводити імперську мовну політику. Вони запрошують на свої передачі російськомовних діячів (учасників, фахівців, коментаторів, тлумачів тощо), які з апломбом навчають нас жити, лікуватися, вчитися, працювати, дружити... Радіо "Ера" години не може прожити без 1-2 ширпотребних російських

пісень, а в рубриці "Цей день в історії" більше половини повідомлень стосується "подвигів" російських царів та фактів і небилиць російської культури, науки, історії, що свідчить не тільки про рівень освіти і знань українських радіожурналістів, а й про їхнє підпорядкування. Тому в Україні панують небезпечні для українців чужа мова, культура, політика. Тому наші реформи і законодавство ледь волочуться позаду російських непродуманих і малоефективних реформ. Тому в школах до цього часу учнів годують, згідно з радянськими правилами, зіпсованим кулінарами та ще й переполовиненим м'ясом, через що до закінчення школи велика частка наших дітей набуває не властивих дітям хвороб.

Реклама в руках чужинців – це найнебезпечніший засіб нищення нашого народу. Бо вона не тільки поганить нашу мову. Чомусь українську рекламу, на відміну від російськомовної, дуже часто озвучують неприємними голосами алкоголіків, недоумків, психопатів... Згадайте багаторічну щоденну рекламу на радіо: "А на яку пенсію мені розраховувати...", яка оголошувалася голосом п'янички і була образливою для пенсіонерів. Реклама нав'язує нам не властиві нашому народові культуру харчування, лікування, відпочинку, звички, норми життя. Щодня підкуплені лікарі, навіть професори від медицини, рекомендують нам десятки імпортованих крапель, бальзамів, сиропів, таблеток, цукерок, мінеральних вод тощо для профілактики і лікування різних хвороб. І чим більше людей користуються їхніми платними порадами, тим більше проблем зі здоров'ям має наш народ. Дійшло до того, що зараз краплі Береша рекламують у програмах здорового способу життя як засіб уникнути шкоди від паління цигарок. Тобто нам, особливо недосвідченим школярам, лукаво радять не боятися шкоди від паління, якщо ми купуватимемо краплі Береша. Чув, як радять приймати "Фестал", щоб не страждати від переїдання.

Нам конче необхідні передачі (на телебаченні і по радіо), в яких фахівці і досвідчені люди учили б нас норм розумного

життя і здорового харчування. Нам потрібні передачі і книжки, з яких ми узнавали б, як вирощувати рослини, придатні для здорового харчування, і як вигодовувати тварин і птицю, щоб їхнє м'ясо не ставало отрутою. Адже зараз в їжу птиці і тварин додають такі стимулятори росту, такі гормональні препарати, що їхнім м'ясом навіть собак годувати небезпечно. Коли корові в корм додають кісткову муку, то молоко може стати отрутою. Коли свиня росте в свинарнику і ніколи не буває під сонцем, то її м'ясо не містить багатьох необхідних мікроелементів і вітамінів. Щоб дотримуватися правил природного харчування, треба, щоб і свійські тварини їли природну їжу в умовах, наближених до природних, – худобу влітку треба пасти, а взимку хоч через день випускати для прогулянки, і свиней теж не можна позбавляти сонячного проміння. Хай їхнє м'ясо буде трохи дорожчим, але ж воно буде корисним, а не шкідливим для людей. Природні умови нашої Батьківщини дозволяють нам дотримуватися принципів природного харчування і в час індустріального вирощування птиці і тварин.

Тільки через засилля в українських засобах масової інформації інтернаціоналістів різного походження ми позбавлені можливості впроваджувати в життя принципи, що допоможуть українському народові вижити і захистити себе від небезпечного впливу деяких стандартів глобалізації. Якщо і надалі українська інтелігенція буде позбавлена можливості спілкуватися з українським народом, то ми можемо виродитися на радість ворогам нашим ще до кінця цього століття.

Зараз не тільки українці набирають зайвої ваги і натомість втрачають силу волі. Це стало характерною ознакою суспільства споживання в більшості країн світу. На жаль, "наша" керівна еліта не надто переймається проблемами народу і зовсім не дбає про майбутнє нації. Ми тільки почали відходити від соціалістичного суспільства, в якому харчування і взагалі споживання обмежувалося і дефіцитами товарів, і мізерними зарплатами, яких вистачало тільки на необхідне. Тепер значна

частка народу має можливість жити за законами суспільства споживання, які до нас приходять з багатих країн Заходу. Але нам треба вчитися не йти за пропозицією товарів і послуг, які нині пропонуються у великій кількості, а дотримуватися, наскільки це можливо в добу глобалізації, природного харчування і ніколи не забувати міри в харчуванні. Глобалізація є природним процесом, який несе людству багато позитивного, і одночасно може бути надто небезпечним. Від негативних наслідків глобалізації нас може врятувати тільки рідна мова, українська культура і народні звичаї.

Повернення до рідної мови, перехід до ринкових відносин, прогрес науки і техніки, невідворотність глобалізації життя – все це зараз треба використати не для того, щоб від нав'язаного нам російського способу життя бездумно поринути в русифіковану американізацію, а для того, щоб повернутися до власних традицій. Українці завжди тяжіли до життя в селі і праці на землі, а не до скупчення у великих містах. Зараз комп'ютери, радіотелефони, сучасний транспорт дають можливість науковцю і проектувальнику, інженеру і програмісту, швачці і складальнику сучасної апаратури та приладів хоч би влітку жити і працювати в селі, мати змогу у вільний від роботи час відпочити на власній садибі, скористатися перервою, щоб попрацювати на городі чи в саду, а головне – щодня їсти свіжі овочі і фрукти.

Звичайно, для цього треба в селах по-новому організувати роботу комунальних служб, щоб вони могли не тільки прати, стригти, привезти гною, а й виорати город, обрізати та обприскати дерева, викопати картоплю тощо. Та й сільські хати давно уже пора будувати з усіма зручностями – як у міських квартирах. Особливо важливо і державі, і батькам подбати, щоб діти хоч влітку жили не в містах, а в селах.

Є ще одна важлива проблема – це витрати часу на приготування їжі. За день господиня, пораючись на кухні, робить кілька тисяч (до 5-6) рухів: дістає з ящика ножі та ложки, зі шкафчика виймає сіль і перець, з кухонного столу бере ка-

струлю і сковороду, тарілки і миски тощо. Якщо, наприклад, каstrулі стоять менші у більших, то доводиться робити кілька рухів, щоб перекласти усі каstrулі і взяти потрібну. Якщо господині доводиться зробити тільки дві тисячі рухів, і на кожний вона витратить у середньому 5 секунд, то за день вона тільки на цьому втратить майже три години часу. Тому надто важливо так розкласти усе кухонне начиння, щоб кожну потрібну річ можна було дістати якомога легше і швидше. Наприклад, дуже зручно, коли над кухонною плитою, столом і мийкою на стіні є панель, на якій висять: над мийкою – щітки і мочалки для миття посуду, ніж для чистки картоплі тощо; над плитою – малі каstrулі та сковорідки, лопатки для перевертання млинців і ложка для перемішування страв; над столом – ополоник, велика вилка, якою дістають з банки огірки, вінчик для розмішування гогелю-могелю тощо. Тоді кількість рухів можна скоротити і на кожний витрачати менше часу, що дасть змогу заощадити більше години.

Проте жити розумно, по-українському і виховувати дітей у наших традиціях ми почнемо тільки тоді, коли до Верховної Ради і в президенти навчимося обирати справжніх патріотів України, а не хитрих і байдужих до наших проблем інтернаціоналістів.

Сучасна кулінарія не тільки погіршує якість продуктів та перетворює їх із цілком корисних у шкідливі для здоров'я і навіть небезпечні, вона ще й вимагає багато часу та енергоносіїв. Чим більше ми будемо їсти природної їжі і чим менше займатимемося створенням рецептів нових страв, тим кращим буде наше здоров'я.

Враховуймо, що раніше багато стлили і в'ялили м'ясо та рибу, бо не знали інших способів зберігання. Але ж тепер відомо, що солонина може зашкодити. Нині маємо холодильники, і це дає можливість впродовж року їсти свіжі або свіжозаморожені продукти.

САЛАТ ЗИМОВИЙ

150 грамів картоплі, звареної в шкірці, дрібно порізати.

Потерти на тертці по 50 грамів сирій моркви, селери кореневої, петрушки кореневої, буряка, топінамбура, ріпи. Дрібно порізати по 50 грамів яблука і цибулі, краще зеленої, і по 50 грамів квашеної капусти та квашеного огірка. Нарізати 50–100 грамів листя кропу, листового буряка, петрушки, селери, молодого пирію – будь-якої зелені, що з осені заморожена в холодильнику або росте на підвіконні. Ну, а якщо свіжої зелені нема, то можна насипати в салат сушеного кропу, петрушки чи селери. Додати три великі ложки будь-якої олії: соняшникової, кукурудзяної, оливкової, перемішати.

Цей салат буде добрим навантаженням на щелепи і зуби, дасть денну норму більшості потрібних вітамінів, корисну працю шлунку й очистить його від усяких шлаків.

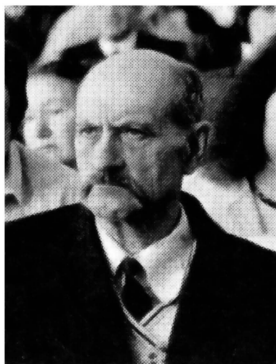
Звичайно, людям з виразкою шлунка можна не класти в салат цибулю, а тим, у кого хвора підшлункова залоза, краще обійтися без капусти. Взагалі: треба весь час спостерігати за реакцією свого шлунка на різні страви і виключати з них ті складові, яких ваш організм не сприймає.

ПРО АВТОРА

Кандидат географічних наук, академік Академії оригінальних ідей Валентин Кожевніков – людина в Україні маловідома. Хоч народився він тут, у Херсонській області. В 1951 році після 7-го класу сільської школи вступив до Херсонського гідрометеорологічного технікуму, але океанологічне відділення технікуму через рік перевели в місто Туапсе Краснодарського краю, в Росію. Після армії працював океанологом на північних морях. Ніколи не забував, що був земляком Тараса Шевченка. Особливо після того, як вступив до Санкт-Петербурзького університету і майже щодня ходив повз Академію мистецтв, у якій колись вчився і жив Тарас Шевченко. Та й потім, коли працював у науковому інституті поруч із Тарасовою академією і досліджував природні ресурси тих країв, де великий поет відбував покарання: річок – Уралу, Сир-Дар'ї і Волги, Аральського і Каспійського морів, степів і пустель між ними, не забував, сином якого народу він є. Для автора Шевченко був і залишається взірцем, на який кожен українець має рівнятися, коли йдеться про любов до Батьківщини, ставлення до рідної мови, співчуття до пригноблених народів. У Тараса він учився стояти на громадянській і національній позиції: "В своїй хаті своя правда..." Завдяки Шевченкові не споганив свого життя вступом до КПРС, не кинувся у злочинний бізнес, коли владу в Україні після розвалу СРСР захопили номенклатурні клани. Жити по правді і жити для свого народу вчився у Тараса Шевченка.

Справедливість і воля завжди багато значили в житті автора цієї брошури. Ще дитиною у 1947 році він разом зі своїм народом пережив голодомор, організований комуністичним режимом, знав, що діти росіян у той час смакували морозивом і тістечками. Бачив, як чужинці запрягали жінок

і матюками та погрозами змушували боронувати рілля. Був свідком присилки у Херсон, з метою остаточного зросійщення Херсонщини і перетворення її на Новоросію, кількох десятків тисяч дівчат із російської провінції для праці на Херсонському бавовняному комбінаті – начебто українки не могли виконувати такої простої роботи.



В технікумі він так і не вступив до комсомолу, а на 4-му курсі, домагаючись справедливості, написав заяву про звільнення. Оскільки комуністичний режим не поважав борців за правду, то мав проблеми і в морських експедиціях, і в армії, і в університеті. Та найбільше гонінь зазнав у Санкт-Петербурзі, коли після експедиційних досліджень у Казахстані виступив проти однієї з парадигм інституту й успішно захистив кандидатську дисертацію. Протиріччя досягли апогею, коли в травні 1975 року перед 30-річчям Перемоги у війні з фашистами написав і хотів надрукувати вірші, за які автора звинуватили в антисоветизмі, і начальниця міського відділу науки Жданова (дочка сталінського підручного) разом із дирекцією і парторганізацією інституту стали готувати політичну розправу.

Перебрався в Україну, жив у селах Кримської області. Працював у НДІ, розробляв способи і режими зрошення різних культур. Та і тут не терпів свавілля комуністичних керівників, виступав з критикою дирекції на профспілкових зборах, звертався в газети з демократичними пропозиціями. Як результат – утиски, гоніння. Тому в 1987 році, очікуючи здобуття Україною незалежності, звільнився і став безробітним. В 1991 році переїхав до Києва. І, хоч був цілком зросійщеним за майже 40 років життя серед росіян – не тільки наукові статті та дисертацію, а й вірші та листи писав по-російськи і вважав російську мову хоч і не рідною, але і не чужою, – проте, побачивши вороже ставлення росіян до

незалежної України й української мови, повністю відмовився від російської мови, став українським публіцистом. Близько 250 статей у патріотичних газетах він надрукував за цей час. А після 2002 року вийшли його книжки «Важкий шлях до рідної мови», «президент...президент???президент!!!» і «Звіт за життя перед Україною» та чотири брошури: «Проблеми здорового харчування. Власний досвід на тлі українських традицій», «Доля планети і доля людства», «Мова. Біль і надія українців» та перший варіант брошури, другий варіант якої ви тримаєте в руках.

ЗМІСТ

Від автора	3
Вступ	3
Фізична культура.....	4
Культура харчування.....	7
Сучасні звички харчування українців.....	10
Що, як і коли їли давні люди та наші пращури?	14
Головні принципи харчування.....	17
Власний досвід харчування.....	22
Пиріг яблучний	25
Приблизне меню сезонного харчування	25
Напої.....	29
Плов козацький	30
Заготівля зелені на зиму	31
Досвід самолікування	32
Корж із цвітною капустою	39
Соус кабачковий.....	39
Вплив шкідливих звичок на здоров'я	39
Салат літній	43
Як підняти культуру народу?	43
Салат зимовий	50
Про автора	51

Літературно-художнє видання
Валентин КОЖЕВНИКОВ
ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОГО ХАРЧУВАННЯ
ТА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Літературний редактор Наталка Поклад



Свідчення про реєстрацію суб'єкта видавничої справи
Серія ДК №518 від 05.07.2001р.

Підписано до друку 15.03.2009р.
Формат 105х150 мм.
Віддруковано у Київській друкарні "Ціцero"
Зам. №25/15. Наклад 1000 прим.

© **Український клуб**, 2009р.
© **Валентин КОЖЕВНИКОВ**, 2009р.

ISBN 966-8590-27-6

Київ, Ярославів вал, 9



ГРОМАДСЬКА КОНСТИТУЦІЙНА РАДА

Збирається на пленарні засідання раз на місяць у визначений секретаріатом час.

інформаційний клуб

НАЦІЯ

Щосереди об 11.00 – брифінг для журна-



Щопонеділка о 15.00.



УКРАЇНСЬКА ГРОМАДА

Щосереди о 18.00. зустріч з особистістю.



ЛІТЕРАТУРНИЙ ФОРУМ

Щонеділі о 12.00. літературні читання.



КИЇВСЬКИЙ КЛУБ

Кожен четвер о 15.00.



Український історичний клуб – щонеділі
об 11.00.

контактний телефон (044) 2374440



www.litforum.org