

ЖИВЕМ ПО ЧАСАМ

Речь пойдет не о будильнике, а о внутренних, биологических часах. Если сверять по ним жизнь, можно многое сделать в оптимальное для этого время, не противоречащее нашей природе.

ЗАВТРАК

Лучшее время для завтрака — с 7 до 9 часов. Желудок активен, пища быстро переваривается, не оставляя чувства тяжести. Не отправляйтесь на работу на голодный желудок в надежде перекусить за ланчем. Начиная с 10 часов и до самого обеда, активнее всего в организме работает сердце, а желудку, чтобы переварить еду, потребуются лишние усилия.

Причем, если вы хотите похудеть, завтракать надо плотно, и как бы много вы ни съели за завтраком, "утренние" калории уйдут на обеспечение работоспособности, в отличие от "вечерних". Те же калории, полученные организмом за ужином, отложатся "про запас" в виде жира.

ОБЕД

Неспроста перерыв на обед бывает обычно с 13 до 14 часов. В это время выделяется много желудочного сока, а кишечник работает наиболее интенсивно. Не отказывайтесь от обеда. Будете вы обедать или нет, желудочный сок в это время все равно выделяется. Вы же не хотите, чтобы желудок ел себя сам?

УЖИН

Не зря диетологи советуют не есть значительно позже 18 часов. Пища, поступившая в организм в период с 19 до 21 часа, вызывает беспокойство и агрессию. Мы часто ужинаем в это время, а потом удивляемся, почему вместо умиротворенного вечернего отдыха нами обуревают желание поскандалить, выяснить отношение с домашними. Ужин между 21 и 23 часами снижает сексуальное влечение. Умный организм хочет в это время любить, а не переваривать пищу.

РАБОТА

Почему во всех странах восьмичасовой рабочий день, ведь наш организм настроен эффективно работать с 10 до 12 и с 16 до 18 часов?

Если вам надо устроить мозговую шторм, проводите его именно в это время.

Есть лучшее время и для работников ночной смены: с 0.00 до 1 часа ночи и с 5 до 6 часов утра, а в промежутке от 1 до 3 часов ночи работоспособность сильно падает.

ПРОГУЛКИ

Самое лучшее время для прогулки — с 16 до 17 часов, когда легкие наиболее активно

работают и лучше усваивают кислород. Ну и гулять, конечно, надо не рядом с автострадой, а в парке, в саду, в лесу...

ВЕЧЕРИНКИ

Если вечеринка предусматривает употребление алкогольных напитков, назначайте ее начало на 17 часов или чуть раньше, чтобы ваши друзья не опоздали к началу застолья. Именно в первый его час выпивается значительная часть спиртного — тосты следуют один за другим. А наша печень с 17 до 18 часов наиболее эффективно утилизирует алкоголь. Это не значит, что после 18 употребление спиртного надо прекратить, но дайте печени шанс хотя бы часть его переработать спокойно, а не в авральном режиме.

Летом, когда жара вносит в работу организма свои коррективы, алкогольные напитки вообще лучше пить после захода солнца, тогда они дают меньше побочных эффектов.

СОВЕТ "СОВАМ" И СТУДЕНТАМ

Не ложись спать позже 3 часов ночи. С 3 до 4 часов — самый глубокий сон, а значит, это лучшее время для отдыха и восстановления сил.

Если время перевалило за полночь, а вы все еще не спите, не удивляйтесь, если вдруг разыграется аппетит: с 10 часов вечера до 2 часов ночи организм всегда хочет есть. Покормите его, иначе чувство голода не даст вам уснуть.

СЕКРЕТЫ ДОЛГОЛЕТИЯ

Всем известно, что улыбка продлевает жизнь на 15 минут, "песня строить и жить помогает", а "от работы кони дохнут". Долгое время считалось, что дольше всех на свете живут оптимисты и легкие во всех отношениях люди. Однако в очередной раз в эту идиллию вмешались ученые и все испортили.

С 1921 года Стэнфордский университет наблюдал за 1500 человек в рамках проекта "Долгожительство", пытаясь выявить факторы, влияющие на продолжительность жизни. Выводы, которыми они начали делиться с общественностью 90 лет спустя, мягко говоря, озадачили.

УЛЫБАЙТЕСЬ, ГОСПОДА!

Этот совет барона Мюнхгаузена из замечательного фильма Марка Захарова можно отнести лишь к тем, кто хочет прожить яркую, но короткую жизнь. Век юмористов и неисправимых оптимистов оказался намного меньше века рационалистов и реалистов. Жизнерадостность часто соседствует с беспечностью, склонностью к авантюрам и неоправданному риску — еще раз вспоминаем незабвенного барона.

В жизни никогда не бывает хорошо абсолютно все. Осознание этого факта и готовность к неприятностям и трудностям оказываются намного более полезными качествами, чем умение посмеяться над собой и другими.

ДЛЯ ДОМА, ДЛЯ СЕМЬИ

Семейная жизнь полезна только мужчинам — на продолжительность жизни женщин она не влияет. А вот среди физически сильной половины человечества долгожительством отличаются те, кто состоит в многолетнем браке. За ними следует закоренелые холостяки, повторно женившиеся, а замыкают этот неровный строй разведенные, лишь треть из

которых доживает до 70 лет. Домашние животные, любовь и забота об окружающих на продолжительность жизни не влияют, в лучшем случае — улучшают самочувствие. А вот если человек сам заботится о ком-то, помогает окружающим, активен в социальном плане — вот это на состоянии здоровья отражается самым положительным образом.

РАБОТА НЕ ВОЛК

Самые, пожалуй, необычные выводы касаются работы. Трудоголизм никогда не считался благом, но по результатам наблюдений получилось, что постоянно работающие — как мужчины, так и женщины — живут дольше, чем те, кто бережет себя и не перетруждается. Невольно задумываешься о японской модели, когда работник пожизненно предан одной и той же компании, причем трудятся жители Страны восходящего солнца до самой глубокой старости. И живут дольше всех в мире.

ПОСПЕШАЙТЕ МЕДЛЕННО

"Тише едешь — дальше будешь", вторили им наши мудрые предки. "Не торопитесь жить", — советуют исследователи из Стэнфорда. Меняйте свою жизнь постепенно. Нельзя начать вести здоровый образ жизни с понедельника — нужно медленно, но верно двигаться к выбранной цели.

При этом не концентрироваться на мелочах вроде точного количества калорий в дневном рационе, а действовать стратегически, комплексно, увеличивая физическую активность, оздоравливая свое меню, а также глядя на жизнь спокойно и рассудительно.

Именно в этом, по мнению ученых, кроется ключ к долголетию.

Мадина ГУРЦИЕВА,
врач-методист РЦМП

Тренируем произношение

Ваш ребенок скоро идет в школу, а некоторые звуки до сих пор произносит не совсем четко? Если погрешности произношения не слишком явные, потренируйте дома артикуляционные мышцы, пока занятия в школе еще не начались.

Скорее всего, со временем речь исправится сама собой, но из-за картавости или шепелявости ваш ребенок может стать объектом насмешек первоклассников, будет стесняться задавать вопросы и отвечать на уроках.

Еще сложнее задача у ребенка, которому предстоит с первого класса изучать иностранный язык: предстоит тренировать другую артикуляцию, другое произношение, а он, бедняга, родное произношение еще не освоил.

Задуй свечу!

Обязательно предлагайте ребенку дуть на горячее, надуть шарик или мыльные пузыри, гасить дуновением пламя свечки или свечи (только в вашем присутствии!). Устройте состязание, кто

дальше сдует воздушный или теннисный шарик, находящийся на гладкой поверхности. Пускайте парусные лодки или бумажные кораблики в тазу с водой, играя роль ветра.

Практически все движения губ и языка, связанные с дутьем, увеличение и уменьшение силы выдуваемого потока воздуха, изменения его направления — все это прекрасная тренировка для губ и мягкого неба. Тренированные мышцы губ позволяют четко произносить звуки, а хорошо развитое мягкое небо не дает развиваться гнусавости.

Озвучьте игрушки

Выньте батарейки из всех машинок, самолетов, пистолетов, автоматов, пулеметов и т.д.

Пусть ребенок будет вынужден воспроизводить звуки "работы" этих игрушек. Многократное повторение подряд звуков "б", "д", "т", которые присутствуют в озвучивании, хорошо тренирует кончик языка, без участия которого невозможно говорить. Чем

подвижнее язык и тверже его кончик, тем четче звучат слова.

Время от времени покупайте ребенку жевательную резинку, но с условием, что он будет ее не только жевать, но и размазывать изнутри по передним зубам. Замечательно, если вы умеете складывать язык трубочкой, тогда вы сможете научить этому замечательному упражнению и своего ребенка. Предложите малышу, засунув кончик языка в пузырек с узким горлышком, подуть, чтобы загудело. Не ругайтесь, если ваше чадо слышит кончиком языка лезвие или мороженое с верхней губы. Подобные движения тоже укрепляют кончик языка.

Все эти упражнения с малышами, начиная с 4 лет, выполнять желательно, а с будущими первоклассниками — обязательно, независимо от того, как у них обстоят дела с речью. Четкое правильное произношение поможет ученику лучше писать и читать.

Подготовила
Галина УШАКОВА

Курение и связанная с ним опасность для жизни

Каждый год в мире от болезней, вызванных курением, умирают миллионы людей. И эта цифра, скорее всего, будет возрастать, по мере того, как все больше молодых людей будут приобретать эту смертельную привычку.

Самый маленький курильщик — это семилетний мальчик, зарабатывающий на жизнь тем, что выискивает отбросы, пригодные для переработки.

Такой сценарий характерен для стран третьего мира и является только верхушкой айсберга. Курение постепенно отнимает молодые жизни, но приносит государствам миллиарды долларов в виде налогов. Таким образом, проблема остается все еще не решенной, подобно



страшным прогнозам наступающего глобального потепления, которые большинство предпочитает игнорировать.

Продолжительное курение приводит к нескольким видам рака. Из-за раннего начала и более длительной подвержен-

ности яду, к группе с повышенным риском относятся молодые люди. А бросить курить также трудно, как бросить употреблять героин. В настоящее время существуют группы поддержки, призванные помочь людям выбраться из ямы и начать жить здоровой жизнью. Но легче это сказать, чем сделать. Курение не запрещено законом, и маленькие дети, пойманные с сигаретой, не получают за это наказания. Следовательно, порочный круг продолжается. Если вы родитель и обнаружили, что ваш подросток курит, то вам необходимо немедленно принять меры, чтобы помочь ребенку избавиться от пагубной привычки.

МОЛЧАНИЕ — ЗОЛОТО!

Психологи, наблюдая за семейными парами и изучая причины разводов, пришли к удивительному выводу: тайна семейного счастья в умении молчать.

Супружеские пары, счастливо прожившие вместе много лет, обычно немногословны. В таких семьях муж с женой тратят на разговоры друг с другом не более получаса в сутки.

Этот странный вывод подтвердили медики. Они считают,

что у того из супругов, кто любит быстро говорить, со временем появляются нарушения в нервной системе.

Как только человек перестает говорить, как будто строчить из пулемета, у него сразу снижается давление, улучшается работа сердца и сосудистой системы. Так что время от времени помолчать полезно не только для сохранения отношений, но и для здоровья.

Выбираем обувь

Если у вас полные ноги, выбирайте самую простую обувь, избегая как слишком открытой, так и слишком закрытой. Для полных ног не годятся "шпильки" в сочетании с переплетениями из тонких ремешков. Туфли с узким носом на тонкой шпильке, конечно, изящны, но они подчеркнут массивность ног. Хороша для полных ног обувь на платформе. Или танкетке — зрительно она сделает вас выше и стройнее.

Прежде чем примерить пару обуви, подержите ее в руках (оцените, не слишком ли она тяжелая), внимательно осмотрите, не уходит ли вперед или назад каблук.

Покупать обувь нужно во второй половине дня, когда нога слегка отекает. Если понравилась обувь, наденьте ее, постоит, походите в течение хотя бы 2-3 минут, чтобы удостовериться, что стопа удобно, а пальцы не



пережимаются. Обувь должна быть в пору, потому что вредно носить как тесную обувь, так и слишком свободную.

Как же определить свой размер обуви? Для определения размера обуви нужно измерить длину ступни в сантиметрах, полученное число разделить пополам и прибавить к длине, результат даст размер обуви.

Пример: длина ступни 26 см, 26:2=13, 26+13=39. Таким образом, обувь необходима 39-го размера.