

Инициатива

Станут ночи дней короче



© Андрей Серебряков

Специалисты из российской ракетно-космической корпорации «Энергия» предлагают создать орбитальную систему искусственного освещения земной поверхности, сокращая длительность ночей, сообщает ТАСС.

«Системы орбитального освещения земной поверхности могут увеличивать продолжительность светового дня и изменять спектр светового потока. Они построены на основе космических аппаратов-рефлекторов с отражателями, находящимися на околоземной орбите», – говорится в докладе специалистов корпорации, который будет представлен на Академических чтениях по космонавтике.

В работе будут рассмотрены проблемы эксплуатации таких спутников, безопасность их функционирования, исследован спектр излучения, отражённого от различных металлических покрытий, которыми предлагается покрывать «зеркало» космического аппарата. Сотрудники РКК «Энергия» предусмотрели и то, что искусственное освещение в ночное время суток может нарушать циркадные ритмы – колебания биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи, – у многих живых организмов, в том числе у людей. Учёные предлагают понижать количество отраженной ультрафиолетовой радиации и синего света, которые влияют на выработку связанных с бодрствованием гормонов.

11 МАРТА 19.00
ДС ИМ.РОМАЗАНА

16+

ЖИ-ШИ
правильная японская кухня
генеральный партнер

ТЕЛ. 54-11-03

WWW.BLACK-STAR.RU

МОТ

БИЛЕТЫ: kassy.ru, суши-бары "Жи-Ши" и магазины "На Вкус и Цвет"

McDonald's Семейный паук Торжкий кофе ЯРМАРКА

с 29 января в Магнитогорском цирке по 26 февраля

ВСЕМИРНО ИЗВЕСТНЫЙ
Цирк Филатовых

ТОЛЬКО 9 ПРЕДСТАВЛЕНИЙ

БИЛЕТЫ НА САЙТЕ ЦИРКФИЛАТОВЫХ.РФ

+7 (3519) 45-44-85
+7 964-248-42-32

Профилактика

Питание и движение

Кальций – главный строительный материал скелета

Остеопороз иногда называют невидимой эпидемией: многие годы это заболевание может развиваться скрытно, не беспокоя человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопороз занимает четвертое место по причинам инвалидности и смертности после сердечно-сосудистых заболеваний, онкологии и сахарного диабета. Чем выше минеральная плотность кости в молодом возрасте, тем больше шансов сохранить её высокий уровень и в семьдесят лет. Но, к большому сожалению, под воздействием отрицательных факторов генетический потенциал не всегда сохраняется. Более того, остеопороз может возникать у людей среднего и молодого возраста.

Остеопороз – от греческого «остеон» – кость и «пороз» – хрупкость, это заболевание скелета с постепенным уменьшением плотности костной ткани и, как следствие, повышением хрупкости костей, приводящей к переломам. Нельзя дожидаться переломов – надо контролировать плотность костной ткани и заботиться о том, чтобы она не снижалась. Это и есть лучшая профилактика остеопороза. Запас минеральных веществ в костной ткани зависит от того, содержатся ли эти вещества в вашем рационе питания. Кальций – главный строительный материал скелета. Для поддержания нормального состояния костной ткани взрослому человеку необходимо поступление в организм не менее одного грамма кальция в сутки. Ассортимент молочных продуктов сейчас очень богат, каждый может выбрать те из них, которые подходят ему по степени жирности или содержанию кальция. Кроме молочных продуктов кальций содержится в шпинате, брокколи и других видах капусты, а также в фасоле,



© Фото из архива «ММ», Андрей Серебряков

орехах, сое, изюме, зелени петрушки, яблоках, апельсинах, томатном соке.

Очень важны для предупреждения остеопороза регулярные физические нагрузки, которые поддерживают плотность костной ткани. В наш век компьютеризации приходится лишь сожалеть, что многие родители, не занимающиеся сами физкультурой, не заботятся о поддержании хорошего состояния костной системы своих детей. Сделайте первый шаг – проанализируйте свои привычки, и вы поймёте, что бич современного человека – малоподвижный образ жизни!

Отрицательно влияют на состояние скелета алкоголь и курение. Доказано, что у человека, злоупотребляющего спиртными напитками, в том числе

пивом, намного быстрее теряется плотность костной ткани. Для поддержания минерального баланса костей людям, находящимся в группе риска, врач может назначить дополнительно препараты кальция. Приём препаратов кальция осуществляется только под наблюдением врача, так как могут быть противопоказания. Помните: если поставлен диагноз «остеопороз», заболевание протекает длительно и требует постоянного контроля.

Лучше всего до развития заболевания активно заниматься его профилактикой, чтобы болезнь не наступила.

Будьте здоровы!

Вера Шилыева,
врач-ревматолог поликлиники №2
АНО «Центральная медсанчасть»

Кроссворд

Скандинавская дама

По горизонтали: 1. Левый приток Витима. 5. Татуировка. 9. Трагедия Пьера Корнеля. 10. Размёточный инструмент. 11. Персонаж сказки Киплинга «Рикки-Тикки-Тави». 12. Буква кириллицы. 14. Карточная масть. 15. Кража автомобиля. 19. Скрытая сторона чего-нибудь. 20. Тип легкового автомобиля. 21. В металлообработке: поверхностный слой заготовки, подлежащий удалению при последующей обработке. 23. Широкая аллея на городской улице. 25. Решето с мелкими ячейками. 26. То же, что гниль. 27. Вид упражнения в музыке. 30. Герой предания о Всемирном потопе. 32. Район Москвы. 33. Прямолинейный участок крепостной ограды или полевого укрепления с определённым направлением огня. 34. Река в России и Китае. 35. Подриновка для исправления изображения на фотографических негативах, снимках.

По вертикали: 1. Жанровая форма поэзии Востока. 2. Легкий сладкий хмельной напиток. 3. Наказание. 4. Стадия зародышевого развития хордовых животных и человека. 5. Цена купюры. 6. Групповое объединение предприятий, артелей, домовладений. 7. Сельскохозяйственная культура. 8. Незаменимая аминокислота. 13. Военнослужащий. 16. Джихад. 17. Представитель народа Северного Кавказа. 18. Мужское имя. 21. ... спета. 22. Постоялый двор на Украине, в Белоруссии, в Польше в прежние времена. 23. Ядовитое сорное растение с лилово-жёлтыми цветками и одуряющим запахом. 24. Рассказ Антона Чехова. 28. Ущерб. 29. Кусок мяса или рыбы, очищенный от костей. 31. Последователь одного из религиозно-философских учений. 33. Скандинавская дама.

1	2	3	4	5	6	7	8
9		10				11	
12	13		14			15	16
			17			18	
19				20			
21				22	23		24
25			26			27	
			28			29	
30	31	32					33
34						35	

«Радость». 28. Урон. 29. Филе. 31. Йор. 33. Фру.
17. Ингуш. 18. Эмил. 21. Песек. 22. Корчма. 23. Белена. 24. Номинал. 6. Куст. 7. Лён. 8. Аргентина. 13. Танкист. 16. Газават.
По вертикали: 1. Месневи. 2. Мед. 3. Кара. 4. Нейрула. 5. Этод. 30. Ной. 32. Рамекни. 33. Фас. 34. Амгунь. 35. Ретуть.
20. Лимузин. 21. Приувар. 25. Сито. 26. Пирль. 27. Рейсмус. 11. Нар. 12. Есть. 14. Бубны. 15. Угон. 19. Назанка.
По горизонтали: 1. Мамакан. 5. Наколка. 9. «Сид». 10.

Ответы на кроссворд

Адрес редакции, издателя:
455038, г. Магнитогорск,
пр. Ленина, д.124, корпус 1.
Тел. (3519) 39-60-74,
отдел подписки: 39-60-87,
отдел рекламы: 39-60-79,
e-mail: info@magmetall.ru
сайт: magmetall.ru

Учредитель – Автономная некоммерческая
организация «Редакция газеты
«Магнитогорский металл».

Газета зарегистрирована Управлением
Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых
коммуникаций по Челябинской области.
Свидетельство о регистрации СМИ
ПИ № ТУ 74-01224 от 29 декабря 2015 г.

Главный редактор
Фролов Олег Валерьевич

Ответственный секретарь
Наумов Евгений Михайлович

При воспроизведении материалов «ММ» в печатном, электронном
или ином виде ссылка на «Магнитогорский металл» обязательна.

Программа телевидения предоставлена ЗАО «Сервис-ТВ».
Ответственности за программу телевидения, прогноз погоды
редакция не несёт. За достоверность фактов и сведений
ответственность несут авторы публикаций и рекламодатели.

Авторы публикаций выражают исключительно собственную точку зрения,
которая может не совпадать с мнением редакции, издателя и учредителя.
Письма и рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Подписано в печать 23.01.2017
по графику в 19.00, фактически в 18.00.
Заказ № 294. Тираж 75182.
Объем 3 печатных листа. Печать
офсетная.
Подписной индекс 24106.

Отпечатано ЗАО «Магнитогорский
Дом печати» (455000, г. Магнитогорск,
пр. К. Маркса, д. 69).