

> СКЛЯРОВ **В** тические
МЫСЛИ**Парусник
не тонет****ВОТ И ПРОМЧАЛИСЬ
ДНИ, когда только
включенный уют не
убеждал, что «России
важен каждый».**

Про слоган переписи населения-2010 дурного слова не скажешь. Постарались авторы емкой фразы оказать воздействие на патриотические чувства. Осознание, что родное государство помнит о тебе, призвано было обеспечить успех проекту общей стоимостью более 16 миллиардов рублей. Для агитации сгодился бы и старый мультик «Козленок, который считал до десяти». Чем не перепись в миниатюре? Там, если помните, главный герой допекал лесных жителей своими подсчетами, но в конце его способности спасли всем жизнь.

В общем, сомневаться в необходимости анкетирования – неблагоприятное занятие. Уж чего наверху замыслили – от того не отступятся, да еще на личном примере покажут, как это важно. И все же поводы задуматься, ради чего ходили по домам переписчики, остаются. Вспомним, что интересовало наших гостей с фирменными сумками на ремне? Фамилия, имя, отчество, дата и место рождения, пол, гражданство, национальность, семейное положение, образование – иными словами, типовые анкетные данные. Далее: источник дохода, владение иностранными языками, жилищные условия и наличие средств коммуникации.

Кто не проводил подобные опросы в отношении новых знакомых, если возникало желание с ними подружиться? Понятно стремление узнать человека поближе, узнать о нем что-то новое. В этом случае любопытство имеет смысл. А какие сведения из ранее неизвестных получило о своих гражданах государство? Базы данных на каждого из нас имеются во многих учреждениях и ведомствах. Загсы, налоговые инспекции, паспортные столы, миграционные службы, Пенсионный фонд, органы внутренних дел, поликлиники – мало разве в стране хранителей частной информации?

Сколько было случаев, когда ей с большой выгодой для себя нелегально приторговывали, делая всеобщим достоянием. Выходит, в нечистых целях утечка сведений практикуется, а ради грамотной социальной политики использовать то, что есть, нет возможности? Если же реестр россиян отсутствует или содержится в непотребном виде, не разумно ли туда, а не на десятидневную беготню по стране бабушек со студентами, направлять миллиарды? Явно не вяжется с курсом на модернизацию и заполнение анкет шариковыми ручками. Не иначе, остановилось время: что тридцать лет назад, во время первой на памяти переписи, что теперь – все едино.

В период переписной декады довелось видеть телесюжеты про то, как ставили на учет бездомных – вот уж кто мог дать бесценные сведения о владении иностранными языками и источниках дохода, в полной мере прочувствовать собственную важность для России. В этой связи вспомнились истории про ветеранов войны, которым к юбилею Победы гарантировали предоставление квартир. Сколько об этом говорили, какой административный ресурс задействовали, а забытые, обделенные и обиженные все равно остались.

Трудно представить, какая усушка и утруска ждет данные о 140 миллионах россиян, да еще, по многим свидетельствам, неполностью собранные. Скорость, с которой их будут обрабатывать, не космическая, а комическая. Окончательные итоги обещают подвести лишь через два года. Это мультяшному козленку требовались срочные подсчеты для спасения парусника, но наш, российский, – ведь не тонет.

ДМИТРИЙ СКЛЯРОВ

ВЫХОД В СВЕТ!

> Нехватка солнца – причина тоски и плохих зубов



Нейтрализовать негативные последствия помогут:

- прогулки;
- спортивные тренировки;
- полноценный сон;
- питание, включающее рыбу, фрукты и горький шоколад.

Недостаток солнечных лучей негативно влияет на:

- регенерацию кожи, рост волос;
- настроение;
- иммунную систему;
- работоспособность;
- сердечно-сосудистую систему;
- гормональный статус.

В ЭТИ ВЫХОДНЫЕ часы переводят на час назад. Основная причина перевода – экономическая. Таким образом наш рабочий день в большей степени будет приходиться на светлое время суток. К тому же уменьшится вероятность депрессий, приостановится рост простудных заболеваний и даже меньшим станет риск выпадения зубов.

Во всяком случае, в этом уверены эксперты.

– Наиболее активная и ценная составляющая солнечного света – ультрафиолетовое излучение, – рассказывает Владимир Остапшин, доктор медицинских наук, профессор, директор Научного центра курортологии и реабилитации ФМБА РФ. – Невидимое и неощутимое ни одним из органов чувств, оно благотворно для человеческого организма. Ультрафиолет активизирует работу иммунной системы (осенью и зимой к человеку начинают цепляться болячки), улучшает обмен веществ (набор веса – неизменный спутник темного времени года),

повышает работоспособность (зимой мы становимся сонливыми и апатичными). Есть данные, что недостаток солнечного света негативно влияет на зрение.

Зубы на полку...

– Осенняя хандра – тоже прямое следствие светового голодания, – поясняет Роза Цаллагова, д. м. н., завкафедрой профилактической медицины и основ здоровья Национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта.

– Под воздействием солнечного света в организме вырабатывается гормон серотонин, который еще называют гормоном активности. Он появляется исключительно днем, а регулируется интенсивностью освещения. Серотонин отвечает не только за регуляцию сна, но и за бодрость духа – чем ярче солнечный свет, тем выше доза серотонина.

Кстати, часть врачей придерживаются мнения, что большинство депрессий не имеет никаких психологических предпосылок. Это чистая физиология, в их основе лежит недостаток света.

Замечали, что зимой кожа зудит и шелушится? Причина все та же – нехватка ультрафиолета, из-за которой нарушается (или прекращается) процесс образования в организме витамина D. Он преобразуется в коже из провитамина, поступающего с пищей, исключительно под воздействием солнечных лучей. По этой же причине зимой, как правило, резко увеличивается количество дырок в зубах.

Чтобы набрать «солнечную» норму, достаточно пару раз в неделю на 10–15 минут подставить солнцу лицо и руки

Кладовые солнца

Как восполнить дефицит солнца и нейтрализовать его последствия?

Совет № 1

Больше гулять. Но помните: пользу принесут только прогулки в светлое время суток. Чтобы набрать «солнечную» норму, необходимую

для нормального существования, достаточно пару раз в неделю на 10–15 минут подставить солнцу лицо и руки. Кстати, загорать в солярии с целью пополнить запасы ультрафиолета бесполезно. Искусственное солнце не может заменить настоящее.

Совет № 2

Впустите свет и в свое жилище. Вымойте окна (грязные задерживают до 30 процентов света) и уберите с подоконника высокие цветы (они забирают половину солнечных лучей).

Совет № 3

Запасы витамина D можно пополнить продуктами питания. Главный помощник – рыба жирных сортов. Наибольшее количество (около 360 единиц в 100 г) витамина D содержится в лососе. Он богат и Омега-3 жирными кислотами, которые помогают также поддержать здоровье сердца и подавляют разного рода воспаления. Но, даже поглощая ударные дозы витамина D, нужно гулять – для того, чтобы он усвоился.

Совет № 4

Гормон активности – серотонин – также можно добыть из продуктов. Он содержится в горьком шоколаде, ананасах, бананах, яблоках и сливах.

Совет № 5

С сонливостью бороться бесполезно – ей лучше отдалиться. Пик дремотного состояния – с 13 до 17 часов. В это время лучше 15–20 минут подремать в кресле, а потом очнуться бодрым и здоровым. Кратковременный отдых прекрасно восстанавливает работоспособность. Плюс каждый час от работы следует отвлекаться и минут пять отдышаться.

Совет № 6

Усилить синтез гормонов можно с помощью физических нагрузок – во время тренировок происходит их усиленная выработка. Получасовая интенсивная физическая нагрузка повышает концентрацию «гормонов счастья» в 5–7 раз. Кстати, в спортзале можно решить еще одну зимнюю проблему – упадка сил. Есть данные, что одна из причин этого явления – нехватка движений ☺

ЛИДИЯ ЮДИНА,
«Аргументы и факты»

Гриппа пока нет, но...

> ВАКЦИНАЦИЯ

ЭПИДЕМИЯ ГРИППА России пока не грозит. Об этом заявил главный государственный санитарный врач Геннадий Онищенко.

По его словам, ситуация с заболеваемостью гриппом и ОРВИ почти во всех российских регионах не вызывает тревоги у медиков. В регионах полным ходом идет вакцинация против гриппа детей, пенсионеров и других уязвимых категорий населения. И уже две недели медики не регистрируют пандемический штамм – H1N1 (свиной грипп).

Случаи заражения гриппом по нашей области единичны. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно в

мире гриппом болеют каждый третий-пятый ребенок и пятый-десятый взрослый. Лучшей профилактикой является вакцинация. Ее традиционно заблаговременно проводят среди работников Магнитогорского металлургического комбината. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью: у привитых заболевание протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Современные вакцины не содержат «живой» вирус, безопасны и эффективны.

В 2010 году бесплатно вакцинируются (за счет федерального бюджета) дети, лица старшего возраста, работники медицинских, образовательных учреждений и сферы услуг. Всем остальным необходимо обратиться в поликлинику к терапевту, который выпишет направление в прививочный кабинет.

> **Вымойте окна в своей квартире: грязь задерживает до 30 процентов света**