

Здоровье

Весна идёт! Давление скачет...

Пять простых способов облегчить самочувствие на рабочем месте, если вы страдаете из-за частых перепадов погоды

Переход от зимы к весне, как и от осени к зиме, – самое нестабильное время, когда увеличивается нагрузка на сердце и сосуды. Особенно тяжело приходится людям с сосудистой дистонией, артериальной гипертонией, ишемической болезнью сердца, атеросклеротическим повреждением кровеносных сосудов.

В то же время и у относительно здоровых случаются приступы головной боли, особенно если долго сидеть на одном месте, фактически не двигаясь. Как помочь себе в офисе, когда нет возможности

прилечь или погулять на свежем воздухе? «ММ» собрал советы специалистов.

Выпей чаю, царь

Если чувствуете, что перед глазами замелькали чёрные мушки, а в ушах противно зазвенело, ослабели руки – значит, у вас упало давление. Скорая помощь при таком состоянии – кружка крепкого чёрного сладкого чая. Не кофе, заметьте, хотя кофе тоже способен кратковременно повысить давление, но при этом может вызвать спазм сосудов. К чаю хорошо бы добавить бутерброд: чёрный хлеб со сливочным



маслом и сыром. В сыре – идеальное для повышения давления соотношение жира и соли. А масло поможет витаминам В из хлеба и кальцию из сыра быстрее усвоиться.

Ушные радости

Если чувствуете, что работоспособность на нуле, попробуйте сильно помассировать мочки и ушные раковины. На ухах множество биоактивных точек, давление на которые поможет взбодрить организм. Это упражнение хорошо и по утрам – проснетесь



значительно быстрее! При приступе дурноты и головокружении попробуйте с силой помассировать мизинцы – это поможет нормализовать давление.

Курага ты моя, курага...

Любые сухофрукты, но особенно курага и изюм – отличное средство для повышения уровня глюкозы в крови без серьёзных последствий для фигуры. Сухофрукты не только контролируют тягу к сладкому, но и помогают улучшить память. А также регулируют перистальтику кишечника. Кроме того, курага содержит необходимый для сердца калий.



Живительная капелька мяты

Мята – отличный спазмолитик. Если вы любите мятный чай – отлично, перепады давления вам почти не грозят. Но всё же лучше прикупить



настоящую мятную каплю (продаются в любой аптеке). Если чувствуете, будто ваш затылок заковали в огненное кольцо, капните буквально 3–5 капель в полстакана воды. Выпейте небольшими глотками и посидите пару минут, привалившись затылком к стене и закрыв глаза. Мята мягко снимет спазм, а глаза отдохнут от напряжения. Если знаете, что давление у вас пониженное, то выберите настойку женьшеня, элеутерококка, лимонника, боярышника. Попробуйте поэкспериментировать, чтобы подобрать свой препарат, но не увлекайтесь: между приемами капля должна пройти не меньше двух часов.

Позвоночник, смир-р-рно!

Основная проблема постоянно сидящих людей – затёкшие мышцы шеи. Из-за этого нарушается кровоснабжение мозга, ухудшается память.



Попробуйте хотя бы раз в час выпрямить спину. А ещё лучше – встать и прислониться к стене, коснувшись её пятками, ягодицами, плечами и затылком. Так вы сразу почувствуете, в каком согбенном состоянии сидели. Пойдите так хотя бы минуту. А потом с силой надавите на точки, расположенные на затылке по обе стороны позвоночника у самого волосяного покрова. Помассируйте эти точки и вы почувствуете, что голова стала легче.

Побольше ярких фруктов

В дни нестабильного давления старайтесь есть побольше ярких фруктов и овощей. Например, яблоки и сливы. Они содержат много пектина, который связывает холестерин в кишечнике и способствует выведению его из организма. Свекла также успешно борется с повышенным холестерином. Только без майонеза! И желателен в печёном виде.



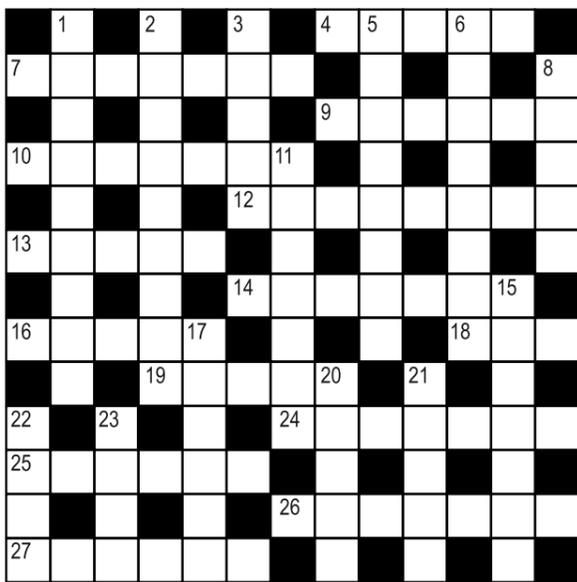
Кроссворд

Мультяшный Нафаня

По горизонтали: 4. «С небес на землю» одним словом. 7. Сочинский курорт, где туристам предлагают экскурсию с посещением самой северной в мире плантации чая. 9. Глашатай при дворе Червоных Короля и Королевы. 10. Какой тропический зверь занимается сексом только дважды в год, но по полтора часа каждый раз? 12. У какой мести сугубо корсиканский привкус? 13. «Честные не лгут, когда не нужно» (русский писатель). 14. Графство с именными терьерами. 16. Как носовой, так и кормовой. 18. Кто с собаками «на ножах»? 19. «Ночной... струит эфир». 24. Мультяшный Нафаня. 25. ... кредита. 26. Му-

зыкальное сочинение. 27. Снимают шумовкой.

По вертикали: 1. Главный городской транспорт Венеции. 2. Отчаянный разбойник. 3. Экстренный ... 5. Чем обязано быть «каждое точное определение мира»? 6. Закусочная посуда. 8. «Значительный ... в победу вносят и побежденные». 11. Уничтожение, поставленное на поток. 15. Что мешает скромнику открыть свои чувства? 17. Шашлычный соус. 20. История любовного толка. 21. Куда ходит на работу мультяшный Печкин? 22. «Первый по-настоящему американский писатель». 23. «Аннигилятор пиццы».



17. Кетчуп. 20. Роман. 21. Почта. 22. Твен. 23. Едок. 5. Параллелограмм. 6. Саганга. 8. Вклад. 11. Геноцид. 15. Робость. **По вертикали:** 1. Ваноретто. 2. Головорез. 3. Вывоз. 19. Зефир. 24. Домовой. 25. Выдача. 26. Кантата. 27. Наканье. **По горизонтали:** 4. Спуск. 7. Дятловы. 9. Кролик. 10. Носорог. 12. Вендетта. 13. Чехов. 14. Норкшир. 16. Огек. 18. Кот. 25. Печкин. 26. Печенье. 27. Пицца.

Ответы на кроссворд

Знай наших!



«Новый бренд» Магнитки

Определены победители XIII областного телевизионного конкурса молодых исполнителей эстрадной песни «Песня не знает границ»

Отборочные туры в Златоусте, Магнитогорске, Челябинске и Кыштыме, около двухсот участников, дополнительное прослушивание и мощнейшая конкуренция – в таком режиме на протяжении месяца проходил областной вокальный конкурс «Песня не знает границ».

Только 20 солистов и шесть ансамблей прошли этот соревновательный нон-стоп и исполнили свои номера в финале проекта.

– Участники в этом году было много, но это не мешало членам жюри после выступления разбирать номера и проводить мастер-классы с каждым артистом, – ком-

ментирует Марина Скларова, заместитель директора по художественной работе Челябинского государственного центра народного творчества. – Такая открытость конкурса находила мощный отклик у зрителей, которые заполняли залы как на прослушиваниях, так и на финальном гала-концерте.

«Песня не знает границ» – вокальный фестиваль, цель которого – поиск талантливых исполнителей в возрасте от 15 до 30 лет. Уже тринадцатый год проект продолжает оставаться уникальной акцией, предоставляющей возможность молодым талантам заявить о себе и начать профессиональную вокальную работу.

Выступления финалистов XIII областного телевизионно-

го конкурса молодых исполнителей эстрадной песни «Песня не знает границ» оценивали: заслуженный артист РФ, вокалист ансамбля «Ариэль» Борис Каплун; заслуженный деятель искусств РФ, заведующий кафедрой эстрадно-оркестрового творчества в Челябинской государственной академии культуры и искусств Рулан Хабибуллин; заместитель министра культуры Челябинской области Ольга Ремезова; заслуженная артистка РФ, солистка Челябинской филармонии Алина Анищенко, преподаватель по эстраднему вокалу Дворца культуры металлургов им. С. Орджоникидзе ОАО «ММК» Валерий Матрюков.

Участники исполняли три произведения: популярную песню из золотого фонда песенной отечественной классики 30–80-х годов; композицию гражданско-патриотического содержания и номер на свой выбор. С особым вниманием

члены команды жюри относились к произведениям, посвященным Великой Победе. Конечно, основной упор в оценивании делался не на выбранную композицию, а на технику исполнения и вокальные данные. В финале конкурса по этим вопросам у членов жюри не было разногласий.

Лучшими вокалистами областного конкурса стали: Владислав Юревич из Челябинска и Елена Межова из Снежинска. Коллектив-победитель – вокальная группа «Новый бренд» образцового коллектива эстрадной песни «Винни-Пух» под руководством Ирины Чигриновой из Магнитогорска. Эти таланты представят Челябинскую область на XIII региональном телевизионном конкурсе молодых исполнителей эстрадной песни Уральского Федерального округа «Песня не знает границ». Он пройдет с 22 по 24 апреля в Челябинске.