

> ФЕНОМЕН Как рождаются леворукие?

НАУКА до сих пор не разобралась в природе «левого» феномена. Но подмечено, что поворот в ту или иную сторону начинается в утробе.

С помощью особой ультразвуковой камеры ученые фотографировали неродившихся еще младенцев. И если они тянули в рот левую руку, то обязательно рождались левшами. Иными словами, примерно на 3–4-м месяце в мозгу плода что-то происходит, и его правое полушарие начинает преобладать над левым и брать на себя развитие областей, которые впоследствии будут отвечать за речь и письмо. Далее «перекося» закрепляется, а мозг перестраивается настолько, что левая рука становится доминирующей. Но при частичной перестройке он может переключиться и в обратную сторону. Иногда не полностью. И тогда человек будет сочетать в себе признаки как левши, так и правши.

Возможно, леворукость – это генетическая особенность и передается из поколения в поколение. Но есть странности, которые трудно объяснить наследственностью: левшей в основном рожают женщины, которым далеко за 30 лет, рождаются они чаще во второй половине года, появляются на свет недоношенными.

Узнайте, кто вы

Выполните эти упражнения

1. Сплетите пальцы рук в замок. Если верхним окажется большой палец левой руки, напишите букву Л, если большой палец правой руки – букву П.

2. Прицельтесь в невидимую мишень. Если для этого вы пользуетесь левым глазом, закрывая правый, напишите Л, если наоборот – П.

3. Скрестите руки на груди, приняв позу Наполеона. Если кисть левой руки окажется лежащей сверху, пометьте это буквой Л, если правой – П.

4. Поаплодируйте. Если вы бьете левой ладонью по правой, пишете букву Л. Если правая ладонь сверху – букву П.

Оцените результат по сочетанию букв:

ПРАВШИ

П П П П, П П П Л, П П Л П, П Л П П, Л П П П.

ЛЕВШИ

Л Л Л Л, Л Л П Л, Л Л Л П, Л П Л Л, П Л Л Л.

АМБИДЕКСТРЫ

П П Л Л, П Л П Л, Л П П Л, Л Л П П, Л П Л П, П Л Л П.

Кстати

Чем еще отличаются леворукие?

По данным национального бюро экономических исследований США, университета Джона Хопкинса и австрийского национального университета: выпускники высших учебных заведений, у которых более развита левая рука, зарабатывают на 13–21 процент больше, чем их однокашники-правши; левши чаще, чем правши, становятся высококлассными специалистами (53 процента против 38 процентов);

уровень IQ у левшей заметно выше, чем у правшей;

левшей непропорционально много среди художников и музыкантов. Также из них получают отличные водители и пилоты;

среди них много сильных спортсменов: бейсболистов, гольферов и боксеров. 40 процентов золотых медалей в боксе завоевали леворукие. И у них есть большое преимущество в рукопашном бою – фактор «неожиданности», так как немногие бойцы тренировались в достаточной степени с соперниками-левшами.

Молодеем – за 24 часа

> Чтобы добиться желаемого эффекта, нужно действовать на организм изнутри

СЕЙЧАС почти в каждом салоне красоты предлагают различные омолаживающие процедуры. Стоят они дорого, делать их нужно часто, а эффект временный. А все потому, что пары масок для лица недостаточно для того, чтобы кожа стала упругой.

Начинать омолаживаться нужно изнутри. Например, если соблюдать особый режим дня и питания, то можно уменьшить риск раннего старения.

8.00 Избавляемся от морщин

В это время большинство людей завтракают. А чтобы завтрак был только на пользу, из него стоит исключить мучное и сладкое. Ведь сахар негативно влияет на главнейшую составляющую женской кожи – коллаген (обеспечивает упругость кожи и отсутствие морщин). Под воздействием сахара коллаген разрушается. Кроме того, сахар оказывает негативное воздействие на мелкие сосуды, которые расположены в поверхностных слоях кожи. В результате стенка капилляров становится проницаемой и омолаживающая функция обмена крови нарушается.

Поэтому завтракать лучше обезжиренным йогуртом с кусочками фруктов.

12.00 Даем отпор злокачественным клеткам

Раковые клетки всегда присутствуют в нашем организме. Онкологические заболе-

вания возникают, когда организм перестает с ними бороться. Чтобы снизить риски развития рака, нужно лишить раковые клетки питания и поддержать противораковый иммунитет.

Для роста раковой клетке нужны кровеносные сосуды. Как только рядом с опухолью появляются сосуды, она начинает расти. Это явление называется ангиогенез.

Чтобы предотвратить ангиогенез, нужно есть продукты, которые обладают такими свойствами. Это красные и фиолетовые продукты. Пусть в ваш второй завтрак войдут папайя, мускатный орех и ежевика.

Физические нагрузки активируют в человеке феномен молодости

15.00 Замедляем старение

В каждой клетке содержится генетический материал – цепочки ДНК. В молодости, когда цепочки ДНК длинные, белки синтезируются нормально, клетки функционируют как положено. С годами ДНК укорачивается, клетка перестает создавать новые белки, выполнять свои функции и, наконец, погибает.

Сегодня открыт фермент молодости – теломераза, который удлиняет ДНК. По некоторым данным, физические нагрузки активируют этот фермент.

Достаточно каждый день по 10 минут делать упражнения, бегать или просто прогуливаться. Если вы не можете выйти на прогулку, то нужно хотя бы на 10 минут оторваться от рабочего места и просто пройтись или постоять. Еще замедлить процесс старения клеток помогают продукты, богатые селеном: бразильский орех, семечки подсолнечника, тунец.

19.00 Зарядка для ума

Многим знакомо понятие «старческое слабоумие», но мало кто знает, что предотвратить

его можно. Возникает это заболевание потому, что с возрастом в человеческом организме вырабатывается белок бета-амилоид, который откладывается на нейронах и не дает им нормально функционировать. Вторая причина старческой деменции (слабоумия) – влияние некоторых агрессивных, токсических веществ, которые блокируют воздействие инсулина на рецепторы головного мозга.

Потому, чтобы мозг так же хорошо функционировал, стоит следить за питанием и не употреблять продукты, которые приводят к распаду мозга, содержащие нитрозные соединения (нитрозамины) – переработанное мясо, копчености, плавленые сыры.

Следует сделать выбор в пользу продуктов, богатых альфа-липоевой кислотой (шпинат, печень) и L-карнитином, например, говядины.

22.00 Здоровый сон

Ложиться спать желательно не позже 22 часов и спать порядка 7–9 часов. За это время все клетки, погибшие за прошедший день, восстанавливаются.

АЛЕКСА ГОРДИЕНКО

Контрольная закупка

> Как не потеряться в обилии товаров и выбрать из них самые лучшие?

Сметана хранится до 14 дней

Настоящая сметана состоит только из сливок и закваски и называется только сметаной, а не сметанкой или как-то иначе. Правильная сметана не должна подвергаться высокотемпературной обработке, пастеризации или стерилизации. Натуральная сметана без консервантов хранится не более двух недель. Срок хранения 30–40 суток выдает сметанный продукт, в состав которого могут входить растительные жиры. Узнать его можно также по меньшей калорийности и по более низкой цене, чем у настоящей сметаны.

Сметана производится разной жирности – от 10 до 58 процентов. Продукт низкой жирности не может быть таким же густым, как классический. Если перед вами густая обезжиренная сметана, значит, в нее добавили стабилизаторы. Сметана должна быть однородной, белого цвета, без крупинок и сгустков. Помните, что людям, у которых есть склонность к полноте или определенные заболевания, такие, как атеро-

склероз, гипертония, сахарный диабет, лучше употреблять сметану с меньшей жирностью.

Горчица из зерен лучше, чем из порошка!

Качественная горчица состоит только из натуральных компонентов: горчичной основы, соли, сахара, уксуса и специй. Если в составе указаны подсластители, ароматизаторы и прочие химические добавки, о натуральности речь не идет. Если на этикетке сказано, что в состав приправы входит эфирное горчичное масло, скорее всего, производитель использовал некачественное сырье, а с помощью эфирного масла пытался скрыть его недостатки и выдать продукт за натуральный.

Сегодня в продаже можно встретить два принципиально разных типа горчицы: один делается из зерен, второй на основе порошка. Первый вид лучше, в нем натуральное горчичное масло. В порошковой горчице, как правило, масло более дешевое: соевое или рапсовое.

Качественная горчица должна быть однород-

ной, без комочков, желто-коричневого цвета. Пузырьки, масляные капли и расслоения – признаки низкокачественного товара. Помните, что при гастрите, язвенной болезни и других проблемах увлекаться горчицей не стоит.

Варено-копченый свиной карбонад

Идеальный состав варено-копченого карбонада: свинина, соль, чеснок, специи. Качественный продукт представляет собой равномерно окрашенную мышечную ткань без серых пятен и пустот. Бульонные отложения на срезе – признак присутствия влагоудерживающих компонентов. Это не слишком хорошо. Жировая прослойка на карбонаде не должна превышать 0,5 см. Цвет жира у свежего продукта белый. Желтый оттенок сала говорит о том, что деликатес начинает портиться. Если после надавливания на поверхности мяса остается вмятина, значит, карбонад недозрел. Качественный продукт – упругий на ощупь.

Подготовил АЛЕКСАНДР ДУДОРОВ