

АКТУАЛЬНО

«СОТОВЫЙ» ЗА ПОЯСОМ



В конце 90-х в Америке было подано несколько судебных исков на телефонные сотовые компании. У некоторых пользователей «сотовых» появились онкологические заболевания – в этом и обвинялись связисты.

Для того чтобы ответить на вопрос: может ли использование сотовых телефонов вызвать рак мозга, провели исследования. Подопытных мышей подвергли облучению и выявили, что, действительно, у некоторых грызунов развивался рак. Но мыши получали такую дозу, какую не наберешь и за год постоянного пользования телефоном. И к тому же мозг мыши намного меньше мозга человека.

В нашей стране длительные исследования не проводились — слишком молод еще сотовая связь. Но лаборатория Центра электромагнитной безопасности пронаблюдала за реакцией мозга человека на электромагнитное излучение сотового телефона.

В результате были замечены некоторые изменения активности мозга, но они не выходили за рамки нормы. Внешние признаки: утомление, головная боль, снижение внимания, изменение пульса, давления крови выявлены не были.

Но есть и неожиданные наблюдения. После прекращения разговора и отключения телефона активность мозга остается измененной еще минут 20. Чем дольше был разговор, тем дольше его помнит наш мозг. Если разговоры настолько часты, что между ними нет интервала хотя бы в пять минут, то активность мозга не успева-



ет спадать, а это плохо. Есть категория людей, которые вообще не реагируют

мыслительной деятельностью. Получается, что в напряженном состоянии мозг вроде как игнорирует излучение. Другие люди, наоборот, очень восприимчивы к электромагнитным полям.

Чтобы не ощущать никаких негативных изменений в самочувствии, достаточно прислушаться к простым, но очень важным советам специалистов.

● Надо стараться ограничивать ежедневное время пользования мобильным телефоном до 30 минут. Если такое невозможно, то лучше пользоваться специальными наушниками с микрофоном, чтобы избежать прямого контакта с источником излучения. Конечно, придется носить с собой все эти «прибамбасы», но лучше перестраховаться.

● Между разговорами желательно делать промежутки в 5 минут, чтобы снизилась активность мозга.

● Беременным женщинам не рекомендуется носить телефон на теле, лучше в сумочке, а еще лучше поменьше «трепаться» по сотовой связи.

● Детей советуют ограждать от «мобильников» вообще, так как мозг ребенка очень чувствителен к электромагнитным полям. Правда, чаще всего ситуация складывается таким образом, что именно ребенку мы даем с собой «сотовый», дабы в нужный момент он оказался на связи. В этом случае тоже не рекомендуется носить телефон, прикрепив его к своему телу.

● Владельцам автомобилей можно установить мобильный телефон на приборной панели своей машины и при разговоре использовать громкоговорящую связь. Очень удобно: и руки свободны, и хорошо слышно.

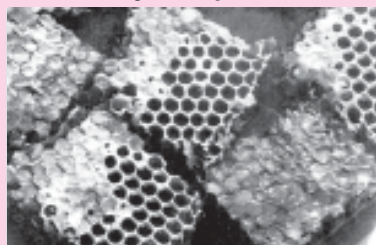
● Некоторые приверженцы сотовых телефонов и дома не отстегивают их от одежды. Вот это совершенно напрасно. Если не хочется пропустить важный звонок, то лучше поставить максимальную громкость, чтобы услышать телефон из любой точки квартиры, но носить на себе «мобильник» еще и дома не следует.

Подготовила И. ФИЛИНА.

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

СЛАДКОЕ ЛЕКАРСТВО

Имейте мед под рукой, ведь это не просто лакомство — это лекарство. Оказывает, всякий мед предназначен для своего недуга. Конечно, мало кто держит дома несколько сортов этого сладкого лекарства, но в качестве эксперимента можно отступить от правил и купить вместо традиционного липового, например, эспарцетовый мед. Тем более если какой-нибудь из рецептов вас заинтересовал.



КАК СНИЗИТЬ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Гречишный мед смешайте с цветочной пыльцой в соотношении 1:1. Принимайте смесь по чайной ложке за полчаса до еды три раза в день. Курс лечения полтора месяца. Затем прервитесь на две недели и снова повторите лечение. Смесь храните в стеклянной банке в прохладном месте. Крышку всякий раз плотно закрывайте.

МОЗГ — В ТОНУСЕ

Две чайные ложки кориандрового меда вместе с одним крошечным шариком пчелиного маточного молочка (оно продается в специализированных магазинах «Мед» или в аптеке в гранулах) можно принимать по мере необходимости.

ПРИ НАСМОРКЕ

Каждые три часа надо закапывать в нос по две капли каштанового меда (лучше взять мед непосредственно из сот).

ЕСЛИ СИЛЬНО УСТАЛ

В стакан пустырникового меда добавьте три чайные ложки яблочного уксуса. Ешьте пе-

ред сном по столовой ложке.

ИНТИМНОЕ ДЕЛО

Пейте три раза в день коктейль из свежееотжатого сока моркови и эспарцетового меда в соотношении 1:1. По утрам можно заедать этот напиток чайной ложкой цветочной пыльцы. Коктейль любви придаст силы перед интимным свиданием.

НАДО БЫСТРО ПРОТРЕЗВЕТЬ

Проглотите две с половиной столовые ложки горчичного меда. Выждите несколько минут и снова съешьте столько же. В голове должно проясниться, потому что фруктоза меда нейтрализует действие алкоголя.

ИЗЖОГА

За полчаса до завтрака выпейте стакан кефира или молока, предварительно размешав в нем столовую ложку акациевого меда. Но помните: положение можно ухудшить, если пить мед непосредственно перед едой.

ОТ ГЕМОРРОЯ

Налейте в таз 5 литров теплой воды, добавьте туда четверть стакана настоя ромашки, мяты и мать-и-мачехи, а также полную столовую ложку донникового меда. Размешайте и сядьте в таз. Такие ванночки можно делать в течение десяти дней. Потом перерыв.

ОТЦЫ МОГУТ «ПРИНИМАТЬ» РОДЫ

ПРИЯТНЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

После капитального ремонта в Нарышкинской центральной райбольнице открылось родильное отделение. Оборудовано оно в соответствии с современными требованиями: новорожденные находятся вместе с мамами, а отцы при желании могут присутствовать при родах.

Обновлены палаты детского отделения. Нашелся добровольный спонсор, выделивший средства на приобретение линолеума.

У нового главврача района Н.Г. Ивановой есть заветная мечта — сделать приемное отделение ЦРБ на уровне образцовых стандартов, чтобы пациентам было комфортно проходить все необходимые этапы при поступлении в больницу. К осуществлению задуманного уже сделан первый шаг: районной архитектурой поручено разработать соответствующий проект.

Галина СТЕНЕНКО.

ЗУБЫ

БОЛЕЗНЬ ИЗ ТЮБИКА

В одном рекламном ролике вся семья дружно чистит зубы пастой из одного тюбика. На самом деле у каждого в семье должна быть своя зубная паста, так же, как и щетка. И не имеет значения, что у рекламируемого товара перечисляется куча достоинств. Детская и взрослая зубная паста — это не одно и то же.

Несколько лет назад очень много говорили о фторе. Якобы если в пасте нет фтора, то ею вообще нет смысла пользоваться. Все оказалось далеко не так просто.

Дело в том, что в России во многих регионах содержание фтора в воде признано повышенным, например, в Рязанской области, в Мордовии, в 20 районах Подмосковья (по данным региональных санитарных служб). Если человек, проживающий во «фторированной» местности, еще и зубы чистит пастой с фтором, то у него может начаться флюороз. При этом заболевании истончается зубная эмаль, покрывается белыми или желтыми пятнышками, которые потом темнеют.

Так что при избытке фтора в воде зубы надо чистить обычны-

ми гигиеническими пастами. Вода нашего региона имеет недостаток фтора, поэтому нам фторидные пасты флюорозом не грозят — можно и даже нужно пользоваться.

Но постоянно покупать только пасты с фтором нельзя, так как его избыток разрушает зубы еще быстрее, чем отсутствие фтористых компонентов. А вообще менять пасту рекомендуется один раз в три месяца.

Если у вас кариес — выбирайте пасту с повышенным содержанием тензидов (наличие их указывается на упаковке). Это вещества, которые помогают пасте равномерно распределяться во рту и попадать даже в труднодоступные места. Но в избыточном количестве тензиды могут вызывать воспаление десен, поэтому оптимально, если их в составе не более 1-2

процентов.

Если у вас пародонтоз или зубной камень — покупайте пасты с пометкой «защита от пародонтоза». От камней помогут избавиться так называемые «жесткие» пасты, в которых много абразивных средств. Но людям после 30 лет такими пастами лучше не пользоваться.

При кровоточивости десен паста должна быть мягкой и лучше с растительными компонентами.

Отбеливающими пастами можно пользоваться, посоветовавшись с врачом. Зубная эмаль очень нежная, отбеливатели ее могут испортить. Кстати, любой стоматолог скажет, что ослепительно-белый цвет зубов не говорит об их безупречном состоянии. Богатая кальцием эмаль имеет слегка желтоватый оттенок.

