Компьютерный салон — место, где можно поиграть в новейшие компьютерные игры. Так? Ну... почти. На самом деле, это место, где можно скоротать свободное время, "расстрелять" пару-тройку пачек сигарет и пригубить несколько литров кофе.

ИГРОМАНИЯ

Я ПОБЕДИЛ КОМПЬЮТЕР

НОЧНОЙ ОБЪЕКТ

Внешне здание одного из компьютерных салонов в микрорайоне напоминает строго засекреченный военный объект: окна зарешечены, дверь заперта. Перед входом кучка парней, курят, хвалятся друг перед другом своими достижениями — победами в очередной новомодной "стрелялке".

Ирреальный, сконструированный программистами мир компьютерных игр затягивает этих мальчишек. Не видев жизни, они создают ее идеальную псевдоблагополучную конструкцию. Итог: ни о каком самосовершенствовании не может быть и речи. Со временем у них вырабатывается игровая зависимость, а также искусственно привитое ощущение благополучия и осознание своей избранности. "Компьютер победить нельзя, но если я победил компьютер, значит, меня никто победить не может", — заключение спорное, но многие из играющих продолжают считать, что они смогли подняться до уровня, когда компьютер в сравнении с их интеллектом — примитивный калькулятор.

Что заставляет их приходить в компьютерные салоны и просиживать целыми ночами перед монитором? Это — желание самоутвердиться. Правда, одних это желание заставляет больше читать, учиться, самосовершенствоваться, а других — употреблять алкоголь, наркотики, третьих — просто опускать руки, замыкаться в себе.

ВЗРОСЛЕЮ...

В салоне я познакомился с одним парнем. Разговорились. Оказалось, он бывает здесь раз в неделю. Первый раз его привели друзья. Сел за компьютер и не знал, за что взяться, ведь ни с клавиатурой, ни с мышкой обращаться не умел.

— Интересно, где ты берешь деньги, ведь удовольствие недешевое? — спрашиваю у парня.

— Сначала брал деньги у родителей. Правда, они об этом ничего не знали, пока не застукали меня на месте преступления: я рылся в маминой сумочке. Получил тогда по первое число. Но и после этого желание играть не пропало, а появилось желание быть независимым и упрямым. Стал работать. Устроился сторожем в детском саду в ночные смены. Трудно было, но привык. До обеда в институте, потом дома — надо ведь и родителям помочь, и к семинару подготовиться, а ночью "сторожить".

— Где же ты находил время еще и в компьютерный салон ходить?

— Что-то сделаешь побыстрее, перед телевизором без толку не сидишь, и появляется свободное время. И знаешь, раньше почти каждый день зависал в салоне, а теперь раз в неделю. Деньги появились, родителей меньше напрягаю. Взрослее стал, что ли? Одно понял: как нелегко зарабатывать рубль.

КУМИРЫ ПАДУТ

Самосовершенствование — река. Бурный ее поток непредсказуем, и управлять им не каждому под силу. Только человек с сильным характером способен пустить реку своего совершенствования по нужному руслу. Я думаю, что компьютерные игры — помеха на пути этого бурного потока.

...Пали языческие идолы, рухнул, как казалось, непоколебимый пантеон олимпийских богов. Будет свергнута и деспотия компьютерных игр. И кем? Несовершенным, но из всего созданного природой совершеннейшим — человеческим разумом!

Никита РОМАШИН.

КОРОТКО

СОН В РУКУ

Постоянное недосыпание не так безобидно для нашего организма, как некоторые считают.

Американские медики провели исследования и выяснили, что "недобирая" даже три часа сна, человек рискует нарушить работу гормона инсулина, который управляет жировым и углеводным обменом. В результате могут появиться обменные нарушения. Человек не только быстро устает, но и начинает набирать лишний вес. Причем молодой организм страдает от недостатка сна ничуть не меньше, чем старый. Если недосыпание не перешло в хроническую форму, то на первых порах лечение достаточно простое — необходимо спать не менее семи часов каждый день.

ПЕСНЯ ОТ НАСМОРКА

Необычное средство против насморка предлагают шведские ученые. Пение.

Но пение без слов. Надо почаще "мычать" себе под нос какую-нибудь песенку, потому что такое солирование без слов является отличной вентиляцией гайморовых пазух. А ведь именно из-за недостаточной вентиляции пазухи "закладываются" и появляется синусит, то есть насморк. Особенно полезна такая процедура осенью и ранней весной, когда риск заработать насморк повышается.

ДОБРЫЙ СОВЕТ

Так поется в известной песне, но многие из нас знают, насколько глубоко влияет порой на организм наша повышенная чувствительность к малейшему изменению погоды.

У ПРИРОДЫ НЕТ ПЛОХОЙ ПОГОДЫ

Еще древние китайцы обратили внимание на погодные факторы, провоцирующие различные заболевания. Наиболее сильными и вредными считались: в начале года — сквозняки, летом — жара, сырость — ранней осенью, а зимой — морозы.

Было замечено, что если приходит эта вредная энергия окружающей нас среды в виде, например, ветра или холода, то влияние ее на организм происходит через определенные точки, расположенные на поверхности кожи. И самые важные из них находятся в плечезатылочной области и в первом грудном позвонке. Именно там мы в наибольшей мере и ощущаем неблагоприятные изменения погоды.

Для профилактики возможных недомоганий попробуйте утром, после умывания, нанести масло зверобоя в область затылка и в течение полутора минут эти точки разотрите зубной щеткой или мочалкой. Ту же процедуру проделайте и на ночь, только теперь воспользуйтесь маслом чертополоха. Масло зверобоя можно приготовить самостоятельно, но лучше купить в аптеке.

И если вы точно будете выполнять этот рецепт, кто знает, возможно, у вас действительно не появится ощущение " плохой погоды", любая пора будет вас радовать и удивлять.

С. ЮРОВА.

САЛОН КРАСОТЫ

МАСКА, Я ТЕБЯ НЕ ЗНАЮ

Даже самая элитная и дорогая косметика может вызвать аллергию. Виновником плохого самочувствия могут стать и помада, и лак для волос, и нежное душистое мыло. А поэтому все новые средства надо для эксперимента проверять на небольшом участке кожи и, конечно, внимательно читать данные на упаковке.

Причем исключение не составляет и та косметика, на которой написано "гипоаллергенная".

Если вы страдаете поллинозом, лучше отказаться от всех средств, содержащих растительные добавки. А вот наличие витаминов А, Е и F вам подходит.

Надо быть особенно осторожными с масками для лица, ведь их наносят обычно толстым слоем и на длительное время. Если после маски лицо сильно краснеет, воспаляется или даже покрывается пятнами, значит, это не ваше средство.

Тем, кто плохо реагирует на мед, не надо покупать тушь с пчелиным воском.

При пищевой аллергии на рыбу возможна реакция на косметику, содержащую перламутр, ведь его производят из чешуи рыб. Придется отказаться от перламутровых помады, теней и даже перламутрового лака для ногтей.

Причиной аллергии на губную помаду могут быть различные парфюмерные отдушки, которые входят в ее состав.

Часто вызывает аллергию лак для волос. Если у вас хронический фарингит, ларингит, то воспаленные слизистые оболочки сразу среагируют на резкий запах.

Какими бы разрекламированными не были мыло, крем или помада, аллергикам желательно все попробовать на себе. Кстати, для людей, склонных к аллергии, предпочтительнее косметические и парфюмерные средства, не содержащие натуральных ароматических веществ.

Если хочешь быть здоров, откажись от ГМО

Что значит выражение «здоровая пища»?

Еще двадцать лет назад этот вопрос мог показаться риторическим. Но с появлением генетически модифицированных продуктов и последовавшей «зеленой» революцией человечество стало задумываться, действительно ли то, что мы едим, отвечает требованиям здоровья и безопасности.

Почему же, казалось бы, благое стремление «накормить мир быстро и дешево» вызвало такой шквал дискуссий как среди ученых и производителей генетически модифицированных продуктов, так и среди потребителей?

Вот только один пример из многочисленных красочных достижений генной инженерии. В ходе эксперимента по укрупнению лососей, ученым удалось добиться главной цели — рыбины получились большими и жирными. Однако попробовать их никто не рискнул, поскольку мясо «модифицированных» лососей оказалось зелёным. И это лишь видимые последствия грубого вмешательства человека в природу. Изменения, происходящие на генном уровне, можно только представить...

Что же происходит на самом деле?

Чужеродный ген внедряется в систему связанных признаков и нарушает устоявшуюся, сбалансированную систему. Изменения в работе генов приводят к нарушению морфогенеза и появлению совершенно диких, никогда не встречавшихся ранее в природе нарушений. И этот процесс фактически неуправляем: невозможно предвидеть место встраивания и эффекты добавленного гена. Невозможно предсказать, проявятся изменения сразу или в отдаленном будущем. Именно поэтому противники ГМП в первую очередь подчеркивают потенциальную опасность трансгенов, которая может внезапно и необратимо проявиться даже через поколения.

А тем временем...

Генетически модифицированные продукты стали неотъемлемой частью современной культуры питания. Давайте рассмотрим их потребление на примере колбасы, одного из самых народных продуктов. ГМ-соя, заменившая мясо, легко и непринужденно вошла в рацион каждой пятой российской семьи. Многие производители колбас беззастенчиво применяют ее в производстве, оправдывая относительной дешевизной конечного продукта. И эта тенденция поддерживается тем, что для большинства российских потребителей цена продукта остается более существенным фактором.

Между тем, согласно исследованию зарубежных ученых, недавно опубликованному в научном журнале «The Lancet», фрагменты ДНК трансгенов могут встраиваться в микрофлору желудка, вызывая, в частности, желудочно-кишечные расстройства. С распространением ГМ-продуктов медики связывают рост числа аллергических заболеваний. И это лишь факты сегодняшнего дня. Какие сюрпризы принесут ГМП в будущем — не может сказать никто.

Шаг навстречу уверенности

Именно поэтому некоторые российские производители отказались от использования генетически модифицированного сырья при изготовлении продуктов питания. В их числе крупный производитель мясных продуктов — **Останкинский мясоперерабатывающий комбинат.** За объяснением этого серьезного шага мы обратились к Михаилу Попову — генеральному директору ОМПК:

— Я сделал вывод, что использование ГМ-продуктов небезопасно. И не хочу проверять насколько это опасно на покупателях наших колбас и полуфабрикатов. В России есть нормативы, которые регламентируют предел содержания сырья из ГМ-источников, при превышении которого продукты необходимо маркировать. Сначала это была планка в 5%, теперь — 0,9%. Мы решили полностью отказаться от использования ГМ-сои и других ингредиентов в производстве своей продукции. Трансгенов в нашей колбасе просто нет.

Противники использования ГМП называют инициативу Останкинского МПК позитивным моментом:

— Социальная позиция этого производителя отрадна, близка нам, — говорит Александр Баранов, президент общенациональной ассоциации генетической безопасности.

А по словам председателя правления Международной конфедерации обществ потребителей Дмитрия Янина, производителей, демонстрирующих подобно Останкинскому мясоперерабатывающему комбинату социальную ответственность перед потребителем, в России должно быть как можно больше.

Кстати, мясные изделия под маркой «Останкино-Новый стандарт» и остальная продукция комбината с недавнего времени маркируется значком «Генетически безопасный продукт». Этот зеленый листочек — знак очевидной уверенности в безопасности продукта и в будущем здоровье всей семьи.