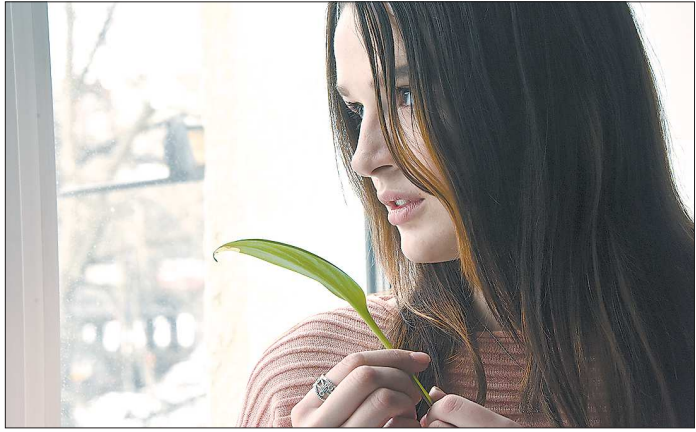


## Диагноз: межсезонье

Как переменчивая весна и капризы уральской погоды влияют на наше здоровье?

Лариса ХАЙДАРШИНА

Апрель в этом году сам на себя не похож — на дворе то ли зима, то ли всё-таки уже весна. Перемены погоды и скачки атмосферного давления так стремительны, что плюсовые ночные температуры неожиданно сменяются устойчивым минусом и снегопадом, который длится сутки. Что в такой ситуации происходит с нашим самочувствием? «Областная газета» разобралась, как в условиях уральского межсезонья сохранить бодрость не только духа, но и тела.



Своим настроением человек способен управлять и программировать себя на положительные эмоции

**КОЖА.** Крайне короткая весна все состоит из перемен погоды. И особенно тяжело перепады температур ложатся на... кожу.

— Кожный покров принимает на себя главный удар межсезонья, — говорит дерматолог **Анна Повынина**, врач Уральского научно-исследовательского института дерматологии и иммунологии. — Из-за того, что кожа пока очень жарко, а на улице холодно, клетки кожи стремительно теряют влагу, она становится слишком сухой. По этой причине начинается зуд, шелушение. Случайно в ранку попадает инфекция, в результате могут появиться угри и даже волдыри.

Конечно, доводить дело до волдырей не стоит. Достаточно просто каждый вечер наносить на кожу увлажняющий крем после душа. Обязательно чаще купать детей — при чистой коже нет риска инфицирования. Врач советует на ночь включать в спальне увлажнитель — при нормальной влажности кожа легче восстанавливается.

**ЗУБЫ И ДЁСНЫ.** — В момент, когда человек переживает физиологический стресс, могут начаться проблемы с зубами, — поясняет главный стоматолог Свердловской области **Марина Харитонова**, главный врач Свердловской областной сто-

матологической поликлиники. — Когда микроорганизмы ротовой полости поражают слизистую оболочку, дёсны становятся слабыми и воспалёнными, развивается гингивит. Это способствует любым гормональным изменениям в организме, а ведь именно весной эндокринная система даёт сбой.

Микробы с дёсен легко перекочевывают на зубы, а результат — кариес. Стоматолог рекомендует весной обязательно посетить зубного врача, чтобы не усугублять проблему. Но главное — тщательнее, чем обычно, следить за чистотой зубов. Отметим, что состояние дёсен весной улучшает полоскание рта на ночь настоем календулы или ромашки.

**ПИЩЕВАРЕНИЕ.** Специалисты убеждены — самочувствие весной страдает не только из-за того, что чудит погода. Просто в этот период — циклическое обновление природы. И не надо смеяться, что человек — не животное, и линьки весной у него не бывает. Быть. Просто иная: активно обновляются клетки организма. Иначе начинают работать железы внутренней секреции.

Для новых клеток организма требуется строительный материал: белки, углеводы и жиры. И витамины, потому что без них новые клетки не смогут жить.

— Рацион человека всегда должен быть сбалансирован вне зависимости от времени года, — считает доктор медицинских наук, гастроэнтеролог **Игорь Хлынов**. — Но в морозное время года мы теем больше энергии, поэтому наша пища более жирная. С потеплением на столе уральцев должно быть больше овощей и фруктов: во-первых, в них содержится углеводы, а во-вторых, витамины, которых так не хватает весной. Дело в том, что с осени количество витаминов в них уменьшилось, и чтобы набрать дневную норму, приходится съесть большой объём.

Между прочим, есть очень простой и доступный всем овощ, в котором витаминов к маю не становится меньше — это капуста. Причём капуста квашенная содержит больше витамина С, чем лимон. Другой доступный всем способ получения витамина С (он нужен для поддержания иммунитета) — зелёные ростки лука. А помогут и обеспечить запас для организма антигены витаминов.

— Подойдут и они, — уверен Хлынов. — Причём вовсе не обязательно покупать дорогие. Сегодня практически все производители правильно рассчитывают дозы и состав. Абсолютно одинаковый эффект можно получить от дра-

### МЫСЛИ ПО ПОВОДУ

#### «Самое главное в межсезонье — посоветоваться с женой, что лучше надеть»

● **Ссения ТЕЛЕШОВА**, телеведущая:

— Я метеозависимый человек. И когда происходят резкие перепады погоды, как сейчас, то меня одолевает сонливость, ухудшается настроение, наблюдается упадок сил. Поэтому занимаюсь спортом, отдаю силы любимой работе, в которой черпаю вдохновение, и хожу в сауну, чтобы хоть где-то получить солнце. Но главным лекарством для меня и семьи являются микропутешествия: мы ездим на море в праздники в марте и вновь улетаем на несколько дней в майские выходные. Смена обстановки помогает не раскисать.

● **Анна КИРЬЯНОВА**, психолог, писатель:

— Смена времён года всегда влияет на психоэмоциональное состояние. Весной ресурсы человека истощены, поэтому я, как и многие, испытываю некоторую эмоциональную подавленность. Но я всегда говорю, что надо иметь не патогенное негативное мышление, а положительное саногенное (мышление, основанное на управлении эмоциями). — *Прим. ред.* Находите что-то хорошее во всём, и тогда никакие проблемы со здоровьем не страшны.

● **Лев КОВПАК**, депутат Госдумы:

— Занятия спортом, а конкретно, скандинавская ходьба, которой я стараюсь заниматься круглый год, помогают мне оставаться в форме весной и сохранять бодрость духа.

● **Станислав НАБОЙЧЕНКО**, профессор УрФУ:

— Я уже больше 60 лет живу на Урале, поэтому перепадами погоды меня не испугаешь. Помню, в 1962 году сильный снегопад был 6 июня. Мы, студенты, тогда очень испугались за молодые деревья,

посаженные около корпуса металлургического факультета УПИ: вдруг ветки поломаются под тяжестью мокрого снега. И чуть ли не всей группой помчались их спасать. Взяли длинные палки и стали сбивать снег с веток. Мы, дураки, подывали доверчивых девочек и обрушивали на них маленький сурб. А потом в общежитии пили с ними горячий чай с вареньем... Тем, у кого непогода вызывает хандру, могу дать хороший совет: займите себя делом, сделайте что-нибудь полезное на даче или просто полежите и почитайте хорошую книгу.

● **Николай КОЛЯДА**, драматург:

— Наверное, когда я буду старым и буду плохо себя чувствовать, я вам об этом расскажу. А пока, чтобы межсезонье на организм не действовало, стараюсь быть на позитиве. Вот после репетиции мы с актёрами вышли из театра, видим — всё снегом завалено, стали снеговика лепить, в снежки играть, радоваться. И вот ещё о чём думаю: я — крестьянский сын, и есть такая поговорка: много снега — много хлеба. Можно надеяться, что урожай в этом году будет хороший.

● **Егор МЕХОНЦЕВ**, олимпийский чемпион по боксу, чемпион мира и Европы:

— Самое главное в межсезонье — посоветоваться с женой, что лучше надеть (смеётся). А вообще, у меня в душе — весна. Стараюсь не идти на поводу у негативных эмоций, не злиться, не расстраиваться. Но если уж испортили настроение, я предпочитаю лечь спать. Выспаться — и всё пройдет.

Наталья ДЮРЯГИНА, Елена АБРАМОВА

же за 100 рублей и от «волшебной» разрезанных лимонных пиллюль за тысячу. К тому же накормить себя впрок полезными веществами не удастся — витаминов больше, чем необходимо, организм не усвоит. А в худшем случае можно и вовсе пострадать от передозировки.

**ВЕСЕННЯЯ ДЕПРЕССИЯ.** Специалисты считают, что весной справиться с плохим настроением оказывается сложнее.

— Снижается уровень серотонина (гормона радости), — поясняет психотерапевт **Татьяна Королёва**. — Уровень этого гормона зависит от недо-

статка солнца, орехов в питании, низкой физической активности, стрессов и гормональных циклов. Кстати, женщины в три раза чаще страдают тревожно-депрессивными расстройствами, чем мужчины именно из-за частой смены гормональных циклов.

Когда к плохому настроению добавляются нехватка энергии, пессимистическое видение будущего и неспособность получать удовольствие от того, что прежде его приносило — это и есть депрессия. В таком состоянии появляются проблемы с аппетитом: он либо вырастает, либо вовсе про-

падает. Наладить жизнь способны очень простые вещи. Например, ежедневные пешая прогулки во время обеда: за полчаса ходьбы по парку удастся получить солнечные лучи, физическую активность и свежий воздух. — Опаснее всего замыкаться в себе, — говорит Королёва. — Надо через силу заставлять себя выходить на улицу, идти в театр или в кино, на концерт. Радость жизни вернётся, если наполнить жизнь пусть небольшими, но приятными событиями. Проверено: после весны всегда приходит лето, не сомневайтесь.



## «Научные сенсации: стоит ли вестись на хайп?»

Вчера в Екатеринбурге торжественно открылся фестиваль науки «Кстати. За пределами баланса», информационный центр по атомной энергии (ИЦАЭ) при поддержке Госкорпорации «Росатом» и администрации Екатеринбурга. Целью фестиваля — в популярном формате лекций, квизов, ток-шоу, кинопоказов рассказать о современной науке. Программа фестиваля рассчитана на самую широкую аудиторию без возрастных ограничений и включает более 30 бесплатных мероприятий научной-популярной тематики — о космосе, медицине, математике, биологии, русском языке и других сферах. Спикеры фестиваля — известные в мире науки специалисты.

### СПРАВКА «ОГ»

Фестиваль науки «Кстати. За пределами баланса» организован Информационным центром по атомной энергии (ИЦАЭ) при поддержке Госкорпорации «Росатом» и администрации Екатеринбурга. Целью фестиваля — в популярном формате лекций, квизов, ток-шоу, кинопоказов рассказать о современной науке. Программа фестиваля рассчитана на самую широкую аудиторию без возрастных ограничений и включает более 30 бесплатных мероприятий научной-популярной тематики — о космосе, медицине, математике, биологии, русском языке и других сферах. Спикеры фестиваля — известные в мире науки специалисты.

с больше. Буквально каких-то пять лет назад можно было найти абсолютно дикие научные новости в очень серьёзных и уважаемых российских СМИ. Но с тех пор, к сожалению, появились места, где можно получить в доступной форме научные знания.

**НО УЧЁНЫМ ТОЖЕ ОШИБАЮТСЯ.** Приведу пример. Несколько лет назад специалисты двух институтов CERN (Швейцария) и Gran Sasso (Италия) решили сравнить скорость частиц нейтрино, которые рождаются непрерывно в ходе ядерных реакций на Солнце, со скоростью света. Учёные хотели измерить, насколько нейтрино медленнее скорости света. Но результат получился парадоксальным: нейтрино победило! Это ведь реальная Нобелевская премия!

Учёные всё перепроверили и опубликовали статью, которая подняла на уши весь научный мир и СМИ. Тем не менее оставались большие сомнения. Началось научное расследование. Проверили разные гипотезы. В итоге нашли ошибку в измерениях. Вывод оказался: всего лишь один разём оптического провода, который недостаточно плотно примыкал к входному разъёму. Это давало задержку импульса света. Как раз на эту миллиардную долю. Когда всё перемеряли, оказалось, что нейтрино медленнее. Хайп от этой истории был большим. Сенсация оказалась пустышкой.

**ИНТЕРЕС СМИ К НАУКЕ.** Сейчас есть совершенно чёткий и определённый подъём интереса к науке. Хотя я и сам живу в Нижнем Новгороде, но замечаю этот интерес в московском обществе. В столице проходит проект огромного количества научных лекций. СМИ чувствуют этот интерес. И отвечают на этот «вызов» появлением научных разделов на сайтах и страницах газет. Впрочем, качественных новостей о науке становится

да нужно смотреть, на кого они ссылаются. Если они ни на кого не ссылаются или указывают «анонимный источник» — это точно информационная туфта.

**ПСЕВДОНАУЧНЫЕ ПЕРЕДАЧИ.** У нас в стране есть телеканал РЕН-ТВ, который специализируется на «научных сенсациях». Там, на мой взгляд, любая передача, в названии которой сформулирована какая-то научная мысль — типичный пример того, как нельзя делать с точки зрения объективного научного знания.

Сейчас есть совершенно чёткий и определённый подъём интереса к науке. Хотя я и сам живу в Нижнем Новгороде, но замечаю этот интерес в московском обществе. В столице проходит проект огромного количества научных лекций. СМИ чувствуют этот интерес. И отвечают на этот «вызов» появлением научных разделов на сайтах и страницах газет. Впрочем, качественных новостей о науке становится

Записал Андрей КАЦА

**ФЕНОМЕН «БРИТАНСКИХ УЧЁНЫХ».** Несколько лет в Интернете и СМИ «популяризируются» британские учёные. Это собирательный «фольклорный» образ, который используется авторами сообщений о научных исследованиях, подаваемых как абсурдные (они якобы изучают оптимизм свиней, лучшую позу для засыпания, влияние мини-юбки на продолжительность жизни женщин, половую жизнь божьих коровок, навязчивые мелодии и т. д.). Причём этот факт вполне может быть частью большого реального исследования, но в изложении автора текста появляется абсурдность и доля вымысла. Она же часто довержётся в заголовке.

Такие «новости» — это проблема. И проблема понятная. Мы окружены громадным объёмом информации. СМИ предоставляют эту информацию, и таким образом они борются за наше внимание. Часть из СМИ

готова идти на самые «чёрные» методы, чтобы привлечь интерес. Вот отсюда и проистекает проблема. Для подобных «новостей» нужна перепроверка.

**ИНФОРМАЦИОННАЯ ГИГИЕНА.** В наш информационный век стоит относиться к изрядной долей подозрения к любым статьям в Интернете. Если вы видите научные новости, которые вызывают удивление или недоверие, то их, конечно, стоит перепроверить — естественно, если перед вами стоит цель узнать действительно какие-то реальные факты, а не стать жертвой громкого заголовка.

Во-первых, необходимо посмотреть, что о заинтересовавшем вас событии пишут другие издания. В идеале нужно иметь источник, которому вы доверяете. Зачем? Возможно, статью написал какой-то студент-журналист, который не знает английского и ошибся в переводе. Может быть, вкралась какая-то опечатка.

Во-вторых, если разные издания пишут одно и то же, то-

## Коттедж по цене квартиры? Это РЕАЛЬНО!

Строительная компания «Центр загородной недвижимости Екатеринбурга» успешно работает на рынке малоэтажного строительства в Екатеринбурге и области уже более 10 лет. Ежегодно компания строит и сдаёт в эксплуатацию тысячи квадратных метров жилья: к примеру, в 2017 году сдано 6 000 квадратных метров, на 2018 год уже запланировано 10 000 квадратных метров жилья, строящегося по самым современным технологиям.

На выбор заказчика предлагается 9 различных технологий строительства (материалов стен). Самые популярные из них в нашем регионе — дома из твинблоков (автоклавы газобетон), керамических блоков и каркасно-панельные дома. Также заказчику компания предлагает выбор из 10 000 типовых проектов (треть из них представлена на сайте, две трети — в бумажных каталогах). Каждый типовой проект может быть доработан (бесплатно) компанией под индивидуальные потребности заказчика.

За счёт больших объёмов ежегодного строительства Центр загородной недвижимости Екатеринбурга уже на протяжении долгого времени продолжает поддерживать один из самых низких уровней цен в Екатеринбурге при неизменно высоком качестве строительства домов. При этом выгоду от сотрудничества с Центром загородной недвижимости Екатеринбурга клиенты получают не только при заключении договора строительного подряда, но и во время последующего проживания в построенном доме. Выгода заключается в существенной экономии на коммунальных платежах. Последние годы компания специализируется на строительстве домов по энергосберегающим технологиям, которые по-

зволяют свести расходы на содержание дома к минимуму. Во-первых, в стоимость строительства дома включена индивидуальная скважина, что избавляет от платежей за холодную воду. Во-вторых, для горячего водоснабжения используется бойлер либо двухконтурный котёл, что также избавляет от платежей за горячую воду. В-третьих, в стоимость дома включена автономная котельная и система отопления с тёплыми водяными полами, что избавляет от необходимости платить за отопление дома.

В-четвёртых, в стоимость дома включена автономная канализация — неослуживаемый энергонезависимый септик, что избавляет от необходимости платить за канализацию дома. Таким образом, у собственника дома остаётся только один платёж — за электричество. Для справки: семья из трёх человек, проживающая в доме площадью 100 кв. м, построенном Центром загородной недвижимости, отапливаемым электрическим котлом, этой зимой платила за электричество в среднем 3-3,5 тысячи рублей в месяц.

В офисе строительной компании «Центр загородной недвижимости Екатеринбурга» вы можете ознакомиться с предлагаемыми проектами домов, образцами строительных материалов, проконсультироваться по оформлению ипотеки на строительство, подобрать земельный участок под строительство будущего дома.

Офис расположен всего в 300 метрах от «Леруа Мерлен», по адресу: пер. Базовый, д.39а, офис 409  
Тел.: 8 (343) 221-60-70 [www.dom96.ru](http://www.dom96.ru)

### ПРИМЕРЫ ЦЕН

Двухэтажный дом из твинблоков, с 2 спальнями, гаражом, общей площадью 60 кв. м. Стоимость строительства такого дома с наружной отделкой фасада декоративной штукатуркой «под ключ» и внутренней отделкой дома «под чистовую» составит 1 680 000 рублей (включая все материалы и работу). Срок строительства дома — 4 месяца. Срок службы дома — 100 лет.

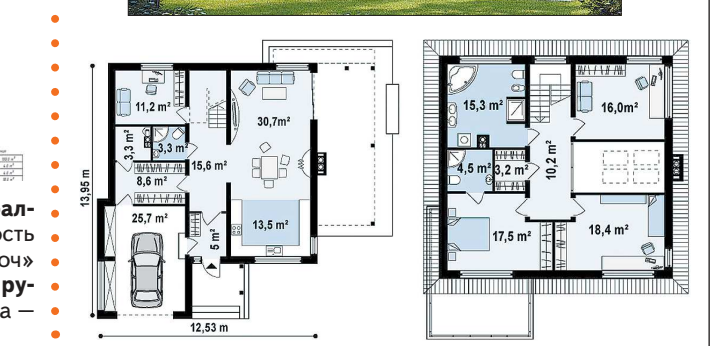


Двухэтажный дом из твинблоков, с четырьмя спальнями, балконом и террасой с навесом, площадью 100 кв. м. Стоимость строительства такого дома с наружной отделкой фасада «под ключ» и внутренней отделкой дома «под чистовую» составит 2 868 000 рублей (включая все материалы и работу). Срок строительства дома — 4 месяца. Срок службы дома — 100 лет.

Записал Андрей КАЦА



Двухэтажный дом из твинблоков, с 4 спальнями, вторым светом, гаражом, общей площадью 225 кв. м. Стоимость строительства такого дома с наружной отделкой фасада декоративной штукатуркой «под ключ» и внутренней отделкой дома «под чистовую» составит 5 000 000 рублей (включая все материалы и работу). Срок строительства дома — 6 месяцев. Срок службы дома — 100 лет.



В соответствии с Федеральным законом от 03.11.2006 № 174-ФЗ «Об автономных учреждениях» и постановлением Правительства Свердловской области от 30.01.2009 № 64-ПП «Об утверждении форм отчётов о деятельности государственного автономного учреждения Свердловской области и об использовании закреплённого за ним имущества» ГАУ «КЦСОН «Надежда» г. Красноуральска публикует отчёт о результатах деятельности государственного автономного учреждения и об использовании закреплённого за ним государственного имущества за 2017 г. на портале [www.pravo.gov66.ru](http://www.pravo.gov66.ru) в разделе: «Официальная информация юридических лиц».

**АВТОШКОЛА «АВТО-ЛАДА» ОБУЧАЕТ ЛЮДЕЙ:**

- с нарушением слухового и речевого аппарата;
- с медицинскими показаниями к управлению транспортным средством с ручным управлением по программе подготовки водителя категории «В».

Окажем содействие в получении компенсации.  
Тел. 201-21-97, 8-953-388-55-59.