

ОТ РЕДАКТОРА

Не хрустеть и разгибать

Причины возникновения различных форм артрита до конца неизвестны. Есть версия, что это могут быть некие мутации в генах, а не последствия каких-то инфекций. Короче, наука абсолютно точно не знает, почему иммунная система начинает «бомбить» соединительные ткани суставов и вызывает воспаление, но у ученых есть ответ, как минимизировать риски. Надо всего-то каждый день, без выходных, давать себе десять минут активной физической нагрузки. Гимнастика, челночный бег, ходьба в бодром стиле. Моя знакомая Людмила шестидесяти восьмью лет ходит в оздоровительную группу. Тренер занимается там с людьми 60+ в основном лечебной гимнастикой. Прimitивные, по сути, упражнения. Но после года посещения этой группы Людмила отлично разгибает-сгибает ноги в коленном суставе из положения лежа двадцать раз. Раньше с трудом получалось четыре!

Кажется, что 10 минут — это ерунда? Был проведен эксперимент. Наблюдали за пожилыми из группы риска — с легкой формой артритов. Оказалось, что чуть больше часа в неделю активности снижает вероятность развития тяжелых форм артрита на 80 с лишним процентов. И важный нюанс: тот, кто 10 минут в день делает относительно легкие упражнения, имеет все шансы вполнину уменьшить количество случаев бытовых физических проблем (скажем, легко залезть в ванну). Интересное наблюдение ученых: те пожилые, которые каждый день по часу и более занимались физкультурой, имели повышенные риски развития артрита. Так же, как и малоподвижные пенсионеры. Отсюда наш девиз: движение — это жизнь, но рекордов не надо. Ну что, надеваем спортивные штаны?

Ирина САФРОНОВА, редактор

Дачемания

Как я ненавидела дачу, может понять только мой муж, который при слове «дача» скучнел, смурнел, начинал рефлекторно потеть и искать глазами тяпку.

Моей маме однажды тяпка прилетела в глаз, так усердно я «тяпала» картошку, амплитудно и с ненавистью размахивая дачным инвентарем. Травмы у обеих: у одной — фингал, у другой — четкое осознание, что никогда в моей жизни не будет тяпок, сорняков, картошки, стерилизации банок и прочих дачных удовольствий.

В истории про то, как люди заводят себя дачу, чтобы отдыхать, я не верила. Опытная. Подружка мама регулярно нас всех на дачу заманивала, чтобы малину с куста есть и шашлыки жарить, но каким-то образом вместо шампура в руке все время оказыва-

лась лейка. Мы с мужем в час откровений рассказали друг другу о наших дачных страданиях и подумали, как же хорошо, что у нас нет дачи. И не будет.

Но, говорят, у наших женщин после 40 лет руки сами магнитят тяпку. Такое возрастное изменение организма, как седина, любовь к луку и трусам с закрытой попой. Сначала «утепленные» трусы, потом петунии на балконе. А потом, как я ни пыталась молодиться, носить стринги и иногда каблук, дача все равно наступила.

Сначала была надежда, что обойдется. Пройдет. Ну, цветы посадим. Ну, так и быть, клубнику. Не обошлось... Можете нас поздравить, мы официально дачники!

Наталья ТРЕТЬЯКОВА, блогер, писатель, Natretyak, г. Хабаровск

Морковная ностальжи

Нас, студентов, послали на «картошку». Это был колхоз на Урале. Работали мы, однако, на морковке. В основном, сидели в борозне и хрустели сладчайшими сочными плодами. Я после тех лет магазинную морковь не ем — с той, колхозной, нельзя даже сравнивать! Мы, голодные студенты, съедали прямо с полей по ведру в день. Обтирали о рукав и ну хрустеть. Это же надо, какие крепкие в молодости зубы были! Там же, на морковке, познакомился со своей будущей женой. Эх, времечко было... После того, как обзавелся семьей, задумался о даче. И сразу решил, что буду заниматься морковью. Первый раз вышла она у меня хуже магазинной. Я обложился литературой (кое-что намотал на ус из ваших изданий тридцатилетней давности), и дело пошло! Какую я только морковь ни выращивал! И белую, и фиолетовую с оранжевой сердцевинной. И французскую «каротель» — круглую, как маленькая свекла. И «монастырскую» — очень дели-

катную на вкус. Известковал свои глинистые грунты каждую осень, весной «кормил» опилками и речным песком. Все для нее, морковочки. В общем, в прошлом году на годовщину нашей свадьбы преподнес жене букет из морковок. Все — отборные, сладкие, как конфеты. Жена покрутила у виска пальцем, но хрустела морковью с заметным аппетитом.

Иван БЕЛОВ, г. Хабаровск

