

ТАКАЯ ВОТ СТАТИСТИКА

# Тоньше талия — длиннее жизнь

СОТРУДНИКИ Американского онкологического сообщества выяснили, что люди с жировыми отложениями в области талии рискуют умереть раньше срока. До сих пор ученые связывали наличие таких отложений с воспалительными процессами в организме, инсулинорезистентностью, диабетом второго типа, аномальным уровнем холестерина и сердечными заболеваниями. Свежее исследование, которое приводит «Daily Mail», показало, что все эти факторы значительно увеличивают вероятность смерти по любым причинам.

Ученые сравнили объем талии и уровень смертности среди 48 500 мужчин и 56 343 женщин в возрасте 50 лет и старше. Сведения о смертности испытуемых и причинах летальных исходов собирались специалистами на протяжении девяти лет. Результаты анализа информации показали, что у обладателей жировых отложений на животе риск преждевременной смерти повышен в два раза по сравнению с их ровесниками, сохранившими нормальную талию.

Если быть точнее, эта тенденция касается мужчин с объемом талии более 120 см и женщин — не менее 106 см. У женщин нормальной считается талия 90 см, а у мужчин — 100. В противном случае риск возникновения проблем со здоровьем очень высок.

— ЭТО НЕ ЖИВОТ-МЫШЦЫ!



Рисунок Михаила ПАРИЧЕВА

## МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 18 по 24 августа

**♈ ОВЕН.** Существенного нарушения здоровья не наблюдается. Однако поберегите горло, не начинайте лечения щитовидной железы, почек и половых органов, откажитесь от косметических процедур.

**♉ ТЕЛЕЦ.** Хороший период для закаливающих процедур, любых оздоровительных мероприятий, для лечебного или косметического массажа. Неплохо бы посетить дантиста для профилактического осмотра.

**♊ БЛИЗНЕЦЫ.** Увеличивается потребность в свежем воздухе, поэтому благотворное влияние оказывают дыхательная гимнастика, длительные прогулки. Может ухудшиться состояние астматиков, страдающих легочными заболеваниями, бронхитами, трахеитами.

**♋ РАК.** Особого влияния на состояние здоровья этот период не оказывает, но вы можете страдать из-за сексуальных неудач, отсутствия внимания со стороны противоположного пола. Противопоказаны косметические процедуры и тем более операции.

**♌ ЛЕВ.** Период некоторой перестройки организма — иммунной и гормональной систем. Благоприятный период для лечения тяжелых длительных заболеваний. Эффективны мероприятия по очистке организма от солей тяжелых металлов.

**♍ ДЕВА.** Вы проявляете беспокойство, утомлены и неразговорчивы. Усиленная работа может подорвать ваши жизненные силы, неловкость движений — привести к травмам. Возможна мышечная слабость. Вам необходим отдых, лучше на свежем воздухе.

**♎ ВЕСЫ.** Вы ощущаете уменьшение своей внешней привлекательности, что сказывается на настроении. Повышенная требовательность к окружающим обернется против вас — повышением нервозности, беспокойства и ухудшением настроения.

**♏ СКОРПИОН.** Острые воспалительные, инфекционные заболевания переходят в стадию выздоровления, смягчается течение хронических заболеваний. Неплохой период для косметических процедур и операций.

**♐ СТРЕЛЕЦ.** Вы спокойны, настроены оптимистично. Хорошее время для оздоровительных мероприятий, направленных прежде всего на очищение организма, оздоровление органов пищеварения.

**♑ КОЗЕРОГ.** Вы ощутите бодрость духа, повышение душевной и физической энергии, подъем настроения и прилив жизненных сил, что, конечно, благотворно отразится на состоянии здоровья даже тяжелобольного человека.

**♒ ВОДОЛЕЙ.** Неблагоприятный период. Вы становитесь крайне чувствительным к изменениям диеты. Усиливается склонность к приятию алкоголя и воздействию лекарств. Будьте осторожны, не меняйте привычный образ жизни — скоро все наладится.

**♓ РЫБЫ.** Серьезных нарушений здоровья не предвидится. Лишь болезнями хроническими заболеваниями легких и верхних дыхательных путей могут почувствовать ухудшение, усилятся одышка у астматиков. Постарайтесь не попадать в загрязненные районы, поезжайте за город.

Подготовил Виктор БАУЕР



Ведущая рубрики — Светлана ЯКОВЛЕВА

# Дети вернулись в город

## КАК ОТВЫКШИМ ОТ МЕГАПОЛИСА МАЛЫШАМ ИЗБЕЖАТЬ ОПАСНОСТЕЙ

Лето заканчивается. Из летних лагерей, дач, из сельской местности от бабушек и дедушек возвращаются в город дети. За три месяца они отвыкли от большого города, от его опасностей, у них рассеянное внимание. Поэтому сейчас родители должны отложить в сторону все дела и как можно больше времени проводить со своим чадом. За лето ребенок повзрослел, необходимо наладить с ним контакт, доверительные отношения. Статистика свидетельствует, что именно в конце лета — начале осени наблюдается всплеск детской и подростковой заболеваемости и травматизма. Как избежать этих неприятностей? — от что советуют специалисты.



Летний отдых закончен, пора привыкать к городу...

