

Наиболее часто покупки обуви совершаются



ВЫБИРАЕМ ХОРОШУЮ ОБУВЬ

Следствие неудачного выбора обуви — мозоли, а то и более серьезные заболевания вен, суставов и позвоночника. К тому же некачественная обувь недолговечна, она может развалиться, прежде чем по-настоящему износится. Вот что советуют специалисты.

● Лучше покупать обувь во второй половине дня. К вечеру ноги, как правило, слегка отекают, и приобретенные с утра туфли могут показаться тесными.

● Не покупайте слишком тесную обувь в надежде, что со временем он разойдется, это чревато теми же мозолями и прочими неприятностями. Однако не следует носить и очень свободную обувь, в которой нога болтается. Из-за такой обуви тоже могут появиться мозоли, а мышцы ног постоянно находятся в напряжении.

● Самый удачный выбор для любого сезона — обувь из натурального материала, которая позволит коже дышать и не будет препятствовать теплообмену: из натуральной кожи, нубука, замши, текстиля.

● Примеряя обувь, следует надевать оба ботинка. Походите в них по примерочной зоне. Во время ходьбы пальцы ног должны слегка чувствовать носок обуви, но

не упираться в него. Также пальцы ног не должны выпирать на поверхности туфель бугорками.

● Осторожно согните туфли или сапоги в руках. У качественной обуви подошва легко гнется, а верх ботинка не деформируется слишком сильно. При этом подошва не должна быть очень тонкой, иначе вы будете чувствовать все неровности почвы.

● Если демисезонные ботинки или сапоги застегиваются с помощью молнии, она должна начинаться не слишком низко (близко к подошве), иначе ноги будут промокать, стоит вам наступить даже в неглубокую лужу.

● В зимних ботинках или сапогах главное — подошва. Она должна быть достаточно толстой, со специальным протектором (углубления и выступы), который препятствует скольжению. Наиболее безопасно в гололед носить ботинки с разнообразным рисунком протектора — например, одна часть в виде полосок, другая — округлых выступов.

● Если после нескольких дней носки новой обуви вы почувствовали, что ногам неуютно, — либо меняйте обувь, либо обратитесь в ортопедический салон для подбора соответствующих супинаторов или стелек.

СТЕЛКИ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Стельки могут быть самыми разными: гигиеническими, утепляющими, электроизолирующими. Различаются они и по своему назначению.

К примеру, стельки для каждодневной обуви больше, чем стельки для спортивной обуви рассчитаны на более высокие нагрузки, которые сопровождаются интенсивным потоотделением. А в стельках при диабетической стопе, когда снижается чувствительность кожи и любая потертость остается незамеченной, предусмотрена дополнительная защита: они состоят из трех слоев. Есть стельки для людей, страдающих плоскостопием. Прежде чем отправиться за стелькой, лучше посоветоваться с врачом-ортопедом.

Детям рекомендуется пользоваться стельками до подросткового возраста, подросткам — до юношеского. А взрослым женщинам после 40 лет с искривленными косточками на стопе зачастую приходится прибегать к стелькам всю жизнь. Если правильно подобрать стельки, вы не будете испытывать никакого дискомфорта.

Как правильно установить стельку? Перед ее установкой прежде всего осмотрите внутренность обуви. Если в ней есть свои стельки, выньте их: устанавливать ортопедические стельки поверх обычных нельзя.

Стелька должна плотно прилегать к подошве туфли или сапога. Если она скользит или смещается, можно закрепить ее с помощью двухсторонней липкой ленты. И запомните главное: если ноге удобно — идти, стоять, бежать, — значит, все в порядке. Малейший дискомфорт говорит о том, что вы сделали что-то не так.

2011

Официальный импорт

340 млн. пар



Официальное производство

61,8 млн. пар



Теневое производство

40% рынка



Население России составляет

143 млн. человек



РЕБЕНОК НЕ ДОЛЖЕН НОСИТЬ БОТИНКИ НА ВЫРОСТ

Ребенок ни в коем случае не должен носить обувь на вырост, но и тесной она тоже быть не должна, рекомендуют врачи-ортопеды. Желательны жесткая, умеренно ребристая подошва и жесткая верхняя часть. Демисезонная и зимняя обувь должна облегать голеностопный сустав, то есть быть высокой.

Специалисты советуют приобретать для детей ботинки из натурального материала на небольшом каблучке, с фиксированной пяткой и мягким задником, ортопедической стелькой и широким носком. Детская ортопедическая обувь необходима для профилактики деформаций стопы и правильного ее развития, поэтому многие доктора рекомендуют покупать именно такую обувь детям до 4 — 5 лет.

ПРОБЛЕМА

Птицефабрики, где выращивают кур в клетках, пора сносить

УЧЕНЫЕ СЧИТАЮТ, ЧТО НАСЕЛЕНИЕ ДОЛЖНО ПЕРЕХОДИТЬ НА ОРГАНИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Птицефабрики и племзаводы в нынешнем их виде не отвечают задачам обеспечения населения здоровым питанием. К такому выводу пришли ученые разных стран.

БЫЛО УСТАНОВЛЕНО, что жирность мяса в тушах буйвола, живущего на воле, обычно меньше 3%, в то время как жирность говядины в тушах выращенного интенсивным способом скота в среднем составляет 20 — 25%. Даже так называемая постная товарная говядина в интенсивном сельском хозяйстве имеет около 8% жирности. У кур, как показывают данные, за последнее столетие содержание жира в тушках повысилось почти на 1000%. Мясо выращиваемых интенсивным способом животных не только намного жирнее, чем у животных, живущих на воле, но и жир у них содержит большее количество насыщенных жирных кислот, которые являются факторами риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, влияя на работу печени и т. д. Об этой проблеме заговорили и российские ученые. По их мнению, улучшить ситуацию поможет органическое сельское хозяйство. Проще говоря — в некотором роде возврат к старому, когда коровки, утки и курочки выращивались на воле, а не так, как сегодня, — в стойлах и клетках. Об этом шла речь на круглом столе, посвященном органическому питанию и прошедшем в Петербурге.



Фото Натальи ЧАЙКИ

— Органические продукты — это не еда для «золотого миллиарда». Федеральный закон «О качестве и безопасности пищевых продуктов» (ст. 17 п. 3) гарантирует, что экологически чистыми продуктами питания должны питаться все дети (а их 26 млн. человек), беременные и кормящие матери (более 3 млн. человек), люди, которые по состоянию здоровья вынуждены соблюдать диету (сложно даже подсчитать, сколько их). А этой продукции физически нет столько, поэтому едим что продают. И болеем из-за этого, — считает депутат Государственной думы Светлана Максимова.

Вместе с тем, по словам депутата, в Основых госполитики в области здорового питания населения на период до 2020 года заложены задачи обеспечения достаточного объема органических продуктов питания и их доступности для населения. «Сегодня жители больших городов вынуждены покупать импортную промышленную еду. Доля импорта продуктов питания в крупных городах достигает 80%. О доступе к свежим натуральным продуктам нет и речи», — сетует Светлана Максимова.

Помимо законного права имеется и желание россиян есть экологически безопасную пищу. По данным соцопросов, речь идет о 58% россиян, т. е. более чем половине населения. Чем быстрее будет развиваться рынок органики, тем больше будет конкуренции, тем быстрее упадут цены и такие продукты станут доступны широким слоям населения, тем здоровее мы будем, считают участники круглого стола.

В России начала формироваться нормативно-правовая база в области органического сельского хозяйства. 17 июля 2013 года был опубликован Федеральный законопроект об органическом сельском хозяйстве. По мнению профессионального сообщества, документ нуждается в доработке. Союз органического земледелия передал в комитет комиссии Общественной палаты Российской Федерации по здоровью нации, развитию спорта и туризма пакет предложений по развитию органического сельского хозяйства в нашей стране.