

Подготовила Ирина СЕЛИВЕРСТОВА



1273 человека надели костюмы динозавров в Легленде в Калифорнии...

ШОЙГУ: «РОССИЙСКАЯ АРМИЯ ПОЛУЧИТ ЛЕГКИЙ ВОЕННЫЙ ТРАНСПОРТНИК»



Для военно-транспортной авиации России будет создан легкий военный транспортник...

обороны Сергей Шойгу 5 февраля на селекторном совещании в Минобороны...

7,17 часа составила средняя продолжительность рабочего дня в России

Таковы данные Росстата за 2023 год. Средняя длина рабочего дня стала в прошлом году рекордной...

максимум был зафиксирован в 2019 году, когда среднее время работы составляло 7,15 часа за день...

НЕМЕЦКИЙ ИНЖЕНЕР МОДИФИЦИРОВАЛ ИГРУШЕЧНУЮ МАШИНКУ



Этот самый быстрый в мире игрушечный автомобиль, созданный студентом-электриком Марселем Паулем из Германии...

ет скорость до 148,45 км/ч. Изначально так называемый бобби-кар был придуман, чтобы помочь детям научиться ходить...

САМЫЙ СТАРЫЙ ЧЕЛОВЕК МИРА ОТМЕТИЛ 117-Й ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ



В Калифорнии прошел сильный снежный шторм. Из-за него были закрыты многие автомагистрали...

Жительница Каталонии (Испания) Марии Браньяс Морера 4 марта 2024 года исполнилось 117 лет...

РОССИЯНКИ ЧАЩЕ ВСЕГО АССОЦИИРУЮТ СЕБЯ С ЗОЛУШКОЙ И СКАРЛЕТТ О'ХАРА

В преддверии 8 Марта одна из ассоциативных платформ выяснила, с какими героинями фильмов, сериалов, мультфильмов и книг россиянки чаще всего себя ассоциируют.

Infographic showing favorite characters: Bella Swan, Zolushka, Scarlett O'Hara, Katniss Everdeen, etc.

ЗЛОБА ДНЯ МЕДВЕДЕВ РАСКИНУЛ КАРТУ

И карта — с полностью российским Причерноморьем, северными областями и обоими берегами Днестра под нашим контролем...

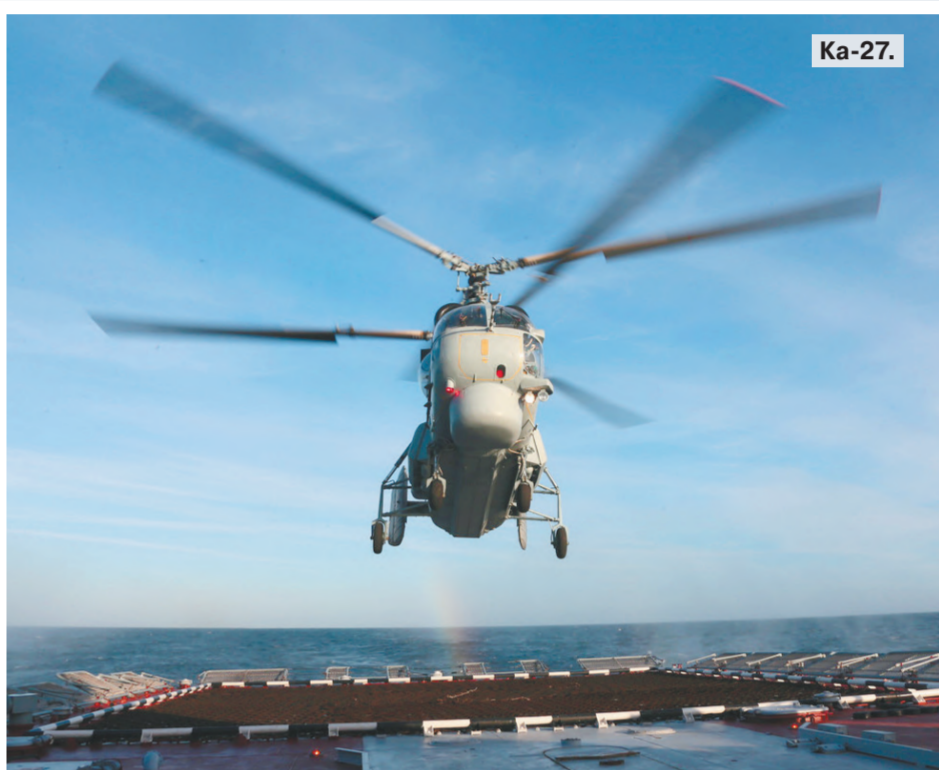


Наше предложение Европе за спиной Медведева.

Проблема, вероятно, в том, что наш противник (не Украина, а глобальный) давно уже не воспринимает просто слова. Пресловутый «порядок, основанный на правилах»...

КРИЗИС ВЕРТОЛЕТНЫЙ АНТИДРОН Ka-27

Вряд ли в существующих учебниках морской тактики рассматривался, например, бой корабля против 15-20 дронов...



Ка-27.

возобновить производство, то, черт возьми, купите подобные вертолеты хоть у китайцев. Они необходимы флоту. — А это не очень дорого, чтобы вертолеты вели постоянное патрулирование над морем? Это же ресурс, топливо...

СОВЕТСКИЙ КОРАБЕЛЬНЫЙ ПРОТИВОЛОДНЫЙ ВЕРТОЛЕТ Ka-27

По словам испытателя, бортовой локатор вертолета Ka-27 способен обнаруживать любой дрон. Вертолет может выполнять полеты ночью, лететь на малой высоте...

ТОРГОВЛЯ



МАРКЕТПЛЕЙСАМ УКАЖУТ ИХ МЕСТО

Законопроект, который должен вступить в силу 1 марта 2025 года, определяет права и обязанности интернет-платформ, продавцов и владельцев пунктов выдачи заказов...

есть российский. Сегодня мы фактически следуем по пути, уже пройденному Западом. Правовые нормы, существующие на сегодняшний день, не отражают сложившихся реалий...

КАДРЫ ПЯТИЛЕТКУ В ТРИ СМЕНЫ

В законопроекте об отсрочках для молодых сотрудников ВПК есть странности

Молодым инженерам готовят судьбу айтишников «на минималках». В том смысле, что они, возможно, смогут не служить в армии по окончании учебы...

«Значительное увеличение государственного оборонного заказа в 2022-2025 годах обострило проблему с дефицитом трудовых ресурсов на предприятиях оборонно-промышленного комплекса...

Схема предложена такая: окончил колледж или вуз, сразу устроился на предприятие ВПК, получил отсрочку, спокойно работаешь. Но есть ряд уточнений: устроиться надо в штат и на полный день...

Может быть, по ходу рассмотрения законопроекта подраывает. Тем более, пример есть. Айтишники ведь получили указом президента по сути вѣчную отсрочку от призыва...

Полиолог Алексей Макаркин предположил, что идея отсрочек для молодых сотрудников оборонки — как раз пример политехнологического маневра и способ привлечь на свою сторону дополнительную электроту...

Пока на законопроект не поступил отзыв кабина (тут первую скрипку должно играть Минобороны). Но что-то подсказывает, что идея отсрочек для молодых инженеров кадров если и не пойдет в нынешнем виде на принятие, то уж как минимум будет пристально рассмотрена...

«Это ведь не просто так, люди пришли и зарплату получают. Там все работает, причем работают напряженно. Работают в две, а в некоторых местах в три смены», — отметил глава государства во время встречи с тульскими оборонщиками в начале февраля...



Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, TBU, НТВ, 5, РОССИЯ K, СТС, ТНТ, 3) and rows listing programs with their start times and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (P, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТНИЦА!, 360, карусель, МТР, МАТЧ!) and rows listing programs with their start times and descriptions.

ВТОРНИК, 12 МАРТА

Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, TBU, НТВ, 5, РОССИЯ K, СТС, ТНТ, 3) and rows listing programs with their start times and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (P, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТНИЦА!, 360, карусель, МТР, МАТЧ!) and rows listing programs with their start times and descriptions.



Table of TV programs for Wednesday, March 13, 2024. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details (time, title, description, genre).

Table of TV programs for Wednesday, March 13, 2024. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, Пятница!, 360, Карусель, МР, Матч!) and program details (time, title, description, genre).

ЧЕТВЕРГ, 14 МАРТА

Table of TV programs for Thursday, March 14, 2024. Columns include channel logos (1, Россия 1, ТВУ, НТВ, 5, Россия К, СТС, ТНТ, 3) and program details (time, title, description, genre).

Table of TV programs for Thursday, March 14, 2024. Columns include channel logos (Звезда, ОТР, Пятница!, 360, Карусель, МР, Матч!) and program details (time, title, description, genre).

Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ, К, СТС, ТНТ, 3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (4, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТНИЦА!, 360, карусель, МТР, МАТЧ!) and rows listing program titles, times, and descriptions.

СУББОТА, 16 МАРТА

Table with 12 columns representing different TV channels (1, 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ, К, СТС, ТНТ, 3) and rows listing program titles, times, and descriptions.

Table with 12 columns representing different TV channels (4, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТНИЦА!, 360, карусель, МТР, МАТЧ!) and rows listing program titles, times, and descriptions.



Table of TV programs for the first row of channels: 1, РОССИЯ 1, ТВУ, НТВ, 5, РОССИЯ К, СТС, ТНТ, 3. Includes titles like 'ПОКА БЬЕТСЯ СЕРДЦЕ', 'ОТЕЛЬ ПОСЛЕДНЕЙ НАДЕЖДЫ', 'ПАСЕЧНИК', 'ПРОКУРОРСКАЯ ПРОВЕРКА', 'БОЛЬШОЙ УХ', 'ЕРАЛАШ', 'ОДНАЖДЫ В РОССИИ', 'МУЛЬТФИЛЬМЫ'.

Table of TV programs for the second row of channels: П, ЗВЕЗДА, ОТР, ПЯТИЦА, 360, карусель, ИМП, МАТЧ!. Includes titles like 'СЛУШАТЬ В ОТСЕКАХ', 'ПОХИТИТЕЛИ ВЕЛОСИПЕДОВ', 'ОКНА НА БУЛЬВАР', 'ТАЙНЫ МЕДОВОЙ ДОЛИНЫ', 'БУДИМ', 'РАНИЕЕ ПТАШКИ', 'МУЛЬТФИЛЬМЫ', 'МАГИЯ БОЛЬШОГО СПОРТА'.

Large promotional banner for the movie '10 ДНЕЙ ДО ВЕСНЫ' (10 Days Before Spring). Features a background image of a castle on a hill. Text includes 'ПРЕМЬЕРА 11 МАРТА', 'НТВ', '20 00', and logos for ИРИ, PREMIER, and GAMMA CINEMA.

Ожирение называют одной из главных проблем современного здравоохранения. Поэтому 4 марта был учрежден Всемирный день борьбы с ожирением. Его цель — повысить осведомленность об этом заболевании и помочь пациентам справиться с давлением общества, которое они часто испытывают.



В теле, что уменьшает период реабилитации человека. У прооперированных пациентов избыточная масса тела снижается более чем на 60 процентов в течение одного-полтора лет, у 75–90 процентов из них наступает устойчивая ремиссия сахарного диабета второго типа на протяжении пяти лет и более.

Он подчеркивает, что бариатрическую операцию совсем нельзя назвать крайней мерой, потому что она показана людям с ожирением и включена в стандарты лечения. Но проводят ее только после тщательного анализа ситуации пациента, его готовности вести дальше здоровый образ жизни, пытаться сбалансировано и соблюдать рекомендации послеоперационного периода.

Впрочем, не только готовность пациента меняться определяет успешность лечения. Важную роль играет и опыт хирургической бригады, все-таки бариатрия — это хирургическая специальность. Поэтому операция должна быть проведена у хирурга со стажем: в случае осложнений, которые случаются редко, врач оперативно исправит ситуацию, и пациент сможет нормально восстанавливаться и проходить процесс лечения дальше.

Часто бариатрические операции ответственность приравнивают к пластической хирургии. То есть подразумевается, что человек идет на эту манипуляцию, только чтобы выглядеть лучше. В этом кроется большое заблуждение о том, что ожирение — это исключительно эстетическая проблема, то есть человеку не нравится, как он выглядит, а больше ни на что болезнь и не влияет.

ДЕЛА КАК КОЖА БЕЛА

В преддверии Международного женского дня представители отрасли эстетической медицины рассказали о последних тенденциях, которые происходят в медицине красоты в рамках традиционного заседания дискуссионного клуба «Красота в женских руках».

высококачественного высокоэнергетического света (от разных гаджетов) тоже крайне важна. Сегодня есть средства с защитой от синего света. Кроме того, при лечении применяется комплексное аппаратное воздействие, инъекции, лечение наружными средствами и поддерживающая терапия».

Косметолог, дерматовенеролог Анна Крылова рассказала, что гиперпигментация не щадит никого. Однако пациенты часто жалуются: никакие косметологические процедуры не работают против пигментных пятен. В чем проблема? В том, что при лечении часто отсутствует комплексный подход: нередко врачи после проведенных манипуляций ограничиваются назначением пациенту только SPF-крема.

Самая популярная операция в сфере пластической хирургии сегодня — реконструктивная хирургия молочной железы. О современных тенденциях в этой сфере рассказала пластический хирург Дарья Киселева.

«В 2024 году такие операции — это уже обыденность пластической хирургии, особенно в онкологии. Это этап лечения рака молочной железы», — рассказывает доктор Киселева.

Рассказывая о новых тенденциях, она отмечает тренд на замещение подобным подобным. Для восстановления молочной железы сегодня делают пересадку лоскутков кожи брюшной стенки, поясницы, поверхности бедра, ягодицы. Кроме того, популярна гибридная реконструкция: например, пациентке одновременно проводят липолифтинг и реконструкцию груди.

Многие пациенты пытаются исправить внешность с помощью пластической хирургии, однако иногда после таких операций возникает осложнение. В чем их причина, рассказала ординатор кафедры пластической хирургии Семеновского университета Екатерина Постникова.

«Не стоит скрывать от врача косметологическое прошлое», — отмечает эксперт.

Врачи эстетической медицины сегодня обладают широким спектром инструментов, чтобы сделать женщин не только восхитительными, но и здоровыми.

Екатерина ПИЧУГИНА.



«Зашей рот, чтобы похудеть»

Эксперт считает, что в обществе бытует один из самых губительных мифов об ожирении — про осознанный выбор человека. Люди убеждены, что человек сможет так же легко похудеть, как и набрать вес.

«Это не так. Дело в том, что при наступлении ожирения человек переходит в совершенно иной метаболический режим. Когда он пытается сбросить вес, тело воспринимает это как сигнал о голодании и, наоборот, запасает больше калорий, а значит, и энергии, чтобы сохранить жизнь.

Помимо того, что такие утверждения противоречат общепринятым знаниям о физиологии и говорят о непонимании ожирения как болезни, они также наносят психологический вред человеку. Люди с ожирением, сталкиваясь с осуждением общества, начинают винить себя и обращаются к наиболее доступному источнику радости — еде, стараясь убрать негативные чувства с помощью сладкого и фаст-фуда.

Из непонимания проблемы ожирения логично вытекает следующий миф.

Диеты и спорт — универсальное средство от ожирения

Такого мнения, согласно опросу ВЦИОМ, придерживаются больше половины россиян. Они убеждены: чтобы похудеть на 30 килограммов и более, нужно быть физически активным, много заниматься спортом (64%) и соблюдать диету (45%).

Кроме того, убеждение, что людям с ожирением нужно активно заниматься спортом и тогда вес уйдет, тоже губительно.

Из-за этого нагрузки для людей с ожирением должны быть особенными, например, интенсивные кардиотренировки в виде бега или прыжков могут значительно повредить коленные, позвоночные и оказать негативное воздействие на работу сердца.

Самое важное и правильное, что нужно сделать человеку с ожирением — обратиться к специалисту. Ожирение — это хроническое рецидивирующее (повторяющееся) заболевание, которое приводит к развитию сопутствующих заболеваний: сахарному диабету второго типа, сонному апноэ, проблемам с сердцем и суставами, онкологии и бесплодию.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Бариатрическая операция — это крайняя мера по лечению ожирения

На самом деле это не так. Это процедура широко распространена во всем мире, потому что она является одним из наиболее эффективных способов лечения ожирения.

«Ее суть в том, чтобы провести ряд манипуляций с кишечником или желудком, чтобы уменьшить чувство голода у человека и объем потребляемых порций. Она проходит малоинвазивно, то есть через небольшие проколы

Одержимые ВЕСОМ

должны быть особенными, например, интенсивные кардиотренировки в виде бега или прыжков могут значительно повредить коленные, позвоночные и оказать негативное воздействие на работу сердца.

Самое важное и правильное, что нужно сделать человеку с ожирением — обратиться к специалисту. Ожирение — это хроническое рецидивирующее (повторяющееся) заболевание, которое приводит к развитию сопутствующих заболеваний: сахарному диабету второго типа, сонному апноэ, проблемам с сердцем и суставами, онкологии и бесплодию.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Мифы об ожирении, которые вы могли не знать

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

Однако и по поводу лечения есть ряд заблуждений. Вот один из них.

КРОССВОРД

Crossword puzzle grid with numbers 1-42. The grid is partially filled with letters, and some cells are shaded grey.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ 5 МАРТА
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Торпеда. 4. Опосум. 10. Графика. 11. Носорог. 13. Срок. 14. Бриз. 15. Лейтмотив. 16. Силуэт. 18. Апатия. 20. Пережат. 22. Фантазия. 23. Помолвка. 24. Объектив. 27. Провост. 30. Вольера. 32. Бельмо. 34. Кадило. 35. Пьедестал. 36. Грош. 38. Раса. 39. Нападки. 40. Ноубтук. 41. Ветеран. 42. Камбала.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Уважительное основание неявки на экзамен. 4. Получатель скидки за мегапартии товаров. 10. Женское оружие, усиленное косметикой. 11. Тронный зал генерального директора предприятия. 13. Армия, где служит капитан второго ранга. 14. Фойе отеля, где ждут заселения. 15. Симпатичные штанишки к платью Мальвины. 16. Рыбка, которой szuka не даст задремать. 18. Оценивающий выстрел глазами. 20. Ароматная фиолетовая зелень к мясу. 22. Длинная женская кофта без пуговиц. 23. Рабочий из неправильно решенной задачи в мультфильме. 24. Морской житель с веером щупальцев. 27. Фокус погоды с небывалой жарой в апреле. 30. Так и не сыгравшийся басенный коллектив. 32. Кафе с шустрыми официантами. 34. Примат с собачьей мордой и оскалом. 35. Венецианский мачо, управляющий подкой. 36. Тупой противовес лезвию топора. 38. Нецелованная юная красавица. 39. Значение плюса около вещи в списке. 40. Новый член семьи должготельницы. 41. Реvisor, оплаченный коммерческой фирмой. 42. Порядок, наведенный к приходу гостей.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Босс административного округа Москвы. 2. «Пегас», домчавший Вакулу до Петербурга. 3. Завалинка вдоль стен дачной избы. 5. Весенняя страда для военкома. 6. Крепкий плод на ладони для белки. 7. Красивое название бывшего техникума. 8. Лесной иститель военного времени. 9. Покоритель неприступных утесов. 10. Испанское шоу с участием матадора. 12. Дрова для печи, мазут для котельной. 17. Датчик скорости на приборной доске в автомобиле. 19. Огромный творческий из духовки. 20. Обходной листок «спринтер». 21. Удобство и уют любимой квартиры. 25. «Соловей», вызывающий гулять друзей. 26. Противник мускетера из «дружин» кардинала Ришелье. 27. Животное, ковашее коньком золото в мультфильме. 28. Часть урожая, которую негде хранить. 29. Очерчивание контура губ карандашом. 31. Причина госпитализации сердечника. 33. «Рация» для вызова чудо-собак в сказке Андерсена. 34. Горькая «фаворитка» в отличие от сладкой лжи. 37. Неприметный цвет военной техники. 38. Предмет торгов дьявола и человека.

Ожирение может быть здоровым, а обращаться к врачу — лишнее

И последний миф — ожирение может быть здоровым. Сейчас в социальных сетях часто можно услышать истории людей с ожирением, где они говорят, что чувствуют себя хорошо, несмотря на избыточный вес, и что они не имеют никаких проблем со здоровьем.

Екатерина ПИЧУГИНА.

Subscription forms for 'Moscow Komsomolec' newspaper. Includes details for print and digital subscriptions, contact information, and a crossword puzzle grid.

