

ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ

Фильтры больше не нужны: с прошлой недели двухмиллионный Минск переведен на артезианскую воду. Президент лично принял участие в торжественном пуске воды из подземных источников. Почему качественная питьевая вода – это так важно? Поговорили об этом с врачом-педиатром 17-й городской детской клинической поликлиники Минска Ириной Гавриной.



Ирина  
Гаврина,  
врач-педиатр



# ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ГЛОТОК

## ИЗ-ПОД КРАНА? МОЖНО!

Человек на 2/3 состоит из воды. В течение жизни этот показатель меняется: в теле новорожденного – 92 процента воды, в организме подростка – около 80, а взрослого человека – 70–75, приводит цифры Ирина Гаврина:

– Многие недооценивают важность питьевой воды, и совершенно напрасно. Она участвует в терморегуляции, позволяя нам поддерживать постоянную температуру тела. Снижает вязкость крови, помогая оперативно доставлять кислород и питательные вещества к нашим органам, а лейкоцитам – быстрее достигать очагов воспаления. А еще способствует выработке суставной жидкости, что важно для свободного и безболезненного движения, помогает поддерживать стабильный вес и активный обмен веществ, сохраняет упругость кожи – и это далеко не весь список.

Можно ли пить воду из-под крана? В Беларуси – можно, уверяет врач:

– Радует, что в большинстве регионов, а с недавних пор и во всем Минске, вода поступает из артезианских источников. Она самая полезная, так как подается преимущественно без допчистки и обработки хлором. Порой в семьях для водопроводной воды дополнительно используют фильтр-кувшин. В этом случае важно соблюдать два условия: регулярно менять картридж и не давать воде застаиваться.

В последнее время стал популярен другой вид фильтров – с обратным осмосом, которые очищают воду практически до состояния дистиллированной. Но увлекаться ими специалист не советует:

– Есть мнение, что систематическое употребление чрезмерно чистой воды, лишенной минералов (в особенности магния и калия), может негативно сказаться на работе сердечно-сосудистой системы и организма в целом.

А что насчет кулеров, которые стоят практически в каждом офисе? Очень важно, чтобы устройство регулярно очищали и дезинфицировали, а не просто раз за разом меняли старую бутылку на новую, замечает Ирина Гаврина:

– Если за кулером не ухаживают, внутри образуются плесневые грибки, микроскопические водоросли, скопления вредных микроорганизмов, выделяющие в воду токсины. Обычно глазом их не видно до тех пор, пока вода не начнет менять вкус и запах. Ее употребление может спровоцировать проблемы с пищеварением.

В обогащении воды кремнием врач большого смысла не видит. Как и в перемораживании, когда воду отправляют в морозилку, а затем растапливают. Научных доказательств, что так она становится принципиально лучше обычной водопроводной, нет.

## ЧАЙ НЕ В СЧЕТ

Как рассчитать свою норму воды? Стандартная формула – 30 миллилитров на килограмм веса в сутки. Если человек весит 60 килограммов, то это 1,8 литра, приводит пример специалист:

– В жару, а также при физической нагрузке и походах в баню, цифра может быть больше. Супы, чай, компоты, соки в норму не входят. Все, что содержит дополнительные компоненты, – это еда: такие продукты дольше всасываются, тяжелее перевариваются, поэтому причислять их к воде некорректно. Отдельно хочу обратить внимание на напитки с кофеином: кофе, чай, энергетики. Они выводят жидкость из организма. Недаром в некоторых кафе к чашке эспрессо приносят стакан воды.

## ЧЕМ ГРОЗИТ «НЕДОПИВАНИЕ»?

Что будет, если пить слишком мало? Если человек теряет два процента воды от общей массы тела, у него возникает чувство жажды. Если шесть-восемь – предобморочное состояние. Десять – это уже нарушение сознания и глотательной функции. А после 12 последствия могут быть необратимыми, предупреждает врач:

– Но даже небольшое постоянное «недопивоание» плохо сказывается на работе организма. В этом случае нарушается водно-солевой баланс, что приводит к образованию камней в почках. Также из-за дефицита воды хрящевая ткань становится излишне плотной, вырабатывается меньше суставной жидкости, а значит, возникает риск артрозов и артритов. Повышенная вязкость крови – путь к тромбозам, варикозной болезни вен, инфарктам, инсультам. И конечно, от недостатка жидкости страдает кожа: теряет упругость и эластичность, быстрее образуются морщины. Но и пить слишком много – тоже нездорово. Особенно для людей с гипертонией, почечной недостаточностью: избыток жидкости может обострить имеющиеся заболевания. Если человек понимает, что пьет слишком много, это повод сдать кровь на сахар: неконтролируемая жажда может быть признаком сахарного диабета.

Если у вас нет привычки регулярно пить воду, самое время ее завести. Врач советует купить красивый кувшин или бутылку, чтобы они радовали глаз:

– Можно для аромата добавлять в воду кружок лимона или апельсина, веточку мяты. Есть много приложений, которые подсказывают, что пришло время выпить стакан воды – сделать вроде бы небольшой, но такой важный вклад в свое здоровье.

Виктория КРУПЕНЬКОВА, «ЗН», krupenkova@sb.by

#ЕСТЬЧТОСКАЗАТЬ

## ТИКТОК: ТИК-ТАК ИЛИ ТИКИ-ТАК?

В названии колонки скрыта тройная игра слов. А, собственно, если Запад применяет тройные стандарты, да еще в политике или демократии, – что очень опасно! – то почему бы нам не поиграть в совершенно невинные смыслы-перевертыши?!

Что такое TikTok уже никому не надо объяснять – все его посмотрелись. Вполне невинного, иногда даже смешного видео. В одних только Соединенных Штатах у этого сайта потокового видео насчитывается 170 миллионов зрителей или потребителей.

Почему в мире потребления нельзя вдруг потреблять, не объяснил ни Байден, инициировавший запрет TikTok, ни верховный суд США, своим штампом решивший превратить запрет в «завещание уходящего Байдена». Завещание, которое должно всех ограбить – лишить прикольного контента. А все потому, что сайт, видите ли, китайский. За подобным утверждением стоит всем очевидный расизм, но ведь Байден демократ, он не может быть расистом, и поэтому его расизм – это демократия.

Вспомнили, друзья, что такое тройные стандарты? Вот то-то и оно! В буквальном смысле...

Что касается игры слов, то тут она такова. Сейчас в Штатах решается судьба последней свободной видеоплатформы. Либо с TikTok будет все «тик-так», то есть хорошо, либо «тики-так». Что это значит?

Чтобы перевести последнее фонетическое выражение, следует обратиться к популярному до недавнего времени в Америке украинскому языку. Там же любят пока все «желто-блакитное», не так ли? Ну вот, по-украински произносится «тики так», а означает «только так». И никак иначе!

Проце говоря, на китайскую компанию TikTok наехали американские власти. Пока еще власти. «Либо мы вас закроем, – грозят они китайцам, – либо вы будете вести себя «тики так» – только так, как мы вам прикажем. И никак иначе!

Компания TikTok была «предупреждена», что возникнет необходимость ее продажи, если она не сможет удовлетворить требования правительства США. Верховный суд этой страны поддержит закон конгресса, запрещающий работу TikTok в Штатах, если сайт не будет продан китайской компанией. Продан кому? Ну, конечно же, какой-то американской компании, связанной с американским же правительством.

Как по мне, так это обычный бандитский рейдерский захват. Сами не могут создать успешную платформу, так давайте ее отождим! При помощи закона. Помните песенку из лихих 1990-х: «Я честно украл! Я не нарушил закон!» Так вот, тут американцы закон еще и использовали: они его сначала инициировали, потом приняли и теперь машут им, как томагавком.

Все остальное – болтовня. Обычное прикрытие. Это когда расизм называют демократией, рэкет – законом, а цензуру – свободой слова. Уж лучше игра слов, нежели такие «стандарты». Председатель верховного суда США Джон Робертс обозначил главную, по его словам, проблему: принадлежность TikTok китайской компании ByteDance и требование сотрудничать с китайским правительством.

Если закон, принятый двухпартийным большинством в конгрессе и подписанный президентом Джо Байденом в апреле прошлого года, останется в силе, TikTok должен будет «уйти в темноту» 19 января. Почему именно 19 января? А все потому, что у Трампа в TikTok 14,7 миллиона подписчиков и он может спасти сайт. Дональд уже призвал верховный суд перенести крайний срок запрета, чтобы дать ему время на переговоры о «политическом урегулировании».

Что, в общем-то, тоже игра, и не только слов, ибо шестерых из девяти верховных судей назначал он, Трамп.

Вот они снова, тройные стандарты...

Вадим ЕЛФИМОВ,  
политолог, кандидат исторических наук