

Новый взгляд на похудание

Проблема похудения волнует очень многих людей во всем мире. Около 40 процентов жителей земного шара страдают от лишнего веса. Что только мы не изобретаем, чтобы иметь стройную фигуру и хорошее самочувствие. Диеты, голодания, утомительные упражнения, всевозможные таблетки, порошки и даже операции. Но как только мы перестаем воздерживаться от мучного и сладкого, бросаем пить гербалайт, опять набираем с трудом сброшенные килограммы.

Почему же мы толстеем? В первую очередь, очень сложно уменьшить потребление пищи, так как кроме чисто физического удовлетворения чувства голода мы доставляем себе огромное удовольствие. И для того, чтобы

отказаться от этого удовольствия, надо иметь большую силу воли. Во-вторых, мы злоупотребляем сладкими напитками и алкоголем. Не едим продуктов, в достаточной степени содержащих углеводный комплекс, предпочитая жирную пищу.

Мы старательно избегаем хлеба, макарон, риса, картошки, опасаясь от них располнеть. Но сегодня ученые нам их рекомендуют. Все эти продукты содержат углеводы, которые способствуют похудению. «Этому есть научное обоснование», — подчеркивает газета «Смак».

Мы хотим есть, потому что углеводы, попавшие в наш организм с предыдущим приемом пищи, уже усвоились, энергия исчерпалась и настало время

ее пополнить. Если мы не поедим, то организм сначала использует небольшой запас углеводов в печени и мускулах, и только после этого будет задействован большой резерв жировых отложений. А так как мы едим практически всегда сразу после возникновения чувства голода, этот резерв остается незадействованным.

Тело человека состоит из воды, протеинов (мускулы и другие ткани), жира и небольшого количества углеводов. Организм нуждается в энергии, которая высвобождается в процессе гидратации (окисления) протеинов, липидов и углеводов, поступающих к нам с пищей. Протеины очень быстро усваиваются, при этом масса тела не увеличивается. Жиры,

к сожалению, не окисляются так быстро, как нам бы хотелось. Чтобы сгорели жиры, должен быть дефицит энергии. Это происходит в молодости и при занятиях спортом.

Что же происходит с углеводами? Углеводы практически не переходят в жировые отложения. Механизм регуляции их гидратации очень точен. Все углеводы, которые мы потребляем, сжигаются в 24 часа, вне зависимости от их количества. Французские ученые провели любопытные эксперименты над морскими свинками. Каждой свинке дали огромное количество углеводов (500 граммов). Через 24 часа все углеводы окислились, ничего не отложилось в жир. Следовательно, нет никаких причин продолжать

отказываться от хлеба, картошки и макарон.

Как же можно сбросить вес? Можно худеть во время еды. Половину необходимых для нас дневных калорий должны составлять углеводы. Можно есть мясо в разумных пределах (примерно 200 г в день), хлеб, макароны, рис, злаковые, фрукты и овощи без ограничений, небольшое количество сахара, по возможности ограничить потребление жиров (15 г растит. и сливоч. масла).

Вы будете себя лучше чувствовать и быстрее наедаться, не будете хотеть есть между приемами пищи, будете есть меньше, чем раньше. Так как вы ограничите потребление жиров, то у вас будут сгорать старые запасы, и вы будете худеть. Вы не потеряете 10 килограммов за два месяца, но похудеете осторожно и без отрицательных воздействий на организм. Есть все шансы, что это надолго.

Он готовился к смерти

51 год назад, когда Япония подписывала акт капитуляции на острове американского линкора «Миссури», Моримаса Нунокава сметал пыль в одном из классов сельской школы...

За несколько недель до этого 24-летний японец был командиром группы смертников «Дзинрай», или «Божественный вихрь». Это было знаменитое подразделение камикадзе, летчики которого дали клятву умереть за Японию и императора.

Однако после прекращения боевых действий оно было расформировано, а летчики получили приказ сжечь все документы и уйти в подполье, так как японское командование опасалось, что они будут привлечены американцами к суду как военные преступники.

«Мне выдали фальшивые документы», — вспоминает Нунокава, — и отработали легенду. Я стал обычным рабочим. На одном месте я обычно долго не задерживался. Многие мои соратники трудно привыкали к гражданской жизни. Мы постоянно ожидали смерти, а здесь пришлось жить по-новому.

Более 3000 японских камикадзе погибли в атаках смерти на американские военные корабли во время второй мировой войны, но самопожертвования молодых пилотов не привели к какому-либо стратегическому перевесу в пользу Японии.

В начале войны камикадзе пилотировали боевые самолеты, затем с целью экономии японское командование решило использовать самолеты из фанеры

и жести. Несмотря на потерю маневренности, такие самолеты несли тонну взрывчатки. Подразделение «Божественный вихрь» использовало именно эти самолеты.

...Нунокава, школьный уборщик, не только подметал пол... Несмотря на окончание войны, он пытался воодушевить своих товарищей на последний подвиг, но они отвергали его предложения, и от отчаяния он решил покончить счеты с жизнью.

Так, со взведенным пистолетом у виска Нунокава остановил телефонный звонок. Теперь он и сам не может точно сказать, что его заставило взять трубку. Звонил командир эскадрильи, и после продолжительного разговора Нунокава опустил пистолет. Бывший камикадзе долго не мог найти себя в жизни, но на работе по разминированию портов он встретил некоторых своих друзей. Решение было одно — жить, ведь они были из «Божественного вихря».

Как удалось узнать, Моримаса Нунокава жив и приехал на Сахалин в 1982 году вместе с группой иностранных журналистов из Токио. После поездки на о. Кунашир журналисты подверглись преследованиям со стороны японского МИД. Г-н Нунокава был одним из первых, кто официально посетил запретные для японцев территории и намеревался открыть завод по переработке морепродуктов. Однако из-за возраста и ухудшения здоровья сделать он этого не смог.

По материалам Ассошиэтед Пресс.

Просто анекдот...

Охотник садится в трамвай и кладет себе на колени ружье, напав на дуло на соседа.

— Поосторожней, а то вдруг выстрелит!

— Ну и что? Еще раз заряду.

Хозяйка дома, где гульба затянулась до утра, заглядывает к картежникам с недовольным видом:

— Господа, нельзя ли потише?

— Не шуми, пожалуйста, дорогая, — робко просит муж. — Видишь ли, этот дом уже не наш.

Идет мама с Вовочкой по базару, а Вовочка капризничает, плачет.

— Ну, рыбонька, не плачь. Хочешь, я куплю тебе банан?

— Не хочу-у-у...

— Ну, ласточка, не плачь. Хочешь, я куплю тебе эскимо?

— Не хочу-у-у...

— Ну, котенок, не плачь. Хочешь, я куплю тебе ромовую бабу?

— Ром и бабу отдельно!

— Официант, почему пельмени холодные?

— Они же сибирские.

Справочный отдел

Поздравляем

Макарову Людмилу Владимировну с юбилеем! Пусть года текут как реки, им тебя не одолеть. Желаем мы тебе навеки душой прекрасной не стареть. Хотим сердечно пожелать: пусть долго-долго век твой длится, хотим обнять, поцеловать и низко-низко поклониться.

Дочери, внуки, зять, родные и близкие, дед Толя.

ФИРМА «ТРАНСПОРТ»

продает автомобили ЗИЛ-131 (один), ЗИЛ-130 «В» полуприцеп (один). Обращаться по тел. 9-13-66.

НОГЛИКСКИЙ ФИЛИАЛ АОТ «САХЭЛЕКТРОСВЯЗЬ»

доводит до сведения абонентов Ногликской АТС, что на основании решения управления цен администрации Сахалинской области от 22.07.96 г. за № 9 «О регулируемых тарифах на услуги телефонной сети» с 1 августа 1996 г. для предприятий, организаций, учреждений и населения вводятся новые тарифы на услуги местной телефонной связи. Размер месячной абонентной платы за пользование телефоном будет составлять:

- за основной телефонный аппарат для населения — 35000 рублей, для организаций (хозрасчетных, бюджетных) — 170000 рублей;
 - за блокираторный телефонный аппарат для населения — 28000 рублей, для организаций (хозрасчетных и бюджетных) — 136000 рублей;
 - за параллельный телефон с одним номером у разных абонентов: для населения — 28000 рублей.
- Плата за установку телефона будет составлять: для населения — 1500000 рублей, для организаций — 4000000 рублей.

Подписывайтесь на „Знамя труда“!

Уважаемые читатели! Тем, кто не успел в июле подписаться на «районку», не следует огорчаться. Оформить подписку вы сможете сейчас, с доставкой газеты с 1 сентября. Подписаться можно в районном узле связи в отделе подписки на первом этаже, в отделениях связи в селах Ныш, Вал, в поселке Катангли. Поспешите, упустив время, вы будете получать «районку» не с 1 сентября, а с 1 октября.

ПРОДАЮТ

немецкую швейную машинку двухкомнатную благоустроенную квартиру. Обращаться: ул. Репина, 8, кв. 15.

двухэтажный дом (гараж, есть газ, вода). Обращаться: ул. Рябиновая, 27 в любое время.

однокомнатную благоустроенную квартиру (4 этаж, центр), м/а «Ниссан-ваннет», 1984 г., т. о. пройден. Обращаться: по тел. 9-11-20 с 21 до 23 часов.

трехкомнатную квартиру в двухквартирном доме (газ, баня, хозяйской постройки, гараж, теплица, огород посажен), двухмесячных цыплят. Обращаться: ул. Физкультурная, 56, кв. 2 в любое время.

СНИМУТ

двух- или однокомнатную квартиру на год. Обращаться: раб. тел. 9-14-86, дом, тел. 9-16-35.

Этот номер газеты выпускали: линотипист Л. Сараева, метранпаж В. Литвинцева, корректор Н. Васильева, печатник В. Шершаков

УЧРЕДИТЕЛИ:
Администрация района и
коллектив редакции
Регистрационный № К-0071

Главный редактор
А. КУЗНЕЦОВ
Телефон 9-14-15

ТЕЛЕФОНЫ: отделов общественно-политического — 9-14-15, экономики и писем — 9-12-76, отдела информации и бухгалтерии — 9-15-50
Газета выходит два раза в неделю

Номер подписки в 17.00 По графику — в 17 час.

АДРЕС РЕДАКЦИИ И
ТИПОГРАФИИ:
694450, пос. Ноглики,
ул. Нежелского, 7

Ногликская типография
управления печати
и массовой информации
Заказ 65 — В. Тираж 2734 экз.
Объем 1 печатный лист