

**Минимум**  
 Нет. Скорее, когда организм испытывает в них недостаток, человек неосознанно начинает больше есть, чтобы набрать необходимую норму. Основная причина нехватки витаминов в рационе сегодня — это то, что люди стали тратить меньше энергии, меньше трудиться. Соответственно, для удовлетворения потребности им нужно гораздо меньше пищи. И этот ограниченный рацион не обеспечивает человека необходимыми витаминами и минеральными веществами. Если вы чувствуете витаминный голод, начинаете потреблять больше пищи, а это как раз приводит к избыточному весу. Восполнение недостатка витаминов, наоборот, способствует нормализации обменных процессов и не имеет отношения к полноте.

**Верно ли, что чем дороже витаминная добавка и чем активнее ее реклама, тем она эффективнее?**  
 — Ни в коем случае нельзя слепо доверять рекламным лозунгам. Напротив, если какой-нибудь комплекс слишком активно рекламируют, значит, он действительно плох. Существуют качественные, проверенные витаминные комплексы, которые стоят сравнительно недорого и приносят максимальную пользу организму.

Все эти препараты производятся практически из одних и тех же субстанций, а цены могут различаться в десятки раз. Выбирая комплекс, обратите внимание на

весьма скромный набор компонентов, которые доступны и по гораздо более низкой цене.

**Как нужно принимать витамины: курсами, как лекарство, или постоянно?**  
 — Витамины участвуют в обмене веществ, помогая работе ферментов. Это сотни сложных, связанных между собой химических реакций. В процессе эволюции большинство животных и человек утратили способность сами синтезировать витамины, и сегодня нам нужно постоянно получать их извне. Если этого не происходит, то часть ферментов, в которые входят витамины, не работает, и их функция нарушается. Возможно, они не так необходимы, пока мы здоровы, не подвергаемся вредному воздействию. Но как только возникнет такая необходимость, обмен веществ нарушается. Чтобы исправить положение, нужно срочно покрыть витаминную недостаточность. Отсюда и пошло представление о витаминах как о лекарствах при конкретных болезнях. Часто врачи назначают пациентам внутримышечное и внутривенное введение больших доз витаминов — например, инъекции B<sub>12</sub> при неврологических болях или B<sub>1</sub> при сердечной недостаточности. Но в этих случаях нужно лишь восполнить недостаток, для чего достаточно принять совсем небольшую дозу витаминов. На самом деле их, конечно, нужно принимать постоянно.

**Могут ли витамины вызвать аллергию?**  
 — Витамины — не чужеродные

нормы может привести к неприятным для здоровья последствиям.

— Если человек получает чуть больше своей физиологической потребности — ничего страшного. Организм быстро приспособляется и легко выводит лишние вещества. В нашей стране остро стоит проблема массового дефицита витаминов, поэтому об опасности гипервитаминоза говорить не приходится.

По-настоящему опасны только два гипervитаминоза: D и A. Эти витамины участвуют в производстве гормонов, и их избыток может нарушить гормональный баланс. Но вредны лишь передозировки в тысячи раз и более. Такие случаи имели место, когда, например, появился масляный концентрат витамина D. Не разобравшись, родители стали давать его детям ложками, как рыбий жир. Естественно, это привело к печальным последствиям.

Для здорового человека нормальным является постоянный прием витаминов, позволяющих покрыть от 30 — 40 до 100 процентов их дневной нормы. Можно принимать витамины и ежедневно, и через день — организм приспособится к вашему режиму. Другой вопрос — это намеренный прием высоких доз витаминов. Действительно, были зафиксированы случаи, когда такой метод был эффективен. Но всегда следует помнить о том, что в другой ситуации он может принести вред. Использование больших доз не обосновано научно, поэтому сейчас

его магний. Иначе нарушится его усвоение.

**Насколько влияют на усвоение витаминов хронические заболевания желудочно-кишечного тракта?**  
 — Состояние желудочно-кишечного тракта напрямую влияет на процессы усвоения витаминов и минералов. Всасывание витаминов происходит в тонком кишечнике, и такие болезни, как энтерит, могут существенно нарушить этот процесс. На всасывании жирорастворимых витаминов A, E, K и D сказывается состояние желчного пузыря и печени. В этих случаях нужны более высокие дозы витаминов, согласованные с доктором.

**Правда ли, что курильщикам нужно больше витаминов?**  
 — Курение, безусловно, повышает витаминные потребности организма. Особенно важно курильщикам получать витамины-антиоксиданты. У курящих уровень витаминов C и E всегда в полтора раза ниже, чем у некурящих людей, и потребность в них, соответственно, выше. Все это ни в коей мере не значит, что увеличенный прием этих витаминов может защитить от вредных последствий курения.

Конечно, если на фоне курения возникают вторичные заболевания желудочно-кишечного тракта или онкологические болезни, всасывание витаминов еще больше нарушается.

**Татьяна ДЕМИДОВА.**  
 Журнал «Женское здоровье».

онные дезинфицирующие препараты. Но все же будут весьма полезны».

Кстати, это предложение получило активную поддержку специалистов по ароматерапии — специального направления медицины, занимающегося лечением различных заболеваний с помощью запахов. «Ученые наконец-то подтвердили то, о чем мы знали уже много десятилетий», — заявила корреспонденту «ВВС» Сьюзен Агер, ароматерапевт из Сассекса. — Ароматические масла можно использовать не только в косметологических целях...»

## Менингит наступает

В столице продолжается эпидемия менингита, начавшаяся осенью прошлого года. Об этом сообщил главный санитарный врач Москвы Николай Филатов. Всего в минувшем году менингитом переболели 338 человек, 32 из которых умерли. С начала нынешнего года этой болезнью заразились уже 102 человека.

Эпидемиологи прогнозируют этим летом рост заболеваемости и другими инфекциями. Так, с начала года уже зарегистрировано 29 больных малярией (в прошлом году ею переболели 163 человека). Кроме того, москвичам следует опасаться брюшного тифа и дизентерии.

**KM.RU:Здоровье.**

- «СВЕД»**
1. Пол
  2. Мес
  3. ИИИ
  4. Уни
  5. Код
  6. Наз
  7. Адр
  8. Орг
  9. Дат
  10. Да
  11. Ви
  12. Ко
  13. Сто
  14. Це
  15. Ср
  16. Ин
  17. Пе
  18. 14.05.

# Никогда не разговаривай с наркотиками!

В пятницу в Ярославле близ Октябрьской площади правила бал королева. Акция проводилась с хорошим размахом и носила явно благотворительный характер. Если же говорить языком спортивного протокола, то администрация Ленинского района совместно с федерацией легкой атлетики Ярославской области проводила легкоатлетический забег под девизом «Скажи наркотикам «нет!».

Соревнования эти проходят третий год подряд и с каждым разом становятся все более массовыми. В прошлом году стартовали более четырехсот человек, на сей раз заявки продолжали поступать буквально за пять минут до торжественного открытия пробега. Помимо ярославцев участие в соревнованиях приняли спортсмены из городов области и даже легкоатлеты из Волгочеченска. Дистанция была нетипичная — около 1200 метров по слегка пересеченной местности. И если для опытного бегуна на средние дистанции это состояние является «рабочим», то детям 10 — 11 лет (самая младшая группа спортсменов) необходимо было приложить все силы, чтобы ее преодолеть. Самый же опытный участник соревнований давно уж разменял седьмой десяток.

Любопытно, что забег едва успел стать традиционным, как на него отыскался весьма серьезный спонсор. На торжественном открытии соревнований представитель фирмы, помогавшей в подготовке турнира, заметил, что наиболее действенным методом борьбы с мировым злом является как раз личный пример тех, кто



бросает вызов пределам человеческих возможностей. От этих слов расступились даже тучи, уже собравшиеся было окропить праздник летним дождем.

Зато в ответ на вопрос нашего корреспондента о том, за сколько победитель соревнований сегодня преодолел дистанцию, разразился спор, достойный пера Гоголя. В конце концов с помощью мастера спорта России Михаила Изюмова решили, что из трех-то минут лидер вы-

пени преследуют социальные цели. И тут же добавил, что в сильнейшей группе отношения будут выясняться предельно жестко, невзирая на статус соревнований.

Ох уж эти бегуны! Сказать наркотикам «нет» у них получается исключительно между старта-

**Анатолий КОНОНЕЦ.**

## ПРОИСШЕСТВИЯ

В поле между Торфаной улицей и поселком Текстилей обнаружен труп жителя Портовой набережной. Вскоре сотрудниками уголовного розыска были задержаны двое подозреваемых в убийстве.

На улице Павлова получил ножовое проникающее ранение в грудь молодой человек с улицы Ньютона. Наряд Дзержинского РУВД задержал напавшего на него 28-летнего жителя 5-й Парковой улицы Ярославля.

В одном из коммерческих банков Ярославля из сейфа похищено около 200 тыс. рублей. Задержан водитель-инкассатор. Возбуждено уголовное дело.

В туалете клуба «Партизан» на улице Гагарина у парня со Школьного проезда неизвестный молодой человек отнял сотовый

телефон «Моторола-V50». На место происшествия срочно подъехала оперативно-следственная группа Краснопереконского РУВД. Задержан курсант зенитного ракетного института ПВО, учащийся 4-го курса. Телефон возвращен владельцу.

С 12 по 18 июня по Гаврилов-Ямскому району прокатилась серия краж. Обворованы СХП «Рассвет» и «Новая жизнь», РНП «Шопша», садоводческое товарищество «Вишенка-2». Неизвестный похитил изделия из металла: титановый ледобур, электродель, удлинитель, силовой кабель. Задержан ранее судимый мужчина, проживающий на набережной улице Красных Ткачей. Возбуждено уголовное дело. Еще два «металлиста» попались в Тутаеве. Они похитили около двадцати метров силового кабеля,

принадлежащего тресту «Тутаев-промстрой». Группа немедленно реагирования местного горотдела милиции застала их на месте преступления.

Во втором корпусе дома № 67 по улице Урицкого загорелась квартира. Пьяный лег в постель с сигаретой. После ликвидации пожара обнаружены два трупа: 56-летнего мужчины и его шестилетнего внука.

По лучшей в Ярославле фототеке, созданной в Кировском РУВД, потерпевшая опознала грабителя. Среди бела дня на перекрестке улиц Свободы и Володарского житель Тутаевского шоссе открыто отобрал у нее телефон «Филипс-638» стоимостью 6 тыс. рублей. Подозреваемый ранее судим за кражу и наркотики.

А вообще в среде спортсменов не принято разговаривать с наркотиками.

В лесу около базы Больше-сельской ПМК обнаружен труп сторожа. У него около 10 ножевых ран на шее и груди, следы побоев на лице. По подозрению в совершении убийства задержаны двое — жители деревни Игрицы и Большого Села.

В деревне Еремейцево и селе Ильинском Первомайского района два дня «работали» две мошенницы, представлялись старушками сотрудниками «отдела соцобеспечения». У одной из потерпевших они изъяли 2 тыс. рублей, у другой под предлогом обмена денег завладели сберкнижками на 25 и 10 тыс. рублей и деньгами. Уехали на автомашине УАЗ.

**По сообщениям корреспондентов «Северного края».**

**«РУССКОЕ ЛОТО»**  
 Результаты тиража № 19 состоявшегося 19 июня

1-й тур: 48, 22, 73, 86, 29, 25, 50.  
 2-й тур: 63, 77, 8, 64, 80, 70, 2, 20, 47, 33, 54, 83, 88, 74, 21, 59, 11, 61, 40, 7, 57, 19, 38, 46, 42.  
 3-й тур: 79, 51, 53, 10, 45, 39, 55, 18, 87, 60, 17, 23, 30, 69.  
 4-й и последующие туры: 62, 52, 78, 15, 6, 8, 68, 58, 66, 41, 82, 89, 1, 35, 81.  
 Розыгрыш «Кубышки» — 12427.  
 Розыгрыш «Ты-ЩИ» — 1000.  
 В призовой фонд джекпота — 476387.  
 Невыпавшие числа: 12, 32, 43, 56, 72, 90.  
 «Ты-ШУ» выиграли билеты, которые соде-  
 69, 89, 1, 35, 81.

**«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ»**  
 Результаты 307-го тиража состоявшегося 19 июня

1-й тур: 26, 11, 49, 9, 41, 80.  
 2-й тур: 82, 60, 61, 56, 79, 29, 20, 42, 34, 76, 48, 87, 7, 23, 36, 6, 30, 24, 85, 2, 14, 88, 73, 19, 4.  
 3-й тур: 1, 38, 8, 90, 44, 63, 25, 45, 75, 32, 71, 6, 12, 69, 31, 18.  
 4-й и последующие туры: 35, 57, 43, 15, 89, 65, 64, 40, 81, 83, 33, 13, 37, 27.  
 В джекпот отчислено: 485660.  
 Невыпавшие шары: 17, 46, 52, 53, 70, 74.

**«ТВ-БИНГО-ШОУ»**  
 Результаты 196-го тиража состоявшегося 20 июня

В 196-м тираже выпали следующие номера: 02, 63, 21, 30, 08, 20, 50, 29, 19, 77, 12, 37, 60, 83, 2, 49, 41, 31, 67, 47, 75, 01, 64, 85, 27, 07, 14, 25, 65, 1.

Приз джекпот не разыгран.  
 Приз I категории «Бинго» — 1002747 руб.  
 Приз II категории 14 номеров — 11937 руб.  
 Приз III категории 13 номеров — 767 руб.  
 Вещевые призы: видеокамера JVC GR-FXМ-мерами, оканчивающимися на 6132, 6803; набор лавле выиграл номер 196-293624. Денежные призы рали билеты с номерами, три последние цифры к 894; в размере 30 руб. выиграли билеты с номерами: 04, 05, 07, 08, 14, 16, 17, 24, 30, 31, 33, 36, 71, 86, 90, 92, 98.

**«Автомобиль»**  
 Потеря «Автомобиль»  
 Выигрышные цифровые комбинации состоявшегося 20 июня

1	464	1000 руб.
2	11763	Автомобиль (150000 руб.)
		541317, 105767, 234921, 544513, 125874, 450575, 658135.
3	2182128	Джекпот (400000 руб.).
4	7	68 руб.

**ЛОТТО 6 из 49 (ЛОТТО «М») 425-й тираж, состоявшийся 19 июня**  
 Выигрышный вариант: 13, 44, 19, 30, 7, 8.

**ПРОТОКОЛ**  
 по итогам розыгрыша № 30 «Супер» состоявшегося 19 июня  
 Выигрышный вариант: 42, 19, 37, 32, 11, 8.

**ПРОТОКОЛ**  
 по итогам розыгрыша № 6 состоявшегося 19 июня  
 Выигрышный вариант: 34, 36, 15, 48, 54, 42.

**ПРОТОКОЛ**  
 по итогам розыгрыша № 36 «Спс» состоявшегося 19 июня  
 Выигрышный вариант: 17, 3, 12, 36, 33.

**СЕВЕРНЫЙ КРАЙ**  
 Учредитель ЗАО «Редакция ежедневной областной газеты «Северный край»  
 Свидетельство о регистрации № Т-1313. Подписной индекс 54930.

Первый номер «Северного края» вышел в Ярославле 1 декабря 1898 года. Название газеты неоднократно менялось. В ноябре 1908 и с 1 июля 1922 по 30 ноября 1991 года выходила под названием «Северный рабочий». 19 октября 1967 года газета награждена орденом Трудового Красного Знамени.

**Главный редактор А. В. Григорьев**  
 Адрес редакции: 150000, г. Ярославль, у. Приемная — тел./факс 32-90-53, отдел пи Отдел рекламы: тел./факс 32-97-95, 30-37-4 Корпункт в Рыбинске: 21-87-47.