**(Исходник)**

Ученые выяснили, что употребление горького шоколада снижает риск развития депрессии

Эксперты задавали участникам соответствующего исследования вопросы о количестве и видах съедаемого ими сладкого и их эмоциональном состоянии

ЛОНДОН, 1 августа. /ТАСС/. Умеренное употребление горького шоколада существенно снижает риск развития депрессии. К такому выводу пришла группа британских ученых после проведенного ими исследования, о результатах которого сообщила газета [Daily Mail](https://www.dailymail.co.uk/home/index.html" \t "_blank).

Специалисты из Университетского колледжа Лондона провели опрос, в котором приняли участие более 13 тыс. человек. Основное внимание эксперты сосредоточили на выявлении зависимости между потреблением шоколада и возникновением депрессии. Для этого добровольцам задавали вопросы о количестве и видах съедаемого ими сладкого и их эмоциональном состоянии. При этом ученые также учитывали такие факторы, как уровень физической активности и наличие вредных привычек, в частности, курения.

Результаты показали, что любители горького шоколада были гораздо менее склонны к депрессии, чем лица, которые полностью отказывались от данного продукта. Так, люди, которые в течение двух дней употребляли горький шоколад, на 70% реже испытывали признаки этого заболевания. Кроме того, у четверти участников, которые регулярно съедали от 104 до 454 г сладости, вероятность развития депрессии снижалась на 58% по сравнению с лицами, не включавшими шоколад в свой рацион. При этом, как подчеркивают ученые, подобный эффект оказывал лишь шоколад с высоким содержанием какао.

"Существует ряд механизмов, благодаря которым потребление шоколада может предотвратить возникновение депрессии или уменьшить ее проявления", - отмечают исследователи. Весь секрет, по их словам, заключается в том, что в состав горького шоколада входят особые ингредиенты, оказывающие определенное воздействие на психику человека. "Шоколад содержит ряд психоактивных веществ, в том числе аналогичных анандамиду - нейромедиатору, блокирующему чувство боли, и несколько эндогенных биогенных аминов, которые, в свою очередь, включают фенилэтиламин - соединение, играющее важную роль в регуляции настроения", - заключают ученые. Более того, горький шоколад богат антиоксидантами, уменьшающими воспаления в организме, наличие которых, по мнению экспертов, также напрямую связано с появлением стресса и чувства беспокойства.

Ранее польские ученые обнаружили, что темный шоколад, являющийся богатым источником магния, цинка и других важных микроэлементов, и красное вино - источник ресвератрола (полезного антиоксиданта) оказывают благотворное влияние на здоровье человека. Таким образом употребление продуктов, обладающих противовоспалительными свойствами, как указывают эксперты, снижает вероятность преждевременной смерти на 18%, а их включение в ежедневный рацион уменьшает риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний на 20%, а от рака - на 13%.

**(Правка)**

Британские ученые выяснили, что всего пятьсот граммов горького шоколада способны спасти от грусти! Оказывается, любители горького шоколада менее склонны к плохому настроению, чем их напарники. Дело в том, что в каждой горькой шоколадке есть секретные ингредиенты, которые оказывают благоприятное воздействие на настроение человека. Однако стоит отметить, что лучше всего помогает шоколад с высоким содержанием какао. Ну наконец-то! Теперь родители точно разрешат есть много сладкого…

ххххххххххххххххх

**(Исходник)**

Мультфильм "Маша и Медведь" набрал рекордные 4 млрд просмотров на YouTube

Эпизод "Маша плюс каша" российского мультфильма "Маша и Медведь" стал единственным анимационным роликом, который набрал более 4 млрд просмотров на YouTube. Об этом в среду сообщили представители пресс-службы правообладателя мультсериала компании Animaccord.

"Российский феномен, мультсериал "Маша и Медведь", популярный во всем мире - от Европы до Латинской Америки, Азии и Арабских стран - не перестает удивлять своими рекордами. Сегодня единственный анимационный ролик, который входит в топ-10 самых просматриваемых видео на YouTube за все время существования платформы, "Маша плюс каша", набрал более 4 миллиардов просмотров", - говорится в сообщении.

В пресс-службе также отметили, что другие эпизоды мультфильма также пользуются успехом в интернете, "почетный статус "миллиардников" на YouTube также получили и два других эпизода мультсериала "Маша и Медведь": "Приятного аппетита", который насчитывает более 1,3 млрд просмотров, и "Большая стирка", который был просмотрен более 1,1 млрд раз".

Animaccord - международная лицензионная компания и студия, которая специализируется на производстве и глобальном продвижении анимационных брендов, медиа и товарном лицензировании, бренд-менеджменте. В 2018 году компания Animaccord была включена в рейтинг топ-150 мировых лицензиаров международного лицензионного издания License Global, получив признание индустрии за глобальное развитие анимационного бренда "Маша и Медведь".

В январе 2019 года достижения команды Animaccord в развитии мультсериала были отмечены Книгой рекордов Гиннесса: серия "Маша плюс каша" официально стала самым просматриваемым мультфильмом на YouTube.

[Tass.ru](https://tass.ru/obschestvo/6720057?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop)

**(Правка)**

Мультфильм «Маша и Медведь» набрал четыре миллиарда просмотров на ютьюб! Как оказалось, мультфильм известен не только в России, но и в других зарубежных странах. Ежедневно, анимационный ролик входит в топ-10 просматриваемых видео на ютьюб. Самой известной серией стал эпизод «Маша плюс каша» - именно он завоевал почетное место. Вниманием маленьких зрителей также пользуются серии «Приятного аппетита» и «Большая стирка», которые набрали более одного миллиарда просмотров.

Хххххххххххх

**(Исходник)**

БРИТАНЕЦ ОБНАРУЖИЛ В СВОЕМ САРАЕ ОЧЕНЬ ХОЗЯЙСТВЕННУЮ МЫШЬ

72-летний британский пенсионер Стивен МакКирс неоднократно замечал, что кто-то перемещает разные предметы в его сарайчике возле дома на юге Глостера. Перемещались не только мелкие гайки, болты и шурупы, но и более тяжелые объекты, такие как отвертка и свитки проводков.

Так повторялось много раз и мужчина уже было думал, что сходит с ума. Но потом он решил устроить специальную проверку.

Мужчина держал в сарайчике пластиковый контейнер с орешками и зерном, чтобы кормить птиц, и однажды он специально рассыпал по столу эти орешки вперемешку с гайками и болтами.

А утром Стивен увидел, что контейнер снова полон орешков и мелких металлических предметов, которые ранее лежали на столе. И так прошло еще несколько недель, пока наконец пенсионер не решил поставить в сарае камеру видеонаблюдения.

С помощью своего соседа Родни Холбрука, камера была установлена и вскоре Стивен наконец увидел виновника "полтергейста" воочию. Это оказалась обычная, но очень хозяйственная мышь!

"Я дал ей имя Брекзит, так как она словно готовит запасы для Брекзита (отделение Великобритании от Европейского Союза). Она перетаскивала даже те вещи, что были тяжелее ее в два раза, как цепь от электродрели и пластиковое крепление для шланга. Мои дети говорили, что это призрак, а сам я не знал, что и думать".

Сосед Родни Холбрук дал мыши кличку Металлический Микки и не перестает говорить, что это очень удивительная мышь.

В основном мышь приходила убрать вещь после 2.30 ночи и занималась этим не менее 2 часов.

"Она делала так каждую ночь в течении месяца. И до сих по приходит в мой сарай", - говорит Стивен.

**(Правка)**

Житель Британии Стивен МакКирс обнаружил в своём сарае очень хозяйственную мышь. Мужчина неоднократно замечал, что кто-то перемещает разные предметы в его сарайчике. И вот, после очередного «наведения порядка», Стивен устроил специальную проверку. Он поставил в своём сарае камеру видеонаблюдения, и о, чудо! Виновник найден! Оказалось, что всё это время Стивену помогала обычная мышь, которую он, позже, прозвал Брекзит. Кстати, даже после поимки, мышь до сих пор приходит в сарай и помогает мужчине с уборкой. Ну и дела…

Ххххххххх

**(Исходник)**

**МОСКВА, 4 авг — РИА Новости.** Неправильно подобранная спортивная обувь может стать причиной дискомфорта во время физических упражнений, болей в ногах, травм и различных заболеваний, заявила врач-ортопед Кристина Роу-Бауэр. Об этом сообщает [MedicalXpress](https://medicalxpress.com/news/2019-08-carefully.html" \t "_blank).

По словам специалиста, из-за неудобных кроссовок можно заработать судороги, подошвенный фасциит, стрессовые переломы и даже лишиться ногтя на пальце ноги.

Роу-Бауэр посоветовала обратиться к ортопеду перед тем, как подбирать обувь для бега. Важно рассказать врачу о любых болезненных ощущениях во время тренировок, добавила она.

При выборе кроссовок важно учитывать особенности изгиба стопы, рельеф местности, стиль бега и распределение веса во время занятий, указала медик. Так, подошва и амортизация обуви зависят от того, по какой поверхности вы бегаете — по грунту, асфальту или на тренажере.

Роу-Бауэр обратила внимание на то, что покупать обувь лучше в конце дня, когда ноги немного опухают, чтобы потом стопе не было тесно. Во время примерки лучше надевать спортивные носки, добавила она.

По мнению ортопеда, удобнее бегать в кроссовках с широким носком: тогда пальцам ног не будет слишком узко во время занятий. Врач также посоветовала приобрести запасные кроссовки.

"Однако не закупайтесь на всю жизнь, поскольку подходящая вам сегодня пара обуви, вероятно, не будет такой же удобной через пять лет", — сказала Роу-Бауэр.

**(Правка)**

А вы знали, что неправильно подобранные кроссовки могут стать причиной трав и заболеваний? Оказывается, что для каждого вида спорта предназначена специальная обувь. Поэтому, перед покупкой обуви для занятий спортом, необходимо обратиться к врачу –ортопеду, который поможет подобрать удобные кроссовки. Врач Роу – Бауэр дала несколько советов при подборе обуви. Во – первых, покупать кроссовки, желательно, в конце дня, потому что к вечеру ноги опухают, а значит потом ноге не будет тесно. Во-вторых, бегать удобнее в кроссовках с широким носком. А в-третьих, не забудьте приобрести запасную спортивную обувь! Желаем успехов!

Хххххххххх

**(Исходник)**

Вредно ли громко слушать музыку в наушниках

Какое влияние наушники оказывают на слуховой аппарат.

Эксперты уверены, что громкость звука в наушниках играет решающее значение. Существует так называемый верхний безопасный предел звука, который составляет 80 децибел. Однако звук во многих моделях современных наушников может превышать 100 децибел. Конечно, прослушивание музыки на максимальной громкости губительно для слуха.

Исследователи считают, что интенсивность звука в 80 децибел может также негативно повлиять на слух, особенно если вы привыкли слушать музыку в течение всего дня. Функции поврежденного слухового нерва не восстанавливаются полностью, что со временем может привести к тугоухости. Она проявляется в постепенной и практически незаметной для человека потере слуха.

Кроме того, регулярное прослушивание громкой музыки оказывает и другое отрицательное воздействие на организм. У человека может возникать головная боль, бессонница, утомляемость и даже ухудшение памяти.

Наиболее оптимальным, по мнению экспертов, является прослушивание музыки со звуком, включенным на половину мощности (примерно 50-60 децибел). И даже при средней громкости рекомендуется делать перерывы на 2-3 часа между использованием наушников.

**(Правка)**

Как часто вы слушаете музыку в наушниках? Оказывается, существует предел звука, при котором прослушивание можно считать безопасным. Однако звук современных наушников может его превышать. А вот если слушать любимые песни целый день, то можно и вовсе потерять слух. Прослушивание музыки на высокой громкости также вредит всему организму: отсюда головная боль, бессонница и даже ухудшение памяти. По мнению экспертов наиболее правильным считается прослушивание музыки со звуком, который включен на половину мощности. Кстати, врачи также советуют делать регулярные перерывы на два –три часа. Поэтому – всё в меру!

Ххххххххх

**(Исходник)**

Врач рассказал, когда нужно чистить зубы

Чистить зубы обязательно нужно в вечернее время, это поможет удалить налет и защитит от кариеса, сообщил argumenti.ru врач Константин Новицкий, отвечая на вопрос читателя.

«Самой полезной и безусловной является вечерняя процедура. Связано это с тем, что днем зубы более-менее защищены от воздействия зубного налета благодаря очищающим свойствам слюны. Ночью слюна выделяется в очень небольших количествах. А вот бактерии, обитающие во рту и способствующие развитию кариеса, в отличие от людей не спят и занимаются ночью своей разрушительной деятельностью, не встречая никаких препятствий», — сказал врач.

Говоря об утренней чистке зубов, Новицкий заметил, что мнения специалистов в этом вопросе расходятся.

«Раньше бытовало мнение, что, как и вечернюю процедуру, ее необходимо делать после еды. Однако более популярной является точка зрения, что процедуру лучше проводить до завтрака, натощак. Связано это с тем, что утром необходимо как можно быстрее уничтожить те бактерии из налета, которые успели образоваться за ночь, а не съесть их на завтрак», — пояснил врач.

Он уточнил, что днем чистить зубы необязательно, поскольку это может нанести вред.

Напомним, ранее ученые составили список самых вредных напитков для зубов. Антирейтинг возглавил чай каркаде.

**(Правка)**

Врач – стоматолог рассказал, что перед сном обязательно нужно чистить зубы. Дело в том, что днём наши зубы защищены слюной, которая выделяется у нас от еды и напитков, а вот ночью, пока мы спим, зубы оказываются незащищенными от микробов. Чистка зубов перед сном помогает избавиться от ночного размножения бактерий. А вот утренняя процедура под вопросом: до еды или после? По мнению врача чистить зубы с утра нужно перед едой, и с той же самой целью, – уничтожить бактерии.

Хххххх

**(Исходник)**

**Женщина обнаружила в бутылке послание полувековой давности**

Жительница Нью-Йорка обнаружила послание в бутылке, отправленное 47 лет назад. Об этом сообщает информационный портал UPI.

По словам 75-летней Сьюзен Хеннес (Susan Hennes), она заметила бутылку из-под пива Grolsch c запиской внутри, когда гуляла по пляжу. В послании было сказано, что это часть научного эксперимента, который в 1972 году проводили ученики школы имени Уильяма Флойда в Лонг-Айленде. Там также упоминалось, что нашедший получит 50 долларов (около 20 тысяч рублей с учетом инфляции), однако представители школы считают, что ученики написали это в шутку.

Женщина связалась с подругой, которая работает охранником в этом учебном заведении, и попросила познакомить ее с бывшим учителем естествознания Уильямом Кириазисом (William Kiriazis), который мог руководить этим экспериментом в те годы.

Хеннес намерена в ближайшее время встретиться с Кириазисом и нынешним преподавателем естествознания Кристиной Росадо (Christine Rosado), чтобы обсудить результаты проведенного эксперимента и продемонстрировать их ученикам.

22 июля сообщалось, что австралиец нашел в песке послание в бутылке, написанное 50 лет назад мальчиком из Великобритании. 17 ноября 1969 года ребенок положил записку в стеклянную бутылку из-под «Кока-колы» и бросил в Индийский океан. За полвека она проделала путь в 3,7 тысячи километров.

**(Правка)**

В Нью-Йорке обнаружили бутылку с посланием почти пятидесятилетней давности. Жительница американского города заметила бутылку с посланием, когда гуляла вдоль пляжа. В записке говорилось, что это часть научного эксперимента, который проводили ученики одной из американских школ в тысяча девятьсот семьдесят втором году! Представляете, бутылка с запиской плавала в море почти пятьдесят лет и наконец-то попала в руки! Теперь, женщина намерена собрать бывших учеников и рассказать им об удачном эксперименте. Уже представляю их удивленные лица…

Ххххххх

**(Исходник)**

ЛЮБЯЩИЙ ПРОГУЛКИ КОТ ОДНАЖДЫ ВЕРНУЛСЯ С НЕОБЫЧНОЙ ЗАПИСКОЙ ОТ СОСЕДА

Восемь лет назад Эмили Крейн взяла из приюта котенка по кличке **Рекс.** Рекс вырос очень любвеобильным котом и при этом он не просто не боялся других людей, а с удовольствием искал контактов с ними при любом случае.

"Он очень любит внимание к своей персоне. Особенно когда его чешут за ушком", - рассказывает Эмили.

Эмили старалась держать Рекса дома, но потом понемногу стала выпускать на прогулку на улицу. Сначала выпуская на двор, а потом давая ему больше свободы.

В своих прогулках Рекс начал посещать участки соседей и те радовались такому дружелюбному коту. Но один из дней Эмили узнала, что Рекс перешел на новый уровень знакомств.

Однажды со своей очередной прогулки кот вернулся  с небольшой запиской, прикрепленной к его ошейнику. Когда Эмили увидела ее и раскрыла, то там было написано следующее:

"Привет! Это ваш сосед из красного дома. Мы просто хотели, чтобы вы знали о том, что Рекс начал испытывать странную любовь к нашей ванной. Он пробирается в наш дом, залезает в **ванну**и сидит там! На самом деле мы все в порядке с этим, потому что мы очень любим Рекса. Мы просто хотим чтобы вы знали, если вам интересно, если вы зададитесь вопросом, где он пропадает, то скорее всего он сидит в нашей ванне".

По словам Эмили, она с трудом могла удержаться от смеха, читая записку. В ответ она написала записку соседям, поблагодарив их за гостеприимство и прикрепила ее к ошейнику Рекса.

Эмили очень рада, что ее кот так дружелюбен и гордиться тем, что он очень социализирован и может жить в сообществе, где все отвечают любовью на его любовь.

**(Правка)**

Домашний питомец по кличке Рекс вернулся с посланием для хозяйки. Восемь лет назад Эмили Крейн взяла из приюта котёнка по кличке Рекс. Однажды, когда Рекс вернулся домой, хозяйка обнаружила записку, прикрепленную к ошейнику питомца. В ней говорилось о том, что большую часть времени Рекс проводит в гостях у соседей, а именно, сидит в их ванной! Поэтому, если питомца долго нет дома, хозяйке не стоит волноваться – он под присмотром. Узнав об этом, Эмили рассмеялась и написала соседям ответное письмо со словами благодарности. К слову, хозяйка очень гордится своим питомцем и рада, что они живут в обществе, где любовь взаимна.

Хххххххх

**(Исходник)**

Что будет с организмом, если съесть арбуз за раз

Летом дети и взрослые с нетерпением ждут сезона арбузов и дынь, чтобы полакомиться ими и не опасаться за свое здоровье. Некоторые так сильно любят эти плоды, что могут съесть один за раз. Несмотря на то, что там много витаминов, а также арбуз используют как натуральное мочегонное, его большое количество может быть опасно.

Врачи советуют употреблять взрослым 200-300 грамм ягоды за один прием пищи. При том, что человек может съесть от 200 до 1500 грамм плода. Медики не советуют злоупотреблять арбузом тем, кто страдает мочекаменной болезнью, панкератитом, гастритом, склонностью к диарее и больным диабетом. Дело в том, что в арбузе очень много глюкозы и воды. Первая быстро всасывается в кровь и повышает уровень сахара, а большое количество воды может вымыть из организма все полезные вещества.

Когда вы съедаете большое количество арбуза, испытываете насыщение. Однако, это вызвано не полезными веществами, а объемом воды. Даже серьезная порция плода не сможет восполнить запасы потраченной энергии, ведь его калорийность составляет всего 38 ккал на 100 грамм.

Мякоть растянет стенки желудка и причинит дискомфорт другим органам. Это может серьезно нарушить их работу и вызвать болезненные ощущения. К неприятным симптомам относят одышку, учащенное сердцебиение и слабость. Кроме того, пищевые волокна в арбузе активизируют работу кишечника. Вследствие происходит газообразование, вздутие и диарея.

**(Правка)**

А вы знаете, что будет с организмом, если съесть целый арбуз? Оказывается, что летнее лакомство не так безопасно для нашего здоровья. Безусловно, спелая ягода богата множеством витаминов, но злоупотреблять ими не стоит. Дело в том, что употребление арбуза в больших количествах может серьёзно навредить организму и доставить дискомфорт. Вздутие живота, учащенное сердцебиение и слабость – да, да всё это может принести безобидная ягода. Поэтому, есть арбуз рекомендуется маленькими порциями, а именно не более трехсот грамм за один прием пищи. Приятного аппетита и сладких арбузов!

Ххххххх

**(Исходник)**

ВЕТЕРИНАРЫ ПОПРОСИЛИ ЛЮДЕЙ СВЯЗАТЬ СВИТЕРА ДЛЯ МОРСКИХ СВИНОК

Ветеринарные врачи клиники Golden Valley Vets города Нейлси, Северный Сомерсет (Англия) на своей страничке в фейсбук попросили присылать им вязаные свитера для морских свинок и кроликов.

Оказалось, что эти маленькие животные после отхода от общего наркоза сильно мерзнут, а обычные одеяльца для них не подходят, они их скидывают.

После призыва о помощи мать одной из медсестер связала первый зеленый свитерок и когда его надели на морскую свинку и выложили фото в фейсбук, это возымело огромный успех.

Вскоре в клинику стали присылать так много свитеров для морских свинок и кроликов от неравнодушных пользователей интернета, что их оказалось больше чем пациентов клиники.

По словам медсестры Кэти Черч, маленькие вязаные свитера не только помогают удерживать тепло, но и выглядят на животных очень мило.

"После наркоза они не могут нормально регулировать температуру своего тела и для этих маленьких существ потеря тепла может оказаться большой проблемой. Теперь у нас есть способ помочь им сохранять тепло и хорошо себя чувствовать".

**(Правка)**

Врачи – ветеринары из Англии попросили пользователей социальных сетей связать свитера для морских свинок и кроликов. Помочь маленьким домашним питомцам необходимо по одной просто причине: они мерзнут после операций. Просьба врачей получила большой отклик, а первый зеленый свитерок идеально подошел морской свинке. Через несколько дней в клинику поступило так много одежды, что её оказалось больше, чем самих пациентов! По словам врачей, вязаные кофточки для морских свинок и кроликов помогают им не только согреться, но и выглядеть очень мило.