Исходный текст

1.Компьютер

Слово *компьютер* является производным от английских слов *tocompute*, *computer*, переводимых как «вычислять», «вычислитель» (английское слово, в свою очередь, происходит от латинского *computāre* — «вычислять»). Первоначально в [английском языке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) это слово означало [человека производящего арифметические вычисления с привлечением или без привлечения механических устройств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C_%28%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%29). В дальнейшем его значение было перенесено на сами машины, однако современные компьютеры выполняют множество задач не связаных напрямую с [математикой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0).

Впервые трактовка слова *компьютер* появилась в [1897 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1897_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Оксфордском словаре англиского языка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%81%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C_%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0). Его составители тогда понимали компьютер как *механическое* вычислительное устройство. В [1946 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1946_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) словарь пополнился дополнениями, позволяющими разделить понятия цифрового, [аналогового](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80) и электронного компьютера.

Понятие компьютер следует отличать от понятия **Электронно-вычислительная машина** (ЭВМ); последнее являеться одним из способов реализации компьютера. ЭВМ подразумевает использование электроных компонентов в качестве её функциональных узлов, однако компьютер может быть устроен и на других принципах он может быть механическим, биологическим, оптическим, квантовым и т. п., работая за счёт перемещения механических частей, движения [электронов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD), [фотонов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BD) или эффектов других физических явлений. Кроме того, по типу функционирования вычислительная машина может быть цифровой (ЦВМ) и [аналоговой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80) (АВМ). С другой стороны термин «компьютер» предполагает возможность изменения выполняемой программы (перепрограммирования), что возможно не для всех видов ЭВМ.

В настоящее время термин ЭВМ, как относящийся больше к вопросам конкретной физической реализации компьютера, почти вытеснен из бытового употребления и в основном используется инженерами цифровой электроники, как правовой термин в [юридических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) документах, а также в историческом смысле  для обозначения компьютерной техники 1940—1980-х годов и больших вычислительных устройств, в отличии от [персональных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80).

После изобретения [интегральной схемы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0) развитие компьютерной техники реско ускорилась. Этот эмпирический факт, замеченный в [1965 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1965_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) соучредителем компании [Intel](https://ru.wikipedia.org/wiki/Intel) [Гордоном Е. Муром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D1%80%2C_%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%BD), назвали по его имени [Законом Мура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%9C%D1%83%D1%80%D0%B0). Столь же стремительно развивается и процесс миниатюризации компьютеров. Первые электронно-вычислительные машины (например, такие, как созданный в [1946 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1946_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) [ЭНИАК](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%9D%D0%98%D0%90%D0%9A)) были огромными устройствами, весившие тонны, занимавшие цэлые комнаты и требовавшие большого количества обслуживающего персонала для успешного функцианирования. Они были настолько дороги, что их могли позволить себе только правительства и большие исследовательские организации, и представлялись настолько экзотическими, что казалось, будто небольшая горстка таких систем сможет удовлетворить любые будущие потребности. В контрасте с этим современные компьютеры — гораздо более мощные и компактные и гораздо менее дорогие — стали воистину вездесущими.

**Квантовый компьютер** — [вычислительное устройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), использующее явления [квантовой суперпозиции](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%83%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BF%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%8F) и [квантовой запутанности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D1%83%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) для передачи и обработки данных. Квантовый компьютер оперирует не [битами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%82), а [кубитами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%B8%D1%82). В результате он имеет возможность обрабатывать всевозможные состояния одновременно, достигая огромного превосходства над обычными компьютерами в ряде алгоритмов.

Полноценный квантовый компьютер являеться пока [гипотетическим](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B0) устройством, сама возможность построения которого связана с серьёзным развитием квантовой теории. разработки в данной области связаны с новейшими открытиями и достижениями [современной физики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Сейчас реализованы лишь единичные экспериментальные системы исполняющие фиксированный алгоритм небольшой сложности.

Первым практическим [высокоуровневым языком программирования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) для такого вида компьютеров считается язык Quipper, основанный на [Haskell](https://ru.wikipedia.org/wiki/Haskell).

**Современный компьютер общего назначения**

При рассмотрении современных компьютеров наиболее важной особенностью, отличающей их от ранних вычислительных устройств является то, что при соответствующем [програмировании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) любой компьютер может подражать поведению любого другого (хоть эта возможность и ограничена, к примеру, вместимостью средств хранения данных или различием в скорости). Таким образом предполагается, что современные машины могут эмулировать любое вычислительное устройство будущего, которое когда-либо может быть создано. В некотором смысле эта пороговая способность полезна для различия [компьютеров общего назначения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и устройств специального назначения. Определение «компьютер общего назначения» может быть формализовано в требование, чтобы конкретный компьютер был способен подражать поведению [универсальной машины Тьюринга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A2%D1%8C%D1%8E%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0). Первым компьютером, удовлетворяющим такое условие, считается машина [Z3](https://ru.wikipedia.org/wiki/Z3), созданная немецким инженером [Конрадом Цузе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D1%83%D0%B7%D0%B5%2C_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%80%D0%B0%D0%B4) в [1941 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1941_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) (доказательство этого факта было проведено в [1998 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)).

**2.Алкоголизм**

**Алкоголи́зм**  — [хроническое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5)[психическое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) прогредиентное [заболевание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), разновидность [токсикомании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), характеризующееся пристрастием к [алкоголю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82) (этиловому спирту), с [психической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) и [физической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) зависимостью от неё. Алкоголизм характеризуется [потерей контроля над количеством](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) выпиваемого алкоголя, ростом [толерантности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%28%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), [абстинентным синдромом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC), [токсическим поражением органов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%8D%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B0), а так же провалами в памяти отдельных событий, происходившие в период опъянения.

**Алкого́лик** — больной алкоголизмом.

Уже в XIX веке считалось, что с повышением [благосостояния](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D1%81%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D1%8F%D0%BD%D0%B8%D0%B5) населения начинает расти и алкоголизм. [Всемирная организация здравоохронения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) считает, что тенденция заболеваемости алкоголизмом в мире постоянно растёт: если в 2000 году больных алкоголизмом в мире было около 140 миллиона, то в 2010 году — уже около 208 миллиона: при такой тенденции к [2050 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/2050_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) число больных алкоголизмом в мире может превысить 500 миллиона человек из 9,5 млрд населения.

Журнал Американской Медицинской Ассоциации определяет алкоголизм как «первичное, хроническое заболевание, характеризующееся нарушением контроля над приёмом спиртного, пристрастием к алкоголю, употреблением алкоголя, несмотря на отрицательные последствия, и искажением мышления».

[DSM-IV](https://ru.wikipedia.org/wiki/DSM-IV) (стандарт диагностики в психиатрии и физиологии) определяет злоупотребление алкоголем как повторяющееся употребление несмотря на рецидивирующие отрицательные последствия.

По данным *APA Dictionary of Psychology* алкоголизм — это повседневное название для термина *алкогольная зависимость*. Следует учесть, что существует спор о том, какая зависимость здесь имеется в виду - физическая (характеризуется синдромом абстиненции), психологическая (основана на подкреплении условного рефлекса) или и та и другая.

Термин «хронический алкоголизм» был впервые применён в 1849 году Шведским врачом и общественным деятелем [М. Гуссом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D1%81%D1%81%2C_%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%81), обозначившим так совокупность патологических изменений, происходящих в организме человека при длительном, неумеренном употреблении спиртных напитков. Долгое время, однако, не делалось различия между пьянством (неумеренным употреблением спиртных напитков) и алкоголизмом (болезнью). В XIX и начале XX века алкогольная зависимость в целом называлась [*дипсомания*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%BF%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), но сейчас этот термин имеет иной смысл. Представление об алкоголизме как о болезни было закреплено трудами [Э. Крепелина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%2C_%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C), [К. Бонгеффера](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%B5%D1%80,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB&action=edit&redlink=1), [Э. Блейлера](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%2C_%D0%AD%D0%B9%D0%B3%D0%B5%D0%BD), [С. С. Корсакова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87), [С. Г. Жислина](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%96%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%BD,_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D1%83%D0%B8%D0%BE%D0%BB_%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87&action=edit&redlink=1), И. В. Стрельчука. Алкоголизм был утверждён ВОЗ болезнью в [1952 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1952_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Безусловно, причиной принятия алкоголя являются такие его воздействия на человека, как эйфория, сонливость, ложносогревающие свойства и другие. Существует много взглядов на этиологию алкоголизма. Так, например, W Sudduth (1977) полагал, что основа развития заболевания происходит из-за влияния этанола на [желудочно кишечный тракт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82). По его теории, это происходит потому, что этанол подавляет всасывание полезных веществ, но зато усиливает всасывание токсина. Постепенно токсинов становится всё больше, и тут этанол становится единственным антибактериальным и нейроблокирующим агентом. Он временно улучшает состояние и определяет «*компульсивное влечение*». Возникает замкнутый круг. Как пишет Пятницкая: «Именно токсический порочный круг объясняет неврологическую и генетическую симптоматику алкоголизма».

Не смотря на то, что механизм самого заболевания неясен, основным источником болезни служат спиртосодержащие напитки и те действия, что они оказывают. Кроме того многое зависит от биологических, психологических и социальных факторов.

*Социальные факторы*. Ещё в XIX веке было доказано, что с повышением благосостаяния уровень алкоголизации населения увеличивается. 10 % мужчин-алкоголиков и 50 % женщин-алкоголичек состоят в браке с алкоголиками. Способствуют пьянству, а затем и алкоголизму многие традиции. Велика вероятность развития алкогольной зависимости у чем-то отличающихся или дискриминируемых социальных групп. Например, в США алкоголизм значительно выше у гомосексуалов, связанных с их более трудной адаптацией.

*Биологическая предрасположенность к пьянству* (или физиологические факторы). Существуют и существовали и такие воззрения. Гены, вариации и мутации которых ассоциированы с уровнем потребления алкоголя и риском алкоголизма: [ADH1B](https://ru.wikipedia.org/wiki/ADH1B).

*Психологический фактор*. Являясь депрессантом ЦНС, алкоголь издревле использовался человеком и за исключением некоторых религий, был даже в центре таинств. Если на ранних этапах жизни человека было невозможно индивидуальное пьянство, то с прогрессом цивилизации оно приобретает своё место. Слабая, плохоорганизованная личность всё больше теряется в этом мире, протягивая руки к бутылке. Тяжёлой формой является алкоголизация на фоне определённого психиатрического заболевания.

**3.Футбол**

**Футбо́л** — командный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором целью является забитие [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87)а в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29)соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз чем команда соперника. В настоящее время самый популярный и масовый [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире.

Полное англо язычное название игры было выбрано после создания английской [Футбольной ассоциации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B8) в 1863 году, чтобы отличать эту игру от других разновидностей футбола, существующих в то время, например [регби-футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D0%B8-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB), где была разрешена игра руками. Сначала в Англии было распространено сокращение «assoc.», затем в 1880-х годах от его образовался термин «соккер».

В наши дни название «соккер» распространено в ряде англоязычных стран, где исторически продолжают пользоваться популярностью другие разновидности футбола.

Есть 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначенны для применения во всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяют упростить их применения в зависимости от характера игры. Правила игры публикуются в [ФИФА](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%98%D0%A4%D0%90), но поддерживаются Международным советом Футбольных Ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннаццати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть [вратарём](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C_%28%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29). Правила неофициальных соревнований могут уменшить колличество игроков максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками при условии они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч, который в свою очередь состоит из двух [таймов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC) по 45 минут. Пауза между первым и вторым таймом составляет 15 минут, в течении которой команды отдыхают, а по её окончание меняются воротами.

Цель игры  забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае, если в течении двух таймов команды забили одинаковое количество голов, то или фиксируется ничья, или победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время — ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило между основным и дополнительным времем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило [«золотого гола»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D0%BB)) или выигрывавшая по окончание любого из дополнительных таймов (правило [«серебряного гола»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D1%8F%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D0%BB)). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течении дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия [послематчевых пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8), не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обоих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Для игры в футбол нужна [скорость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [сила](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0) и мастерство. В первом матче Англии против [Шотландии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) обе команды играли в сверхатакующий футбол. Шотландия играла по системе 2-2-6, а Англия — 1-1-8, но ниодной команде не удалось забить. После этого подобные этим схемы существовали, но после внесения поправок в правило о «вне игры» количество нападающих сократилось до трёх или двух. На победном для себя чемпионате мира [1958](https://ru.wikipedia.org/wiki/1958_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) сборная [Бразилии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F) играла по схеме 4-2-4 с двумя крайними нападающими, которые снабжали мячом двух выдвинутых вперёд центрфорвардов. На мундиале 1966 года сборная Англии играла по схеме 4-4-2, в которой нет крайних нападающих, но есть крайние полузащитники, которые подключаются к атакам или отходят в защиту.

Во многих клубах мира действуют схемы с позицией «либеро» или «чистильщика». Он располагается за цэнтральными защитниками и исправляет их оплошности. Эта схема впервые был опробована [Элинио Эррерой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D1%80%D0%B5%D1%80%D0%B0%2C_%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BE) во время его работы в «[Интернационале](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5)»[[46]](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB#cite_note-_97a449b9a3a6aeb8-46).

Во время работы Ринуса Михелса в [«Аяксе»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8F%D0%BA%D1%81_%28%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%2C_%D0%90%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B0%D0%BC%29) появилось понятие «[тотальный футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)». Это означает, что игроки могут меняться позицыями на поле в зависимости от обстоятельств. За счёт этого «Аякс» и сборная Нидерландов, которую впоследствии тренировал Ринус, добивались больших успехов.

**4. Мёрзнут руки и ноги**

Чаще всего ледяные конечности - это нормально. Ноги и руки всегда мёрзнут первыми, а согреваются последними. Это необходимый элемент механизма выживания.

Когда мы попадаем в холодную среду, мозг заставляет кровеносные сосуды в конечностях сжиматся. Таким образом ограничивается кровообращение на периферии, кровь меньше остывает и помогает удержать тепло в более важных, чем ступни или ладони внутренних органов.

Однако иногда бывает так вокруг вродебы и не слишком холодно, а руки и ноги всёравно ледяные и отказываются согреваться. Вот с чем это может быть связано:

**1.Вы волнуетесь, у вас стресс**

Естественный ответ организма на стресовую ситуацию выброс адреналина в кровь. Этот гормон помогает мобилизоваться и эффективно готовит нас к ситуации «дерись или беги». Один из ключевых моментов подготовки — резкое сужение кровеносных сосудов на пирефирии. Спазм необходим на тот случай, если в процессе боя или бегства вы повредите руку или ногу кровопотеря будет меньше, а значит, не поставит под угрозу вашу жизнь.

Реакции организма: сосуды в конечностях резко сужаются, кровообращение ухудшается. Результат — снижение температуры в руках и ногах.

**Что делать**

Самое важное — расслабиться и успокоиться. Как только вы избавитесь от стресса, ногам и рукам снова станет тепло.

**2. У вас проблемы с кровообращением**

Плохой кровоток — одна из наиболее распространённых причин, по которым конечности становятся ледяными. Ухудшение кровообращения может быть вызвано самыми разными факторами:

неудобной позой, нахождение в которой пережимает сосуды;

варикозным расширением вен;

высоким уровнем [холестерина](https://lifehacker.ru/kak-snizit-xolesterin/), который создаёт бляшки, сужающие просвет сосудов;

курение;

сердечно-сосудистыми нарушениями;

сидячий образ жизни.

**Что делать**

Если проблема ледяных ног преследует вас регулярно, обратитесь к терапевту. Он поможет выяснить, что именно стало причиной нарушения кровообращения, и даст необходимые рекомендации по профилактике. Если же речь о разовой ситуации, скорее всего, достаточно будет встать и размятся.

**3. У вас железодефицитная анемия**

Проще говоря, недостаток гемоглобина в крови. Вечно холодные руки и ноги — один из ярких симптомов этого состояния.

**Что делать**

Нехватка [железа](https://lifehacker.ru/anemia-ferropriva/), как правило даёт о себе знать слабостью, быстрой утомляемостью, ломкостью волос и ногтей. Если наряду с ледяными конечностями вы наблюдаете у себя эти признаки, обратитесь к терапевту. Врач предложит вам сделать анализ крови, а по его результатам посоветует скоректировать рацион или пропишет специальные препараты.

**4. Вам не хватает гормонов щитовидной железы**

Гипотиреоз довольно распространённое состояние, которое на начальных этапах почти не даёт о себе знать. Ну разве что мелочами: быстрой утомляемостью, склонность к отёкам, набором веса, запоры, сухостью кожи… Мёрзнущие руки и ноги тоже один из ранних симптомов нехватки важных для метаболизма гормонов.

**Что делать**

Снова-таки идти к врачу (можно сразу к эндокринологу) и делать анализ крови на гормоны щитовидной железы. По его результатам при необходимости медик назначит вам дополнительные обследования и лечение.

**5. У вас сахарный диабет**

Повышенный уровень глюкозы в крови плохо влияет на сосуды они теряют эластичность и сужаются. Из-за этого ухудшается приток крови к тканям и конечности начинают мёрзнуть.

Кроме того у [диабета](https://lifehacker.ru/priznaki-diabeta/) бывает неприятное осложнение — пирефирическая нейропатия, когда из-за постоянно высокого уровня сахара повреждаются нервные окончания в стопах. В результате вам может казаться, будто ступни горят или, напротив, заледенели.

**Что делать**

Обратитесь к терапевту, чтобы подтвердить или опровергнуть возможный диабет. Если заболевание диагностировано, врач предложит вам лечение, которое поможет избавиться и от мерзлявости в ногах.

**6. У вас проблемы с почками**

Сбои в работе почек приводят к возникновению отёков, при которых сдавливаются сосуды и опять таки нарушается кровообращение. Первыми от отёчности и, как следствие, постоянного ощущения холода страдают именно конечности.

**Что делать**

Снова обращайтесь к терапевту. Он назначит вам анализы, которые помогут проверить работаспособность почек. А при необходимости выпишет препараты, которые помогут избавиться от отёчности и связаных с нею неприятных симптомов.

**7. У вас анорексия**

Это растройство пищевого поведения приводит к тому, что человек отказывается от еды и стремительно теряет вес. Из-за вызванного анорексией недостатка жировой ткани организму становится сложно удерживать тепло. Чтобы сохранить температуру, необходимую для функционирования жизненноважных внутренних органов, мозг ограничивает кровообращение на периферии в конечностях.

**Что делать**

У [анорексии](https://lifehacker.ru/anoreksiya/) достаточно симптомов помимо мёрзнущих ног и рук. Ключевые из них — резкая потеря веса и страх перед «лишними» калориями. Если это о вас, обязательно загляните к терапевту, чтобы не проморгать развитие серьёзных нарушений.

**8. Вы хронически не высыпаетесь**

Недостаток сна замедляет обмен веществ в общем и кровообращение в частности. А нарушение последнего, помимо прочего, оставляет нас с ледяными ногами.

**Что делать**

Дайте себе возможность выспаться и в дальнейшем старайтесь спать не менее 7–8 часов в сутки. Это поможет не только согреть конечности, но и благотворно повлияет на самочувствие и здоровъе вцелом.

**5. Общественный транспорт в Швейцарии**

Устройство общественного транспорта Швейцарии позволяет пасажиру выбрать класс, в котором он предпочитает путешествовать. Стоит отметить, что даже наиболее не дорогой второй класс отвечает очень высоким стандартам качества. Первый класс — это более просторные и комфортабельные сидения, менее заполненые вагоны, ряд дополнительных сервисов, делающих поездку еще приятнее. Вобщем, почувствуйте себя швейцарцем.

**Багаж**

В этом сезоне с 3 декабря по 30 апреля Швейцарские железные дороги организуют доставку багажа «от двери до двери». Поручая свои чемоданы сотрудникам железнодорожной компании путешественники могут спокойно садиться на поезд, в то время как их вещи отвезут в отель, где они забронировали номер. В акции принимают участие разные горнолыжные курорты, в том числе в Вале, Центральной Швейцарии, Граубюндене и Бернском Оберланде. Швейцарские железные дороги предлагают выбрать один из трех тарифов: 44 франков — до четырех сумок, 66 франка — до 8 сумок, 99 франков — до 16 сумок. Заказать услугу можно онлайн. Гостиницы берут на себя обязательство доставить чемоданы с железнодорожной станции в номера. Предложение действует и в обратном направлении из отеля — домой. В категорию доставляющего багажа входят не только сумки и чемоданы, но также лыжи, лыжные палки и ботинки, сноуборды и санки. Максимальный вес единицы багажа  25 кг. В акции участвуют разнообразные горнолыжные курорты в том числе Саас-Фе, Санкт-Мориц, Давос, Кран-Монтана, Ароза, Венген, Гриндельвальд, Энгельберг и так далее.

**ВИДЫ ПРОЕЗДНЫХ ДОКУМЕНТОВ В ШВЕЙЦАРИИ**

**Разумность, логика и твердый расчет вот что отличает схему, по которой обелечиваются пассажиры общественного транспорта в государстве. Так, коренные жители Швейцарии или Княжества Лихтенштейн передвигаются по родине на иных условиях, чем иностранные гости, для которых разработана цэлая комплексная система единых билетов.**

**Swiss Travel Pass** — это единый проездной билет, который позволяет пользоваться железнадорожным и водным транспортом, а так же автобусами на територии всей страны. Он приобретается за фиксированную сумму и имеет срок действия. К примеру на три дня вторым классом он обойдется в 225 CHF, на 15 дней первым классом — в 765 CHF. В качестве бонуса путешественнику предлагается бесплатное посещение более пятиста музеев Швейцарии, 50-процентная скидка на большинство горных железных дорог, бесплатные поездки на большинство панорамных маршрутов, бесплатный проезд детям до 16 лет в сопровождение взрослого, имеющего Swiss Travel Pass, а также 15-процентная скидка молодым людям до 26 лет. Этот билет можно приобрести в Швейцарии на любом железнодорожном вокзале или в акредитованном агентстве в России.

**Swiss Travel Pass Flex** — проездной документ действующий определенное количество дней в рамках обозначенного периода времени. Он подойдет путешественникам, которые не знают, сколько точно дней задержатся в каждом из пунктов назначения, или тем, кто планирует совершить вояж несколько раз в месяц. Travel Pass Flex может иметь срок действия в три, четыре, восемь, 15 дней в рамках одного месяца. Стоимость варъируется от 259 CHF для самого недорогого варианта во втором классе до 840 CHF на 15 дней в первом. Он предоставляет бонусы, аналогичные тем, что доступны владельцам обычного Travel Pass, и приобретается точно по такойже схеме.

**Swiss Нalf Fare Card** — удобный проездной для тех, кто планирует задержаться в Швейцарии подольше. Он предоставляет 50-процентную скидку на путешествия на поездах, автобусах, кораблях и горных поездах. Приобрести Swiss Half Fare Card можно на железнодорожных станциях в Швейцарии, а также во многих агентствах в Европе. Стоимость — 120 CHF.

**Swiss Family Card** — предоставляется бесплатно с любым билетом Швейцарской системы путешествий. Дети до 16 лет путешествуют бесплатно в сопровождении хотябы одного из родителей с картой Swiss Family Card, которая предоставляется бесплатно на железнодорожных станциях в Швейцарии и при бронировании билетов STS на сайте. Дети до 16 лет без сопровождения имеют скидку в 50% на все билеты Швейцарской системы путешествий.

**Панорамные маршруты**

Абсолютно уникальное явление на карте путешествий по Швейцарии — это панорамные и тематические маршруты на поездах и кораблях. Они проходят по самым живописным уголкам страны таким, от которых захватывает дух, а впечатления безапелляционно занимают место лучших воспоминаний в картотеке памяти. Панорамные поезда на этих маршрутах оборудованы специальными вагонами, в которых до максимума расширены окна, настолько большие, что позволяют окинуть взглядом практически все 360 градусов незабываемой панорамы. Первоклассный сервис панорамных маршрутов — это пятизвездочное приключение с шампанским, роскошным обедом со сверкающими столовыми приборами и соответствующей картинкой за окном.

Выбор маршрута зависит лишь от настроения путешественника — и, пожалуй, времени года. Это может быть и тур через живописные виноградники Лаво, и путь у подножия Юрских гор, и экспресс «Бернина», соединяющий прохладный север с теплым югом. А легендарный «Ледниковый экспресс» — это самый медленный (но наверняка и самый живописный) экспрес в мире, идущий от Энгадина к легендарной горной вершине  мощному треугольнику Маттерхорна. Он соединяет модные Альпийские курорты Санкт-Мориц и Церматт, открывая путешественникам красоты окружающего ландшафта и удивительные инжинерные находки, позволившие возвести впечатляющие конструкции прямо посреди ландшафтов дикой природы. Красно-белый поезд проходит через 91 тоннель и по 291 мосту, преодолевает перевал высотой 2033 метров над уровнем моря, проходит через горные перевалы и виадуки, охраняемые ЮНЕСКО. Он идет целых семь часов, но это однозначно стоит того!

Транспорт Швейцарии — логичное продолжение уклада жизни этой удивительной альпийской страны. Пунктуальность, комфорт, удобство и «дружелюбность к пользователю» встречаются на каждом маршруте. И даже если вы путешествуете большой семьей и с необьятным багажом, путешествие скорее всего обернется приятным приключением, а ландшафты, что проносятся в окнах, заставят захотеть вернуться сюда еще и еще.

**6.Самые полезные каши для детей**

Каша для ребенка – одно из основных блюд повседневного рациона начиная уже с этапа первого прикорма. И наверняка, будучи любящим и заботливым родителем, вы ежедневно кормите ребенка кашей. А знаете ли вы, какие именно каши наиболее полезны для детей. Каши – очень "важная" еда для растущих организмов. Осталось только разобраться, какие из каш действительно полезны для детей, а какие можно смело вычеркнуть из детского рациона.

Итак каша, за редким исключением, представляет собой блюдо из развареных зерен (то бишь – из крупы). Существует десятки видов различных круп, и далеко не все они полезны для детского питания. Более того, оказывается коффициент полезности детской каши может существенно меняться в зависимости от того, в чем конкретно были сварены зерна. Например, общеизвестно, что гречневая каша – архиполезное блюдо, как в рационе взрослых, так и для детей. А все благодаря тому, что гречневая крупа наудивление богата железом. Богата настолько, что регулярное употребление ребенком гречневой каши вполне сойдет за достойную профилактику детской анемии... Однако вся польза гречневой каши мгновенно улетучится, стоит только добавить в нее молоко (а именно так и поступает 90 % мам). Суть в том, что железо не усваивается организмом в присутствие кальция, которого, как известно, в молоке видимо-невидимо. Вот и получается, что гречневая крупа развареная в воде превращается в одну из самых полезных каш для детей, а разваренная в молоке – теряет всю свою потенциальную пользу.  Каши для детей настолько полезны, что специалисты советуют вводить их в прикорм уже с первого года жизни малышей...

Диетологи всего мира провели ни один десяток исследований в поисках ответов на вопрос, какие каши для детей наиболее полезны? Точнее даже не столько каши, сколько крупы – ведь из одной и той же крупы умелая и расторопная мама может приготовить далеко не только кашу, но и множество других блюд (например, печенье, домашнюю гранолу, запеканки, гарниры, котлеты и даже супы).  Итак в результате многочисленных и тернистых исследований диетологи и педиатры выделили 7 наиболее полезных для детей каш. Пъедестал почета заняла следующая тройка «победителей»:

1.Гречневая каша на воде. Удивительно, но гречку никак нельзя назвать всемирноизвестной и популярной крупой в мире  во многих странах о ней вообще не слышали. Меж тем, именно гречневая каша для детей считается наиболее полезной. В ней много железа (но напомним – она утратит свои ценные свойства едва только вы соедините гречку с молоком), а так же много ценного белка, легко усваиваемого детским организмом.

2.Овсяная каша. Польза овсяной каши для детей зависит от того, каким образом она обработанна. Полезная овсяная каша для детей – это хлопъя (типа хорошо знакомого нам "Геркулеса"), которые требуют варки от 3 и более минут. Овсяная каша для детей – это источник пищевых волокон, витаминов и минералов. Кроме того, некоторые специалисты считают, что клейковина, которой так богата правильно свареная овсяная каша помогает выводить из организма вредные .

 3.Перловая каша. Действительно, третье место среди самых полезных каш для детей заняла перловка – незаслужено забытое блюдо из ячменя. Как и гречневая каша, перловка богата и белком, и железом. С другой стороны  в ней неменьше ценной клетчатки, чем и в овсяной каше.  Не зря перловка была любимой кашей римских гладиаторов! Диетологи подтвердили: правильно приготовленная перловая крупа – это суперполезное блюдо для здорового питания как взрослых, так и детей. «Настоящая» полезная перловая каша готовится.

 Но на трех самых полезных кашах для детей «далеко не уедешь» и полноценный рацион не составишь. Поэтому предлагаем добавить в список еще несколько полезных каш для детей, которые не только разнаобразят, но и украсят ваше повседневное семейное меню. Итак, к полезным кашам также относятся:

Пшенная каша. «Прородителем» пшена является просо, богатое белком, клетчаткой, а так же такими цэнными элементами как йод, магний, хром, железо и другие. Пшенная каша улучшает работу ЖКТ, ускоряет процесс кроветворения (нередко пшенную кашу назначают в рацион детей, больных анемией), более того  пшенка обладает удивительным свойством выводить из организма остатки антибиотиков. Так что при любой антибактериальной терапии пшенная каша для детей – самый лучший и полезный завтрак.

 Кукурузная каша (она же – маисовая). Заслужила почетное место в семерке самых полезных каш для детей благодаря сбалансированому содержанию белков, жиров и углеводов, способности к нормализации работы ЖКТ. Глютаминовая кислота, входящая в химический состав маиса естественным образом усиливает мозговую активность у ребенка.

Рисовая каша. Как и в случае с овсянкой, способ обработки риса и его сорт напрямую определяют полезность каши. Например белый, шлифованный, очищенный рис практически бесполезен для нашего организма. Тогда как бурый и не шлифованный рис – богатейший источник пищевых волокон, кладезь макро- и микронутриентов, прекрасный запас белка.

Льняная каша (из льняного семени). Давно забытое и в наше время пока еще мало популярное блюдо русской кухни. При этом  невероятно полезное, особенно для растущего детского организма. Как минимум потому, что лен – одно из редких растений, в составе которых присутствуют жирные кислоты омега-3 и омега-6 (те самые, которые родители «впихивают» в своих детей в виде рыбьего жира). Удивительно, но в семенах льна этих жирных кислот содержится в 3 раза больше, чем в рыбе!

А на каком же месте по полезности стоит манная каша. Ведь именно она – одно из самых стойких и распространенных воспоминаний о детстве. И наши мамы, и наши бабушки, и повара в детских учереждениях все как один на протяжении многих лет убеждали нас кушать «самую полезную манную кашу». Противостоять советской традиции, конечно, сложно, но придется: современные диетологи доказали, что манная каша не только не дотягивает до списка наиболее полезных каш для детей, а скорее наоборот  возглавляет рейтинг самых бесполезных блюд детского рациона. Манная каша, по сути, не представляет собой ничего кроме углеводов. Для голодного после военного времени или в периоды страшного продуктового дефицита манная каша была своего рода манной небесной: она из рук вон плохо питала организм, зато надолго насыщала, стоила в своем производстве дешево и подходила для питания абсолютно всех. Для полноценного роста и развития растущего организма нужна не только энергия (которую обеспечивают углеводы), но и цэлый набор определенных веществ – клетчатка, витамины, микро- и макроэлементы и т.д. А ничего из вышеперечисленного в манной каше нет... Точно также, как нет и в овсянке быстрого приготовления, в отшлифованном белом рисе, и в «полупереваренной» перловке. Полезные каши для детей существуют, и их немало! А теперь вы точно знаете, какие именно крупы следует завести в доме, чтобы готовить из них полезные, здоровые и разнообразные каши не только для детей, но и для всей семьи.

Результат

**Компьютер**

Слово «компьютер» является заимствованием из английского языка. Слова *to compute*, *computer* переводятся как «вычислять», «вычислитель» и, в свою очередь, происходят от латинского *computare* — «вычислять». Первоначально в [английском языке](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA) это слово означало [человека, производящего арифметические вычисления с использованием (или без оного) механических устройств](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C_%28%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B5%D1%81%D1%81%D0%B8%D1%8F%29). В дальнейшем его значение было перенесено на собственно машины, однако современные компьютеры выполняют множество задач, не связанных напрямую с [математикой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0).

Впервые трактовка слова «компьютер» появилась в [1897 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1897_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [Оксфордском словаре английского языка](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%BA%D1%81%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%B4%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9_%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C_%D0%B0%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA%D0%B0). В то время его составители подразумевали под компьютером  механическое вычислительное устройство. В [1946 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1946_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в словаре появились дополнения, позволяющие разделить понятия цифрового, [аналогового](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80) и электронного компьютера.

Понятие «компьютер» следует отличать от понятия «электронно-вычислительная машина» (ЭВМ): последнее является одним из способов реализации компьютера. ЭВМ подразумевает использование электронных компонентов в качестве её функциональных узлов, однако компьютер может быть устроен и на других принципах: он может быть механическим, биологическим, оптическим, квантовым и т. д., работая за счёт перемещения механических частей, движения [электронов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BD), [фотонов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%BD) или эффектов других физических явлений. Кроме того, по типу функционирования вычислительная машина может быть цифровой (ЦВМ) и [аналоговой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80) (АВМ). С другой стороны, термин «компьютер» предполагает возможность изменения выполняемой программы (перепрограммирования), что возможно не для всех видов ЭВМ.

В настоящее время термин «ЭВМ», как относящийся в значительной степени к вопросам конкретной физической реализации компьютера, почти вытеснен из бытового употребления. В основном он используется как профессиональный арготизм инженеров цифровой электроники, как правовой термин в [юридических](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AE%D1%80%D0%B8%D1%81%D0%BF%D1%80%D1%83%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D1%86%D0%B8%D1%8F) документах, а также как историзм для обозначения компьютерной техники 1940—1980-х годов и больших вычислительных устройств, в отличие от [персональных](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80).

После изобретения [интегральной схемы](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%81%D1%85%D0%B5%D0%BC%D0%B0) развитие компьютерной техники резко ускорилось. Это эмпирическое наблюдение, сделанное в [1965 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1965_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) соучредителем компании [Intel](https://ru.wikipedia.org/wiki/Intel) [Гордоном Е. Муром](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%83%D1%80%2C_%D0%93%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%BE%D0%BD), было названо в его честь  [законом Мура](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BD_%D0%9C%D1%83%D1%80%D0%B0). Столь же стремительно прогрессирует и процесс миниатюризации компьютеров. Первые электронно-вычислительные машины (например, такие, как созданный в [1946 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1946_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) ENIAC) были огромными устройствами, весившими тонны, занимавшими целые комнаты и требовавшими большого количества обслуживающего персонала для успешного функционирования. Они были настолько дороги, что их могли позволить себе только правительства и большие исследовательские организации, и настолько футуристичны, что казалось, будто небольшое количество таких систем сможет удовлетворить любые будущие потребности. В контрасте с этим современные компьютеры, гораздо более мощные и компактные и гораздо менее дорогие, стали поистине вездесущими.

**Квантовый компьютер** — [вычислительное устройство](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%87%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B5_%D1%83%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE), использующее явления квантовой механики (квантовая суперпозиция, квантовая запутанность) для передачи и обработки данных. Квантовый компьютер оперирует не [битами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%B8%D1%82), а [кубитами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%83%D0%B1%D0%B8%D1%82). В результате он может обрабатывать все возможные состояния одновременно, достигая огромного превосходства над обычными компьютерами в ряде алгоритмов.

Полноценный квантовый компьютер является пока [гипотетическим](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%B7%D0%B0) устройством, сама возможность построения которого связана с серьёзным развитием квантовой теории. Разработки в данной области связаны с новейшими открытиями и достижениями [современной физики](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D0%BA%D0%B0). Сейчас реализованы лишь единичные экспериментальные системы, исполняющие фиксированный алгоритм небольшой сложности.

Первым практическим [высокоуровневым языком программирования](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%8F%D0%B7%D1%8B%D0%BA_%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F) для такого вида компьютеров считается язык Quipper, основанный на [Haskell](https://ru.wikipedia.org/wiki/Haskell).

**Современный компьютер общего назначения**

При рассмотрении современных компьютеров наиболее важной особенностью, отличающей их от ранних вычислительных устройств, является то, что при соответствующем [программировании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%80%D0%BE%D0%B3%D1%80%D0%B0%D0%BC%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) любой компьютер может подражать поведению другого компьютера (хотя эта возможность и ограничена, к примеру, вместимостью средств хранения данных или различием в скорости). Таким образом, предполагается, что современные машины могут эмулировать любое вычислительное устройство будущего, которое когда-либо может быть создано. В некотором смысле эта пороговая способность полезна для различия [компьютеров общего назначения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D1%8C%D1%8E%D1%82%D0%B5%D1%80_%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D0%B3%D0%BE_%D0%BD%D0%B0%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) и устройств специального назначения. Определение «компьютер общего назначения» может быть формализовано в требование, чтобы конкретный компьютер был способен подражать поведению [универсальной машины Тьюринга](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A3%D0%BD%D0%B8%D0%B2%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%B8%D0%BD%D0%B0_%D0%A2%D1%8C%D1%8E%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3%D0%B0). Первым компьютером, удовлетворяющим такому условию, считается машина [Z3](https://ru.wikipedia.org/wiki/Z3), созданная немецким инженером [Конрадом Цузе](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A6%D1%83%D0%B7%D0%B5%2C_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%80%D0%B0%D0%B4) в [1941 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1941_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) (доказательство этого факта было приведено в [1998 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1998_%D0%B3%D0%BE%D0%B4)).

**Алкоголизм**

**Алкоголи́зм** — [хроническое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A5%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D0%B7%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5) [психическое](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) прогредиентное [заболевание](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B0%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5), разновидность [токсикомании](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), характеризующееся пристрастием к [алкоголю](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%82%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%80%D1%82) (этиловому спирту), с [психической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8) и [физической](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%81%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C) зависимостью от него. Алкоголизм характеризуется [потерей контроля над количеством](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%8C%D1%8F%D0%BD%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE) выпиваемого алкоголя, ростом [толерантности](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D0%BD%D1%82%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_%28%D1%84%D0%B0%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) к алкоголю (нарастание доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения), [абстинентным синдромом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B0%D0%B1%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%81%D0%B8%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%BE%D0%BC), [токсическим поражением органов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F_%D1%8D%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%BB%D0%B0), а также провалами в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

**Алкого́лик** — человек, больной алкоголизмом.

Всемирная организация здравоохранения считает, что тенденция заболеваемости алкоголизмом в мире постоянно растёт: если в 2000 году больных алкоголизмом в мире было около 140 миллионов, то в 2010 году их количество составило уже около 208 миллионов. При такой тенденции к [2050 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/2050_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) число больных алкоголизмом в мире может превысить 500 миллионов человек на 9,5 миллиардов населения.

Журнал Американской медицинской ассоциации определяет алкоголизм как «первичное, хроническое заболевание, характеризующееся нарушением контроля над приёмом спиртного, пристрастием к алкоголю, употреблением алкоголя, несмотря на отрицательные последствия, и искажением мышления».

[DSM-IV](https://ru.wikipedia.org/wiki/DSM-IV) (стандарт диагностики в психиатрии и физиологии) определяет злоупотребление алкоголем как повторяющееся употребление, несмотря на рецидивирующие отрицательные последствия.

По данным *APA Dictionary of Psychology,* алкоголизм — это повседневное название для термина «алкогольная зависимость*»*. Следует учесть, что ведётся спор о том, какая зависимость здесь имеется в виду: физическая (характеризуется синдромом абстиненции), психологическая (основана на подкреплении условного рефлекса) или и та, и другая.

Термин «хронический алкоголизм» был впервые применён в 1849 году шведским врачом и общественным деятелем [М. Гуссом](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%93%D1%83%D1%81%D1%81%2C_%D0%9C%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D1%83%D1%81), обозначившим так совокупность патологических изменений, происходящих в организме человека при длительном, неумеренном употреблении спиртных напитков. Долгое время, однако, не делалось различия между пьянством (неумеренным употреблением спиртных напитков) и алкоголизмом (болезнью). В XIX и начале XX века алкогольная зависимость в целом называлась [*дипсомания*](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B8%D0%BF%D1%81%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F), но сейчас этот термин имеет иной смысл. Представление об алкоголизме как о болезни было закреплено трудами [Э. Крепелина](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D0%BD%2C_%D0%AD%D0%BC%D0%B8%D0%BB%D1%8C), [К. Бонгеффера](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%91%D0%BE%D0%BD%D0%B3%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%B5%D1%80,_%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%BB&action=edit&redlink=1), [Э. Блейлера](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D0%BB%D0%B5%D0%B9%D0%BB%D0%B5%D1%80%2C_%D0%AD%D0%B9%D0%B3%D0%B5%D0%BD), [С. С. Корсакова](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%80%D1%81%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B9_%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B3%D0%B5%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87), [С. Г. Жислина](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%96%D0%B8%D1%81%D0%BB%D0%B8%D0%BD,_%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D1%83%D0%B8%D0%BE%D0%BB_%D0%93%D1%80%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8C%D0%B5%D0%B2%D0%B8%D1%87&action=edit&redlink=1), И. В. Стрельчука. Алкоголизм был утверждён ВОЗ как болезнь в [1952 году](https://ru.wikipedia.org/wiki/1952_%D0%B3%D0%BE%D0%B4).

Безусловно, причиной принятия алкоголя являются такие его воздействия на человека, как эйфория, сонливость, ложносогревающие свойства и другие. Существует много взглядов на этиологию алкоголизма. Так, например, W. Sudduth в 1977 г. полагал, что основа развития заболевания происходит из-за влияния этанола на [желудочно-кишечный тракт](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%96%D0%B5%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BE%D1%87%D0%BD%D0%BE-%D0%BA%D0%B8%D1%88%D0%B5%D1%87%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82). По его теории, это происходит потому, что этанол подавляет всасывание полезных веществ, но зато усиливает всасывание токсина. Постепенно токсинов становится всё больше, и этанол становится единственным антибактериальным и нейроблокирующим агентом. Он временно улучшает состояние и определяет «компульсивное влечение». Возникает замкнутый круг. Как пишет Пятницкая: «Именно токсический порочный круг объясняет неврологическую и генетическую симптоматику алкоголизма».

Несмотря на то, что механизм самого заболевания неясен, основным источником болезни служат спиртосодержащие напитки и то действие, которое они оказывают. Кроме того, многое зависит от биологических, психологических и социальных факторов.

*Социальные факторы*. Ещё в XIX веке было доказано, что с повышением благосостояния уровень алкоголизации населения повышается. 10 % мужчин-алкоголиков и 50 % женщин-алкоголичек состоят в браке с алкоголиками. Способствуют пьянству, а затем и алкоголизму, многие традиции. Велика вероятность развития алкогольной зависимости у чем-то отличающихся или дискриминируемых социальных групп. Например, в США процент алкоголиков значительно выше среди гомосексуалов, что связано с их более трудной адаптацией.

*Биологическая предрасположенность к пьянству* (или физиологические факторы). Существуют и существовали и такие воззрения. [ADH1B](https://ru.wikipedia.org/wiki/ADH1B) — ген, вариации и мутации которого ассоциированы с уровнем потребления алкоголя и риском алкоголизма.

*Психологический фактор*. Являясь депрессантом ЦНС, алкоголь издревле использовался человеком и во многих религиях даже использовался при проведении таинств. Если на ранних этапах жизни человека индивидуальное пьянство было невозможно, то с прогрессом цивилизации оно приобретает своё место. Слабая, плохоорганизованная личность всё больше теряется в этом мире, протягивая руки к бутылке. Тяжёлой формой заболевания является алкоголизация на фоне определённого психиатрического заболевания.

**Футбол**

**Футбо́л** — командный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82), в котором цель — забить [мяч](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BC%D1%8F%D1%87) в [ворота](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B0_%28%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%29) соперника ногами или другими частями тела (кроме рук) большее количество раз, чем команда противника. В настоящее время это самый популярный и массовый [вид спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D0%B8%D0%B4_%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) в мире.

Полное англоязычное название игры, *«*association football*»,* было выбрано после создания английской [Футбольной ассоциации](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%90%D0%BD%D0%B3%D0%BB%D0%B8%D0%B8) в 1863 году, чтобы отличать эту игру от других разновидностей футбола, существующих в то время (например, [регби-футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A0%D0%B5%D0%B3%D0%B1%D0%B8-%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)а, где была разрешена игра руками). Сначала в Англии было распространено сокращение «assoc.», затем в 1880-х годах от него образовался термин «соккер».

В наши дни название «соккер» распространено в ряде англоязычных стран, где исторически продолжают пользоваться популярностью другие разновидности футбола.

Существует 17 официальных правил игры, каждое из которых содержит список оговорок и руководящих принципов. Эти правила предназначены для применения на всех уровнях футбола, хотя есть некоторые изменения для таких групп, как юниоры, взрослые, женщины и люди с ограниченными физическими возможностями. Законы очень часто формулировались в общих чертах, которые позволяли упростить их применение в зависимости от характера игры. Правила публикуются в [ФИФА](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%98%D0%A4%D0%90), но поддерживаются Международным советом футбольных ассоциаций (IFAB).

Каждая команда состоит максимум из одиннадцати игроков (без учета запасных), один из которых должен быть [вратарём](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%80%D0%B0%D1%82%D0%B0%D1%80%D1%8C_%28%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%29). Правила неофициальных соревнований могут уменьшить количество игроков максимум до 7. Вратари являются единственными игроками, которым позволено играть руками, при условии, что они делают это в пределах штрафной площади у своих собственных ворот. Хотя есть различные позиции на поле, эти позиции не обязательны.

Отдельная футбольная игра называется матч. Он, в свою очередь, состоит из двух [таймов](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%B0%D0%B9%D0%BC) по 45 минут. Интервал между первым и вторым таймом составляет 15 минут; в течение этой паузы команды отдыхают, а по её окончании меняются воротами.

Цель игры  — забить мяч в ворота противника, сделать это как можно большее количество раз и постараться не допустить гола в свои ворота. Матч выигрывает команда, забившая большее количество голов.

В случае если в течение двух таймов команды забили одинаковое количество голов, либо фиксируется ничья, либо победитель выявляется согласно установленному регламенту матча. В этом случае может быть назначено дополнительное время: ещё два тайма по 15 минут каждый. Как правило, между основным и дополнительным временем матча командам предоставляется перерыв. Между дополнительными таймами командам даётся время на смену сторон. Одно время в футболе существовало правило, по которому победителем объявлялась команда, первой забившая гол (правило [«золотого гола»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D0%BB)) или выигрывавшая по окончании любого из дополнительных таймов (правило [«серебряного гола»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B1%D1%80%D1%8F%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%B3%D0%BE%D0%BB)). В настоящий момент дополнительное время либо не играется вовсе, либо играется в полном объёме (2 тайма по 15 минут). Если в течение дополнительного времени победителя выявить не удаётся, проводится серия [послематчевых пенальти](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D0%B0%D1%82%D1%87%D0%B5%D0%B2%D1%8B%D0%B5_%D0%BF%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8), не являющихся частью матча: по воротам противника с расстояния 11 метров пробивается по пять ударов разными игроками. Если количество забитых пенальти у обеих команд будет равным, тогда пробиваются по одной паре пенальти, пока не будет выявлен победитель.

Для игры в футбол нужны [скорость](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), [сила](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B8%D0%BB%D0%B0) и мастерство. В первом матче Англии против [Шотландии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A8%D0%BE%D1%82%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) обе команды играли в сверхатакующий футбол. Шотландия играла по системе 2-2-6, а Англия — 1-1-8, но ни одной команде не удалось забить. После этого существовали подобные этим схемы, но после внесения поправок в правило о «вне игры» количество нападающих сократилось до трёх или двух. На победном для себя чемпионате мира [1958](https://ru.wikipedia.org/wiki/1958_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) года сборная [Бразилии](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%91%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D1%8F) играла по схеме 4-2-4 с двумя крайними нападающими, которые передавали мяч двум выдвинутым вперёд центрфорвардам. На мундиале 1966 года сборная Англии играла по схеме 4-4-2, в которой нет крайних нападающих, но есть крайние полузащитники, которые подключаются к атакам или отходят в защиту.

Во многих клубах мира действуют схемы с позицией «либеро», или «чистильщика». Он располагается за центральными защитниками и исправляет их оплошности. Эта схема впервые была опробована [Элинио Эррерой](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%AD%D1%80%D1%80%D0%B5%D1%80%D0%B0%2C_%D0%AD%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BE) во время его работы в «[Интернационале](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D0%B5)».

Во время работы Ринуса Михелса в [«Аяксе»](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%90%D1%8F%D0%BA%D1%81_%28%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D0%BA%D0%BB%D1%83%D0%B1%2C_%D0%90%D0%BC%D1%81%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B4%D0%B0%D0%BC%29) появилось понятие «[тотальный футбол](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A2%D0%BE%D1%82%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9_%D1%84%D1%83%D1%82%D0%B1%D0%BE%D0%BB)». Это означает, что игроки могут меняться позициями на поле в зависимости от обстоятельств. За счёт этого «Аякс» и сборная Нидерландов, которую впоследствии тренировал Михелс, добивались больших успехов.

**Холод в руках и ногах: причины и способы устранения**

Чаще всего ледяные конечности — это нормально. Ноги и руки всегда мёрзнут первыми, а согреваются последними. Это необходимый элемент механизма выживания.

Когда человек попадает в холодную среду, его мозг заставляет кровеносные сосуды в конечностях сжиматься. Таким образом ограничивается кровообращение на периферии, кровь медленнее остывает и помогает удерживать тепло в более важных, чем ступни или ладони, внутренних органах.

Однако иногда бывает так: вокруг вроде бы и не слишком холодно, а руки и ноги всё равно ледяные и отказываются согреваться. Вот с чем это может быть связано.

**1. Волнение, стресс**

Естественный ответ организма на стрессовую ситуацию — выброс адреналина в кровь. Этот гормон помогает мобилизоваться и эффективно готовит человека к ситуации «дерись или беги». Один из ключевых моментов подготовки — резкое сужение кровеносных сосудов на периферии. Спазм необходим на тот случай, если в процессе боя или бегства человека повредит руку или ногу: кровопотеря будет меньше, а значит, не поставит под угрозу жизнь.

Реакция организма: сосуды в конечностях резко сужаются, кровообращение ухудшается. Результат — снижение температуры в руках и ногах.

**Что делать**

Самое важное — расслабиться и успокоиться. Как только стресс отступит, ногам и рукам снова станет тепло.

**2. Проблемы с кровообращением**

Плохой кровоток — одна из наиболее распространённых причин, по которым конечности становятся ледяными. Ухудшение кровообращения может быть вызвано самыми разными факторами:

* неудобной позой, при которой пережимаются сосуды;
* варикозным расширением вен;
* высоким уровнем [холестерина](https://lifehacker.ru/kak-snizit-xolesterin/), который создаёт бляшки, сужающие просвет сосудов;
* курением;
* сердечно-сосудистыми нарушениями;
* сидячим образом жизни.

**Что делать**

Если проблема ледяных ног постоянна, необходимо обратиться к терапевту. Он поможет выяснить, что именно стало причиной нарушения кровообращения, и даст необходимые рекомендации по профилактике и лечению. Если же речь идет о разовой ситуации, то, скорее всего, достаточно будет встать и размяться.

**3. Железодефицитная анемия**

Проще говоря, недостаток гемоглобина в крови. Вечно холодные руки и ноги — один из ярких симптомов этого состояния.

**Что делать**

Нехватка [железа](https://lifehacker.ru/anemia-ferropriva/), как правило, даёт о себе знать слабостью, быстрой утомляемостью, ломкостью волос и ногтей. Если эти признаки наблюдаются наряду с ледяными конечностями, нужно обратиться к терапевту. Врач назначит анализ крови, а по его результатам посоветует скорректировать рацион или пропишет специальные препараты.

**4. Нехватка гормонов щитовидной железы**

Гипотиреоз — довольно распространённое состояние, которое на начальных этапах почти не даёт о себе знать. Ну, разве что мелочами: быстрой утомляемостью, склонностью к отёкам, набором веса, запорами, сухостью кожи… Мёрзнущие руки и ноги — тоже один из ранних симптомов нехватки важных для метаболизма гормонов.

**Что делать**

Снова-таки идти к врачу (можно сразу к эндокринологу) и делать анализ крови на гормоны щитовидной железы. По его результатам при необходимости доктор назначит дополнительное обследование и лечение.

**5. Сахарный диабет**

Повышенный уровень глюкозы в крови плохо влияет на сосуды: они теряют эластичность и сужаются. Из-за этого ухудшается приток крови к тканям, и конечности начинают мёрзнуть.

Кроме того, при диабете бывает неприятное осложнение — периферическая нейропатия, когда из-за постоянно высокого уровня сахара повреждаются нервные окончания в стопах. В результате человеку может казаться, будто ступни горят или, напротив, заледенели.

**Что делать**

Обратиться к терапевту, чтобы подтвердить или опровергнуть возможное заболевание диабетом. Если оно будет диагностировано, врач предложит лечение, которое поможет избавиться и от ощущения холода в ногах.

**6. Проблемы с почками**

Сбои в работе почек приводят к возникновению отёков, при которых сдавливаются сосуды и опять-таки нарушается кровообращение. Первыми от отёчности и, как следствие, постоянного ощущения холода страдают именно конечности.

**Что делать**

Необходим визит к терапевту. Он назначит анализы, которые помогут проверить работоспособность почек. При необходимости врач выпишет препараты, которые помогут избавиться от отёчности и связанных с нею неприятных симптомов.

**7. Анорексия**

Это расстройство пищевого поведения приводит к тому, что человек отказывается от еды и стремительно теряет вес. Из-за вызванного анорексией недостатка жировой ткани организму становится сложно удерживать тепло. Чтобы сохранить температуру, необходимую для функционирования жизненно важных внутренних органов, мозг ограничивает кровообращение на периферии — в конечностях.

**Что делать**

У [анорексии](https://lifehacker.ru/anoreksiya/) достаточно симптомов помимо мёрзнущих ног и рук. Ключевые из них — резкая потеря веса и страх перед «лишними» калориями. При возникновении этих симптомов обязательно нужно посетить терапевта, чтобы не допустить развития серьёзных нарушений.

**8. Хронический недосып**

Недостаток сна замедляет обмен веществ и кровообращение. А нарушение последнего, помимо прочего, делает ноги ледяными.

**Что делать**

Дать себе возможность выспаться и в дальнейшем стараться спать не менее 7–8 часов в сутки. Это не только поможет согреть конечности, но и благотворно повлияет на самочувствие и здоровье в целом.

**Общественный транспорт в Швейцарии**

Устройство общественного транспорта Швейцарии позволяет пассажиру выбрать класс, в котором он предпочитает путешествовать. Стоит отметить, что даже наиболее недорогой второй класс отвечает очень высоким стандартам качества. Первый же класс — это более просторные и комфортабельные сиденья, менее заполненные вагоны, ряд дополнительных сервисов, делающих поездку еще приятнее. В общем, почувствуйте себя швейцарцем.

**Багаж**

В этом сезоне с 3 декабря по 30 апреля Швейцарские железные дороги организуют доставку багажа «от двери до двери». Поручая свои чемоданы сотрудникам железнодорожной компании, путешественники могут спокойно садиться в поезд, в то время как их вещи отвезут в отель, в котором забронирован номер. В акции принимают участие разные горнолыжные курорты, в том числе в Вале, Центральной Швейцарии, Граубюндене и Бернском Оберланде. Швейцарские железные дороги предлагают выбрать один из трех тарифов: 44 франка — до четырех сумок, 66 франков — до 8 сумок, 99 франков — до 16 сумок. Заказать услугу можно онлайн. Гостиницы берут на себя обязательство доставить чемоданы с железнодорожной станции в номера. Предложение действует и в обратном направлении, из отеля — домой. В категорию доставляемого багажа входят не только сумки и чемоданы, но также лыжи, лыжные палки и ботинки, сноуборды и санки. Максимальный вес единицы багажа — 25 кг. В акции участвуют разнообразные горнолыжные курорты, в том числе Саас-Фе, Санкт-Мориц, Давос, Кран-Монтана, Ароза, Венген, Гриндельвальд, Энгельберг и другие.

**Виды проездных документов в Швейцарии**

**Разумность, логика и твердый расчёт — вот что отличает схему, по которой обилечиваются пассажиры общественного транспорта в государстве. Так, коренные жители Швейцарии или княжества Лихтенштейн передвигаются по родине на иных условиях, чем иностранные гости, для которых разработана целая комплексная система единых билетов.**

**Swiss Travel Pass** — это единый проездной билет, который позволяет пользоваться железнодорожным и водным транспортом, а так же автобусами на территории всей страны. Он приобретается за фиксированную сумму и имеет срок действия. К примеру, на 3 дня вторым классом он обойдется в 225 CHF, на 15 дней первым классом — в 765 CHF. В качестве бонуса путешественнику предлагается бесплатное посещение более пятисот музеев Швейцарии, 50-процентная скидка на проезд по большей части горных железных дорог, бесплатные поездки на большинство панорамных маршрутов, бесплатный проезд детям до 16 лет в сопровождении взрослого, имеющего Swiss Travel Pass, а также 15-процентная скидка молодым людям до 26 лет. Этот билет можно приобрести в Швейцарии на любом железнодорожном вокзале или в аккредитованном агентстве в России.

**Swiss Travel Pass Flex** — проездной документ, действующий определенное количество дней в рамках обозначенного периода времени. Он подойдет путешественникам, которые точно не знают, сколько дней задержатся в каждом из пунктов назначения, или тем, кто планирует совершить вояж несколько раз за месяц. Travel Pass Flex может иметь срок действия в три, четыре, восемь, пятнадцать дней в рамках одного месяца. Стоимость варьируется от 259 CHF для самого недорогого варианта во втором классе до 840 CHF на 15 дней в первом. Он предоставляет бонусы, аналогичные тем, что доступны владельцам обычного Travel Pass, и приобретается точно по такой же схеме.

**Swiss Нalf Fare Card** — удобный проездной для тех, кто планирует задержаться в Швейцарии подольше. Он предоставляет 50-процентную скидку на путешествия на поездах, автобусах, кораблях и горных поездах. Приобрести Swiss Half Fare Card можно на железнодорожных станциях в Швейцарии, а также во многих агентствах в Европе. Стоимость — 120 CHF.

**Swiss Family Card** предоставляется бесплатно с любым билетом Швейцарской системы путешествий. Дети до 16 лет путешествуют бесплатно в сопровождении хотя бы одного из родителей с картой Swiss Family Card, которая предоставляется бесплатно на железнодорожных станциях в Швейцарии и при бронировании билетов STS на сайте. Дети до 16 лет без сопровождения имеют скидку в 50% на все билеты Швейцарской системы путешествий.

**Панорамные маршруты**

Абсолютно уникальное явление на карте путешествий по Швейцарии — это панорамные и тематические маршруты на поездах и кораблях. Они проходят по самым живописным уголкам страны, таким, от которых захватывает дух, а впечатления безапелляционно занимают место лучших воспоминаний в картотеке памяти. Панорамные поезда на этих маршрутах оборудованы специальными вагонами, в которых до максимума расширены окна: они настолько большие, что позволяют окинуть взглядом практически все 360 градусов незабываемой панорамы. Первоклассный сервис панорамных маршрутов — это пятизвездочное приключение с шампанским, роскошным обедом со сверкающими столовыми приборами и соответствующей картинкой за окном.

Выбор маршрута зависит лишь от настроения путешественника и, пожалуй, времени года. Это может быть и тур через живописные виноградники Лаво, и путь у подножия Юрских гор, и экспресс «Бернина», соединяющий прохладный север с тёплым югом. А легендарный «Ледниковый экспресс» — это самый медленный (но наверняка и самый живописный) экспресс в мире, идущий от Энгадина к легендарной горной вершине — мощному треугольнику Маттерхорна. Он соединяет модные Альпийские курорты Санкт-Мориц и Церматт, открывая путешественникам красоты окружающего ландшафта и удивительные инженерные находки, позволившие возвести впечатляющие конструкции прямо посреди ландшафтов дикой природы. Красно-белый поезд проезжает через 91 тоннель и по 291 мосту, преодолевает перевал высотой 2033 метра над уровнем моря, проходит через горные перевалы и виадуки, охраняемые ЮНЕСКО. Он идёт целых семь часов, но это однозначно стоит того!

Транспорт Швейцарии — логичное продолжение уклада жизни этой удивительной альпийской страны. Пунктуальность, комфорт, удобство и «дружелюбность к пользователю» встречаются на каждом маршруте. И даже если вы путешествуете большой семьей и с необъятным багажом, вояж, скорее всего, обернётся приятным приключением, а ландшафты, что проносятся в окнах, побудят вернуться сюда снова и снова.

**Самые полезные каши для детей**

Каша для ребёнка — одно из основных блюд повседневного рациона уже с этапа первого прикорма. И наверняка любящие и заботливые родители ежедневно кормят своих детей кашей. Какие же каши наиболее подходят для детского питания? Каши — очень важная еда для растущего организма. Они настолько полезны для детей, что специалисты советуют вводить их в прикорм уже с первого года жизни малышей.

Осталось только разобраться, какие из каш действительно полезны для ребёнка, а какие можно смело вычеркнуть из детского рациона.

Каша, за редким исключением, представляет собой блюдо из разваренных круп. Существуют десятки видов различных круп, и далеко не все они полезны для детского питания. Более того, оказывается, коэффициент полезности детской каши может существенно меняться в зависимости от того, в чём именно были сварены зёрна. Например, известно, что гречневая каша — очень полезное блюдо как в рационе взрослых, так и для детей. А всё благодаря тому, что гречневая крупа на удивление богата железом. Богата настолько, что регулярное употребление ребёнком гречневой каши послужит достойной профилактикой детской анемии. Однако вся польза гречневой каши мгновенно улетучится, стоит только добавить в неё молоко (а именно так и поступает 90 % мам). Суть в том, что железо не усваивается организмом в сочетании с кальцием, который, как известно, в молоке присутствует в больших количествах. Таким образом, гречневая крупа, приготовленная на воде, превращается в одну из самых полезных каш для детей, а будучи разваренной в молоке, теряет всю свою потенциальную пользу.

 Диетологи всего мира провели не один десяток исследований в поисках ответов на вопрос, каши из каких круп наиболее полезны для детей. Ведь из одной и той же крупы умелая и расторопная мама может приготовить не только кашу, но и множество других блюд (например, печенье, домашнюю гранолу, запеканки, гарниры, супы и даже котлеты).  В результате многочисленных и тернистых исследований диетологи и педиатры выделили 7 наиболее полезных для детей каш. Пьедестал почёта заняла следующая тройка «победителей»:

**1. Гречневая каша на воде**. Удивительно, но гречку никак нельзя назвать всемирно известной и популярной крупой.  Между тем, именно гречневая каша считается наиболее полезной для детей. В ней много железа, а также ценного белка, легко усваиваемого детским организмом.

**2. Овсяная каша**. Её польза для детей зависит от того, каким образом она обработана. Полезная овсяная каша — это хлопья (широко известный "Геркулес"), которые требуют варки от 3 и более минут. Овсянка — это источник пищевых волокон, витаминов и минералов. Кроме того, некоторые специалисты считают, что клейковина, которой так богата правильно сваренная овсяная каша, помогает выводить из организма вредные токсины.

 **3. Перловая каша**. Действительно, третье место среди самых полезных каш для детей заняла перловка — незаслуженно забытое блюдо из ячменя. Как и гречневая каша, перловка богата и белком, и железом. С другой стороны,  в ней не меньше ценной клетчатки, чем в овсянке.  Диетологи подтвердили: правильно приготовленная перловая крупа — это весьма полезное блюдо для здорового питания как взрослых, так и детей. «Настоящая» полезная перловая каша готовится долго, крупа предварительно замачивается на 10 – 12 часов.

 Но из трёх, пусть даже самых полезных, каш полноценный рацион для ребёнка не составить. Поэтому можно добавить в список ещё несколько видов каш, которые не только разнообразят, но и украсят повседневное семейное меню. К ним относятся:

* Пшённая каша. «Прародителем» пшена является просо, богатое белком, клетчаткой, а также такими ценными элементами, как йод, магний, хром, железо и другие. Пшённая каша улучшает работу ЖКТ, ускоряет процесс кроветворения (нередко её добавляют в рацион детей, больных анемией). Более того,  пшёнка обладает удивительным свойством выводить из организма остатки антибиотиков. Поэтому при любой антибактериальной терапии пшённая каша для детей — наиболее полезный завтрак.
* Кукурузная каша (она же маисовая). Она заслужила почётное место в семёрке самых полезных каш для детей благодаря сбалансированному содержанию белков, жиров и углеводов и способности к нормализации работы ЖКТ. Глютаминовая кислота, входящая в химический состав маиса, естественным образом усиливает мозговую активность ребёнка.
* Рисовая каша. Как и в случае с овсянкой, способ обработки риса и его сорт напрямую определяют полезность каши. Например, белый, шлифованный, очищенный рис практически бесполезен для человеческого организма, тогда как бурый и не шлифованный — богатейший источник пищевых волокон, кладезь макро- и микронутриентов, прекрасный запас белка.
* Льняная каша (из льняного семени). Давно забытое и в наше время малопопулярное блюдо русской кухни. Однако оно невероятно полезно, особенно для растущего детского организма. Лён — одно из редких растений, в составе которых присутствуют жирные кислоты омега-3 и омега-6 (те самые, которые родители «впихивают» в своих детей в виде рыбьего жира). Удивительно, но в семенах льна этих жирных кислот содержится в 3 раза больше, чем в рыбе!

А на каком же месте по полезности стоит манная каша? Ведь именно она — одно из самых стойких и распространённых воспоминаний о детстве. И мамы, и бабушки, и повара в детских учреждениях  на протяжении многих лет убеждали детей есть «самую полезную манную кашу». Противостоять советской традиции, конечно, сложно, но придётся: современные диетологи доказали, что манная каша не только не дотягивает до списка наиболее полезных каш для детей, но и, наоборот,  возглавляет рейтинг самых бесполезных блюд детского рациона. Манная каша, по сути, не содержит ничего, кроме углеводов. Для голодного послевоенного времени или в периоды страшного продуктового дефицита она была своего рода «манной небесной»: она из рук вон плохо питала организм, зато надолго насыщала, стоила в своем производстве дёшево и подходила для питания абсолютно всех. Для полноценного роста и развития растущего организма нужна не только энергия, которую обеспечивают углеводы, но и целый набор определённых веществ: клетчатки, витаминов, микро- и макроэлементов и т. д. В манной крупе ничего из вышеперечисленного нет. Точно так же, как нет и в овсянке быстрого приготовления, в отшлифованном белом рисе, в «полупереваренной» перловке.

Полезные каши для детей существуют, и их немало! Хорошая хозяйка и заботливая мама точно знает, какие именно крупы следует завести в доме, чтобы готовить из них полезные, здоровые и разнообразные каши не только для детей, но и для всей семьи.