

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ЗАЧЕМ ХУДЕЮЩИМ ЧЕРЕШНЯ

стр. 15

В ЦАРСТВЕ МОРФЕЯ

Раскрываем тайны сна

стр. 6

С КНИГОЙ ПО ЖИЗНИ

Приучаем малыша читать

стр. 8

БЕГИ, ТУЗИК!

На тренировку вместе с собакой

стр. 22



Фото ИТАР-ТАСС

**Анжелика Варум:
«Спорт помогает разгрузить мозги»**

стр. 23

5 Болит спина
Ищем причину

10 Летний зной
Как вести себя гипертонику

12 На босу ногу
Идём на педикюр

16 Магнитные бури
Когда их ждать в июле

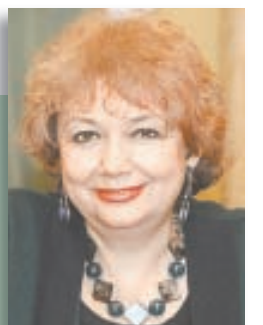
18 Готовим на месяц
Секреты заморозки

20 Свекровь
Почему она не сидит с внуком

21 Талант Паганини
Был следствием болезни?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Мария АРБАТОВА,
писатель



Драматург, писатель, известный борец за права женщин... А ещё Мария Арбатова когда-то занималась политикой. Правда, потом оставила это дело, вышла замуж за финансового аналитика из Индии и стала, по её словам, по-настоящему счастливой женщиной. Сегодня Мария – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ВЫВОД

От инсульта мы стареем



Инсульт ведёт к старению мозга, делая его старше примерно на 8 лет, к такому выводу пришли специалисты Мичиганского университета. Они провели исследование, в котором приняли участие 4900 жителей США, представители разных рас. Их возраст был старше 65 лет. Все они с 1998 по 2012 год принимали участие в тестах, анализирующих память и скорость мышления. При этом никто из испытуемых до первого тестирования инсульт не переносил.

Перенесённый в последующие годы инсульт негативно сказывался на результатах повторного теста. Нарушения были эквивалентны примерно восьми годам старения головного мозга. Никакой корреляции между потерей функций мозга и принадлежностью к той или иной расе обнаружено не было.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Не храните щётки в туалете

Зубные щётки, находящиеся в совмещённых санузлах, могут иметь на своей поверхности частицы фекалий, говорят американские исследователи.

Они задались целью выяснить, как колиформные бактерии, которые обитают в фекалиях человека, распространяются по воздуху и оседают на предметах. Исследование проводилось в коммунальных санузлах студенческих общежитий. Оказалось, что на 60% зубных щёток имелись следы этих бактерий, причём в 80% случаев на щётке одного человека находились бактерии из фекалий другого.

Исследователи предупреждают, что эти микроорганизмы, попав в желудок, вызывают диарею. Нередко бактерии становятся причиной кожной сыпи и инфекций ушей...

Использование колпачков для зубных щёток оказалось делом бесполезным. Колпачки, напротив, создавали влажную и защищённую от света среду, в которой бактерии разрастались ещё больше.



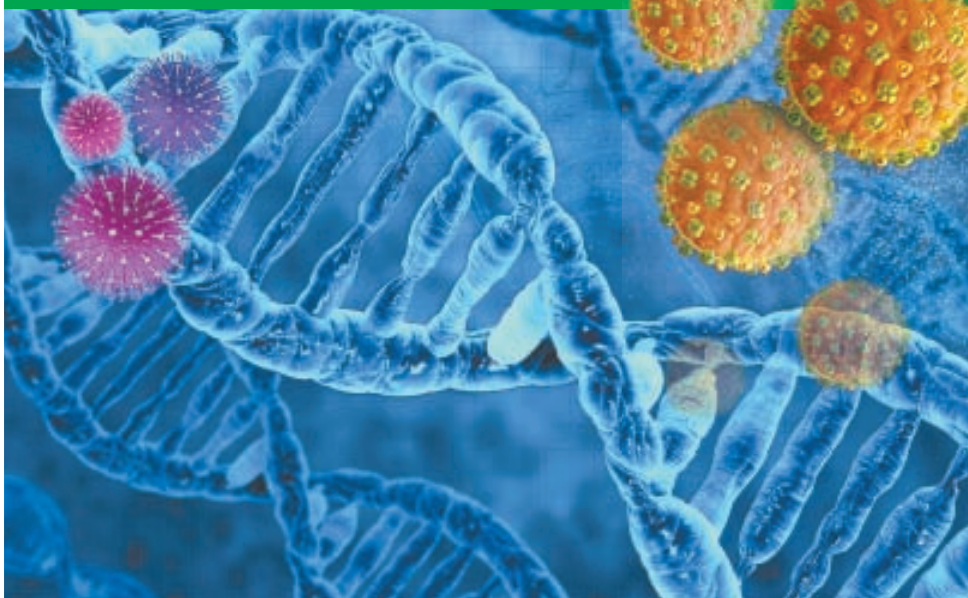
ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Виновен цинк?

Потребление продуктов с высоким содержанием цинка способствует образованию камней в почках, предупреждают исследователи из Университета Калифорнии, США. Цинк может выступить в качестве ядра, с которого начнётся формирование камня в почках.

Учёные изучили взаимодействие цинка с оксалатом кальция и других минералов, которые образуют камни в почках. Оказалось, что изменение уровня оксалата в моче, который является известным фактором риска для камней в почках, отслеживается также с пищей, содержащей цинк. Снижение цинка приводило к снижению оксалата.

ИНТЕРЕСНО



Болезнь неизбежна?

Зимой у жителей Северного полушария активируются гены, поддерживающие процессы воспаления. У населения экватора эти же гены заметнее работают в сезон дождей, выяснили германские и британские учёные.

Работа 5000 генов клеток крови человека зависит от времени года. Большинство клеток крови – часть иммунной системы, и в холодный (либо дождливый) сезон в них активнее работают гены, отвечающие за производство «веществ воспаления». Весной и летом активнее гены, под руководством которых вырабатываются вещества-ускорители метаболизма. Такую картину показало наблюдение в течение года за генами 100 человек из 6 разных стран: Германии, Австралии, Великобритании, США, Гамбии и Исландии.

Почему разные гены работают с неодинаковой интенсивностью зимой и летом, пока непонятно. Какой фактор извне запускает эти изменения? Едва ли долгота дня, ведь в экваториальных странах вроде Гамбии она практически не меняется. Возможно, дело в температуре воздуха или его влажности.

НЕВЕРОЯТНО!

Поделись эмоциями

Человеческие эмоции можно передавать по воздуху, без какого-либо физического контакта, к такому выводу пришла группа учёных из Сассекского университета (Великобритания).

Через несколько лет появятся устройства, которые смогут стимулировать разные участки кожи руки, чтобы передавать чувства: радость, грусть, волнение, страх. «Если направить недолгие сильные порывы ветра на зоны вокруг большого и указательного пальцев, а также на середину ладони, это может вызвать возбуждение. Чтобы создать грустное настроение, нужно умеренно стимулировать тыльную



сторону ладони и зону вокруг мизинца», – говорят исследователи.

«Вообразите, что супруги поссорились, перед тем как пойти на работу.

Находясь на совещании, женщина принимает «сообщение» на специальный браслет – ощущение, которое движется по её руке и останавливается в середине ладони. Это ощущение успокаивает, демонстрирует, что муж больше не сердится на неё. Такие ощущения, которые нам удалось вызвать при эксперименте с помощью системы Ультрахептик», – объясняют учёные. Сходную технику можно использовать в отношениях отца с младенцем или для обогащения аудиовизуальной коммуникации на расстоянии.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

Только 4,3% населения планеты можно считать абсолютно здоровыми. А 52% страдают десятиью и более заболеваниями.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Дело в соли

Диеты с высоким содержанием соли могут отсрочить наступление подросткового возраста, утверждают американские исследователи из Университета Вайоминга. Они сравнили, в каком возрасте наступает пубертатный период



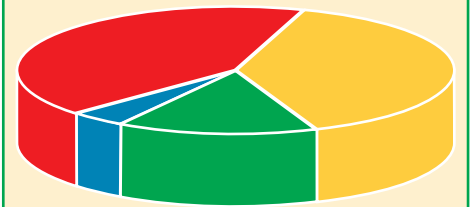
у крысят в зависимости от того, сколько соли они употребляли. Если крысам давать в 3–4 раза больше соли, чем обычно присутствует в их рационе, половое созревание начиналось гораздо позже. Правда, если соли в пище крыс почти не было, их развитие тоже задерживалось.

Считается, что диета с высоким содержанием жира ускоряет половое созревание. Однако животные, которых кормили несоленой пищей с большой долей жира, вступали в пубертатный период поздно. Значит, количество соли в рационе важнее для развития зверей и людей, чем жирность пищи.

ОПРОС

Вы выбрали профессию по совету родителей или согласно своим увлечениям?

- 42%** Я вообще выбрал (-а) профессию случайно
- 39%** Согласно своим увлечениям, но родители не были против
- 15%** По совету родителей
- 4%** Против воли родителей



Всего в опросе приняли участие 1947 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

РЕЙТИНГ

Что мешает работе

Главный фактор снижения продуктивности работы – недосыпание, утверждают британские исследователи из Кембриджского университета.

В исследовании приняли участие 21 тысяча добровольцев, работающих в британских компаниях. Специалисты проанализировали данные участников эксперимента и пришли к выводу, что главным критерием высокой продуктивности был сон не менее 7 часов в сутки.

Кроме того, продуктивность была снижена у работников с финансовыми проблемами, психическими расстройствами, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и у тех, кто не занимался спортом. Также менее

плодотворно работали сотрудники, страдавшие от издевательств, те, кому катастрофически не хватало времени, и люди, ухаживавшие за кем-то из близких. Однако недостаток сна влиял на продуктивность сильнее всего.

Питание, курение и алкоголь на эффективность работы особого влияния не имеют, считают учёные.



Комментирует детский уролог, заместитель директора по научной работе НИИ детской хирургии ФГБНУ НЦЗД, доктор медицинских наук, профессор Сергей ШАРКОВ:

– Причиной мочекаменной болезни чаще всего является избыток кальция и калия в организме. Например, в республиках Средней Азии мочекаменная болезнь весьма распространена, хотя потребление морепродуктов там практически отсутствует. Там много кальция содержит вода.

Специалисты напоминают, что высокий уровень цинка содержится в красном мясе, мясе птицы и морепродуктах, таких как крабы и омары.

Офтальмоонкология – направление современной медицины, которое никогда не было на слуху. «И слава богу!» – говорят врачи этой специальности. Слишком часто им приходится решать задачи значительно более тонкие, чем просто вопрос жизни или смерти пациента.

О специфике своей работы рассказывает заведующий отделом офтальмоонкологии, радиологии и реконструктивно-пластической хирургии МНТК «Микрохирургия глаза» имени академика С. Н. Фёдорова, доктор медицинских наук Андрей ЯРОВОЙ.

Жить! Видеть!

– Андрей Александрович, глазная онкология – редкие заболевания?

– По сравнению с катарактой или глаукомой онкология глаза – несчастная патология. И это очень хорошо! Потому что в результате таких несчастных заболеваний больные могут и погибать, и полностью терять зрение. Иногда, чтобы спасти человека, врач вынужден идти на энуклеацию – операцию по удалению глазного яблока.

Больных с онкологическими заболеваниями глаза в стране немного. Но их достаточно в профильных медицинских учреждениях, занимающихся подобными проблемами. Например, у нас в МНТК. Мы один из тех немногих отечественных офтальмологических центров, которые занимаются офтальмоонкологией. В год проводим около 3500 онкологических операций различной сложности. Делают их и в наших региональных филиалах. В целом в год по всему комплексу МНТК проводится около 11 тысяч онкоопераций. Много это или мало? Не знаю. Но каждый случай – исключительный. За каждым стоит не просто больной, а человек, который, во-первых, хочет жить, а во-вторых, хочет жить полноценно. Жить и видеть.

– Онкология вашего профиля – это...

– Это любые новообразования, опухоли – глаза, его орбиты, слизистой оболочки, век. Помимо новообразований, мы имеем дело и с некоторыми воспалительными процессами, которые требуют дифференцирования с опухолью, четкого ответа на вопрос: «Это онкология или всё-таки нет?»

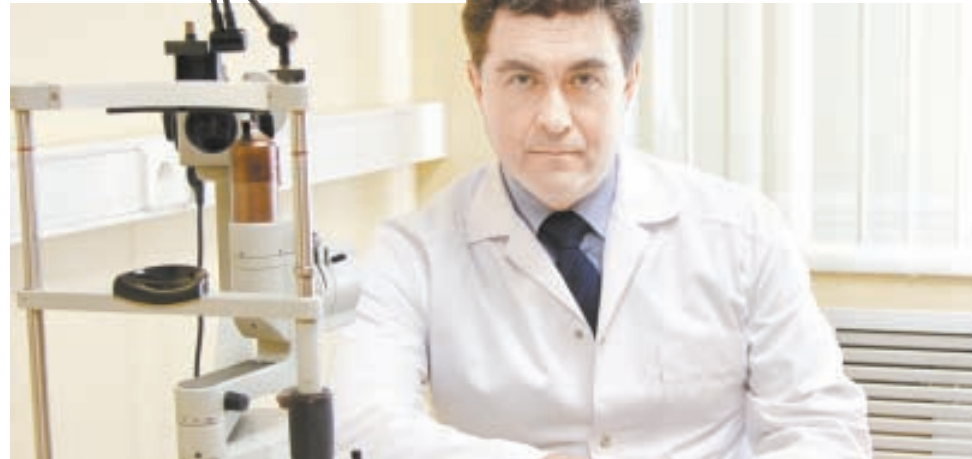
– Ваши пациенты обычно в каком возрасте?

– Опухоли и возраст не связаны между собой. Среди пациентов есть и очень маленькие дети. У них мы часто сталкиваемся с опухолью сетчатки глаза – ретинобластомой.

А вообще следует понимать, что все известные опухоли, присущие человеку, могут быть и глазными. Это связано с тем, что в глазу, в орбите присутствуют практически все ткани, имеющиеся в человеческом организме: мышечная ткань, кожа, нервы, сосуды... Поэтому опухоли различного происхождения поражают глаз и окологлазное пространство.

Андрей Яровой:

«Онкология глаза – одна из самых нестандартных областей медицины»



Индивидуальный подход

– И всё-таки давайте вернёмся к статистике.

– Однозначных цифр нет, потому что пока у нас в стране нет учёта именно глазных онкологических заболеваний. В официальной медицинской статистике они входят в группу прочих опухолей. Поэтому одна из ближайших задач отечественных офтальмоонкологов – участие в создании единого всероссийского канцер-регистра, который давал бы и чёткую статистику по опухолям глазной локализации.

Дело здесь, подчеркну, не только в цифрах: в нашей области они будут прогнозируемо невысокими. Просто в данном случае чёткое понимание проблемы поможет её эффективному решению.

– Каким образом?

– Поясню. Сегодня проблемами офтальмоонкологии в стране занимаются лишь несколько профильных центров. К примеру, опухолью детского возраста, ретинобластомой, занимаются успешно и эффективно Институт детской онкологии и гематологии Онкоцентра имени Блохина, Московский институт глазных болезней имени Гельмгольца и наш МНТК имени академика Фёдорова. Не так давно мы объединили свои усилия и выработали единый протокол лечения ретинобластомы. Теперь по этому протоколу обследуем, лечим, наблюдаем своих пациентов.

– Протокол – это ещё не стандарт.

– Наша область в принципе одна из самых нестандартных. Если патология хрусталика, катаракта, рефракционная хирургия стандартизированы и компьютеризированы, то в офтальмоонкологии стандартизация минимальна. Да, существуют типичные случаи. Но подчас опухоль настолько индивидуальна у разных больных, что каждый случай для врачей уникален!

Иногда приходится искать решения, которых нет не только в отечественной медицине. Их нет вообще! Прибегаем мы и к мнению коллег, в том числе зарубежных.

Уровень оказания помощи примерно одинаков и в США, и в Европе, и у нас

Конечно, такие решения даются тяжело, ведь в наших руках не просто здоровье пациента...

При этом мы всё равно имеем чёткие рамки – опыта учителей и собственного. Подходы, выработанные медицинской наукой. Подчас и те же стандарты. Но до определённого момента: пока они не сдерживают необходимость оказания помощи вот этому, конкретному человеку.

Опухоль не ждёт

– Как самостоятельное направление офтальмоонкология существует давно?

– В отдельную отрасль она выделилась ещё в 1970-х годах. У её истоков стоял и мой учитель, профессор Леонид Федосеевич Линник. В МНТК «Микрохирургия глаза» офтальмоонкологическая служба организационно оформилась в начале двухтысячных. Просто специфика и, слава Богу, относительно небольшое по сравнению с другой глазной патологией количество пациентов ставят нас несколько в тень. Но это не мешает офтальмоонкологии развиваться. Во всяком случае для рядовых врачей-офтальмологов наш раздел медицины давно перестал быть экзотикой.

– Другими словами, их знаний хватает, чтобы грамотно поставить диагноз и вовремя направить больного в профильное учреждение?

– В подавляющем большинстве случаев – да. Наши коллеги-офтальмологи научились выявлять опухоли на ранних стадиях, когда ещё возможно успешное лечение, сохраняющее и зрение, и глаз.

Поверьте, мы нечасто сталкиваемся с проблемами диагностики у своих коллег на местах.

Проблемы бюрократического свойства мешают куда чаще! Например, для того чтобы получить квоту на оказание высокотехнологичной помощи, нужно время. Но опухоль не ждёт. Бывает, пока пациент добирается до специализированного отделения, ситуация меняется не в лучшую сторону. И ты понимаешь: ещё 3–4 месяца назад можно было сохранить пациенту зрение. Или хотя бы глаз. А теперь приходится идти на самые кардинальные меры, чтобы сохранить больному жизнь. Яркий и частый, увы, в нашей практике пример: меланома сосудистой оболочки глаза. Любое промедление повышает риск метастазирования. А значит, смерти пациента. Максимально быстрое обращение всегда этот риск снижает.

Трудные решения

– У лечения глазных опухолей есть какие-то особенности?

– Как и в общей онкологии, здесь всё держится на тех же «трёх китах» – хирургии, лучевой терапии, химиотерапии.

Что касается специфики, то один из наиболее эффективных и часто используемых в лечении глазной онкологии методов – брахитерапия, контактное облучение. Применённое своевременно, в подавляющем большинстве случаев оно позволяет сохранить пациенту самое главное – зрение. И, конечно, избавиться от опухоли.

– У ваших коллег в мире – те же подходы?

– Абсолютно! Самое главное, уровень оказания помощи примерно одинаков и в США, и в Европе, и у нас. Проблема в другом – в её доступности. Если подобных центров на Западе десятки, то у нас они наперечёт и сосредоточены в основном в Москве и крупнейших городах России.

– Хирургия в виде удаления глаза в вашей специальности – это метод «последнего шанса»?

– К нему прибегают только тогда, когда уже больше ничего не может сохранить человеку жизнь...

– Обычно опухоль затрагивает у больного один глаз?

– Да, в подавляющем большинстве случаев это процесс односторонний. Двусторонние внутриглазные опухоли нередко бывают у детей. И это самые драматичные ситуации... Как сохранить жизнь малышу? Как при этом сохранить глаз и зрение? Как оставить шанс полноценно развиваться? На эти вопросы врачам-офтальмоонкологам и детским онкологам приходится отвечать каждый раз.

Беседовал Серафим БЕРЕПЕСТОВ



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

По оценкам врачей, на нейрогенный мочевой пузырь жалуются до 30% урологических больных.

ВПРОЧЕМ, лечение этого заболевания находится ещё и в ведении специалистов-неврологов.

Наши эксперты – врач-уролог, кандидат медицинских наук Кузьма МИЛЕНИН и невролог, психотерапевт Игорь МИХАЛЁВ.

Узел проблем

Для этой болезни характерна разнообразная симптоматика: и недержание мочи, и задержки мочеиспускания. Причин у этого расстройства множество. Одна из самых частых – неврозы. Видимо, поэтому заболевание до сих пор известно под другим ярким названием – невроз мочевого пузыря. Врачи отмечают, что расстройство связано со страхом недержания мочи. На этом фоне развивается боязнь надолго покинуть дом. Тем более оказаться в ситуации, в которой невозможно воспользоваться туалетом. Большинство пациентов с подобным неврозом – женщины и пожилые люди.

Важно

Учитывая распространённость этого расстройства и его социальную окраску (среды пациентов много женщин среднего возраста и пожилых), в решении этой проблемы всё чаще встраиваются недобросовестные предприниматели от медицины и разного рода «целители», которые предлагают различные «народные» или «инновационные» методы лечения. Цена услуг зашкаливает, эффективность же стремится к нулю.

Специалисты предупреждают: нейрогенный мочевой пузырь – не то заболевание, при котором допускается самодеятельность. Одна из составляющих успеха в лечении этого недуга – регулярное наблюдение у уролога, невролога, нефролога.

А пузырь-то – «нервный»!

Кому грозит «мочеиспускательный» невроз

Считается, что неврозы – результат вегетативной дисфункции. Именно благодаря симпатическому и парасимпатическому отделам вегетативной нервной системы человек контролирует отправление своих естественных надобностей. Когда эта система даёт сбой, контроль может теряться. Результат – патологическая задержка мочи, что на деле происходит чаще, её недержание.

Тем не менее в подавляющем большинстве на лечение «мочеиспускательных» неврозов врачи смотрят с оптимизмом: такие психогенные расстройства считаются обратимыми. Вопрос решается благодаря работе психотерапевтов, а также приёму антидепрессантов и транквилизаторов под наблюдением врача.

Травмы и опухоли спинного мозга, при которых страдают пересечения большого числа симпатических и парасимпатических нервов, идущих от мочевого пузыря, прямой кишки, сосудов, половых органов, – куда более грозные причины развития невроза мочевого пузыря. Однако проблемы с мочеиспусканием возможны и при злоупотреблении алкоголем, даже при банальном радикулите. Встречается эта патология нервной системы и при рассеянном склерозе.

Поэтому врачи разных специальностей, задействованные в лечении нейрогенного мочевого пузыря, подчёркивают: при подобных расстройствах очень важен грамотный первичный осмотр неврологом. От выводов этого специалиста может напрямую зависеть тактика лечения.

В заданном ритме

Примерно в 30% случаев нейрогенный мочевой пузырь сопровождается развитием вторичных воспалительно-дистрофических изменений со стороны мочевыделительной



Разрешить проблему можно усилиями разных специалистов

системы – пузырно-мочеточникового рефлюкса, хронического цистита, пиелонефрита. Всё это может привести к артериальной гипертензии, нефросклерозу и хронической почечной недостаточности. В итоге человек рискует стать инвалидом.

Нередко травмы позвоночника, особенно в поясничном отделе, приводят не только к расстройствам мочеиспускания, но и сопровождаются запорами или недержанием кала. Разрешить этот узел проблем можно лишь усилиями специалистов разных специальностей – невролога, уролога или нейроуролога.

Лечение нейрогенного мочевого пузыря зависит от причины возникновения болезни. В первую очередь

врачи занимаются терапией первичного заболевания, вызвавшего нарушения мочеиспускания, и параллельно профилактикой мочеполовых инфекций курсами антибиотиков и уросептиков, а также с помощью регулярного дренирования пузыря катетерами.

В некоторых ситуациях специалисты вырабатывают у пациента рефлекс на мочеиспускание с помощью специальных «тренировок», стимулируя этот процесс фармпрепаратами, нервными импульсами, катетером. Или просто советуют больному научиться опорожнять мочевой пузырь в строго определённое время.

Иногда для увеличения внутрибрюшного давления больному рекомендуют носить пояснично-крестцовый корсет. Неплохим подспорьем становится рефлексотерапия. В результате мочевой пузырь «привыкает» к опорожнению и начинает работать в заданном ритме.

Николай ЛАВРОВСКИЙ

ЧТО ВЫЗЫВАЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

Некоторые люди имеют труднопереносимый для окружающих недостаток – неприятный запах изо рта.

РЕКЛАМА рассказывает, что бороться с этим дефектом можно с помощью специальных освежителей дыхания. Но на самом деле такой симптом может говорить о серьёзных проблемах со здоровьем.

В чём же причина?

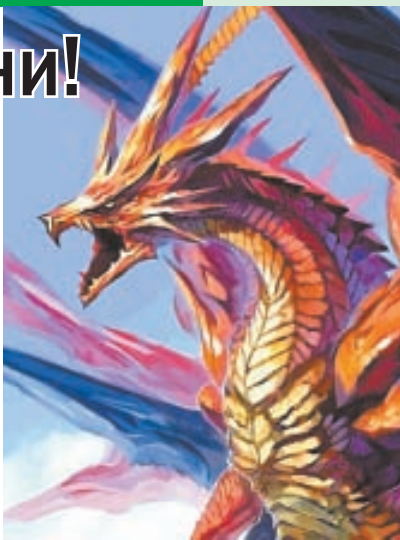
Довольно часто неприятный запах изо рта возникает из-за кариеса и других зубных заболеваний, например, слюнокаменной болезни, при которой происходит нарушение слюноотделения и во рту всё пересыхает. Поэтому в первую очередь с этим симптомом следует сходить к стоматологу. Кариес касается не только зубов – хроническая инфекция во рту может поддерживать воспалительный процесс в любой части организма. Нехватка слюны во рту, которая приводит к неприятному запаху, может

Ну-ка дыхни!

быть также возрастным явлением. Но это не единственные причины такого явления.

Гораздо чаще к возникновению галитоза приводят хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. Например, этот признак характерен для атрофического гастрита или снижения двигательной активности желудка, а также стеноза (сужения) его выходного отдела вследствие язвенной болезни. Такой симптом может проявляться и при язве двенадцатиперстной кишки, болезнях печени, желчного пузыря, дивертикуле стенки пищевода.

Поэтому людям, заметившим, что их дыхание потеряло свежесть, обязательно нужно посетить гастроэнтеролога. Для диагностики заболевания понадобятся анализы крови – общий клинический, биохимический, а также исследование пищевода,



двенадцатиперстной кишки и желудка – фиброгастродуоденоскопия.

Также причинами дурного запаха изо рта могут быть лор-заболевания, нарушения обмена веществ и другие более серьёзные заболевания. Так, при сахарном диабете изо рта нередко пахнет ацетоном, а почечная недостаточность часто даёт аммиачный запах. Поэтому при наличии

такого симптома лучше пройти полное обследование организма.

Всё легко поправить

Но иногда дурной запах изо рта не связан с какими-то нарушениями в здоровье, а является, например, следствием образа жизни или некоторых особенностей организма. Например, зловонный запах бывает следствием курения и пристрастия к спиртному. Некоторые лекарственные препараты (антибиотики и сульфаниламиды, антидепрессанты, антигистаминные и противовоспалительные средства) также вызывают сухость во рту и, как следствие, ведут к появлению неприятного запаха.

Гнилостная отрыжка может возникать и вследствие банального переедания. Так что, если вы любите поест сверх меры, будьте готовы к такому «спецеффекту». Впрочем, несвежее дыхание дают и длительные перерывы между приёмами пищи – так бастует

пустой желудок, в котором застаивается желудочный сок. Чтобы запах пропал, достаточно просто немного перекусить.

И, конечно, не может не сказаться на дыхании пренебрежение гигиеной полости рта. Чтобы частицы пищи не оставались во рту и не гнили, недостаточно просто дважды в день пользоваться зубной щёткой. Необходимо использовать ирригатор и зубную нить, чтобы вычищать труднодоступные участки во рту.

Кстати

Избавиться от неприятного амбре легко, если пожевать веточку петрушки, кинзы, листок мяты или кофейное зёрнышко. Также можно съесть кусочек имбиря или выпить горячий зелёный чай. В крайнем случае можно воспользоваться освежителем дыхания в виде спрея.

Елена АМАНОВА

Хотя бы раз в жизни боль в спине возникает у каждого человека. В чём может быть её причина, попробуем разобраться.



Наш эксперт – нейрохирург, кандидат медицинских наук Игорь БОРЩЕНКО.

Не пропустить инфаркт

Боль в спине – явление распространённое: её периодически испытывают 50% людей старше 20 лет и 80% – старше 40 лет. Причин такой боли множество, её могут вызывать более 30 разных болезней!

Врачи разделяют боль в спине на боль позвоночника (например, при остеохондрозе или грыже межпозвоночного диска) и так называемую отражённую боль, которая непосредственно с позвоночником не связана. В этом случае она иррадирует, то есть «отдаёт», в расположенные рядом органы. Например, боль в грудном отделе позвоночника может быть единственным симптомом инфаркта миокарда. Спина может болеть при мочекаменной болезни, при воспалении придатков матки у женщин, при заболеваниях поджелудочной железы.

Причиной боли в спине может быть и стресс, хотя на первый взгляд это кажется странным. Дело вот в чём. Когда человек спокоен, от боли его защищает так называемая антиноцицептивная система. Она тормозит болевые сигналы, в результате чего они просто не доходят до мозга. Во время стресса мы испытываем нервное перевозбуждение, которое нарушает работу этой системы. Тогда даже незначительную боль человек начинает воспринимать как довольно сильную.

В общем, если болит спина, нужно как можно быстрее понять почему. Для этого недостаточно, как делают мануальные терапевты, пощупать позвоночник и сказать: вот здесь сместилось, будем вправлять. Необходимо обследовать состояние нервной системы, сделать томографию позвоночника и только после этого начинать лечение.

В позе «банана»

Нередко на боль в спине жалуются те, кто работает весь день в офисе. Когда человек сидит, у него непроизвольно сгибается шейный отдел позвоночника, голова как бы втягивается в плечи. Увеличивается прогиб грудной клетки назад (так называемый грудной кифоз), а прогиб вперёд в области поясницы (так называемый поясничный лордоз), наоборот, исчезает. Офисные работники, как нередко говорят, целый день сидят в «позе банана». В результате у них происходит сильный спазм мышц, которые прикреплены к лопаткам, нижним шейным и верхним грудным позвонкам. Поэтому часа через три сидячей работы человек ощущает острую боль в области 6–7-го шейного позвонка.

Предупредить её легче, чем лечить. Можно, например, купить специальное наклонённое вперёд ортопедическое сиденье. Клавиатуру нужно расположить достаточно низко, на уровне пупка, лучше на специальной выдвижной полке стола. А монитор, наоборот,

Уязвимая спина

Почему она болит



Лишние килограммы меняют биомеханику позвоночника

стоит поднять повыше – на уровень глаз. Каждый час или даже чаще стоит делать небольшую гимнастику, чтобы расслабить мышцы.

Не пора ли вам худеть?

Боль в спине – частый удел и людей с лишним весом. Дело в том, что лишние килограммы влияют на позвоночник, изменяя его биомеханику.

Излишки жира наш организм складывает про запас в так называемые жировые депо. Чаще всего такой «склад» находится в брюшной полости, в сальнике. Большой живот – это перерастянутая брюшная стенка. У полного человека туда смещаются внутренние органы. В результате центр тяжести тела тоже смещается вперёд. Чтобы удержать спину в прямом положении, кости таза также разворачиваются вперёд. Позвоночник перегружается, его суставы деформируются.

Кроме того, у полных людей происходит так называемое переразгибание поясницы – увеличивается физиологическое искривление позвоночника в области поясницы, направленное вперёд. Такая деформация позвоночника бывает у мужчин и у женщин с абдоминальным типом ожирения, когда максимум запасов находится в области живота (по типу «яблока»).

Кстати, при этом типе ожирения у представительниц прекрасного пола нередко полнеет верхняя часть. Грудь становится больше, но это не радует, ведь в результате перегружается грудной отдел позвоночника. Так же, как большой живот, слишком крупная грудь смещает центр тяжести тела, что приводит к напряжению мышц

нижней части спины и боли. Не в силах её терпеть, некоторые женщины даже обращаются к хирургу, чтобы хирургически уменьшить грудь.

Плохие новости для «груш»

Ожирение по женскому типу, когда живот подтянутый, а все накопления находятся ниже (в народе его называют по типу «груша»), считается безопасным для сердца и сосудов. Но к суставам и позвоночнику это отношения не имеет! Все видели тучных женщин с так называемой «утиной» походкой, когда ягодицы отклоняются назад, а живот вперёд. Нередко такие женщины годами лечатся от остеохондроза. Но если не бороться с лишним весом, спина всё равно будет болеть.

Дело в том, что при таком расположении жировой ткани нарушается механика позвоночника и развивается так называемый фасет-синдром, когда нагрузка на мелкие межпозвоночные суставы (их ещё называют фасеточными) становится избыточной. Особенно страдают эти суставы, когда появляется чрезмерное переразгибание в поясничном отделе позвоночника. Таким больным может помочь операция. Её цель – зафиксировать суставы позвоночника, чтобы восстановить правильную биомеханику движения. Но операцию подчас сделать очень сложно по банальной причине – не получается добраться до позвоночника пациента из-за большого количества жировых отложений.

Мало кто знает и ещё об одной причине боли в спине, вызванной ожирением. Как известно, от спинного мозга отходят так называемые корешки, окружённые небольшим количеством жировой ткани, которая выполняет амортизирующую и защитную функции. У полных людей эта жировая ткань разрастается и начинает сдавливать нервные окончания, что приводит к боли в спине и ногах. В этом случае достаточно похудеть, чтобы боль прошла. И операция не потребует!

Елена ПИКАЛОВА

ВАШЕ ПРАВО

Вместе или врозь?

? Дочке 4 года. Её кладут в больницу на плановую операцию. Могу ли я лечь вместе с ней?

Римма, Псков



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

– В Федеральном законе «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» № 323-ФЗ от 21.11.2011, ч. 3 ст. 51, говорится, что «одному из родителей, иному члену семьи или иному законному представителю предоставляется право на бесплатное совместное нахождение с ребёнком в медицинской организации при оказании ему медицинской помощи в стационарных условиях в течение всего периода лечения независимо от возраста ребёнка». Отметим также, что, согласно ст. 54 Семейного кодекса РФ, ребёнком признаётся лицо, не достигшее возраста 18 лет.

Маму, которая находится в больнице вместе с ребёнком до 4 лет, медицинское учреждение должно бесплатно обеспечить спальным местом и питанием.

Но, следует отметить, не все больницы могут предоставить мамам возможность пребывания вместе с детьми. Право определять длительность посещений родителями остаётся за руководителем лечебного учреждения. То есть возможность посещений может ограничиваться распорядком дня, проведением различных мероприятий, а также карантинном.

Если вы считаете, что столкнулись с самоуправством, обращайтесь к заведующему отделением, главному врачу. Не поможет – звоните в страховую компанию, которая обслуживает ваш медицинский полис, в Фонд ОМС, в Департамент здравоохранения.

Вы также имеете право на полную информацию о том, как проходит лечение вашего ребёнка: зачем ему назначаются те или иные лекарства и процедуры, какими могут быть их побочные действия, что означают результаты анализов, нужны ли консультации специалистов из других учреждений.

По окончании лечения вам должны выдать выписку из истории болезни, где будут указаны диагноз, результаты обследований, описано проведённое

лечение, даны рекомендации на будущее. По вашему требованию вам также обязаны выдать копии анализов, рентгеновские снимки.

Маме, ухаживающей в больнице за ребёнком, по окончании лечения выдают больничный лист, по которому она получит соответствующие выплаты.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru





ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Примерно треть жизни мы проводим во сне. Что происходит в это время с организмом?

Глазки закрывай, баю-бай...

До сих пор непонятно, почему человек вдруг засыпает. В конце обычного дня он не настолько утомлён, чтобы сразу же «отключиться». Да и поток информации, поступающей из внешнего мира, не иссякает.

По мнению шведских учёных, засыпание может быть обусловлено «включением» некоторых мозговых центров, которые в дневное время отдыхают. А американские специалисты заметили, что важную роль играет недостаток дневного света, который переводит наши биологические часы на ночное время за счёт выработки мелатонина, гормона сна. Специалисты по питанию полагают, что главная причина сна – накопление в организме в течение дня некоторых продуктов обмена веществ. Есть данные, указывающие, что мы засыпаем из-за выработки в мозгу специальных белков сна.

Другими словами, точная причина пока неизвестна. А может быть, причин несколько, и механизм засыпания настолько сложный, что мы ещё не способны его понять.

Быстрый и медленный

Во сне организм начинает работать в совершенно особом режиме. В фазе медленного сна, которая занимает 75–85% нашего ночного отдыха, замедляется работа сердца, становится более редким дыхание, уменьшается активность пищеварительной системы, снижается температура тела. Во время фазы быстрого сна всё наоборот – биение сердца учащается, давление

В царстве Морфея

Раскрываем тайны сна



поднимается, у мужчин возникает эрекция. Некоторые учёные считают, что в это время в мозгу происходит переработка информации, поступившей за день. «Данные» распределяются по степени значимости, подсудно принимаются некоторые важные решения. Медики давно заметили благотворное действие сна. Пока мы спим, в организме вырабатываются особые вещества, вызывающие чувство удовольствия и снимающие тревогу. Вот почему наши опасения и страхи в утреннем свете кажутся гораздо менее значительными.

Во сне привиделось

Создатель психоанализа Зигмунд Фрейд утверждал, что сон – это время, когда человек отказывается от взаимодействия с внешним миром и вступает в общение с миром внутренним, со своим подсознанием.

Когда человек засыпает, его воля утрачивает контроль за мыслями, возникает совершенно особый тип мышления. Именно благодаря ему мы наблюдаем фантастические образы, искажённые и не связанные друг с другом сцены, где время течёт не так, как в реальной жизни.

Физиологи долго считали, что сновидения посещают человека только во время быстрого сна, но сегодня ясно, что они бывают и на стадии медленного. Они начинаются примерно через полтора часа после засыпания и занимают 15–20% всей продолжительности сна. Каждое сновидение продолжается несколько минут, хотя нам кажется, что гораздо дольше.

Многие уверяют, что никогда не видят снов. На самом деле они просто забывают всё, что видели ночью. Это подтверждают энцефалограммы, снятые во время сна. За всю историю лишь

у одного пациента военного госпиталя в Израиле такое обследование не показало «присутствия» сновидений. Тот человек до этого был ранен в голову.

Игры подсознания

Психоаналитики давно обратили внимание на то, что сновидения – это способ решения каких-то психологических проблем. Человек в нереальных условиях «проигрывает» критические ситуации и находит из них тот выход, который его устраивает и не травмирует психику. И, даже если в действительной жизни ему порой приходится смириться с другим решением, он даёт выход эмоциям во сне. Возможно, именно поэтому мужчины в своих снах гораздо более агрессивны, чем в жизни, а женщины – более сексуальны.

Во сне продолжается поиск особенно удачных решений, поскольку над процессом мышления не тяготеют шаблоны, навязанные человеку воспитанием, образованием, авторитетом. Этим можно объяснить факт, что несколько великих открытий были совершены именно во сне. Например, Дмитрий Иванович Менделеев увидел во сне свою периодическую систему элементов.

Это свойство сна пытались целенаправленно использовать. Так, лет тридцать назад появилось новое течение – обучение во сне, которое считали очень перспективным. Однако методика не оправдала ожиданий. Хотя информация и запоминалась, мозг не мог организовать её соответствующим образом, а значит, и применять её на практике было нельзя. Так что учиться придётся по старинке, наяву. Но чтобы ясно мыслить и хорошо себя чувствовать, нужно высыпаться.

Ответная санкция – покупаем российское

ЭФФЕКТИВНОЕ РЕШЕНИЕ СЕРЬЕЗНЫХ ПРОБЛЕМ



ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ, МЫШЦАМИ, СПИНОЙ

вызывают ограничение двигательной активности человека, сокращая продолжительность жизни на 10-15 лет. «ЦИТРАЛГИН» помогает суставам с 1985 года. Применение косметического крема «ЦИТРАЛГИН» помогает улучшить питание тканей в области суставов и позвоночника, поддерживать нормальный уровень перекисного окисления липидов, что позволяет увеличить объем движений, так необходимый для активной жизни. «БИШОФИТ-ГЕЛЬ» – улучшенная формула природного бишофита. Усиливает кровообращение в зоне нанесения, что повышает его эффективность.

80 руб.



СОЛНЦЕ. ПРОБЛЕМЫ НА ГУБАХ и не только



Яркое солнце зачастую вызывает ожоги губ, способствует образованию корочек, пузырьков, что вызывает не только косметический дефект, но и массу неприятных ощущений. В этот период приходится отложить запланированные встречи.

70 руб.

«ВИРОСЕПТ» представляет собой новое косметическое, очищающее и регенерирующее средство. Он поможет ускорить восстановление внешнего вида губ и лица. Применение «ВИРОСЕПТА» уменьшает раздражительность, улучшает настроение в проблемные периоды, что связано с быстрым уменьшением интенсивности местных проявлений и улучшением внешности. Регулярное применение «ВИРОСЕПТА» поможет защитить кожу губ, предупредит повторение проблемы.

ВЕРНУТЬ КРАСИВЫЕ НОГТИ – ЭТО РЕАЛЬНО!

Деформированные, утолщенные, крошащиеся, пожелтевшие ногти. Такими изменениями страдают до 30% населения старше 50 лет. Безуспешные (по разным причинам) попытки избавиться от таких запущенных изменений ногтей вынуждали людей смиряться с проблемой. Отработанная с 1997 г. методика применения косметического крема «ФУНДИЗОЛ» помогает удалить поврежденные и врастающие участки ногтевых пластинок, вырастить новый ноготь. Регулярное его применение поможет сохранить привлекательный вид ногтей и кожи стоп.



90 руб.

ПРОБЛЕМЫ БРОНХОВ И ЛЕГКИХ –

частые спутники простуды. Избавиться от них не всегда бывает просто. Опираясь на эффективность старых рецептов, НПП «Инфарма» разработан крем «МУКОФИТИН». Камфара,

масло пихты, алоэ, входящие в состав косметического крема «МУКОФИТИН», помогут облегчить дыхание. Дополнительные компоненты (витамин РР, диметилксантин и др.) усиливают кровообращение, обеспечивая согревающее действие и бережный уход за бронхами.

ЧИСТАЯ КОЖА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

Высыпания, зуд, расчесы могут являться проявлением аллергии у детей и взрослых. Для защиты кожи от таких реакций необходимо ее активное увлажнение, заживление микротрещин и расчесов, нормализация электролитного баланса и pH, предотвращение вторичной инфекции. Отечественными учеными создано новое средство местного действия «ГЛУТАМОЛ». Не обладая побочными эффектами, «ГЛУТАМОЛ» может применяться длительно, что особенно важно при хроническом течении процесса. Его применение может помочь уменьшить покраснение, шелушение, утолщение кожи, кожную сыпь. Эффект «ГЛУТАМОЛА» усилен компонентами, заживляющими, увлажняющими кожу, увеличивающими ее эластичность. Пириитонат цинка обладает дополнительным подсушивающим действием.



80 руб.



180 руб.

СПРАШИВАЙТЕ В БЛИЖАЙШИХ АПТЕКАХ. Справки по применению: (495) 729-49-55

www.inpharma2000.ru 000 «Стиль», 119121, Москва, 1-й пер. Тружеников, д. 12, стр. 2. ОГРН 1097746613953. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Интересно

● Самое длинное сновидение продолжалось три часа и восемь минут. Оно было зарегистрировано в 1994 году на энцефалограмме пациента, лечившегося в Центре нарушений сна в Сизэтле. Случай вошел в Книгу рекордов Гиннеса. О содержании этого сверхполнометражного сна ничего не известно.

● Французский канатоходец Анри Ршатэн умел спать на канате. В 1973 году он прожил полгода на проволоке, натянутой на высоте 25 м над автостоянкой в городе Сент-Этьен, причём спал на деревянной кровати, поставленной днищем на канат. Запись его энцефалограммы показала, что он действительно спал, даже в те ночи, когда бушевала гроза или сильный ветер.

● Туземцы острова Бали при неожиданном испуге впадают в сон, как это свойственно некоторым насекомым.

● В декабре 1983 года в Англии один из жителей Портсмута был разбужен в полчетвёртого утра телефонным звонком. Звонил его пятнадцатилетний сын, внезапно проснувшийся в ночной пижаме за рулём семейного автомобиля в Саутгемптоне. Оказалось, что юноша во сне спустился к машине, завёл её и, не просыпаясь, проехал без приключений почти 45 километров.



Без последствий

Как справиться с послеоперационной грыжей

К сожалению, послеоперационные грыжи – достаточно распространённое явление. Такие патологии возникают примерно в 20% случаев операций на брюшной полости.



Наш эксперт – заведующий хирургическим отделением ФГАУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава России, кандидат медицинских наук Николай ЕРМАКОВ.



Опасные симптомы

Послеоперационные грыжи (их ещё называют вентральными) – это выпячивание органов под натиском внутрибрюшного давления через дефекты шва после хирургического лечения заболеваний брюшной полости. Чаще всего в сформировавшийся грыжевой мешок перемещается часть кишечника или большой сальник (складка брюшины, которая крепится к желудку). Границы расхождения мышц брюшной стенки называются грыжевыми воротами: в зависимости от масштаба разрыва они могут достигать до 20–30 см в диаметре. Одной из причин возникновения таких дефектов могут быть слабые мышцы брюшной стенки или воспаления в области послеоперационного рубца.

Главный симптом вентральной грыжи – это выпячивание в области послеоперационного рубца. Нельзя игнорировать боль в животе, особенно при натуживании или резких движениях, а также тошноту и рвоту. Важно помнить, что примерно в половине случаев эти патологии возникают в первые пять лет после хирургического вмешательства, так что стоит максимально внимательно относиться к своему организму, даже когда операция уже далеко в прошлом.

В чём причина?

Чаще всего послеоперационные грыжи появляются после удаления аппендикса, хирургического лечения перфоративной язвы желудка (сквозной дефект в стенке желудка), непроходимости кишечника, гнойного перитонита. Наиболее подвержены образованию вентральных грыж пациенты, которым проводили экстренную операцию.

Нельзя игнорировать боль в животе, особенно при натуживании

Значительную роль играет и техника наложения шва, а также качество самого расходного материала.

Спровоцировать возникновение грыжи может и сам пациент, например, если не носит специальный бандаж после операции, легкомысленно подходит к своей диете или не дожидается разрешения врача вернуться к физическим нагрузкам. Именно поэтому так важно придерживаться рекомендаций специалистов в период реабилитации.

Не теряйте время!

К сожалению, вылечить грыжи без операции невозможно. Исправление этого дефекта всегда подразумевает хирургическое вмешательство, и делать это нужно как можно раньше после возникновения патологии. Если затянуть с устранением проблемы, то могут появиться опасные для жизни осложнения, как, например, ущемление органов или кишечная непроходимость.

Есть два способа закрыть грыжевые ворота и устранить выпячивание: при помощи собственных тканей пациента или же с применением синтетических протезов. Первый вариант возможен только в том случае, если размер дефекта не превышает 2 см. Однако сейчас хирурги всё чаще прибегают ко второму методу лечения. В этом случае

сетка выступает в роли своего рода «заплатки», на которой потом формируются плотные рубцы – намного прочнее собственных тканей больного. Вдобавок эти имплантаты не отторгаются организмом, не вызывают воспалительных или аллергических реакций.

Щадящий метод

На сегодняшний день предпочтительным методом лечения грыжи считается лапароскопическая герниопластика. В ходе операции применяются специальные композитные сетки. Такие операции в отличие от традиционных методов устранения грыж требуют минимального вмешательства. Сетчатый протез устанавливается всего через несколько проколов, поэтому рубцы не превышают 1,5 см. Хирурги также получают возможность осмотреть брюшную полость изнутри с помощью специальной видеокамеры и параллельно выявить другие патологические изменения.

В процессе реабилитации после лапароскопической герниопластики человек находится в стационаре не более двух дней. В течение первых нескольких недель, пока рубцовая ткань формируется вокруг сетки, нельзя поднимать тяжести, необходимо стараться избегать запоров. К активным занятиям спортом можно вернуться уже спустя месяц после операции.

Вероятность повторного образования грыжи после лапароскопической герниопластики очень низка. До того как в арсенале хирургов появились синтетические сетки, операции по грыжесечению проводились только с применением собственных тканей пациента, рецидивы возникали в десятки раз чаще (до 30% случаев), чем в настоящее время.

Доверьтесь профессионалу

Важно отметить, что при всех положительных аспектах таких процедур они сопряжены и с некоторыми рисками – такими, как повреждение других внутренних органов из-за невнимательности или непрофессионализма врача. Поэтому очень важно проконсультироваться с высококвалифицированным специалистом. Также этот метод противопоказан тем, у кого уже было несколько операций на желудочно-кишечном тракте, пациентам с тяжёлыми заболеваниями сердечно-сосудистой системы, а также тем, у кого диаметр грыжевых ворот более 15 см.

Александра ТЫРЛОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

Считайте калории



Мне 35 лет. В последнее время начала резко набирать вес. За год поправилась на 7 килограммов. Вроде ем как раньше, даже чуть меньше. Что со мной? Может, мне нужно сдать какие-нибудь анализы? К какому врачу мне обратиться?

Ольга, Петрозаводск

– Вряд ли у вас какая-то медицинская проблема. Конечно, это может быть и патология щитовидной железы, и гормональный дисбаланс, и нарушение обмена веществ, но практика подсказывает, что случаев, когда именно эти состояния становятся причиной набора веса, ничтожно мало. Обычно причина прибавки – это образ жизни, при котором число калорий, поступающих в организм, больше, чем калорий сжигаемых. Все просто: баланс должен быть равновесным. Так что считайте калории! «Ем как раньше и даже меньше» – звучит очень обманчиво!

Помогут ли статины?



У меня повышен уровень холестерина в крови и уже обнаружили несколько сосудистых бляшек. Врач назначил мне статины. Могут ли эти препараты рассасывать уже существующие холестериновые отложения?

Василий, Самара

– Рассасывать бляшки статины не могут, а вот предотвращать развитие атеросклероза этим препаратам под силу. Но не всё так просто. Мы до сих пор



точно не знаем, как статины работают, почему они, например, предотвращают инфаркт у больных с нормальным холестерином, почему укрепляют кости, почему предупреждают формирование камней жёлчного пузыря и развитие некоторых видов рака. Предполагают, что, помимо воздействия на обмен холестерина, они положительно влияют на сосудистую стенку, препятствуя процессам воспаления, и тем самым помогают предотвратить прогрессирование болезни.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия – 1» каждые понедельник и пятницу в 9.55 смотрите программу «О самом главном» с Александром Мясниковым.

Реклама

Красивый загар с заботой о коже - легко с KLF Nirmal!

Благодаря кокосовому маслу марки "KLF Nirmal" кожа Вашего тела будет здоровой и красивой!

Кокосовое масло:

- обеспечивает равномерный загар, интенсивно увлажняет, смягчает и питает кожу.
- придает коже гладкость (после эпиляции, педикюра, маникюра, бритья).
- обеспечивает после загара стойкую и длительную защиту кожи от агрессивных воздействий внешней среды (вредоносных микроорганизмов, загрязнений воздуха, жесткого ультрафиолета и пр.)
- способствует росту и препятствует выпадению волос, укрепляет и питает их, благодаря чему волосы приобретают густоту, пышность, здоровый блеск и мягкость.
- замедляет процесс образования морщин;
- способствует сохранению и крепости ногтей, питает ногтевую пластину и как следствие руки выглядят ухоженными и гладкими.

Эксклюзивный поставщик из Индии по РФ и в СНГ. Минимальные цены!
8 (800) 775 52 62
NARANFITO.RU



Реклама



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

В обнимку с книжкой

Как приохотить ребёнка к чтению?

Можно ли усадить ребёнка летом за книгу? И что надо читать: что нравится или что задали в школе?

Наш эксперт – психолог Надежда ДАНИЛОВА.

В КОНЦЕ учебного года наши первоклассники получили, как водится, список литературы на лето. В списке по-прежнему, как в нашем детстве, присутствуют Бианки, Катаев и Носов. Только теперь под каждым названием произведения дана ссылка, что эту книжку нужно читать в Интернете.

Модный гаджет

Честно признаюсь, пару раз и мои дети читали рассказы с планшета. Как обычно бывает: время близится к ночи, а ребёнок вдруг вспоминает, что ему задали на завтра прочитать рассказ, которого у нас на книжной полке нет. И в этом случае остаётся только благодарить технический прогресс, который позволяет решить проблему в считанные минуты. Но это единственная причина, по которой младший школьник может читать с монитора.

Наивно думать, что электронное устройство поможет ребёнку полюбить чтение. Ведь чтение – это процесс, в котором важно всё. Не только сюжет и герои, но и запах страниц, возможность их перелистывать, ощущая бумагу, тяжесть томика, в вес которого словно вошли все герои...

– Электронные книги хороши для взрослых людей, которые уже научились и полюбили читать, – считает психолог Надежда Данилова. – У детей же знакомство с книгой должно быть именно в бумажном варианте. Чтобы можно было рассмотреть картинку, заложить страницу настоящей, а не электронной закладкой. Чтобы можно было положить книгу под подушку. Книга должна иметь цвет и запах – только в этом случае можно рассчитывать на то, что ребёнка увлечёт чтение. Не как выполнение домашнего задания, а как времяпрепровождение.



После жаркого дня хорошо собраться всей семьёй за интересной книгой

Ищите точки пересечения

Можно ли летом усадить ребёнка за книгу? Даже нужно! Сейчас у него нет уроков и бесконечных дополнительных занятий, а значит, он может отдаться целиком процессу чтения. Главное – не мешать, если ребёнка процесс захватил.

Не отнимайте книгу, потому что пришло время ложиться спать, обедать или идти на пляж. Постарайтесь совместить эти занятия. Если ребёнок сейчас «на самом интересном месте», можно позволить ему почитать в постели перед сном или под зонтиком на лежаке. А я иногда даже позволяю читать во время обеда. Некоторые же едят перед телевизором – в этом смысле книга намного лучше.

– Конечно, это не очень педагогично, – комментирует Надежда Данилова. – С другой стороны, ребёнок видит, как родители настолько увлечены чтением, что даже за едой не в силах оторваться. Так появляется понимание, что книга – это не скучная обязаловка, а что-то интересное. Поэтому в качестве положительного примера иногда можно раскрыть книжку и за обедом. Но правильно будет сразу же её отложить со словами: очень интересно, сейчас быстро поем и дочитаю.

Если ваш ребёнок наотрез отказывается читать, не спешите навязывать ему книги из списка рекомендованной литературы. Ищите книжку, которая его захватит, а то, что задали на лето, можно будет прочитать и потом, когда ребёнок войдёт во вкус.

Поищите точки пересечения той или иной книжки с интересами вашего ребёнка. Например, когда мы отдыхали в Греции, то всей семьёй читали Даррелла «Моя семья и другие животные», действие которой разворачивается на одном из греческих островов. У знакомой, отдыхающей на Таманском полуострове, старший ребёнок с удовольствием читает «Героя нашего времени». Другая приятельница предложила своему сыну, отлынивающему от дачных дел, почитать Тома Сойера, чтобы отлынивал с выдумкой. Своей дочери, озорной и непоседливой, я подсунула «Динку» Валентины Осеевой, и ребёнок читает повесть запоем, охотно пересказывая мне Динкины проказы и не уставая удивляться их с Динкой душевному родству. Кстати, книгу они читают периодически вдвоём с подружкой. Вслух, по очереди, попутно обсуждая описываемые события.

Не забывайте и традиционный путь – семейное чтение. После жаркого дня хорошо собраться всей семьёй за интересной книжкой. Читать тоже следует по очереди, а книжку выберите такую, которая увлечёт всех. Если родители будут зевать от скуки во время чтения, никакого положительного эффекта эта затея не даст. Как и в случае если сюжет не будет занимать детей.

И, конечно, помогайте ребёнку выбрать книгу для чтения. Вспоминайте всё, что вы читали в детстве, кратко рассказывайте, о чём была ваша любимая книга, чтобы заинтриговать чадо, делитесь впечатлениями.

Как делать не надо

Исходя из опыта мам, у которых дети любят читать, дам несколько рекомендаций.



Не заставляйте ребёнка обязательно дочитать книгу, которая «не пошла», и вообще читать книгу, которая не вызывает интерес.



Прежде чем смотреть фильм или мультфильм по повести или рассказу, предложите сначала это произведение прочитать. А потом сравнить кино и книгу.



Обсуждайте с ребёнком прочитанное. Только не в форме пересказа, а делаясь впечатлениями и сохраняя интригу. «А где ты сейчас читаешь? Ах, Динка тонула. Сама же виновата, как ты считаешь?.. А ты уже дочитала до того места, когда они встретились с индейцем? Нет? Ну читай, потом обсудим...»



Не стремитесь слепо следовать списку книг, заданному на лето. Чтение – это удовольствие, а не домашнее задание.

Пусть летом читает то, что нравится. А там, глядишь, к учебному году дозреет и до более сложных и рекомендованных в школе произведений.

Елена АЛИМОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Мария Арбатова:



– Не надо перегружать детей, надо видеть, когда ребёнок устаёт, что ему нужно, что нет. Безусловно, к школе ребёнок должен уметь читать. К школе, а не к одному году жизни! И грузить его литературой, языками в ясельном возрасте совершенно ни к чему.

МЫСЛИ ВСЛУХ

– Представляете, 80 баллов на ЕГЭ по физике! – Аня буквально захлёбывалась от восторга. – Я такого результата никак не ожидала! Я так рада, так рада!

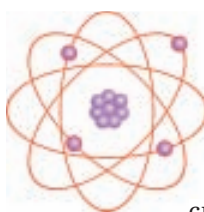
Мы дружно поздравили её, точно так же, как несколькими днями ранее поздравляли Юлию со вторым местом в соревновании по конному спорту. А ещё чуть раньше все поздравляли меня со сдачей экзамена на водительские права, особо подчёркивая, что экзамен сдан с первого раза и без всяких взятков.



Достижения

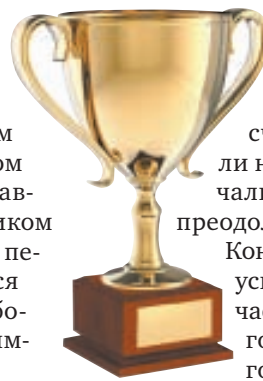
Нет, сдавала на права не я, а мой сын. И 80 баллов на физике набрал сын моей подруги Ани, а не она сама, а удачливой наездницей была Юлина дочка.

Помните, стишок у Агнии Барто (правда, про бабушек): друг друга поздравляли, друг другу жали руку, хотя экзамен сдали не бабушки, а внуки.



Забавно: на каком-то этапе жизни достижения детей становятся так же важны, а потом и гораздо важнее своих собственных.

Аня между делом рассказала о серьёзном повышении. Юлия недавно стала подполковником полиции. Да и у меня периодически случаются какие-то успехи в работе. Мы, конечно, делимся ими друг с другом,



но всё это не идёт ни в какое сравнение с успехами наших детей. Хвалиться мы будем именно школьными пятёрками, выигранными соревнованиями, поступлением в институт.

Ничего странного! А ради чего в конечном счёте мы не спали ночами, нервничали, сопереживали, преодолевали?

Конечно, в каждом успехе ребёнка есть частица маминого (да и папиного) труда. Но когда



на школьном концерте, смахивая слёзы умиления и гордости, слушаешь, как ребёнок выводит на скрипочке Моцарта, думаешь не о том, сколько нервов, сил и денег было вложено. А буквально осознаешь, ради чего всё в этой жизни и затевается.

Елена БАБИЧЕВА

Скамейка-тренажёр

Тренируемся на прогулке

Садовые скамейки наверняка попадают вам во время прогулок с ребёнком в парке, имеются они и на дачном участке. Превратите скамейку в спортивный тренажёр и сделайте малыша крепче и сильнее!

ПРОГРАММА рассчитана на детей 6–13 лет. Все упражнения одинаково полезны как для мальчиков, так и для девочек. Для поддержания интереса считайте вслух, сколько ребёнок сделал повторений, и в следующий раз сравните результаты.

Для занятий на улице вам понадобится старая газета: поставить на неё руки или протереть саму скамейку, если испачкаете её ногами.

Начинаем!

Запрыгивания

Отличное упражнение для развития ног, пресса и ягодиц, предотвращает запоры.

Ребёнок встаёт лицом к скамейке и запрыгивает на неё обеими ногами, а затем спрыгивает назад. Если скамейка высокая, пусть запрыгивает ногами по очереди, а не обеими вместе. Если ребёнок слабый или маленький, пусть просто залезает и спрыгивает.

Делать это можно столько раз, сколько хочется, после отдыха или другого упражнения можно повторить.

Следы от ног не забудьте вытереть газетой.



Скручивания

Упражнение для всего тела, особенно для корпуса.

Пусть ребёнок ляжет спиной на скамейку (если жёстко, подстелите что-нибудь из одежды), руки вытянет над головой. Надо поднимать одновременно прямые руки и ноги, стараясь коснуться пальцами коленок, ещё лучше – ступней. При этом обязательно надо отрывать от скамейки плечи и смотреть на колени.

Выполняем упражнение столько раз, сколько выйдет, затем отдыхаем или делаем другое упражнение и возвращаемся к скручиванию.



Отжимания

Упражнение развивает мышцы груди, укрепляет плечи и руки.

Пусть ребёнок поставит ладони на край скамейки и опожмётся столько раз, сколько сможет. Ноги прямые. От спинки отжиматься легче, чем от сиденья.

Выход силой

Упражнение для всего тела, развивает силовую выносливость и координацию.

Пусть ребёнок встанет за скамейку, руками обопрётся на спинку. Вы можете сесть или встать на сиденье, чтобы скамейка случайно не опрокинулась. Ребёнок должен опереться на прямые руки и поднять (например, согнуть назад) ноги. Коленями и бёдрами можно касаться спинки, но не опираться на неё. Опора идёт на руки.

Считайте вслух, сколько секунд ребёнок удержится в таком положении. Полезно сделать 3–5 попыток.



Крокодилчик

Упражнение для всего тела.

Пусть ребёнок встанет сбоку от скамейки и обопрётся на неё ладонями. Приподнимите его ноги, держа их за лодыжки. Ребёнок должен перебирать руками, «шагая» ими по сиденью, а вы перемещаете ноги вслед за телом.

Чем ниже ноги, тем легче «шагать». Посоветуйте ребёнку не опираться только на руки, перенести часть веса на ноги. Если он устал, пусть слегка согнёт локти и опустит голову на ладони, а вы опустите ноги.

Татьяна МИНИНА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Растёт шустрик?



Ребёнку 2 месяца, он здоровый, спокойный мальчик. Пару дней назад я заметила: лёжа на спине, он начинает выгибать спину и запрокидывать голову назад в правую сторону. Когда я переворачиваю его на правый бок, вроде успокаивается, но голову может продолжать запрокидывать. Что это, стоит ли нам волноваться? Педиатр осматривала нас неделю назад, сказала, что всё у нас хорошо.

Настя, Завидово



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Запрокидывание головы у младенца всегда тревожит родителей

и настораживает врачей, так что ваше беспокойство оправданно. Но если ребёнок спокойный, в этом положении не хнычет, у него нет рвоты фонтаном, он не мотает головой – то есть не наблюдается признаков повышения внутричерепного давления, то, мне кажется, всё в порядке, а вы стали свидетелем всего лишь нового этапа его физического развития. В период младенчества оно начинается с движений головой. С каждым месяцем младенец старается научиться всё более активно и разнообразно вертеть этим «предметом».

Принято считать, что запрокидывание головы у здорового младенца – это его инстинктивная попытка укрепить мышцы шеи. Попробуйте помочь малышу лёгким общим массажем и гимнастикой. Возможно, у вас растёт «шустрик», а у них голова – самый подвижный орган.



С 2015 года страховая пенсия – основной вид пенсии в России.

Страховая пенсия формируется с применением пенсионных коэффициентов, или баллов. Пенсии не уменьшаются и будут, как и раньше, ежегодно повышаться.

Страховая пенсия =

A Пенсионные баллы **×** **B** Стоимость одного балла **+** **C** Фиксированная выплата

Пенсионные баллы

Ежегодно начисляются с учетом отчислений страховых взносов работодателей в Пенсионный фонд России. Их количество зависит от размера «белой» зарплаты. Чем больше зарплата, тем больше баллов. При выходе на пенсию все начисленные работнику баллы суммируются и умножаются на стоимость балла, которая устанавливается государством и ежегодно повышается на уровень не ниже инфляции. С февраля 2015 года стоимость пенсионного балла увеличена на 11,4% и составляет **71,41 рубля**.

Фиксированная выплата

Денежная выплата, устанавливаемая к страховой пенсии при ее назначении. Как и стоимость пенсионного балла, устанавливается государством и ежегодно повышается на уровень не ниже инфляции. С февраля 2015 года фиксированная выплата составляет **4 383,59 рубля**.

Страховая пенсия в 2015 году

Назначается при наличии 6,6 пенсионных баллов, 6 лет страхового стажа и достижении 55 лет женщинами, 60 лет мужчинами или ранее этого возраста при наличии оснований.

Как узнать свои пенсионные баллы

В Кабинете застрахованного лица на сайте Пенсионного фонда России уже сегодня можно отслеживать формирование своей пенсии, включая количество заработанных пенсионных баллов. А с помощью **нового персонального пенсионного калькулятора** можно рассчитать условный размер будущей страховой пенсии исходя из сформированных пенсионных прав. Войти в Кабинет можно по адресу www.pfrf.ru/klz, используя ваш логин и пароль для Портала госуслуг.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Температурная «волна»

Как гипертоникам вести себя в жару



Летний зной – нелёгкое испытание для любого человека. Но для сердечника или гипертоника жара особенно опасна.

Наш эксперт – кардиолог Ирина ЗАХАРОВА.

Скачок за скачком

Каждое лето кардиологи фиксируют рост числа людей, которые жалуются на проблемы с сердцем и сосудами. Причём пики заболеваемости всегда напрямую связаны с приходом очередной «тепловой волны». Вчера на улице было +20 °С, а сегодня температура вдруг резко устремилась к рекордам? Врачи ждут нового притока пациентов.

Увеличение температуры на несколько градусов выше нормы – это пусковой механизм, ломающий адаптационную систему человека. Продолжительная «тепловая волна» с температурой под +30 °С опасна и для больных с хроническими заболеваниями, и просто для пожилых. Такие люди плохо реагируют не только на жару – на любые климатические скачки. А ведь жара рано или поздно заканчивается. И это ещё один скачок, новый стресс. Особенно для человека, склонного к артериальной гипертензии, – по определению, метеочувствительного.

Что же делать? Готовиться к смене погоды заранее. Конечно, за состоянием артериального давления пациент должен следить регулярно. Но этого мало. Нужно быть готовым к другой несложной процедуре – коррекции принимаемых гипотензивных препаратов. Тонкости лекарственной терапии надо заблаговременно согласовать с врачом.

Кстати

Модное веяние – люди в жару всё чаще стали посещать... баню. Действительно, если в зной хорошо пропариться, а потом выйти на улицу, то тридцатиградусная жара и высокая влажность переносятся значительно легче. Но подобное могут позволить себе только здоровые люди. Для гипертоников и сердечников это совершенно недопустимо. Сколько инсультов и инфарктов случилось именно в бане, причём летом!

К сожалению, многие больные об этом забывают, а если давление подскочило, предпочитают вызывать «скорую». Медики, конечно, восстановят давление. Но без корректировки дозы лекарства оно может вскоре подскочить вновь. Если же пациент подготовился, посоветовался с врачом, обуздать давление он обычно может самостоятельно.

Прочь из города!

Жара особенно опасна вкупе с духотой. Поэтому пациентам, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, в летнем городе обычно хуже, чем за городом. Высотные дома перегреваются, днём проветривать практически бесполезно – станет только жарче, да и в уличной атмосфере в летний зной многократно повышается концентрация вредных веществ.

Важна также влажность. На юге России климат традиционно сухое. Поэтому и жару местные жители переносят легче – сказывается привычка, адаптированность организма. В средней же полосе при 30-градусной жаре влажность может составлять 80% и выше. Тяжёлое испытание. Так может, уехать куда-нибудь южнее?

Увы, для страдающих артериальной гипертензией резкая смена климата крайне опасна. Дома, в более привычной климатической зоне, человек может легче приспособиться даже к условиям аномальных климатических скачков. Так что лучше пережить жару где-нибудь на природе, но в своём привычном регионе. При этом не забывайте проветривать помещение хотя бы утром и вечером, когда жара не столь сильна. По вечерам больше бывайте на воздухе.

Пить или не пить?

Летом нам рекомендуют как можно больше пить. Или, например, больше есть ягод и фруктов, содержащих много жидкости. Для гипертоников и сердечников это палка о двух концах. С одной стороны, большое количество жидкости действительно может принести облегчение. С другой – повышается нагрузка на сосуды, ведь увеличивается объём циркулирующей в организме жидкости. Это увеличивает нагрузку на сердечную мышцу, может приводить к одышке и отёкам. Поэтому важно соблюдать меру и пить максимум 2–2,5 л жидкости в сутки. Или меньше, если так сказал врач.

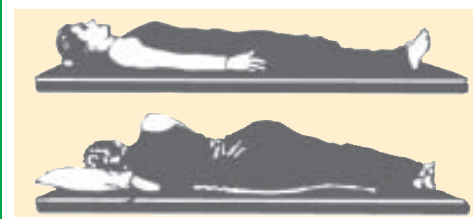
Серафим БЕРЕСТОВ

БОРЕМСЯ С ГОЛОВОКРУЖЕНИЕМ

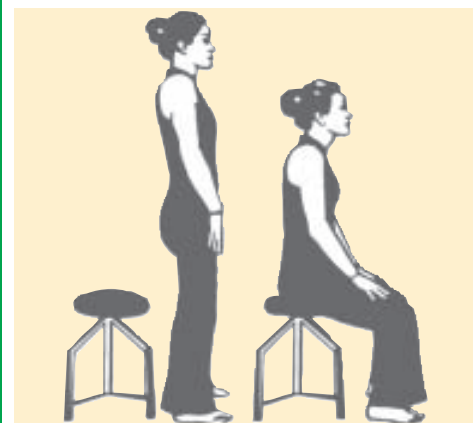
Остановить карусель

Головокружения, которые могут возникать при более чем 80 заболеваниях, стали спутниками многих. В возрасте 65 лет ими страдают 30% людей, в возрасте 85 лет и старше – 50%.

СПРАВИТЬСЯ с этой проблемой, которая подчас серьёзно нарушает качество жизни, можно с помощью специальных реабилитационных упражнений, каждое из которых время от времени нужно выполнять 20 раз не менее 10 дней.



1 Из исходного положения лёжа на спине повернитесь на левый бок, вернитесь в положение лёжа на спине, затем повернитесь на правый бок.



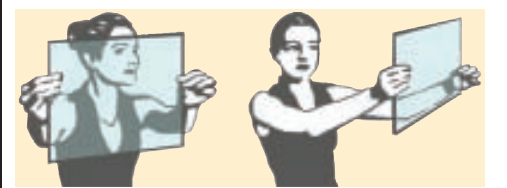
2 Встаньте со стула и присядьте на него, вначале глядя вперёд на любой неподвижный объект, затем с закрытыми глазами.



3 Из положения сидя на стуле наклонитесь вперёд, достаньте расположенный на полу предмет и вернитесь в исходное положение. Затем снова наклонитесь, чтобы вернуть предмет на пол.



4 В положении сидя выполняйте движение головой вверх-вниз и вправо-влево. Вначале сопровождайте движения взглядом, затем зафиксируйте взгляд на любом неподвижном объекте на уровне лица.



5 Сидя, сфокусируйте взгляд на изображении на листе бумаги, расположенном на расстоянии вытянутой руки на уровне лица. Затем попеременно поворачивайте голову на 45 градусов в одну и другую стороны, не двигая лист бумаги и не отрывая от него взгляда.

Упражнения, приведённые ниже, во избежание падения лучше выполнять с помощником. Каждое упражнение выполнять 30 секунд.



1 Сохранение равновесия, стоя на одной ноге на мягкой поверхности (например, коврик). Сначала с открытыми глазами, затем – с закрытыми.



2 Сохранение равновесия, стоя со скрещёнными перед грудью руками. Стопы – в одну линию (одна перед другой).



3 Шаги вперёд с одновременными поворотами головы в стороны.



здоровье рекомендует

Если вы страдаете хроническими головокружениями:

- установите поручни безопасности в душе и ванной своей квартиры. Принимайте душ сидя, на специальном стульчике;
- проверьте, чтобы телефонные провода и провода электроприборов не лежали на полу, чтобы через них не споткнуться;
- спите на одной или даже двух подушках, не запрокидывайте голову назад и не переворачивайтесь на ту сторону, в которой у вас чаще всего кружится голова;
- если вам нужно встать из положения лёжа, сначала сядьте на кровати и посидите 1–2 минуты. Затем медленно поднимитесь и потихоньку идите.

Подготовила Татьяна ИЗМАЙЛОВА

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Говорящая внешность...
Это не просто расхожее выражение. Для специалистов, практикующих альтернативные методы диагностики и лечения недугов, наше лицо – карта, по которой они считывают наши нынешние и будущие болезни.

Наиболее информативными специалистами считаются:

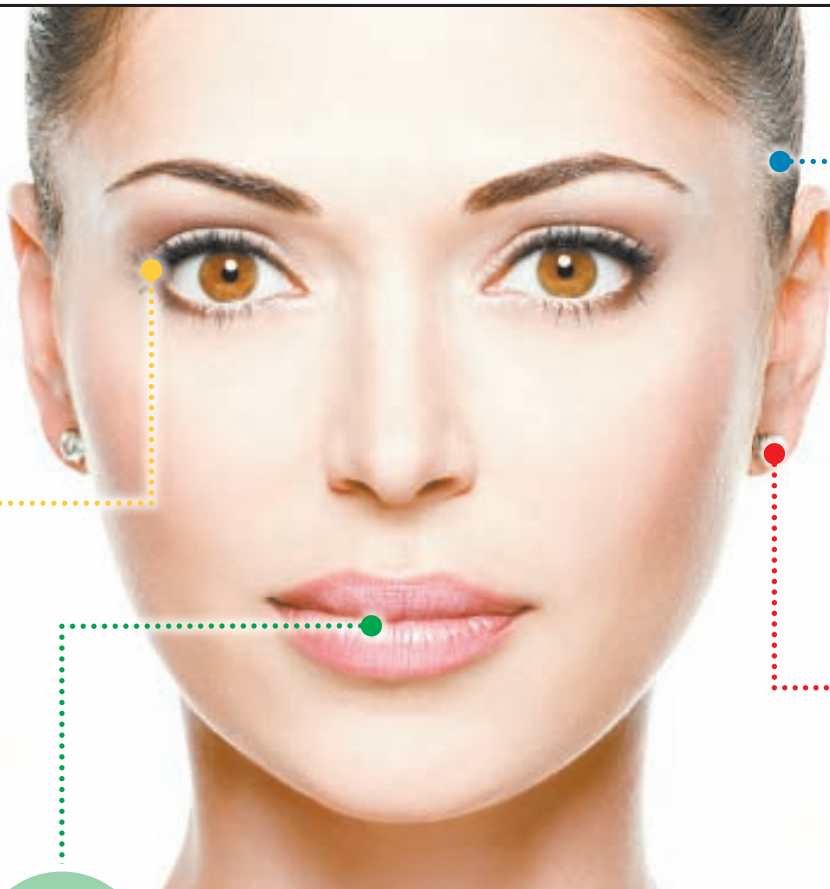
Радужка глаза – объективное отражение внутреннего состояния нашего организма. Так считают специалисты по иридодиагностике – методе исследования организма по радужной оболочке глаза (ирису). При обследовании компьютерное изображение радужки делится на двенадцать секторов, каждый из которых соответствует определённому участку в организме. Появление пигментного пятна, лакуны (углубления) или другого знака сигнализирует об изменении в органе, проекция которого находится в данном секторе радужки. Знаки радужной оболочки пациента наносятся на схему. И после компьютерной обработки составляется топический диагноз, свидетельствующий о том, в каких именно органах произошли угрожающие здоровью изменения.

Глаза

По языку врач, владеющий этим способом диагностики, может прочесть обо всех имеющихся недугах. Метод зародился на Древнем Востоке и практикуется до сих пор в некоторых центрах восточной медицины. Считается, что кончик языка отражает состояние сер-

Язык

дца и лёгких. Посередине расположена проекция желудка и селезёнки. По боковым краям проходят ветви печени и желчного пузыря. По изменениям языка (окраски отдельных его участков, появлению налёта, язвкам, пятнам, чёрточкам) можно разглядеть уже появившиеся недуги, а также догадаться о грядущих проблемах.

Облик болезни**О чём поведает наше лицо**

По спектральному анализу волос можно изучить особенности минерального обмена веществ в организме человека. Исследования, на которых основана медицинская элементология (научно-практическое направление, изучающее биологическую роль макро- и микроэлементов для здоровья человека), базируются на изучении состава волос, взятых с затылочной части головы пациента, обезжиренных и доведённых до полного растворения в азотной кислоте, нагретой до 100 °С. Результаты анализа подвергают компьютерной обработке, в результате которой определяются отклонения того или иного микроэлемента от границ нормы, за пределами которой начинается та или иная болезнь.

Волосы

Поведать о состоянии нашего организма может и ушная раковина. На её небольшой поверхности расположено около 200 биологически активных точек, каждая из которых связана с определённым органом. В аурикулярной медицине (направление рефлексотерапии) существует несколько способов диагностики по ушной раковине: по характерным признакам определённых её зон (покраснение, побледнение, шелушение, пигментация, синюшность) и по исследованию с помощью специального щупа. Болезненная реакция при нажатии щупом на определённую точку будет говорить о том, что соответствующий ей орган нуждается в помощи.

Уши

Анжелика ДУДКИНА

ВОПРОС–ОТВЕТ**Чудо-крупинки**

? В последнее время идут большие нападki на гомеопатию. Многие считают её чуть ли не шарлатанством. В самом деле, как могут какие-то крупинки с микроскопическими дозами действующего вещества лечить разные болезни?

Наталья, Воронеж

Отвечает врач-гомеопат Елена СОКОЛОВА:

– Целебные свойства гомеопатическим препаратам придаёт особый способ их приготовления, в ходе которого исходное вещество в строго определённой последовательности разводится и встряхивается. Чем больше разводится лекарство, тем меньше в нём материальной дозы препарата, тем легче оно переносится пациентом и тем сильнее и глубже его лечебное воздействие. Даже в том случае, когда в полученном растворе не остаётся ни одной молекулы исходного вещества. Такое лекарство работает уже не на химическом, а на информационном уровне, где в качестве переносчика целебной для организма информации выступают... молекулы воды, способные при встряхивании запоминать и сохранять в памяти молекулярную структуру многократно растворённого вещества.

Помимо воды и спиртового раствора самым лучшим носителем молекулярной

информации считается пропи- таный готовым препаратом молочный сахар. Знаменитые гомеопатические шарики делают как раз из него. Сегодня выбор лекарственных форм в гомеопатии значительно расширился. Помимо привычных шариков и капель (которые принимают в строго определённое время и в строго определённой последовательности) в широкой продаже появились более универсальные по своему действию и применению гомеопатические таблетки, свечи, мази, ампулы, спреи, леденцы, содержащие в себе не одно, а сразу несколько гомеопатических лекарственных средств.

**Как дышите?**

? Страдаю бронхиальной астмой. Говорят, таким, как я, хорошо помогает метод Бутейко. Скажите, в чем он заключается?

Михаил, Москва

Отвечает врач-пульмонолог Олег ШИЛОВ:

– Методика поверхностного дыхания была разработана новосибирским врачом Константином Бутейко в 1960-х годах, который указал на ведущую роль «избыточной» вентиляции лёгких («глубокого» дыхания) в механизме развития бронхиальной астмы. По мнению врача, недостаток углекислоты в организме ведёт к спазмам и сужению сосудов. В результате к клеткам поступает меньше кислорода, изменяются биохимические реакции, нарушается обмен веществ.

Чтобы научиться поверхностному дыханию, необходимо тренироваться не менее 3 часов в день – сначала в покое, затем в движении. Первые дни лечения большие буквально обливаться потом, сильная перебороть желание глубоко вздохнуть. Иногда подогнать дыхание к «норме» удаётся лишь с помощью специальных корсетов.

Кого вылечит лошадка

? У моей подруги ребёнок страдает аутизмом. Слышала, что таким детям очень помогает верховая езда. Правда ли это?

Нина, Кострома

Отвечает иппотерапевт Галина ЗАВГОРОДНЯЯ:

– Термин «иппотерапия» (что и означает в переводе «лечение лошадьми») появился в начале пятидесятих годов прошлого века. Основоположницей этого метода лечения тяжёлых недугов стала датчанка Лиз Хартел. Переболев в возрасте двадцати лет полиомиелитом и оказавшись прикованной к инвалидной коляске, эта удивительная женщина годами вела борьбу со своими парализованными ногами и ослабевшими руками. И стала серебряным медалистом Олимпийских игр.

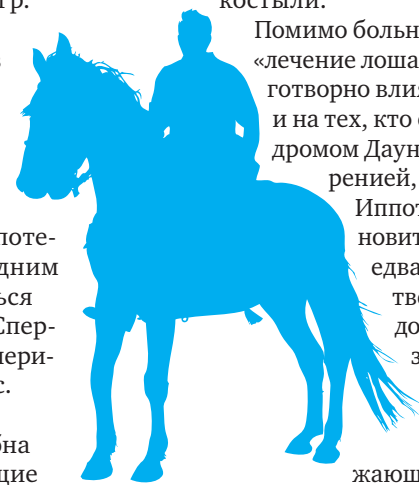
Вдохновлённые опытом Лиз Хартел врачи и специалисты по лечебной физкультуре воспыряли духом. Центры иппотерапии один за одним стали открываться по всему миру. Сперва в Европе и Америке, потом и у нас.

Иппотерапия и впрямь способна творить настоящие

чудеса. Особенно когда всадником становится ребёнок, который видел мир только с высоты инвалидной коляски. Тёплая спина животного (температура тела лошади, как известно, выше человеческой) естественным образом массирует поражённые ноги. Ритмичный шаг животного нормализует нарушенную моторику движений всадника, а необходимость усидеть верхом заставляет гармонично работать все группы мышц и позволяет уже через месяц занятий поменять инвалидную коляску на трость или костыли.

Помимо больных ДЦП «лечение лошадьми» благотворно влияет также и на тех, кто страдает синдромом Дауна, олигофренией, аутизмом.

Иппотерапия становится подчас едва ли не единственным методом, способным зажечь в таком ребёнке искру интереса к окружающему миру.





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Летом ноги находятся «в зоне особого внимания», ведь открытые босоножки не позволяют пренебрегать уходом за пальчиками и стопами. А раз так, без педикюра не обойтись.

КОГДА-ТО, чтобы свести мозоль, люди отправлялись в цирюльню. Там же можно было постричься, побриться и даже удалить зуб. Специальные педикюрные салоны появились относительно недавно – в начале XX века в прогрессивной Европе. И с тех пор они предлагают своим клиенткам целый ряд услуг.

Существует несколько способов обработки стоп, и каждый из них имеет свои особенности.

Обрезной педикюр

Мастер распарит ноги в тёплой воде, а затем аккуратно удалит огрубевшую кожу при помощи острого скребка или бритвы, а затем шлифует пилкой. Кутикула при обрезном педикюре сдвигается к краю ногтя при помощи металлической или деревянной палочки, а затем срезается специальными щипчиками.

Плюсы обрезного педикюра состоят в том, что эффект от процедуры длится долго, а сама она занимает относительно немного времени. Однако у этого метода есть и свои недостатки. Например, если удалить слишком много огрубевшей кожи со стопы, недостаточно тщательно её отшлифовать, это может привести к тому, что мозоль или натоптыш быстро появится снова, причём станет ещё толще и грубее, чем до удаления. Именно поэтому не стоит срезать мозоли самостоятельно. Доверьте это дело профессионалу!

Ещё одна опасность обрезного педикюра состоит в том, что плохо стерилизованные инструменты могут стать причиной инфекции. Поэтому, прежде чем начать процедуру, поинтересуйтесь, каким образом обрабатываются щипчики и скребки. По стандартам в каждом салоне должен быть прибор-стерилизатор, в котором создаётся высокая температура. Простого промывания дезинфицирующим средством недостаточно! Не стоит пользоваться услугами мастеров, работающих на дому. В квартире довольно сложно соблюсти все условия для защиты от инфекций.

● На заметку

Если делаете педикюр самостоятельно:



Не используйте слишком горячую воду, иначе огрубевшая кожа будет удаляться неровно. Идеальная температура воды – около 30 градусов.



Не обрабатывайте ногти и кожу в воде. Рука может соскользнуть, что приведёт к травме. Прежде чем начать обработку, выньте ногу из тазика и промокните полотенцем.



Чтобы избежать заусенцев и шероховатостей, сначала обрабатывают пятку по направлению к пальцам, а потом – наоборот.



Не срезайте углы ногтей. Чтобы не допустить врастания ногтя, подрезайте его по прямой линии.

На босу ногу

Идём на педикюр



Поинтересуйтесь, как дезинфицируются инструменты в салоне

Ещё одна опасность обрезного педикюра кроется в тазике для воды. Ведь он – идеальная среда для размножения грибка. Поэтому обязательно проследите за тем, чтобы мастер положил на дно тазика полиэтиленовый пакет.

Необрезной педикюр

Его также называют европейским. В отличие от обрезного педикюра здесь не используются острые инструменты. Огрубевшую кожу удаляют при помощи тёрки, а кутикулу размягчают специальным средством и сдвигают к краю ногтя, не срезая. Достоинством такого способа является его безопасность – ведь при европейском педикюре исчезает риск порезов, а значит, и инфекций. Кроме того, при необрезном педикюре не травмируется кожа стоп. Таким способом можно ухаживать за ногами не только в салоне, но и самостоятельно, дома. Недостаток метода заключается в том, что не всегда удаётся получить идеально гладкие стопы, да и эффект от процедуры длится недолго.

Кислотный педикюр

В этом случае огрубевшая кожа и кутикула удаляются при помощи химического раствора. Мастер нанесёт его на стопы, а через час-полтора снимет ороговевший слой кожи. Метод гигиеничен (ведь тазики, пилки и щипчики здесь не нужны). Однако химические вещества могут стать причиной аллергии. Поэтому, прежде чем нанести пилинг на всю стопу, необходимо опробовать его на небольшом участке кожи и проследить за реакцией организма. Но это занимает довольно много времени, поэтому делается далеко не всегда. Домашней альтернативой кислотному педикюру служат специальные носочки. В комплект входят салфетки, пропитанные особой жидкостью, или пакетик с химическим средством. Состав наносят на кожу, сверху надевают носочки, а через 1,5–2 часа снимают. В течение 5–7 дней огрубевшая кожа слезет,

а под ней обнаружатся розовые, как у младенца, пяточки. Однако будьте готовы к тому, что в течение недели ваши ноги будут выглядеть неэстетично – кожа будет сходить постепенно.

Аппаратный педикюр

Кожа стоп и кутикула обрабатываются специальными шлифовальными насадками, которые вращаются с различной скоростью. На сегодняшний день этот метод считается наиболее эффективным. Форма насадок позволяет удалить мозоли даже в труднодоступных местах, например между пальцами. Кроме того, при аппаратном педикюре кожа размягчается при помощи специальных средств, а тазики с водой не используются, что делает процедуру более гигиеничной. Единственный минус такого педикюра в том, что он требует высокой квалификации мастера и довольно дорогого оборудования. Поэтому цены на эту услугу трудно назвать демократичными.

Выбираем тёрку

Многие предпочитают ухаживать за ногами в домашних условиях. А раз так, не обойтись без качественной тёрки для стоп. Существует несколько разновидностей этого инструмента.

- **На основе пемзы.** Пожалуй, самый древний инструмент для ухода за стопами. Впрочем, с годами он не потерял своей эффективности. Пемза полностью натуральна и обладает хорошими абразивными свойствами. Единственный её недостаток состоит в том, что она не подходит обладательницам чувствительной кожи.

- **На основе минерального или синтетического абразива.** Легко и быстро удаляют натоптыши и мозоли. Однако служат недолго – напыление быстро истирается, пластмассовые ручки легко ломаются.

- **Керамические тёрки.** Не травмируют стопы, однако и огрубевшую кожу удаляют не так быстро, как пемза или наждак. Керамические пилки идеальны для ухоженных нежных пяточек.

- **Лазерные тёрки.** Называются так, потому что насечки на металлической поверхности сделаны при помощи лазера. Лазерная тёрка не травмирует кожу, но, как и керамическая, не всегда справляется с толстым ороговевшим слоем.

Ирина КОМЯГИНА

СО ВСЕГО СВЕТА

Внешность отражает характер

Люди умеют определять характер по внешности. Это доказали учёные из США. В своей работе они фотографировали добровольцев, для составления психологического портрета которых использовали их собственные ответы на вопросы и информацию, предоставленную близкими людьми. На основании этих опросов учёные смогли охарактеризовать добровольцев по 10 параметрам.

Добровольцы были сфотографированы в полный рост, причём на одной из фотографий им было предписано находиться в стандартной позе, не выражающей никаких эмоций, и с нейтральным выражением лица. На второй фотографии эти же добровольцы были сфотографированы в произвольной позе, которую те сами выбрали, не получив каких-либо указаний на этот счёт со стороны исследователей.

На следующем этапе эксперимента посторонним людям предлагалось определить 10 качеств личности по представленным фотографиям. Оказалось, что фотографии в стандартной позе позволили людям достоверно судить лишь о трёх качествах личности. В то же время фотография, сделанная в спонтанно возникшей у добровольцев позе, позволила наблюдателям достоверно судить практически обо всех десяти качествах незнакомых им людей.

Фотографии врут!

В реальной жизни люди выглядят лучше, чем на фото, считают учёные из США.

Исследования показали, что люди считают более красивыми лица, снятые на видео, чем те же лица на фотографиях. Учёные полагают, что в статичном изображении лица есть что-то, что снижает его привлекательность по сравнению с коротким видеоклипом. Исследователи назвали это явление «эффектом замороженного лица».

В исследовании приняли участие добровольцы университета, которые смотрели 20 видеоклипов различных лиц, после чего они получали 20 кадров из видео, которое только что смотрели. Когда их просили оценить привлекательность людей на фото и видео, видео неизменно получало более высокие оценки, чем соответствующие кадры. Остаётся загадкой, почему передача движения на лице усиливает привлекательность, зато очевидно, что полного восприятия красоты в портретной фотографии добиться непросто.



От 5 до 24 параметров можно определить по клиническому анализу крови. Он позволяет оценить содержание гемоглобина в крови, количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов, скорость оседания эритроцитов (СОЭ)... С помощью этого анализа можно выявить анемию и воспалительные процессы.

Кровь из вены сдают между 7 и 9 часами утра и не меньше чем через 12 часов после последнего приёма пищи.

Только с 5-летнего возраста можно брать кровь из вены у детей.

Капиллярную кровь берут из безымянного пальца, потому что он самый «нерабочий». Кожа на нём тоньше, значит, прокол будет менее болезненным. И ранка на нём заживает быстрее, поскольку палец меньше двигается.

3,3–5,5 миллимоля на литр – нормальный показатель глюкозы. Уровень глюкозы определяется во время анализа крови на сахар. Кровь берут из пальца и натошак.

135–160 граммов на литр – нормальное содержание гемоглобина в крови у мужчин, 120–140 г/л – у женщин.

Анализ крови на наркотики может установить, употреблял ли человек наркотики в последние 3–4 месяца.

Анализ крови



в цифрах и фактах

За 14 дней надо закончить приём лекарств перед сдачей анализа крови (кроме тех случаев, когда анализ направлен на выявление концентрации лекарственных препаратов в крови), за 2 дня отказаться от алкоголя, жареной и жирной пищи, за 1 час воздержаться от курения, за 30 минут исключить стрессы и физические нагрузки.

95–98% – точность теста на определение пола у плода при помощи анализа крови на седьмой неделе беременности.

15 минут – срок определения результатов общеклинического анализа крови.

Всего 4 месяца – погрешность при предсказании времени наступления климактерического периода у женщины с помощью анализа крови.

Беременным женщинам определяют по анализу крови при первом посещении женской консультации. Данные в виде штампа заносятся в паспорт.

Самая «молодая» группа крови – четвёртая, самая древняя – первая. Ни у одного из жителей Нового Света до колонизации европейцами не было третьей группы крови.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

С кем поведёшься?

Менеджеры среднего звена часто копируют поведение своих руководителей, утверждают британские психологи из Кембриджского университета и Университета Эразма. Правда, только в том случае, если их рабочее место располагается недалеко от рабочего места босса. Причём личные качества и поведение сотрудника в нерабочее время не играют здесь никакой роли.

Учёные выяснили: менеджеры среднего звена, сидевшие рядом со злым боссом, часто несправедливо обращались со своими подчинёнными. Те же, кто располагался далеко от злого начальника, наоборот, относились к подчинённым дружелюбно.

Менеджеры подражали боссу, чтобы произвести на него впечатление, сохранить работу или получить повышение. Однако такое поведение почти всегда приводило к негативным последствиям.

Путешествовать стали меньше

В первом квартале 2015 года за рубеж с туристическими целями выехали 1,89 млн россиян, на 40% меньше, чем в 2014 году, сообщает Росстат. Самыми популярными странами стали Египет (402 тысячи человек), Таиланд (185 тысяч человек) и Германия (141 тысяча). При этом Германия потеряла с начала года 30% туристов из РФ, схожие показатели у Италии – 31%.



Спрашивайте в киосках вашего города!



Желудочно-кишечный тракт: проблемы и решения

Каким лекарствам

можно доверять



Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1 и № 2), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.

Уже в продаже



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Эх, как бы хорошо худелось, если бы не наедаться ближе к ночи! Но, увы, никак не получается – вечером разгорается аппетит, и все дневные попытки ограничивать себя идут насмарку. Как же быть?



Наш эксперт – диетолог, психотерапевт, доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ.

ПРИЧИН, почему именно к вечеру разгуливается аппетит и мы теряем контроль над собой, много. Суточные ритмы обмена веществ, секреции гормонов и ферментов. Проще говоря, ночью наше пищеварение спит, утром медленно раскачивается, зато днём и вечером желудок требует своё по полной программе. Но до позднего вечера мы, как правило активно, отвлекаемся на служебные, хозяйственные, родительские заботы. А вот когда все дела переделаны, настойчивый жор получает право голоса.

Но объедаться на ночь нельзя. Вечером организм занимается накоплением жира и пополнением его запасов. А запасы нам ни к чему! Что же делать? Попробуем поискать золотую середину. В этом помогут простые приёмы.



Опередите аппетит

Тянет к холодильнику, когда надо отправляться в кровать? За час-полтора до сна перекусите ломтиком мяса с овощами и отрубной булочкой, выпейте стакан кефира или чая с молоком. Прекрасная закуска – немного нежирного творога, ряженки и варёной гречки плюс пара столовых ложек мюсли. Все смешать, дать постоять 5–6 минут, есть медленно. Калорийность порции – всего 130 ккал.



Часто, но мало

Вечером ешьте понемногу, но несколько раз. Сначала – перед уходом с работы. Подойдут творог, йогурт с кукурузными хлопьями, или с мюсли, или с ломтиком зернового хлеба. Затем – лёгкая закуска уже дома. После этого займитесь домашними делами, а минут через 20–30 ужинайте. Благодаря закускам вы

На ночь – ни кусочка?

Как не переест вечером

будете уже отчасти сыты, и вам станет легче себя контролировать, выбирать менее жирное и калорийное, жевать медленно. Чувствуете, что наелись? Отложите оставшуюся еду на потом.



Поешьте до ужина

Если за 15–20 минут до него вы перехватите небольшую порцию нежирного мяса, рыбы или творога с хлебом плюс стакан чая с молоком или кефира (все вместе где-то калорий 150–180), то гораздо быстрее насытитесь за ужином, будете есть медленнее, легко себя контролируя. А вот сок или крепкий кофе могут усилить аппетит, они стимулируют секрецию желудочного сока и моторику желудка.

Мы часто съедаем больше, чем нужно, из-за однообразного питания



Сделайте еду разнообразной

Чем больше компонентов включает блюдо (например, два кусочка разного мяса – телятина и курица, два вида гарнира, по ложке лечо, консервированной фасоли или кукурузы плюс овощи), тем медленнее вы ужинаете, потому что пробуете то один вкус, то другой, то третий. Соответственно насыщаетесь быстрее и меньшим количеством. Мы часто перееедаем именно из-за однообразия питания. После первых ложек привыкаем к вкусу, забываем о пище, смотрим телевизор, беседуем и незаметно для себя съедаем лишнее.



Ешьте лакомства в своё время

Вечером мы часто перееедаем не потому, что голодны, а потому, что хотим полакомиться. Лакомства – это особая еда. Её задача не в том, чтобы напитать энергией,



Радуйте тело, а не только желудок

Также успокаивают и уменьшают желание умять всё, что попадётся на глаза, приятная ванна с эфирными маслами, душ, массаж. От кожи поступает поток приятных ощущений, и вам уже меньше нужно таких же импульсов от органов пищеварения.



Ничего себе не запрещайте

Переедание – результат... запрета на переедание. Человек из всех сил старается не допустить вечернего жора. Всякий раз клянётся себе, что сегодня уж точно выдержит. И всякий раз срывается. Почему? Да потому что вынужден всё время думать о том, что ему нельзя. У психологов это называется «болезненной фиксацией». Образуется замкнутый круг: чем сильнее запрещаете, тем сильнее в голове проявляется образ запретного, и мысли о нём приобретают характер навязчивости. События развивались бы иначе, если бы человек с самого начала знал, что на ночь можно поесть. Когда вы знаете это, то едите немного. Когда думаете, что есть нельзя, постоянно срываетесь и переедаете.

В списке, который вы прочитали, приведены приёмы диетологические, поведенческие и психологические. Комбинируйте их в удобном для себя наборе. Например, так...

Слегка перекусите перед уходом с работы: стакан чая с булочкой, немного творога. Часть пути до дома проделайте пешком. Идеально прогуляться минут 20, но порой достаточно постоять 15 минут перед подъездом. Дома, слегка перекусив чем-то нежирным, отправьтесь в ванную, примите душ, поделайте какие-то неотложные дела. Теперь – ужин. Составьте его из разнообразных продуктов.

Марина ДАВЫДОВА

Неблагоприятные дни с 23 по 29 июня

24 (пик с 14.00 до 17.00) – первая четверть Луны. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Может наблюдаться повышенная впечатлительность, мнительность и раздражительность. Велика вероятность обострения хронических заболеваний. Особое внимание надо обратить на работу сердца, сосудов, состояние позвоночника, контролировать артериальное кровяное давление. Полезно отказаться от жирной и тяжёлой пищи, соблюдать режим отдыха, остерегаться физических и эмоциональных перегрузок. Повышенная энергетика дня может привести к ссорам и конфликтам, выяснение отношений лучше перенести на другой день.

29 (пик с 06.00 до 09.00) – соединение Луны с Сатурном в Скорпионе. Возможны повышенная возбудимость, эмоциональность, подозрительность, приступы страха, депрессия. Уязвимы половые органы, мочеточники, прямая кишка. Не исключено обострение остеохондроза и болезней суставов. Недуги могут носить воспалительно-инфекционный характер и протекать с высокой температурой. Желательно не употреблять жирную и острую пищу, алкоголь, остерегаться простуды, не поднимать тяжести. Высока опасность переломов, травматизма, проблем с руководством или старшими членами семьи. Не рекомендуется планировать и начинать новые дела.

Татьяна ДУБКОВА, Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

белками и витаминами. А в том, чтобы ярким вкусом и ароматом вызвать удовольствие, радость, поднять настроение, создать ощущение комфорта. Потребность в лакомствах может быть больше или меньше. Но редко у кого её нет вообще.

Не глотайте вкусности на голодный желудок. Не превращайте наслаждение ими в самостоятельный приём пищи. Ешьте в небольшом количестве в конце ужина, уже насытившись повседневной, нежирной и не очень сладкой пищей. Ешьте медленно, смакуя каждый кусочек. И тогда вам хватит небольшого количества лакомства. Разрежьте конфету на дольки, наслаждаясь, медленно, смакуя каждую, пейте с ними чай. Также разрежьте следующую, и вы съедите конфет значительно меньше.



Прогуляйтесь перед сном

Часто вечернее переедание связано не столько с желанием насытиться, сколько с необходимостью успокоиться. Но напряжение снимает не только еда, но и неспешная вечерняя прогулка на свежем воздухе. Если после неё и захочется есть, то понадобится меньше лакомств и будет гораздо легче себя контролировать.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Мария Арбатова:

– Думаю, все, кто грешит вечерним перееданием, знают, что это плохо. Но многие не понимают, как решить проблему, так как такое переедание происходит потому, что у человека просто сбит режим из-за чрезмерной загруженности.

Сочная вишня и сладкая черешня – прекрасный десерт в жаркий летний полдень. В отличие от мороженого и конфет они не отложатся в виде лишних складок на талии, а заодно и снабдят организм полезными веществами.

Для загара – высший класс!

Перед жёлтыми, розовыми, красными и бордовыми ягодами черешни мало кто может устоять. Да и не нужно! Пользы от такого аскетизма точно не будет.

Мякоть черешни снабдит организм медью, которая принимает активное участие в образовании особого белка коллагена (от него во многом зависит упругость и эластичность кожных покровов) и пигмента меланина, защищающего кожу от повреждающего действия солнечных лучей. Поэтому тем, кто любит поваляться на солнышке, стоит почаще перекусывать черешней. Стоит полюбить черешню и тем, у кого

Вишнёвый сад

Ягодный сезон открыт!



есть проблемы с сердцем. Благодаря обилию калия эта ягода укрепляет сердечную мышцу и капилляры – мельчайшие кровеносные сосуды, снабжающие кровью все органы и системы, в том числе и пламенный мотор. Кроме того, в плодах черешни содержатся биологически активные вещества кумарины: они способствуют снижению свёртываемости крови и отводят угрозу образования тромбов, тем самым предупреждая инфаркт и инсульт.

Не стоит пренебрегать сочной ягодой, и если вы склонны к запорам. Черешня богата растворимой клетчаткой, которая обладает послабляющим действием.

Есть в черешне и витамин С, который благоприятно действует на иммунную систему, улучшает усвояемость железа. Поэтому черешня особенно полезна вегетарианцам и тем, кто

Черешня особенно полезна тем, кто сидит на строгой диете

придерживается строгих диет, которые ослабляют организм и увеличивают риск возникновения анемии.

Вместо аспирина

Своим тёмным цветом вишня обязана растительному пигменту антоциану, который повышает эластичность кровеносных сосудов и понижает артериальное давление. Поэтому, если вы гипертоник, позаботьтесь о том, чтобы вишня почаще присутствовала на вашем столе.

● На заметку

» К сожалению, сезон вишни и черешни недолог, а ведь так хочется подольше полакомиться вкусными ягодами. Сохранить плоды можно несколькими способами. Одним из самых простых является сушка. Ягоды бланшируют 2–8 минут в горячей воде, после чего сразу же охлаждают в холодной и раскладывают в один слой на сито. Начинают сушить в духовке при температуре 60–65 градусов, а когда плоды подвялятся, температуру повышают до 80–85 градусов.

» Ещё один способ продлить вишнёвый сезон – хранение ягод в банке. Хорошо вымытую и высушенную стеклянную банку выкладывают изнутри чистыми вишнёвыми листьями, затем выкладывают ягоды в ряд, покрывают их слоем листьев и наполняют банку, чередуя слой за слоем. Банку закрывают полиэтиленовой крышкой и помещают в прохладное место. В таком виде вишня может храниться до самой зимы.

Полезна сочная ягода и при простуде. Благодаря своему бактерицидному действию вишня ускоряет выздоровление при ангине, ларингите и кашле. Кстати, антоциан обладает жаропонижающим действием и всего 10 вишен снижают температуру не хуже таблетки аспирина.

Но всё-таки главное достоинство этой ягоды – обилие магния. Вместе с кальцием и витамином D он укрепляет кости, замедляет возрастное уменьшение костной массы. Кроме того, этот минерал улучшает настроение, помогает преодолеть недомогание во время менструации и в период менопаузы.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

● Кстати

И ягоды, и листья вишни являются своего рода натуральными антибиотиками. Все дело в большом количестве фитонцидов – веществ, которые способны предотвращать размножение различных бактерий. Именно поэтому вишнёвые листья часто добавляют в домашние соленья и маринады – несколько вишнёвых листочков предотвратят развитие гнилостных процессов и ваши заготовки не испортятся в течение всей зимы.

ЧТО ТАКОЕ СМУЗИ?

Коктейль-обольститель

Впервые смузи начали делать в 30-е годы прошлого столетия в США, но по-настоящему популярным этот напиток стал только в конце века – сначала у вегетарианцев, потом у сторонников здорового питания. Приготовить его под силу каждому, был бы на кухне блендер – раз, два, и готово!



0,5 ч. ложки ванильного сахара, 2–3 ст. ложки отрубей, 2 ст. ложки овсяных хлопьев.

Что делать: все ингредиенты измельчить в блендере, разлить напиток по стаканам.

Из ягод и фруктов

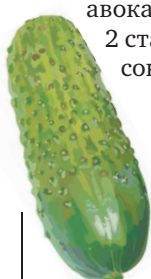
Потребуется: 1 стакан свежей клубники, 1 стакан замороженной черники, 1 банан, 1 апельсин, 1 стакан натурального йогурта (до 3% жирности), 2 ч. ложки пшеничных отрубей.

Что делать: выжать из апельсина сок, смешать все ингредиенты в блендере, разлить смузи по стаканам.

Овощной

Потребуется: 1 огурец, половинка авокадо, 100 г салатных листьев, 2 стакана газированной воды, сок половинки лимона.

Что делать: нарезать огурец кусочками, авокадо очистить от кожуры и вынуть косточку, салатные листья порвать руками, после чего измельчить в блендере, добавив газированную воду и лимонный сок.



Евгения ДАНИЛОВА

Тромбо АСС — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!



Препарат №1* для защиты от
• инсульта,
• инфаркта,
• стенокардии



*По объемам продаж в упаковках в России по результатам 2013 года и 1 квартала 2014 года среди препаратов, содержащих АСК, по данным IMS data.

TRASS-0216-RU-555

Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

VALEANT

Реклама
Имеется противопоказание. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией

Только для взрослых

Чем опасно кино «с клубничкой»?

Как влияет просмотр «фильмов для взрослых» на интимную жизнь в паре? Почему для многих мужчин телодвижения киногероев становятся интереснее, чем взаимное наслаждение с любимым человеком?

Наш эксперт – психолог Леонид СИДОРОВ.

Мир грёз и фантазий

«Фильмы для взрослых» не могут нанести ущерб психике здорового человека, если их просмотр ведётся нерегулярно, от случая к случаю.

Но, к сожалению, всё больше мужчин страдают от порнозависимости – навязчивого стремления к постоянному просмотру порнографических фильмов. Зависимость может распространяться и на другие объекты: компьютерные игры фривольного содержания, сексуальные фотографии, рисунки, комиксы.

Чем же опасны фильмы «с клубничкой»? Проблема заключается в том, что зависимый человек перестаёт различать грань между реальной жизнью и миром грёз и фантазий, в который он погружается.

Порнографические фильмы далеко не реалистично показывают интимную жизнь мужчины и женщины. Более того, картинка на экране часто не имеет ничего общего с естественными потребностями и стремлениями здоровых людей. А любители такого кино нередко пытаются привнести увиденное на экране в супружескую спальню. Разумеется, за такими попытками всегда следует разочарование, и в результате поклонник порно

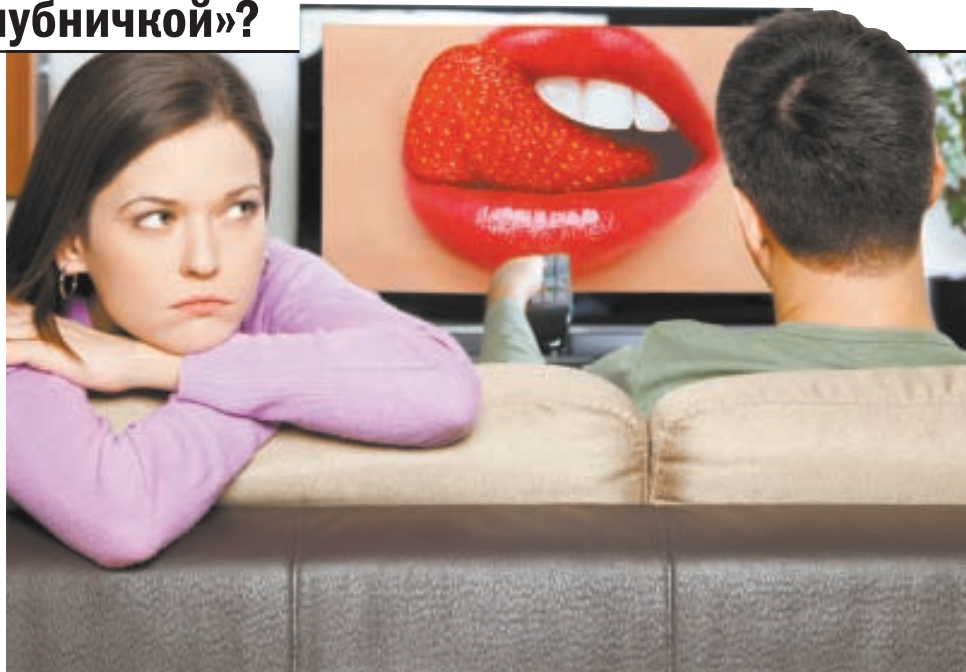


Фото Fotolia/PhotoPress.ru

начинает считать свою интимную жизнь слишком пресной, а то и предъявлять претензии жене за то, что она не может и не хочет соответствовать его представлениям о страстной любви.

Неприятное сравнение

Ещё одно последствие регулярного просмотра порнофильмов – развитие различных комплексов и у мужчин, и у женщин.

Люди начинают сравнивать себя с актёрами эротического жанра. Кавалерам начинает казаться, что их мужское достоинство не соответствует «необходимым стандартам». А дамы кажутся себе недостаточно сексуальными.

По данным зарубежных исследователей, «кино с клубничкой» влияет и на рост количества операций по увеличению груди. Для нас это пока экзотика, но всё же подобные случаи происходят и в России. Недавно к психологу Леониду Сидорову обратилась

Не стоит пытаться перенести увиденное на экране в реальную жизнь

пациентка, 30-летняя стройная женщина с красивой грудью второго размера. Она рассказала, что её муж, состоятельный бизнесмен, насмотревшись порнофильмов, в настоящей форме стал требовать от супруги, чтобы она решилась на проведение пластической операции по установлению силиконовых имплантатов в молочные железы.

Психологу стоило больших трудов убедить взволнованную клиентку, что ей не надо идти на поводу его странных прихотей. Любящий мужчина восхищается естественной красотой своей жены, её обаянием и грациозностью,

а не пытается превратить вторую половинку в сексуальную игрушку. Но чем дольше мужчина смотрит на экран и восхищается красотками с силиконовыми прелестями, тем меньше он способен осознавать красоту женщин из своего собственного окружения.

Пропаганда эгоизма

Нет ничего плохого, если мужчина, который в силу каких-то обстоятельств находится в одиночестве, посмотрит «фильм для взрослых». Таким образом он может достигнуть физической разрядки, не нарушая обетов супружеской верности. Но в жизни часто наблюдается совсем другая картина: в супружеской спальне томится в одиночестве красивая жена, а верный рыцарь в своей комнате сидит, уткнувшись в компьютер, и наблюдает за охами и вздохами актёров...

Кроме того, почти во всех порнофильмах женщина выступает исключительно в качестве объекта для мужской похоти. Ни один фильм не показывает и не учит, каким образом можно удовлетворить женщину, доставить ей удовольствие, воплотить её мечты. Такое кино зомбирует мужское сознание, пропагандируя эгоизм и бездушие. Мужчина перестаёт интересоваться женщиной, которая находится рядом с ним. Его эротические фантазии подчинены власти движущихся картинок.

Осознать проблему

Нередко женщины, понимающие, что их муж страдает от порнозависимости, стесняются говорить с супругом на эту тему. Некоторые исходят из того, что зависимость от «весёлых картинок» – это меньшее зло, чем физическая измена, чем наличие любовницы или посещение проституток.

Но чрезмерное увлечение таким кино разрушает интимную жизнь, разрушает доверие в паре. А значит, об этой проблеме нужно говорить друг с другом... Если мужчина осознал опасность данной ситуации, то он сможет с ней справиться.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Не пей вина, Гертруда!

Оргазм заставляет выбалтывать секреты. Исследователи из США утверждают, что после оргазма многие рассказывают партнёру нечто личное. Благодаря всплеску окситоцина (гормона любви) задушевные беседы после секса обычно позитивны. Высокие уровни окситоцина связаны с большим доверием, меньшей настороженностью и низким уровнем кортизола (гормона стресса). То есть после оргазма люди чувствуют, что они в безопасности, и раскрываются. Однако ситуация в корне меняется, если, перед тем как заняться любовью, кто-то из партнёров употребил алкоголь. После полового акта люди, которые употребили спиртное, могут рассказать партнёру то, чем они не собирались делиться, кроме того, они могут ненароком обидеть его, начав обсуждать недостатки последнего в постели. Поэтому секс

в сочетании с алкоголем намного чаще приводит к супружеским ссорам, чем любовь, не подогретая рюмочкой горячительного напитка.

Самый лучший день

Лучшим днём для секса является четверг. Как поясняют учёные из Великобритании, это связано с тем, что в этот день недели человеческий организм наиболее активно вырабатывает гормоны, ответственные за сексуальное возбуждение. Особенно высок уровень сексуальной активности людей в четверг утром, когда уровень выработки тестостерона у мужчин и эстрогена у женщин увеличивается почти в 5 раз.

Объяснения такой закономерности учёные пока не нашли.

Играй, музыкант

Мужчины с гитарами особенно привлекательны для женщин. Французские учёные провели интересный эксперимент, в котором был задействован 20-летний мужчина и 300 девушек в возрасте от 18 до 22 лет.

Мужчина знакомился с девушками и просил у них номер телефона. Опыты поделили на три группы: в первой мужчина держал в руках гитарный футляр, во второй – спортивную сумку, в третьей – он подходил к девушкам

с пустыми руками. Учёные пришли к выводу, что в качестве «музыканта» привлекательность мужчины «многократно возрастала»: человеку с гитарой телефон оставили 31% девушек, человеку с пустыми руками – 14%, человеку со спортивной сумкой – 9% девушек.

Ранее похожее исследование было проведено в Израиле. Тогда 100 студентов получили через социальные сети предложение дружить от одного и того же человека. В половине случаев девушкам показали фото человека с гитарой, в половине – без. С «гитаристом» согласились дружить 14 девушек из 50, а с тем же человеком без гитары – всего пять.

Учёные объясняют это тем, что музыка произошла от древних брачных ритуалов и, следовательно, до сих пор играет важную роль при выборе партнёра для продолжения рода.

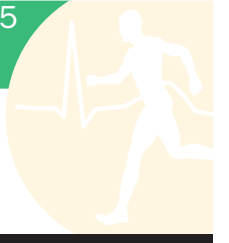
Еда для мачо

Сельдерей делает мужчин более притягательными для женщин. Британские исследователи обнаружили в сельдерее свойства, увеличивающие мужскую привлекательность для женщин.

Оказывается, сельдерей увеличивает содержание феромонов в мужском поту, из-за чего мужчины становятся более привлекательными для женщин. По сообщению группы учёных, сельдерей содержит андростенон – стероид естественного происхождения, повышение концентрации которого увеличивает секрецию феромонов.

Эксперты также отметили, что эффект после принятия феромонов мгновенный, но рекомендовали не злоупотреблять ими. Помимо повышения количества феромонов сельдерей усиливает половое влечение и увеличивает объём семенной жидкости, делая оргазм ярче, утверждают исследователи.





ИХ ОПЫТ

Как часто вы готовите? Раз в три дня, каждый день? А вот американки делают это раз в месяц. И экономят при этом массу времени, денег и сил!

У системы Once-A-Month Cooking («Готовим раз в месяц») уже тысячи поклонников. Раз в месяц они делают вкусные домашние блюда, заготовки для супов, овощных рагу и прочее, замораживают их – и в остальное время наслаждаются результатом. «Вам не нужно каждый день ходить в магазин за продуктами, ломать голову, что приготовить, а потом чистить, резать, варить и жарить, – говорят авторы этой системы. – Достаёте котлеты или запеканку из морозилки – и через несколько минут аппетитный обед или ужин готов!»

Почти без изъянов

Это только новичкам кажется, что заморозка делает меню пресным и скудным. Ну что там можно отправить в морозилку – домашние пельмени, отбивные? Да, их. А ещё – тефтели, голубцы, колбаски, фаршированные перцы, кабачки, патиссоны, плов, картофельные зразы, овощные котлетки, блинчики с начинкой и без, сырники, запеканки, вареники, сладкие и несладкие пироги (или отдельно тесто и начинку для них), кексы, печенье, пиццу, лазанью, фаршированную рыбу, овощные, ягодные и компотные смеси, любые гарниры, бульоны, готовые супы... Поклонники Once-A-Month Cooking морозят даже салаты! И ответственно заявляют: семейные обеды теперь стали вкуснее и разнообразнее. На смену магазинным сосискам и примитивным блюдам, которые готовятся за 15–20 минут (а у кого после работы есть силы на кулинарные шедевры?), пришли сложносочинённые, изысканные... «Оказывается, морозилка, заполненная под завязку, помогает стать хорошей хозяйкой! – смеется сороклетняя Светлана, живущая в США. – У меня всегда есть «стратегический запас» для мужа, сына-подростка. И конечно, для неожиданных гостей!»

В семейную копилку

Ещё один «плюс» замороженной еды – её бюджетность. Прижимистые американцы посчитали, что на каждом обеде из морозилки экономится примерно 2 доллара. \$2 × 31 день × 4 члена семьи = \$248 в месяц. Из чего складывается эта внушительная сумма?

Вода и электричество. Плита и духовка теперь работают 10–15 минут вместо часа-полтора, чайник включается реже. Грязной посуды тоже станет ощутимо меньше.

Походы в магазин. Раньше вы ездили в гипермаркет каждую неделю, а теперь нужно раз в месяц. Плюс ещё пару

Кстати

- Замороженные продукты готовятся в два раза быстрее свежих.
- Чем меньше воды добавлено при варке, тем больше мы в итоге получим витаминов и других питательных веществ.
- Заморозка – идеальный выбор для тех, кто из-за проблем с пищеварением не может есть сырые овощи и фрукты.
- Размороженные продукты нельзя повторно замораживать. Исключение – готовые блюда: остатки вы вновь можете отправить в морозилку.

Готовим раз в месяц

Почему это удобно и выгодно?



Ещё один плюс замороженной еды – её бюджетность

раз придётся заглянуть в магазинчик рядом с домом за молоком и хлебом. Пару раз, а не десять и не пятнадцать! Это значит, что уменьшатся расходы на бензин.

Сезонные продукты. Если летом заморозить укроп, петрушку, шпинат, перец, помидоры, патиссоны, баклажаны, тыкву, сливу, клюкву, бруснику, можно выиграть вдвойне. Во-первых, зимой эти продукты будут стоить в 2–3 раза дороже. А во-вторых, такого количества витаминов, как сейчас, в них, конечно, не будет.

Как замораживать

Рыбу – в отдельных пакетах, предварительно очистив от чешуи и потрохов и заглазировав водой, чтобы не пересохла. «Плохие» производители, кстати, иногда покрывают рыбу двумя-тремя слоями такой глазури: торговать водой по цене тилапии очень выгодно.

Мясо – лучше сделать мясные полуфабрикаты, которые можно готовить, не размораживая. Порционные куски заверните в пергамент.

Овощи (кроме картофеля) нужно очистить, нарезать, разложить на доске, а потом сыпать в пакет. Лучше, если у вас в морозилке будут готовые смеси – для супа, гарнира, овощных рагу... В таком виде при температуре минус 18 °C они могут храниться 2 года. А готовить их надо, не размораживая.

Ягоды и фрукты, перебрав, замораживают в пакетах. В каши, пироги и компоты их можно добавлять, не размораживая. Если всё-таки решите разморозить, выложите на тарелку ровно столько, сколько нужно, и поместите в микроволновку. Или опустите пакет с ягодами в холодную воду – они быстро оттают, сохранив форму, вкус и аромат.

Грибы перед заморозкой стоит перебрать, хорошенько промыть и поварить во второй воде

15–20 минут. Откинуть на дуршлаг, охладить и, разложив по пакетам, отправить в морозилку. Их также можно измельчить и заморозить в формочках для льда. Получатся своеобразные грибные кубики, которые удобно добавлять для вкуса в различные блюда.

Супы (без зелени, картофеля и макарон) стоит перелить в контейнеры для заморозки. Если их нет, то в стеклянные банки – не до краёв.

Котлеты, фрикадельки, ёжики, тефтели, пельмени, вареники нужно заморозить на разделочной доске, а потом переложить в пакет. Готовить, не размораживая.

Голубцы отправляются в морозилку «сырыми». Сначала на разделочных досках, потом перекладываются в пакеты.

Лазанью, плов, пиццу, пироги, мясные и рыбные паштеты – в готовом виде в пакетах или контейнерах для заморозки. Потом их нужно будет только разогреть.

Картофель можно замораживать только в виде пюре и лучше в одном контейнере с основным блюдом – куском мяса или рыбы.

Блинчики с начинкой оборачивают в пищевую плёнку, а затем перекладывают в контейнер для заморозки. Готовят, не размораживая.

Хлеб, кексы, булочки, круассаны замораживают в пищевых пакетах.

Варенье и ягоды, перетёртые с сахаром, помещают в морозилку в контейнерах или пластиковых стаканах. А вот желе замораживать не стоит: при минусовой температуре оно меняет свою текстуру, кристаллизуется.

Томатную пасту и соусы нужно переложить в пластиковые стаканчики или в контейнеры для заморозки. Размораживать при комнатной температуре. Майонез, кремы и муссы замораживать нельзя – они расслаиваются.

Вино можно разлить в формочки для льда. А винные кубики использовать потом для приготовления соусов, мясных и рыбных блюд.

Интересно

Заморозка – это, по сути, то же консервирование, только без сахара, соли и уксуса. Причём если при консервации сохраняется только 45–50% витаминов, то при заморозке – 75–80%. Уточним: при промышленной шоковой заморозке, самом гуманном способе хранения продуктов. К сожалению, в обычной морозилке при минус 18 °C витаминов остаётся меньше – 55–60%.

Марина ДАВЫДОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Подагра и сердце: в чем связь?

Подруга мне сказала, что при подагре всегда страдает сердце. Но подагра – это же артрит, то есть воспаление суставов. При чём тут сердце? У меня диагностирована подагра, но проблем с сердцем пока нет. Как защитить себя от осложнений?

Татьяна Борисова, пенсионер, Москва

Действительно, подагра – это одна из разновидностей артрита. Один из первых симптомов подагры – воспаление «косточки» у основания большого пальца стопы. В процессе развития заболевания в воспалительный процесс могут включаться и другие суставы: колени, голеностоп, суставы рук. Одна из основных причин развития подагры – повышенный уровень мочевой кислоты в крови.

Подагра связана с заболеваниями сердца. Механизм этой взаимосвязи до конца не изучен, но научные наблюдения наглядно показывают: у людей, больных подагрой, значительно чаще, чем у здоровых, наблюдаются проблемы с артериальным давлением (гипертония) и ишемическая болезнь сердца. Чтобы защитить сердце от осложнений, необходимо следить за уровнем мочевой кислоты в крови, держать его под контролем и не допускать обострений подагры.

«В первую очередь я бы рекомендовал вам скорректировать диету таким образом, чтобы не допускать повышения уровня

мочевой кислоты в крови, – говорит Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Для этого необходимо отказаться от красного мяса, мясных субпродуктов и алкоголя. Разрешено потребление небольшого количества диетического белого мяса: куриная грудка, мясо кролика. В остальном же рацион должен быть разнообразным и сбалансированным, с большим содержанием свежих овощей и фруктов. Кроме того, необходимо регулярно сдавать биохимический анализ крови, чтобы контролировать уровень мочевой кислоты. Если он повышен, врач назначит вам препараты колхицина или аллопуринола. Если первый препарат назначается при острых приступах подагры, то аллопуринол можно принимать для предотвращения развития подагры и защиты сердца от осложнений заболевания».

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надёжные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Чистая кожа

Хочу рассказать, как быстро избавиться от угрей народными средствами.

- Умывайтесь настоем липового цвета. 2 ст. ложки свежего или сушёного липового цвета заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться в закрытой посуде в течение часа.
- Сделайте маску из петрушки. Измельчите пучок петрушки, смешайте с белком куриного яйца. Смесь нанесите на кожу на 15 минут, затем смойте тёплой водой.



Анна, Уфа

Расслабьтесь!

Чтобы справиться с запором, обязательно принимать слабительное. Попробуйте мои рецепты.

- 1 ст. ложку оливкового или льняного масла перемешайте с яичным желтком, 1 ст. ложкой мёда и разведите в 3/4 стакана воды. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 2 часа.
- 1 ч. ложку мёда растворите в 0,5 стакана яблочного сока и принимайте равными частями 3 раза в день до приёма еды.

Диана, Волгоград

Головы не повернуть

Продуло шею? Помимо мазей и компрессов попробуйте подлечиться средствами для внутреннего употребления.

- 1 ст. ложку измельчённых листьев ивы белой заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и пейте по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.
- Залейте 1 стаканом водки 25 г коры барбариса, дайте настояться 7–10 дней в тёмном месте. И пейте по 30 капель 3 раза в день.

Зоя, Дедовск

Средство от кашля

Избавиться от кашля помогут такие народные рецепты.

- Растолчённые в ступе грецкие орехи смешайте с мёдом в равных долях. 1 ч. ложку получившейся массы разведите в 100 мл тёплой воды и выпейте маленькими глотками.
- 1 ст. ложку травы шалфея залейте стаканом кипятка, дайте настояться 45 минут, процедите. Полученный отвар разбавьте молоком в соотношении 1:1 и выпейте полстакана тёплой смеси, при желании добавьте сахар или мёд.
- 50 г изюма заварите 200 мл крутого кипятка, дайте настояться полчаса. Выпейте на ночь небольшими глотками за один приём.



Татьяна, Подольск

Мокрое место

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средствами от потливости ног. Вот мой рецепт.

- По вечерам обмывайте ноги соевым раствором (1 ч. ложка соли на 1 стакан горячей воды).

Нина, Люберцы

Прошу совета!



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Мария Арбатова:



– Чем более образован врач, тем чаще он советует гирудотерапию, заваривание лечебных чаёв, баню. Так что народная медицина – такая же полноценная медицина, как и традиционная. Есть рецепты, которые в семье переходят от бабушки к маме, и это прекрасно.

Снимем отёки

Чтобы убрать отёки под глазами:

- 1 ст. ложку травы хвоща залейте 1 стаканом кипятка, охладите. Пропитайте отваром ватные диски и приложите к припухлостям.

● Точно так же готовится отвар из шалфея, только применяется он по-другому. Отвар делят пополам. Одну половину ставят в холодильник, а другую – применяют в тёплом виде. Сначала на 10 минут прикладывают к глазам ватный диск, смоченный в тёплом отваре, а затем накладывают холодный диск.

Лилия, Краснодар

ТРИ СЛАГАЕМЫХ ХОРОШЕГО ОТПУСКА

Бывает, что долгожданный отпуск начинается с... болезни! Медики знают, что это, казалось бы, случайное совпадение имеет вполне объяснимые причины.

ПОЧЕМУ МЫ БОЛЕЕМ?

Иногда виной внезапного заболевания оказывается стресс, связанный с предотпускной ситуацией на работе, когда человек доделывает «миллион» дел и выполняет «тысячи» поручений, чтобы потом в свободное время поменьше вспоминать о рабочих проблемах. Стресс ослабляет иммунную систему и даёт «зелёный свет» развитию всевозможных инфекций.

При этом научно доказано, что в отпуске болезнь обычно протекает тяжелее, чем в другое время. Дело в том, что на курорте организму сложнее сопротивляться инфекциям, ведь на иммунитет влияет целый ряд негативных факторов.

Жаркое солнце и высокая влажность

ослабляют иммунную систему. Именно поэтому на отдыхе часто обостряются хронические заболевания, может возникнуть простуда или диарея. Чтобы избежать этих неприятностей, в первые дни не стоит проводить на пляже слишком много времени. В самые жаркие часы (с 12 до 16 часов) устройте себе сиесту.

А вот утром или вечером, когда солнце уже не такое горячее, можно отправиться на море. Лёгкий загар усиливает защитные функции организма.

В жару пейте как можно больше – 3 литра жидкости ежедневно помогут организму восполнить потерю влаги и вывести токсины и другие вредные вещества. Лучше отдавать предпочтение минеральной воде без газа, а вот от алкоголя следует воздержаться – горячительные напитки ослабляют защиту организма.

Смена часовых поясов и длительный перелёт тоже не добавляют вам сил. Чтобы защититься от дополнительного стресса, старайтесь выбрать рейс так, чтобы ваш самолёт приземлялся ранним вечером, тогда, прибыв в гостиницу, вы сможете сразу же лечь спать.

Во время перелёта пейте больше воды и безалкогольных напитков, чтобы предотвратить обезвоживание, которое тоже может стать причиной снижения иммунитета.

ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ

Ещё одна распространённая отпускная неприятность – нарушение работы желудочно-кишечного тракта, которое может проявиться диареей или, наоборот, запором. Непривычная еда, незнакомый состав воды, употребление алкоголя – все это не может не сказаться на работе желудка и кишечника. А ведь от того, в каком состоянии находится кишечник, зависит, насколько крепким будет иммунитет. Дело в том, что за формирование защитных сил организма во многом отвечает микрофлора, населяющая кишечник. Если состав микрофлоры меняется, возникают не только нарушения стула, дискомфорт в желудке, вздутие и метеоризм, но и происходит общее снижение иммунитета.

Такое состояние врачи называют дисбактериозом, и зачастую именно в нём кроется причина курортных неприятностей со здоровьем. Он может спровоцировать ухудшение

общего состояния, снижение аппетита, повышенную восприимчивость к инфекциям и, конечно же, проблемы с желудком.

Поэтому, для того чтобы сохранить хорошее самочувствие в отпуске, необходимо в первую очередь позаботиться о здоровье кишечника и справиться с дисбактериозом.

Сделать это можно при помощи трёх групп препаратов:

- Сорбенты. Выводят токсины и шлаки, которые мешают работе кишечника и ослабляют защитные силы организма.

- Пробиотики. Это полезные микроорганизмы, которые подавляют рост патогенной микрофлоры.

- Пребиотики. Вещества, которые обеспечивают условия для роста полезной микрофлоры.

Важно, чтобы все три элемента действовали в комплексе, ведь отсутствие хотя бы одного из них способно свести на нет эффект от приёма остальных средств. Препаратом, сочетающим в себе все три компонента, является **БАКТИСТАТИН®**.

Свид. о рег. № RU.7799.88.003.E.010166.11.14 от 05.11.2014 г. Реклама



Пребиотики
Сорбент
Пробиотики

БАКТИСТАТИН® в своём составе содержит:

- сорбент, который выводит токсины, аллергены, уменьшая различного рода интоксикации;
- метаболиты, угнетающие рост патогенных бактерий, стимулируют синтез интерферона, повышая иммунозащитные функции организма;
- пребиотики, которые обеспечивают благоприятные условия для восстановления нормальной кишечной микрофлоры.

БАКТИСТАТИН® – это уникальный комплекс дополняющих друг друга трёх природных компонентов для поддержки здоровой микрофлоры кишечника и иммунной системы.

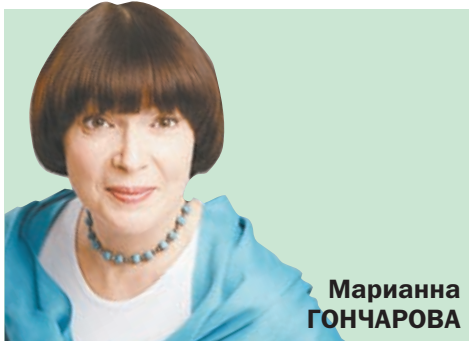
Комплекс БАКТИСТАТИН® начинает действовать сразу, быстро восстанавливая баланс микрофлоры кишечника.

Чтобы проблемы со здоровьем не омрачили долгожданный отпуск, положите БАКТИСТАТИН® в свою дорожную аптечку. А ещё лучше, начните принимать БАКТИСТАТИН® до поездки, чтобы заранее подготовить организм к непривычным условиям.

БАКТИСТАТИН® – ваша «подушка безопасности» в поездках и путешествиях!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Подарок небес



Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

— Миллионы людей мечтают подняться в небо на воздушном шаре, — сказала Света. — А вы что?! Бросьте себе вызов в конце концов! Вы же писатель! Если писатель пишет о Северном полюсе, он едет на Северный полюс, испытывает там лишения, встречается с белыми медведями. Если он пишет об Африке, он едет в Африку и удирает там от носорога. Если он пишет о путешествии на воздушном шаре, значит, обязательно должен подняться в небо! Я дарю вам этот шанс! — торжественно объявила Света.

Как я могла капризничать? Конечно, лететь! Тем более пилотом нашего шара был один из лучших воздухоплавателей Европы. Ему подошли бы и манжеты из золотых брабантских кружев, и рыцарские доспехи, и шлем викинга, и плащ тамплиера, и тога римского военачальника, и элегантный костюм современного дипломата высокого ранга. Аристократичный, дружелюбный, обаятельный. Был он с нами терпелив, мягок и подчёркнуто вежлив.

— Когда будете подниматься, — велела Света, — перегнитесь через борт корзины и помашите рукой! Только широко. Я буду вас снимать.

Забегая вперёд, скажу, что, когда мы поднимались, я не то что перегнуться, посмотреть вниз боялась, но послушно выставила пальцы ладони и робко ими поводила.

Паниковала я за время полёта дважды. Первый раз, когда увидела гигантскую тень нашего шара, что ползла по верхушкам деревьев, тень, от которой в испуге убежала ярко-рыжая молодая лиса. Второй раз, когда ещё один пассажир попросил меня, намертво вцепившуюся в борт корзины, поменяться с ним местами, и корзина под нами чуть заплескала.

Мы поднимались плавно, почти незаметно. Согретый дневным солнцем дивный аромат медовых лугов, цветущих садов, виноградинок, истекающих слезами «плачущей лозы», поднимался вместе с нами в небо и был подан нам как изысканный коктейль, чуть приправленный лёгким запахом газовой горелки. Мы почти замерли в воздухе.

— Господи, — прошептала я благодарно, оглядывая мир, лежащий прямо под нами. — Господи!

Ровные прямоугольники полей и лугов, фигурки крохотных коров и овец, пряничные крыши домов. Мы летели над миром, созданным для тихой радости, светлой печали и вечной любви. Мы летели, такие счастливые, чуть трусливые, неуклюжие и трогательные, как дети. А в это время там, где-то внизу, совсем недалеко шла война. Нелепая, бессмысленная, жестокая. Гибли люди. С их уходом мелело, таяло, исчезало будущее этого мира.

И, оказавшись на тысячу метров ближе к Всевышнему, я молила:

— Господи...

И небеса знали, о чём я думаю и чего прошу.

Ненастоящая бабушка?

Почему свекровь не хочет сидеть с внуками

Свекрови порой стремятся поучать своих невесток, вмешиваются в личную жизнь молодой семьи, дают непрошенные советы... Но в последние годы психологи стали наблюдать и другую тенденцию: молодые мамы всё чаще жалуются на невнимание со стороны бабушек.

Наш эксперт — психолог
Жанна СМИРНОВА.

Отказала в помощи

«Куда катится мир! Я никогда не могла себе представить, что родная бабушка откажется от своей внучки!» — в беседе с психологом Вероника не могла скрыть своего возмущения «чёрствостью, эгоизмом и бездушием» своей свекрови Галины Сергеевны. По словам 30-летней москвички, четыре года назад она вышла замуж за своего коллегу Павла, три года назад у них родилась дочка Алёнушка.

Так случилось, что родители Вероники рано ушли из жизни. Галина Сергеевна — вдова. Павел — её единственный сын. 50-летняя женщина, по словам невестки, не стремится к тесным контактам с внучкой, не горит желанием помочь... «Галина Сергеевна сказала мне, чтобы я привозила к ней Алёну не чаще одного-двух раз в месяц!» — с возмущением рассказывает Вероника.

Недавно молодой маме, ландшафтному дизайнеру по профессии, предложили принять участие в недельном семинаре в Японии. Встал вопрос: кто в это время будет ухаживать за трёхлетней Алёнушкой? Павел не смог взять отпуск на работе. Вероника обратилась за помощью к его матери. Но та отказала своей невестке. В итоге Вероника не смогла принять участие в семинаре и так и не побывала в Стране восходящего солнца.

Не хочу терпеть хамство!

Психолог позвонила Галине Сергеевне и попросила её о личной встрече. Элегантная, моложавая дама после некоторых раздумий согласилась: «Я понимаю, что у нас в семье сложилась ненормальная ситуация. Я готова помогать с внучкой, но не хочу терпеть хамство невестки!»

По словам свекрови, с самого начала знакомства Павла и Вероники она почувствовала пренебрежительное, а порой и оскорбительное отношение молодой женщины. Вероника отказывалась приходить к будущей свекрови домой и со своей стороны препятствовала общению матери и сына, не желала видеть её в их общей с Павлом квартире.

Как простить обиды?

По словам Галины Сергеевны, после рождения Алёнушки она пыталась активно помогать молодой семье, но Вероника сама чинила ей препятствия. Она не хотела оставлять с ней малышку, а если это и делала, то постоянно критиковала бабушку, ставила под сомнение её педагогические способности. Дама также утверждает, что её невестка якобы потребительски относится к Павлу, не бережёт его здоровье, устраивает скандалы из-за денег. Очевидно, что к браку своего сына Галина Сергеевна относится резко отрицательно.

В конфликтных ситуациях в семье часто виноваты обе стороны

«Но почему всё-таки вы отказались остаться с внучкой на неделю?» — пыталась выяснить психолог. «Понимаете, если бы Вероника обратилась ко мне вежливо и доброжелательно, то я бы, конечно, согласилась. Но она вновь стала говорить со мной в приказном тоне, и я не смогла простить старые обиды».

Обязанность или любезность?

«Ситуация, которая сложилась в семье Павла и Вероники, к сожалению, является весьма типичной, — отмечает Жанна Смирнова. — В последнее время ко мне обращались несколько молодых женщин с жалобами на то, что свекрови отказываются помогать им в воспитании детей. Порой появляются жалобы и на собственных матерей, которые оказываются «ненастоящими бабушками», не хотят сидеть с детьми, рассказывать им сказки и баловать пирогами...»

В конфликтных ситуациях, сложившихся в семье, часто виноваты обе стороны. И всё же ответственность в большей мере лежит на молодёжи:



«Я не оправдываю поведение Галины Сергеевны, но молодым людям стоит помнить, что помощь в воспитании внуков — это любезность, а не обязанность бабушек и дедушек», — говорит психолог.

Новые пенсионерки

Справедливости ради надо сказать, что отсутствие помощи со стороны бабушек и дедушек объясняется не только конфликтами в семье. Порой представители старшего поколения не могут или не хотят помочь из-за банальной занятости. Современная бабушка отнюдь не всегда представляет собой старушку в платочке, интересы которой ограничиваются внуками.

В любом случае, чтобы избежать конфликта обеим сторонам — и молодым, и зрелым, — необходимо проявлять чуткость и деликатность.

Илья БРУШТЕЙН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Мария
Арбатова:

— Если женщина становится бабушкой, но она хочет продолжать себя реализовывать, то это её право. Но западная тенденция, когда бабушка занимается своим хобби, а ребёнка воспитывает полуграмотная женщина из стран третьего мира, тоже ужасна.

ВОПРОС-ОТВЕТ

Работа у вас такая...



Мне всего 24 года, но я уже пенсионерка — по инвалидности. И вынуждена очень часто не только ходить по врачам, но и по всяким собесам, собирая справки. Это просто невыносимо!

Наталья, Ленинградская область



Отвечает семейный психолог
Мария КУЗНЕЦОВА:

— Не стану спорить: посещение такого рода заведений — не самое увлекательное занятие. К тому же если для пожилого человека это, кроме всего прочего, ещё и возможность пообщаться, узнать какие-то новости,

то для молодой девушки, оказавшейся в подобной ситуации, такие «утешительные» особенности времяпрепровождения сведены до минимума, ведь общаться в первую очередь хочется со сверстниками...

Расценивайте эти визиты как свою работу, ведь фактически за каждый час, проведённый в стенах собеса,

пенсионного фонда, вы получаете какое-то небольшое вознаграждение — пенсию, материальную помощь, пособия, социальные выплаты и льготы. «Просто так» вам никто платить не будет, так что вы практически такой же работник, как и все вокруг. Работа не самая престижная и нелюбимая? Но вы сами можете снизить её «отрицательный коэффициент». Научитесь абстрагироваться от окружающей действительности, не вслушивайтесь в чужие разговоры, переключайтесь на чтение, сидите в наушниках и изучайте иностранные языки, да мало ли прекрасных занятий!



НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

Преподаватель колледжа при Оксфордском университете и священнослужитель Чарльз Лютвидж Доджсон, который писал книги под псевдонимом Льюис Кэрролл, был педантичным и неуверенным в себе человеком. От рождения он сильно заикался, в детстве после болезни оглох на одно ухо и к тому же страдал сильной мигренью.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Льюис Кэрролл

Диагноз: мигрень с аурой

Род занятий: диакон,
математик,
писатель

Дата рождения: 1832 год

Дата смерти: 1898 год

Что за чепуха?!

В середине прошлого века группа английских психиатров, детально проанализировав книгу «Алиса в Стране чудес» и изучив иллюстрации, которые нарисовал сам автор, пришла к выводу, что Кэрролл страдал редким видом мигрени, когда во время ауры (предвестника приступа, характеризующегося целым спектром неврологических симптомов) человек видит предметы в искажённом, непропорциональном виде. Помните, Алиса становится то слишком маленькой, то слишком большой? А знаменитая улыбка Чеширского кота, которая существовала отдельно от него? Так писатель передал свои ощущения во время приступа мигрени, когда зрительные образы появлялись ниоткуда и медленно исчезали, как бы таяли в воздухе.

Приступы болезни мучили Кэрролла с детства и длились днями и даже неделями. Головная боль в это время была так сильна, что он мог потерять сознание прямо в церкви, где служил диаконом. Один подобный случай был описан его знакомым, причём тогда все решили, что Кэрролл молится, и не стали его беспокоить, а писатель потом очнулся в пустом помещении и с разбитой головой.

Лекарство – кофе и опиум

В Англии мигрень пристально изучалась врачами, они даже писали большие серьёзные монографии по этому вопросу. Уже знали, что болезнь почти всегда носит наследственный характер и что некоторые продукты (например, шоколад) могут вызвать очередной приступ. В ходу было лечение с помощью кофе, настойки валерианы и пилюлями из алоэ и мирры, а во время приступа страдальцам делали кровопускание.

Медики заметили, что почти всегда сильный приступ мигрени заканчивается рвотой, и, ошибочно посчитав её причиной выздоровления, давали пациентам рвотные средства. Но, так как болезнь всегда появлялась неожиданно, это лекарство рекомендовали принимать каждый месяц в виде профилактики. Также бытовало мнение, что причиной мигрени является переутомление, сильный шум и нервное напряжение. И повсеместно доктора прописывали «безобидную», как они утверждали тогда по незнанию, спиртовую настойку опиума («лауданум»). Достоверно известно, что Кэрролл по достоинству оценил её способность облегчать боль.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Вылечить мигрень медики не могут до сих пор, зато теперь могут значительно облегчить состояние больного с помощью современных препаратов. На сегодняшний день есть два основных метода лечения этой болезни: купирование приступа с помощью комбинированных анальгетиков, триптанов, а также психотропных препаратов, и профилактическая терапия. Последняя снижает частоту приступов и смягчает тяжесть состояния. Это немедикаментозные методы: чёткий распорядок дня, снижение психоэмоциональных нагрузок и лекарственная терапия: бета-адреноблокаторы, антидепрессанты, противосудорожные препараты...

Можно представить, какое впечатление производила игра Паганини, если спустя 200 лет это имя остаётся синонимом скрипача-виртуоза. А его современники делились на два лагеря: одни были убеждены, что он продал душу нечистой силе, другие – что в его скрипке спрятаны ангельские голоса.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Никколо Паганини

Диагноз: синдром Марфана

Род занятий: скрипач,
композитор

Дата рождения: 1782 год

Дата смерти: 1840 год

Болезненный дар

В детстве Никколо ходил на хилую обезьянку. Нижняя челюсть резко выдавалась вперёд, нос и руки были непропорционально длинными, а грудь впалой. Пальцы рук были настолько уродливы, что один из учителей юного гения, маэстро Коцио, говорил: «Каждый из них похож на утиный нос. Но для игры такие пальцы лучше всего». И правда, уже в 8 лет Никколо блистал на концертах.

Став взрослым, маэстро по-прежнему изумлял окружающих неординарной внешностью, а его поклонники и современники – Гёте и Бальзак – писали о мертвенно-бледном лице музыканта, его сильной худобе и сверхгибких пальцах невероятной длины.

Необычайное трудолюбие маэстро привело к тому, что со временем ему стало всё тяжелее работать. Его мучили суставные боли в ногах, что вкупе с врождённым вывихом коленных

чашечек и кривой правой ногой приводило к тому, что на сцене он стоял с трудом. Сильные боли за грудиной и в спине, постоянный кашель, часто с кровью, временами заканчивающийся рвотой, одышка... С годами Паганини стал совсем плохо видеть, тем более что родился он со сходящимся косоглазием и подвывихом хрусталика. Интересно, что харизма скрипача была такой мощной, что эти глазные патологии современники расценивали как «демонический взгляд». Последний год перед смертью был мучительным – маэстро потерял способность говорить, был сильно истощён и не мог не то что выступать, а даже поднять скрипку, она лежала рядом на постели.

Главный секрет Паганини

Никколо прекрасно зарабатывал и мог позволить себе консультацию у самых известных врачей Европы. Но они только разводили руками. Конечно, пытались лечить такие симптомы, как кашель, боли в суставах, но больному становилось всё хуже.

Современные исследователи утверждают, что скрипач был болен синдромом Марфана. Эта патология соединительной ткани выражается не только и не столько в своеобразной внешности, как в системных нарушениях. Поражаются оболочки спинного мозга, суставы и сухожилия, страдают сердечно-сосудистая система и органы зрения. Постепенно мышцы, суставы и сухожилия становятся очень эластичными, появляется сильная слабость в руках и ногах.

Ситуация осложняется ещё и тем, что у таких больных повышенная концентрация гормона адреналина в крови, они живут в состоянии постоянного нервного возбуждения, у них учащённое сердцебиение и повышенное артериальное давление. Отсюда и колоссальная работоспособность Паганини, и невозможность расслабиться ни на минуту – он даже спать нормально не мог.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

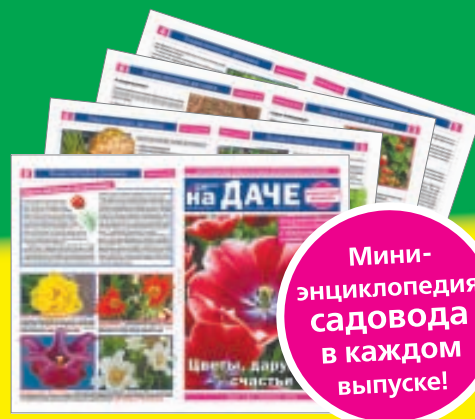
Вылечить больного от синдрома Марфана пока нельзя, но благодаря достижениям медицины страдающие от этого заболевания могут дожить до преклонного возраста. Лечение – симптоматическое, направлено на облегчение состояния больного, который должен регулярно наблюдаться у офтальмолога, кардиолога и ортопеда.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте больше про дачную жизнь



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту и подписывайтесь!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Известный совет: хочешь быть строен, здоров и бодр – бегай трусцой по утрам. «Заведи собаку! – тут же советуют знатоки. – И не скучно, и пробежки не забросишь». Некоторые действительно заводят. И тут оказывается, что не всё так просто.

ГЛАВНАЯ ошибка – считать, что собака с удовольствием будет бегать трусцой с вами на поводке. На самом деле ей это совсем неинтересно.

Впрочем, собака тем и хороша, что её можно научить чему угодно. Как бегун со стажем и владеец, дрессировавший своих собак для разных задач, расскажу про основные моменты. А вы решайте, насколько вам это удобно и интересно.

Выбор верного друга

Насколько серьёзные нагрузки вы собираетесь давать себе и собаке? Бегать трусцой около 10 км/ч по 3–4 км может любая собака среднего размера, то есть весом 20–40 кг и ростом 40–70 см в холке. Учтите, что короткомордые собаки – боксёры, бульмастифы – бегают плохо. Тяжёлым собакам – мастифам, бордосам, бульдогам, сенбернарам, догам, кавказским и среднеазиатским овчаркам – бегать вообще противопоказано, у них слабые суставы и сердце.

Остальным полезно бегать только рысью, не переходя в галоп. Хорошо и долго (по 7–10 км) бегают ездовые породы (хаски, маламуты, самоеды) и охотничьи собаки (курцхаары, дратхаары, гончие, легавые). Но эти породы плохо приучаются к жизни в городе, их редко удаётся приучить ходить без поводка, и на поводке они склонны тянуть, дергать и возить хозяина по асфальту.

Пробежки с собакой

Мечты и реальность



Приучать щенка спокойно рысать рядом можно уже с 3–4 месяцев

Таким образом, хорошей парой для пробежек станут некоторые служебные породы и собаки-компаньоны – восточноевропейская овчарка, миттельшнауцер, эрдельтерьер, колли, все виды ретриверов. Но учтите: если на улице жарче 25 градусов, собаку нагружать нельзя – их система охлаждения организма куда менее совершенна, чем у человека. Собаки почти не могут справиться с перегревом. Так что друг человека летом – партнёр для пробежек только по утренней прохладце.

Подготовка к дистанции

Бег по асфальту, тем более по плитке-брусчатке собакам не полезен – слишком жёсткое покрытие разбивает им суставы, ведь у них нет таких высокотехнологичных беговых кроссовок, как у людей! Между тем в городе большинство беговых маршрутов как раз и пролегает по асфальту. Так что владеец собаки будет вынужден совершать пробежку по газону или тропкам.

Приучать щенка спокойно рысать рядом на поводке можно уже с 3–4 месяцев, однако стабильного результата вы добьётесь в лучшем случае к 8 месяцам, чаще – к 11–12. Начинать надо с коротких, 100–200 м, участков. И дело не в том, что собачье ребёнку не хватает сил пробежать больше, – ему не хватит терпения долго вести себя так, как нужно вам. Чередуйте беговые участки с игрой, знакомством с другими собаками, обучением послушанию.

Сложности и хитрости

Обучение собаки – непонятный для неопытного человека процесс, особенно в городе, где много раздражителей и отвлекающих факторов. Поэтому городским владельцам собак я настоятельно рекомендую обращаться в кинологические центры. Инструктор научит вас азам дрессировки.

Вторая главная проблема – как одеться хозяину-бегуну. Летом проблем нет, так как тепло. А вот с осени начинаются сложности. Оденешься как для бега – замерзаешь во время остановок (особенно со щенком, которому надо чередовать бег и другие занятия). Оденешься тепло – во время бега задыхаешься и потеешь, от чего всё равно замерзаешь во время остановок. Начинать обучать собаку бегать лучше весной, чтобы к осени она уже была более-менее готова. Или же в холодную погоду переходите на скандинавскую ходьбу – там нагрузка менее интенсивна, чем при беге, соответственно можно одеваться достаточно тепло и не вспотеть.

Несмотря на все тонкости и сложности, бегать с собакой здорово! Не зря появился такой вид спорта, как каникросс, в котором человек бежит с собакой определённую дистанцию. Тренироваться можно в кинологических центрах – там бывают отдельные группы по каникроссу. Только учтите, что, если вы собираетесь бегать быстрее 12 км/ч или на длинные дистанции типа марафона, ни одна собака, даже ездовая, вам не партнёр.

Татьяна МИНИНА

ВЫБИРАЕМ ОДЕЖДУ ДЛЯ ОТПУСКА

Собираетесь на отдых в тёплую страну? Позаботьтесь о защите от солнца, которая понадобится вам не только на пляже, но и во время экскурсий и прогулок.

Крема недостаточно!

Перед поездкой в отпуск мы привычно приобретаем солнцезащитный крем, чтобы минимизировать вредное воздействие солнечного излучения. Но эксперты по уходу

Неласковое солнце

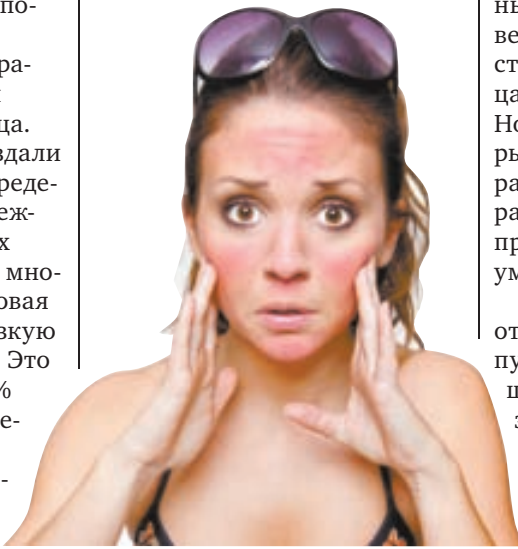
за кожей всё чаще говорят, что в жаркой стране одного крема недостаточно. Во-первых, мало кто им пользуется вне пляжа, во-вторых, не все регулярно наносят крем после каждого купания. Солнечные лучи обжигают каждый незащищённый кусочек тела, добавляя риски преждевременного старения или развития рака кожи. Поэтому медики всё чаще говорят, что от солнца следует в буквальном смысле укрываться: в тени деревьев либо при помощи одежды.

Увы, но большинство традиционных летних вещей не защищают нас от солнца. Американские учёные создали стандарт, по которому определяется фактор защиты одежды, как у солнцезащитных средств. Так вот любимая многими белая тонкая хлопковая рубашка имеет самую низкую степень защиты – всего 6. Это означает, что порядка 90% ультрафиолетового излучения достигает кожи даже сквозь ткань. А лучше всего поглощает ультрафиолет и препятствует его

проникновению на кожу плотная толстая ткань чёрного цвета. Понятно, что не самый удачный выбор для отпуска. Что же делать?

Майки против рубашек

Австралийские учёные, озабоченные высоким процентом онкологических заболеваний кожи у них в стране, изучили характеристики тканей и их способность к поглощению ультрафиолета и пришли к интересным выводам.



Оказалось, что первостепенное значение имеет структура волокна. Чем больше пространства между нитями, тем больше доступа для солнечных лучей. Не пропускает ультрафиолет джинсовая одежда и вещи из плотного шёлка. Хлопок, лён или вискоза защитят от солнца, только если они окрашены. И чем темнее краска, тем меньше ультрафиолета она пропустит.

В процессе многочисленных стирок вещи постепенно ветшают и структура волокон становится рыхлой и проницаемой для ультрафиолета. Но это относится лишь к старым вещам. Если же постирать хлопковую ткань пару раз, она слегка «сядет», то есть пространство между нитями уменьшится.

Влажные вещи независимо от качества материала пропускают ультрафиолет лучше, чем сухие. Так что даже закрытый купальник, если его не сменили после купания, не защитит от вредных последствий солнечного излучения.

Выбор на лето

Эксперты по уходу за кожей рекомендуют летом следить в первую очередь за тем, чтобы были прикрыты от солнечных лучей задняя сторона шеи и плеч, уши, область декольте и поясница. Именно эти места чаще всего бывают оголены.

Чтобы позаботиться о них, достаточно выбирать футболки с воротником, без глубокого декольте. А юбки и брюки покупать не с заниженной талией, а обычные.

Не забывайте про головные уборы. При этом широкополые шляпки предпочтительнее бейсболки и тем более банданы, которая даже лицо не прикрывает от солнца.

Солнцезащитные очки – это не только дань моде. Это ещё и забота о глазах. С возрастом глаза увлажняются хуже, а под открытым солнцем становятся совершенно сухими. Отсюда неприятные ощущения, резь, покраснение.

Для нормального увлажнения – и глаз, и кожи – необходимо в день выпивать хотя бы 1,5 л обычной питьевой воды.

Елена БАБИЧЕВА

На заметку

Кому нельзя загорать?

- Людям, страдающим гипертонией, варикозной болезнью вен, заболеваниями сердца, сахарным диабетом, щитовидной железой;
- женщинам, у которых диагностирована миома или эндометриоз;
- людям, часто болеющим герпесом (так называемая лихорадка);
- людям, принимающим антибиотики, диуретики, антигистаминные и антиаритмические препараты.



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Какая вы натура?

Ответьте на лаконичные вопросы теста, который поможет это определить.

- Вам нравится менять стиль своей причёски?
а) Да; б) Нет.
- Блюда с острыми приправами вам по вкусу?
а) Да; б) Нет.
- Легко ли вам занять своих гостей, увлечь их?
а) Да; б) Нет.
- Верно ли, что иногда вы ленитесь почистить зубы либо даже забываете сделать это?
а) Да; б) Нет.
- Вам, как правило, для работы нужна полная тишина и спокойная обстановка?
а) Да; б) Нет.
- Меланхолическое настроение – нередкое явление для вас?
а) Да; б) Нет.
- Обычно вы чувствуете себя уверенно в толпе людей?
а) Да; б) Нет.
- Вас регулярно беспокоят головные боли?
а) Да; б) Нет.



9 Иногда возникает желание подпрыгнуть от счастья до потолка?
а) Да; б) Нет.

10 Каждый день находите время на зарядку?
а) Да; б) Нет.

11 Вам нравится разгадывать sudoku, кроссворды и другие головоломки?
а) Да; б) Нет.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
а	1	3	3	4	4	1	2	1	4	3	1
б	3	2	2	1	1	4	1	2	2	1	4

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

14–20 баллов. Дружеское общение в непринуждённой домашней обстановке вас, вероятно, радует больше, чем вечера, проведённые в шумном ночном клубе или многолюдном кафе. Наверняка вы любите природу и прогулки на ней, которые помогают восстановить душевную гармонию. Возможно, некоторые люди считают вас скучным человеком, хотя в действительности это не так. У вас свой внутренний мир, который вы открываете далеко не каждому.

21–25 баллов. О вас можно сказать, что в целом вы без особых проблем сходите с людьми, но при этом не лишены легкомысленности. Иногда подвержены перемене настроения: то грустите, то веселитесь! Каких-то людей это привлекает, а кого-то, наоборот, может раздражать.

26 баллов и больше. Не исключаем, что вы обладаете тонким чувством юмора и даром рассказчика, умея создавать хорошее настроение, что в наше беспокойное время является большим плюсом. Скорее всего, друзья и знакомые находят вас интересной личностью.

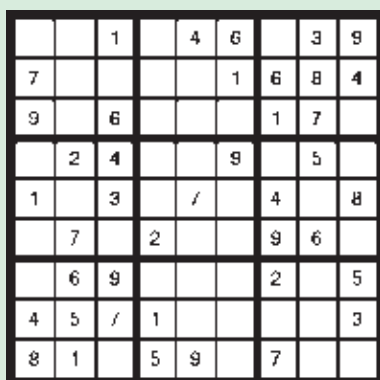
Проверьте эрудицию

- Какой континент самый маленький по площади?
а) Африка.
б) Австралия.
в) Северная Америка.
г) Южная Америка.
- Мелодия какого танца является гимном Польши?
а) Мазурка.
б) Краковяк.
в) Полонез.
г) Полька.
- Кто сейчас возглавляет Международный олимпийский комитет?
а) Бах.
б) Бетховен.
в) Моцарт.
г) Вагнер.
- Кто написал картину «Въезд Александра Невского в Псков»?
а) Суриков.
б) Репин.
в) Перов.
г) Серов.
- Между какими странами велась столетняя война?
а) Англией и Францией.
б) Англией и Испанией.
в) Францией и Испанией.
г) Испанией и Нидерландами.

ОТВЕТЫ: 1. Австралия, 2. Мазурка, 3. Бах, 4. Серов, 5. Англией и Францией.

Судоку

Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!



№ 625

№ 626

Сканворд

1

2

КАКОМУ ПРЕЗИДЕНТУ ОПРАВДЫВАЛСЯ ПО «ДЕЛУ МОНИКИ ЛЕВИНСКИ»?

«ЛЕБЕДЕМ БЕЛЫМ СКОЛЬЗЯ ПО ВОДЕ, ПЛАВНО НАВСТРЕЧУ ИДЕТ ...»

В КАКОЙ КВАРТИРЕ ЖИВЕТ МАРИНА НЕЕЛОВА В ФИЛЬМЕ «ОСЕННИЙ МАРАФОН»?

ДОНОР МОРЯ

ЛИНЕЙКА «С КАТЕТАМИ»

ПРАВИТ ТЕКСТ

КАКОМУ МЕДИЦИНСКОМУ ТЕРМИНУ ПОЯВИЛСЯ БЛАГОДАРИ ЧУМНЫМ КРЫСАМ ИЗ КИТАЯ?

ЛИДЕР ТРУППЫ

ЗЕРНА, КАКИМИ ПЕРЕСЫПАЮТ ИЗДЕЛИЯ ИЗ КОЖИ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СПЕЦИФИЧЕСКОГО ЗАПАХА

«ОДЕЯНИЯ ТАЙНЫ»

АРМЕЙСКИЙ ШТРАФ

БРИТАНСКАЯ ПИВНУШКА

КОНКУРЕНТЫ ВИГОВ

«КРУЖЕВНАЯ ПЕНА»

ТОМЛЕННОЕ БЛЮДО

МАМА КАИНА

OLEG

КАКОМУ БРЭД БРОСИЛ ДЖЕННИФЕР ЭНИСОН РАДИ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ?

ЯЗЫЧЕСКОЕ НАДГРОБИЕ

ЭКИПАЖ ГЕРОЯ ТУРГЕНЕВСКОГО РАССКАЗА «СТУЧИТ»

СБРАСЫВАЕМЫЙ БОЕПРИПАС

БОГИНЯ, ЧЬЕ КРЫЛО СТАЛО ПОПУЛЯРНЫМ СПОРТИВНЫМ ЛОГОТИПОМ

БУЛАТ ОКУДЖАБА НАПИСАЛ ДЛЯ ЮРИЯ НИКУЛИНА ПЕСНЮ «СТАРЫЙ ...»

ЛИТЕРАТУРНАЯ ФОРМА НОРВЕЖСКОГО ЯЗЫКА

«АЛКОГОЛЬНАЯ БАБОЧКА»

«КАЖДОМУ ХОЧЕТСЯ МАЛОСТЬ ПОГРЕТЬСЯ – БУДЬ ТЫ ХОТЬ ГОМО, ХОТЬ ...»

ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА

ШОТЛАНДСКАЯ КОРОЛЕВА, ЧЬИ ОГНЕННО-РЫЖИЕ ВОЛОСЫ ПОСЛЕ КАЗНИ ОКАЗАЛИСЬ ПАРИКОМ

ХЛЕСТИКИЙ БИЧ

САМЫЙ ПОСЕЩАЕМЫЙ ТУРИСТАМИ ФОНТАН РИМА

К КАКОЙ КАТЕГОРИИ БОТАНИКИ ОТНОСЯТ НЕ ТОЛЬКО ТЫКВЫ, НО И АРБУЗЫ?

ЧТО ПЫТАЕТСЯ ДОБЫТЬ СЕБЕ ГЕРОИ РАССКАЗА «БАНЯ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО?

СЧАСТЛИВЫЙ

ЗВЕЗДА НЕМОГО КИНО, ПАРТНЕРША РУДОЛЬФО ВАЛЕНТИНО ПО ФИЛЬМАМ

2

ОТВЕТЫ опубликованы на стр. 23

АиФ здоровизм

Прежде чем открыть рот, подключи голову.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 26 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан в печать: 18.06.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 23.06.2015 г.
Заказ № 118-2015. Тираж 450 601 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 2 6



9 771562 755431