



АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ
№ 25 (1055), 2015 16 – 22 ИЮНЯ

ISSN 1562-7551



1 5 0 2 5



**БОЛЬШОЙ ВЕС –
БОЛЬШИЕ
ПРОБЛЕМЫ**

стр. 4

ЗДОРОВЬЕ

ОЧКИ ИЛИ ЛИНЗЫ?

Что выбрать
подростку

стр. 9

СЫРОЕДЕНИЕ

В чём польза,
в чём вред

стр. 14

ВЕНИК

Какой лучше
для бани?

стр. 11



фото РИА Новости

**Юрий Соломин:
«Секрет бодрости
духа и долголетия –
в профессии»**

стр. 23

3 Инфаркт
Как снизить
смертность?

6 Марганцовка
Средство
устарело?

12 Нижнее бельё
Вариант для лета

13 Едем на пикник
Правила гигиены

17 Экзема
Чем её лечить

**18 Пенсионный
стресс**
Как его пережить

21 Отпуск
В цифрах
и фактах

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никита ДЖИГУРДА,
актёр, поэт, музыкант



Никита Джигурда – актёр, сам себе режиссёр, поэт, музыкант и отец большого семейства – недавно чуть было не лишился своей прекрасной жены-богини, как он её сам называет, фигуристки Марины Анисиной, с которой поссорился не на шутку. Но после решил реабилитироваться, вымолил прощение и вернул свою благоверную. Сегодня Никита Джигурда – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

НЕВЕРОЯТНО!



Сладкий голос

Мужчины могут определить, насколько женщина привлекательна, по звучанию её голоса, показало новое исследование австралийских учёных.

Одну группу мужчин попросили прослушать женские голоса в записи. Мужчинам надо было оценить привлекательность женщины, опираясь только на звучание её голоса. Другую группу мужчин исследователи попросили оценить тех же женщин по внешним признакам – по фигуре и лицу. Анализ показал, что мнения мужчин из обеих групп совпали: оказалось, что визуально привлекательные женщины в большинстве случаев обладают и приятными голосами. Так что представители сильного пола могут достаточно точно определять привлекательность женщин по звучанию их голосов.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Ступайте твёрдо!

Специальную обувь для больных, страдающих от головокружений, имеющих шаткую походку или перенёсших инсульт, разработали специалисты кафедры нервных болезней Красноярского государственного медицинского университета.



Работа над созданием специальной обуви, предназначенной для реабилитации людей с нарушением функции равновесия, была начата ещё в 2005 г. В 2011 г. разработчики получили патент на изобретение, а в 2015 г. была выпущена первая пара лечебных ботинок. Промышленное производство стабилизирующей обуви планируется уже в этом году.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

95% россиян считают, что качество жизни в первую очередь зависит от здоровья, показал опрос ВЦИОМ.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Под колпаком у мамы

Родительская гиперопека снижает самооценку ребёнка, предупреждают американские исследователи из Университета Бригама Янга.

Они проанализировали данные 438 детей. Оказалось, что любой вид гиперопеки пагубно сказывается на них. У детей страдает самооценка, такие дети более склонны к рискованному поведению, например пьянству.



Учёные рекомендуют не участвовать в решении абсолютно всех проблем ребёнка, а давать ему иногда самому принимать важные решения. Однако совсем отстраняться от проблем своих детей тоже не стоит. Детям и подросткам необходима не только самостоятельность, но и поддержка родителей.

Предыдущие исследования показали, что из-за постоянного контроля со стороны родителей дети уделяют меньше внимания учёбе и позже вступают в брак.

ПРОРЫВ

Прививка от гипертонии

Учёные из Университета Осаки совершили прорыв, разработав ДНК-вакцину от высокого давления. Новая генная вакцина нацелена на гормон, вызывающий сужение кровеносных сосудов и тем самым повышающий кровяное давление и нагрузку на сердце. Механизм действия вакцины – расслабление сосудов. Вакцина может быть эффективна в борьбе с несоблюдением предписаний врача, главной проблемой пациентов с гипертонией.

ОПРОС

Убираете ли вы за своей собакой, выгуливая её в городе?

- 30%** Да, убираю
- 28%** Нет, не считаю это нужным
- 22%** Стараюсь, но не всегда это получается
- 20%** А разве за собакой нужно убирать?



Всего в опросе приняли участие 1326 человек.

Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Кому больнее

Люди, страдающие болезнью Альцгеймера, острее чувствуют боль, считают учёные из Университета Тель-Авива.

Однако таким людям сложно описывать свои болевые ощущения. В результате может сложиться впечатление, что болевой порог у них, наоборот, повышен.

Исследователи отмечают, что и другие нейродегенеративные заболевания влияют на болевую чувствительность. Так, судя по всему, чувствительность к боли снижена у людей с лобно-височной деменцией и болезнью Хантингтона и повышена у тех, кто страдает от болезни Паркинсона. Специалисты отметили, что уровень болевой чувствительности может отличаться даже при заболеваниях, затрагивающих одни



и те же участки мозга. У людей с нарушениями



Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И.М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

– Боль – это очень сложное переживание, которое возникает не только благодаря информации с периферии (о внешнем повреждении), но включает также эмоциональный компонент и рациональное осознание происходящего. Хорошо известно, например, что на фоне сильного положительного эмоционального переживания болевые ощущения могут притупляться, а на фоне сильного отрицательного переживания, наоборот, усиливаться. Поэтому считается, что боль возникает не в повреждённом органе, как мы часто думаем, а в головном мозге. Так что различные заболевания головного мозга меняют восприятие боли. Оно может меняться и в одну и в другую сторону, потому что при различных заболеваниях страдают различные отделы головного мозга.

развития, такими как ДЦП, аутизм или умственная отсталость, болевой порог также снижен.

ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориалис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориатические бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натощак.



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**

Справки

(495) 645-68-80

Отзывы

www.lomalux.ru

Рег. № П015963/01 от 16.09.2009 г.

На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦМАЗЬ крем с лихтой сибирской и муравьиным спиртом



Регистра. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикл», ОГРН 1087746524733, г. Москва, Нагорный проезд, д. 7
Крем-бальзам универсальный. Спецгель. Декоративные компоненты. Т.С. № RU-DU-0018.00381. Действителен до 21.05.2018

SHUSTER PHARMACEUTICAL LTD

8-800-200-53-77
звонок по России
бесплатный

Ежегодно от сердечно-сосудистых заболеваний в мире умирают около 17,5 миллиона человек. В первую очередь – от острого инфаркта миокарда, по уровню смертности от которого наша страна занимает одно из лидирующих мест.

Почему так происходит? Слово – руководителю отделения неинвазивной аритмологии и хирургического лечения комбинированной патологии Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, члену-корреспонденту РАН, профессору Елене ГОЛУХОВОЙ.

Горькие реалии

– Елена Зеликовна, не так давно мы писали о том, какой серьёзный прорыв был сделан в нашей стране по совершенствованию медицинской помощи больным с сосудистыми заболеваниями, в частности – с инсультами. Почему в борьбе с инфарктом миокарда этот прорыв не столь заметен?

– Потому что многие наши граждане недооценивают тот риск, который возникает в результате острого нарушения коронарного кровообращения. Вслед за многими моими коллегами я проанализировала данные о том, сколько времени проходит с момента начала приступа до обращения в «скорую помощь» по поводу сжимающей, давящей или жгучей боли за грудиной, которая не купируется приёмом нитроглицерина. Представьте, этот период иногда достигает... 5–6 часов!

На заметку

Как правило, инфаркт заявляет о себе внезапной режущей или давящей болью за грудиной, которая распространяется на всю грудную клетку, в подлопаточную область и в спину, в обе руки, челюсть, шею. При этом приступ сердечной боли длится гораздо дольше (от 15 минут и более), чем при стенокардии, и возникает не только в ответ на интенсивную физическую или эмоциональную нагрузку, но и в состоянии покоя.

Однако бывают и безболевого формы инфаркта, а также протекающие по гастрономическому (с болью в животе, вздутием, слабостью, падением артериального давления), астматическому (с сильной одышкой и приступами удушья), церебральному (со спутанностью сознания, речи) вариантам.

Елена Голухова:

«Больное сердце беспечности не прощает»



ФОТО: ЕЛЕНА ГОЛУХОВА

– То есть люди терпят?
– Да! И не подозревают, что на спасение их жизни на самом деле отведено всего (с момента дебюта сердечной боли) 90 минут.
– Так мало?

– Таковы каноны оказания скорой медицинской помощи при инфаркте миокарда. Одним из его краеугольных принципов является максимально возможное сокращение времени доставки больного в стационар. Этот период называется «терапевтическим окном», во время которого необходимо восстановить коронарный кровоток. В идеале – провести первичное чрескожное коронарное вмешательство со стентированием. Если же это невозможно (в связи с отдалённостью больного от медицинского центра и другими проблемами), единственный альтернативный метод в этом случае – тромболитическая терапия, которая заключается в медикаментозном разрушении тромба, перекрывающего кровоток по коронарному сосуду.

Бояться или спасать?

– Однако, насколько мне известно, эту жизненно спасающую процедуру у нас в стране проводят не так часто, как это необходимо. С чем это связано?

– С недостаточной готовностью врачей такую процедуру проводить. Судя по недавним опросам,

При инфаркте на спасение жизни отведено 90 минут

многие из них (в том числе врачи-кардиологи) не могут самостоятельно определить показания к коронарографии и проведению тромболитика. Это очень печально. Ведь на сей счёт существуют абсолютно однозначные рекомендации – и европейские, и российские.

– А может, врачи боятся? Ведь у тромболитика немало противопоказаний и побочных эффектов, самый серьёзный из которых – угроза развития геморрагического инсульта (особенно у больных с артериальной гипертензией)...

– Тут выход один: либо бояться, либо спасать пациента, бороться за восстановление кровотока по коронарному сосуду. Тем более что возможности для этого есть. И не только в Москве, где, к слову, уровень выполнения первичной коронарной ангиопластики сопоставим с европейским: первичное чрескожное коронарное вмешательство в столице проводят более 70% больных с острым инфарктом миокарда. Неплохо обстоит дело с оказанием экстренной медицинской помощи

больным инфарктом миокарда и в Санкт-Петербурге, Красноярске, Кемерове. Ещё каких-нибудь несколько лет назад мы о таком могли лишь мечтать.

Без катастроф!

– А если говорить о тех, кто уже пережил сосудистую катастрофу, у них риск повторного инфаркта велик?

– Это зависит от многих факторов. Существуют определённые шкалы риска развития сосудистых событий, которые включают в себя такие показатели, как уровень липидного профиля, артериального давления, сахара крови, соблюдение больным ряда важных правил (отказа от курения, адекватной физической нагрузки, питания). И, конечно, его приверженность лечению.

– Которая, говорят, у российских пациентов невысока...

– Увы. И в этом – большая недоработка врачей, а следовательно, и недопонимание серьёзности проблемы самими пациентами. Врачи должны разъяснять пациенту, пережившему инфаркт миокарда, важность приёма антиагрегантов, статинов, ингибиторов АПФ, бетаблокаторов. Не короткими курсами, а пожизненно.

В этом плане большим подспорьем могли бы быть школы для кардиологических больных. В первую очередь с оперированным сердцем. Потому что кардиологи и терапевты по месту жительства далеко не всегда знают, как помочь таким пациентам, у которых высока вероятность не только повторного инфаркта, но и гемодинамического инсульта. Такие школы для пациентов существуют во многих странах.

– А у нас они есть?

– Они начинают появляться. Массу полезной информации больные могут получить и на сайте нашего центра: <http://www.bakulev.ru/>, а также на сайте кардиологической секции Ассоциации сердечно-сосудистых хирургов России: <http://heart-master.com/>, председателем которой я являюсь. Занимаемся мы и просвещением врачей. На базе нашего центра регулярно проводятся

Кстати

В России стартовал новый образовательный цикл мероприятий «Жизнь после инфаркта», призванный помочь пациентам с инфарктом миокарда и другими серьёзными сердечно-сосудистыми заболеваниями. Цель инициативы – помочь пациентам изменить свой образ жизни, а значит, снизить риск повторных сосудистых катастроф. В рамках программы запланировано проведение 1388 профилактических школ для пациентов, на которых ведущие эксперты подробно расскажут, как восстановиться после инфаркта, что нужно предпринять в профилактических целях и какую помощь могут оказать пациенту его родственники.

съезды, международные учебные курсы, конференции – «Креативная кардиология» и «Новые технологии диагностики и лечения заболеваний сердца». В последний раз подобную конференцию под эгидой Ассоциации сердечно-сосудистых хирургов России мы проводили в Воронеже. Она собрала широкую аудиторию – врачей-кардиологов и кардиохирургов практически из всех регионов нашей страны.

Зона личной ответственности

– А может, у больных в нашей стране низкая приверженность к лечению из-за низкой доступности лекарственных средств?

– На мой взгляд, это в значительной степени надуманная проблема. Если у больного человека есть средства на вредные для него сигареты, выпивку, сосиски, на жизненно необходимое лекарство средства он найдёт. К тому же многие эффективные препараты наши пациенты могут получать бесплатно, в льготном варианте.

Главное – уяснить себе необходимость их приёма. И понять: нет универсальной таблетки, которая делает человека здоровым, заменит ему пешие прогулки, диетические мероприятия. Здоровье человека – в первую очередь зона его личной ответственности. И уже во вторую очередь – врача.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА



ТЕМА НОМЕРА

Современные врачи называют ожирение главной эпидемией XXI века – оно касается большего числа людей, чем всевозможный грипп или нашествившая Эбола. Как быть, если эпидемия захватила и вас?

Ждали самого плохого...

У Светланы Петровны Кисловой из Воронежа трое внуков. В выходные – все у неё. В будни бабушка работает, хотя уже давно на пенсии. Многие даже завидуют – надо же, сколько энергии! А сама Светлана Петровна вспоминает: 12 лет назад она едва могла встать с кровати.

В молодости наша героиня весила немного – 65 кг при росте 162 см. Родила ребёнка, стала меньше следить за собой, начала полнеть. Когда ей было немного за пятьдесят, вес достиг 155 килограммов.

«Я превратилась в развалину, – говорит Светлана Петровна. – Давление подскакивало до 220/120, плохо работали почки, болели ноги. На улице почти не бывала. А как вы думаете, при таком весе спуститься с пятого этажа без лифта, а потом подняться? Одежду приходилось шить самой, до ателье-то дойти не могла. Мучила сильная одышка. Могла вдруг заснуть сидя, во время разговора. Родные уже ждали самого плохого...»

К счастью, нашёлся врач, который помог похудеть – аж на 81 килограмм за два года! Давление нормализовалось, одышка исчезла,



фото: Fotolia/PhotoPress.ru

Большой вес –

Ожирение – не просто эстетический недостаток.

знакомые не узнавали. С тех пор вес Светланы Петровны никогда не превышал 74 кг.

Толстеем всем миром

Сегодня ожирением в России страдают 15,3% мужчин и 28,5% женщин – таковы данные международного исследования, недавно опубликованные в авторитетном медицинском журнале «Ланцет». Ещё 20–30 лет назад цифры были ощутимо ниже. Впрочем, за это время «потолстел» весь мир. В 1980 году лишний вес был зафиксирован у 857 миллионов человек, сегодня – у 2,1 миллиарда.

Удивляться нечему. Из-за распространения автомобилей, лифтов, компьютеров люди стали меньше двигаться, а значит, снизились потребности в энергии. В 50-х годах среднестатистическому мужчине требовалось около 3800 ккал в сутки, сейчас – всего 2600 ккал. Еда, между тем, стала доступнее: её больше, она разнообразнее, имеет более привлекательную упаковку. Это создаёт предпосылки для переизбытка.

Кузнецы своего несчастья

Но предпосылки предпосылками, а сколько есть, каждый решает сам. «Молодой парень в 17–18 лет съедает большую тарелку и не поправляется. У него активный обмен веществ, высокие энергозатраты: то дискотека, то с девушкой погулял. К 25 годам скорость обменных процессов начинает снижаться, а прогулки сменяются офисной работой. Но брать себе огромные порции он не перестаёт, постепенно превращаясь в рыхловатого дядьку с животом, – объясняет главный специалист по профилактической медицине Минздрава России, профессор Сергей БОЙЦОВ. – Этого легко избежать, если при снижении активности сокращать и потребление пищи. Но мало кто так делает».

Поддерживать себя в форме при помощи тренировок – тоже не очень популярная затея. Согласно опросу ВЦИОМ, только 13% россиян регулярно занимаются спортом, ещё 39% делают это время от времени или крайне редко, а остальные не делают вообще.

Ещё одна проблема – легкомыслие: избыток веса многие считают неприятным, но не опасным внешним недостатком. Между тем, накопление жира негативно влияет на работу всех систем организма и может вести к сахарному диабету, инфаркту, бесплодию, некоторым видам рака. Да и само ожирение – это болезнь, которую надо лечить.

Куда бежать?

«При ожирении нужно обратиться к врачу-диетологу, – советует главный врач Клиники ФГБНУ «НИИ питания», доктор медицинских наук Зайнудин ЗАЙНУДИНОВ. – Но диетологов, ведущих амбулаторный приём, мало.

Проверь себя

Чтобы оценить свой вес, нужно вычислить индекс массы тела (ИМТ). Для этого есть несложная формула:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{вес (кг)}}{\text{рост}^2 \text{ (м)}}$$



У вас получилось:

18,5–24,9 – нормальный вес;

25–30 – избыточный вес (его также называют предожирением);

30–35 – ожирение 1-й степени;

35–40 – ожирение 2-й степени;

40 и больше – ожирение 3-й степени.

ЕСТЬ ПРИЁМЫ, ПОМОГАЮЩИЕ ХУДЕТЬ, НО СНАЧАЛА ОЦЕНИТЕ ВСЕ ЗА И ПРОТИВ!

Пить больше воды

Вода нужна для расщепления жира. Если её достаточно, похудение идёт в оптимальном темпе.

Мы часто путаем голод и жажду. Иногда попить – значит меньше съесть.

Обеспеченная влагой кожа будет лучше подтягиваться при похудении.

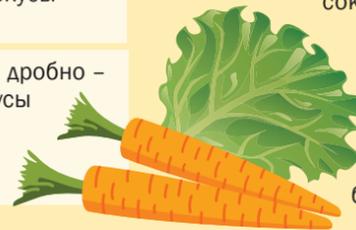


⚠ На фоне ожирения часто наблюдаются проблемы с кровяным давлением и почками. В этих случаях питьевой режим нужно обязательно обсудить с врачом. Обязательна консультация специалиста и при склонности к отёкам.

Перекусывать между основными приёмами пищи

Главный враг худеющего – голод: он приводит к переизбытку. Перекусы держат аппетит под контролем.

Худеющим нужно питаться дробно – часто и понемногу. Перекусы позволяют придерживаться такого режима.



⚠ Некоторые продукты, используемые для перекуса, могут замедлить похудение. Например, кислые яблоки провоцируют выделение желудочного сока и это усиливает аппетит, а орехи очень калорийны, их можно есть буквально по 5–10 штук. В целом, ни один перекус не должен содержать больше 100–150 ккал.

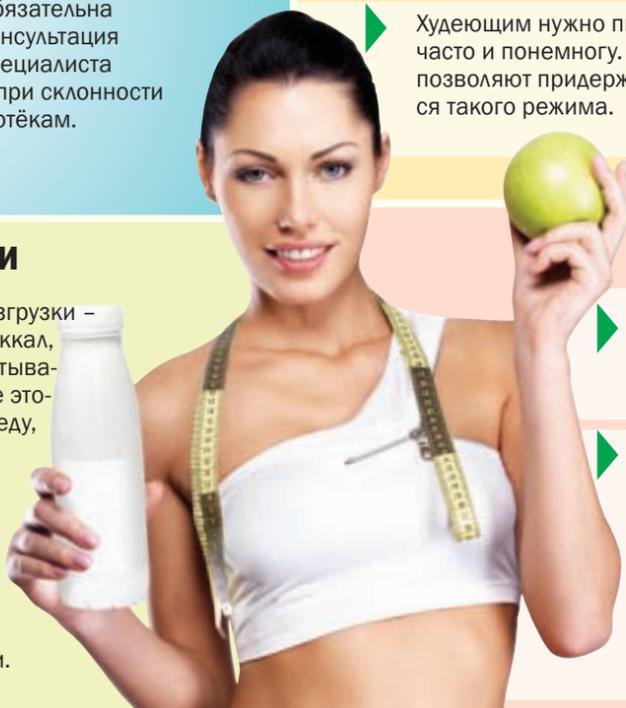
Проводить разгрузочные дни

Один день на кефире, овощах или нежирном отварном мясе помогает «встряхнуть» обмен веществ, и снижение веса ускоряется.

Если в какой-то день вы нарушили диету, на следующий можно провести разгрузку – это уменьшит вред для фигуры.

⚠ Калорийность разгрузки – около 800–1000 ккал, поэтому человек испытывает голод. Многие после этого набрасываются на еду, срываясь с диеты.

⚠ При болезнях почек, желудка, кишечника, сахарном диабете разгрузка противопоказана. Её не стоит проводить во время менструации.



Каждый день взвешиваться

На первых этапах вес уходит быстро. Ежедневное наблюдение за этим хорошо мотивирует.

Достигли результата? Контролируйте вес, не допуская прибавки больше на 2–3 кг. Ежедневно взвешиваясь, вы точно поймёте, когда принять меры.



⚠ В процессе похудения вес может «стоять» и даже немного прибавляться, это нормально. Но если это вас нервирует, можно взвешиваться раз в 3–4 дня.

⚠ Если цифры на весах увеличились, это не всегда значит, что вы поправились. Например, у женщин во второй половине цикла прибавка 2–3 кг считается нормой.

большие проблемы

Это серьёзная болезнь, которую нужно лечить

Если нет доступа к такому специалисту, идите к эндокринологу. Нет эндокринолога – к терапевту. Зачастую терапевту не хватает компетенции, чтобы разработать индивидуальное меню для пациента, но дать общие установки он может.

Если есть возможность, стоит лечь в диетологический стационар. Сегодня разработаны методики, которые позволяют уже в первый месяц снизить вес примерно на 10% (если было 100 кг, будет 90). Если лечь в больницу вы не можете, нужно худеть постепенно, на 3–4% в месяц, регулярно консультируясь с врачом. Возможно, процесс займёт несколько лет, но не нужно этого бояться.

«Худеющему человеку поначалу нелегко, – говорит доктор Зайнудинов, – нужно заставлять себя питаться дробно, в соответствии с расписанной диетой, идти на прогулку, в бассейн. Это непривычно, это стресс. Но постепенно всё входит в привычку, порции перестают казаться маленькими, новый образ жизни становится нормой».

Слова эксперта подтверждает и наша героиня. «Мой организм адаптировался, больше пищи он просто не принимает, – делится Светлана Петровна. – Многие говорят: «Как можно не есть сахар, колбасу?» Я отвечаю: «Конечно, можно! Вы попробуйте взвалить на плечи мешок с песком и походить, и тогда поймёте, что лучше себя ограничить».

Идеал – это здоровье

В современном мире царит культ стройного (если не сказать истощённого) тела. По словам практикующих диетологов, у людей с ожирением это порой сильно снижает мотивацию. От них нередко можно услышать: «Я же

всё равно никогда не похудею до модельных параметров!»

Но стремиться к этому и не надо. Достаточно снизить вес до той отметки, когда он перестанет представлять угрозу здоровью. Успешным результатом считаются не пресловутые

90×60×90, а нормализованный уровень глюкозы в крови, улучшение работы почек, снижение артериального давления. Добиться этого реально, и добиваться нужно – чтобы жить дольше и лучше.



личный опыт

Анита Цой:

– Для начала хочу сказать: чудес не бывает. Чудодейственных средств, которые бы избавили вас от лишнего веса раз и навсегда, попросту не существует. Я пила и тайские таблетки, и «Гербалайф» – всё это помогает только на время и очень вредит здоровью.

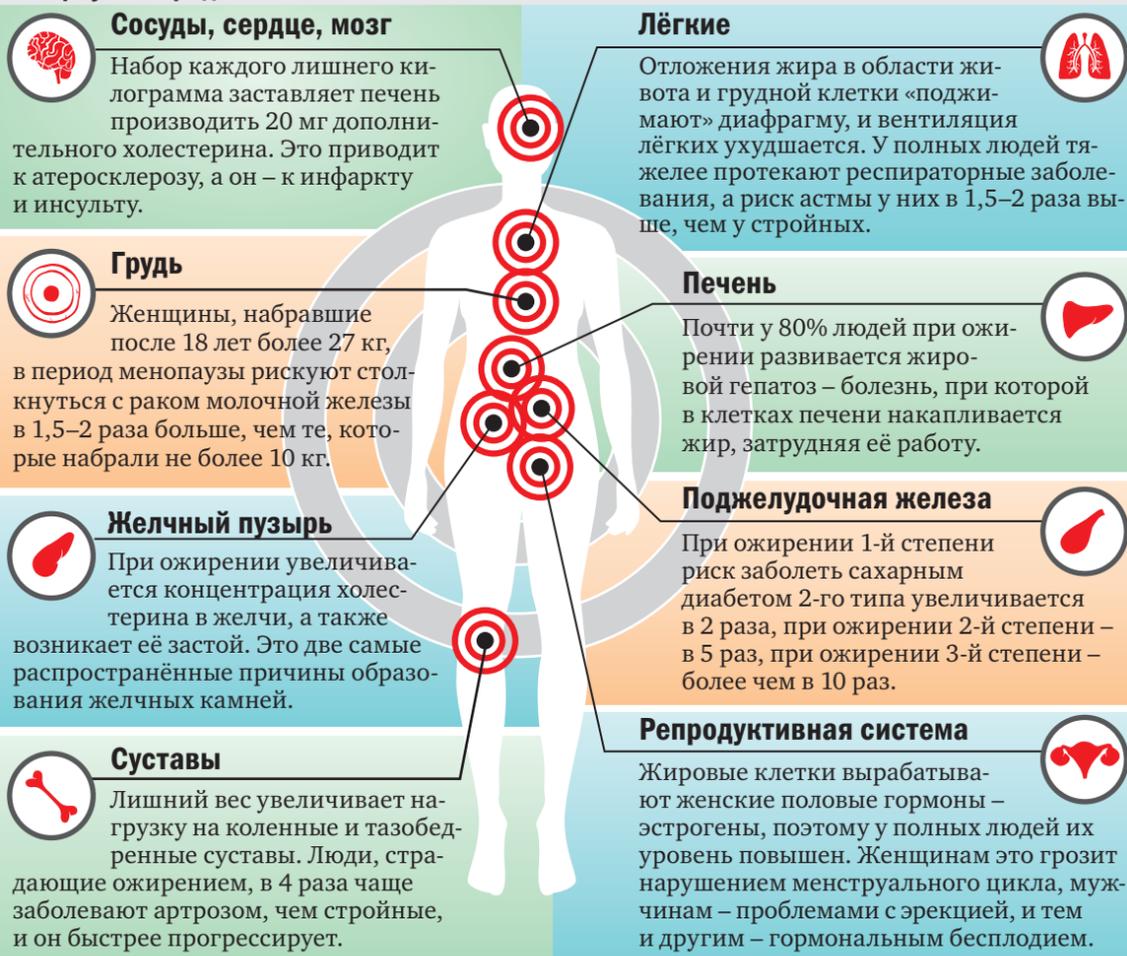
К сожалению, у меня невероятная склонность к полноте, поэтому я борюсь буквально за каждый сброшенный грамм. А вот набрать мне ничего не стоит – несколько вечеров сытно поесть на ночь, и... После родов я сильно поправилась, и стало понятно, что муж всё чаще задерживается на работе, – кому захочется видеть дома такую плюшку? Поэтому мотивация похудеть у меня была очень серьёзной: снова стать привлекательной для собственного мужа. Конечно же, ваша цель должна быть достижимой. Ставьте себе реальные цели к конкретному сроку. Сказать себе «Надо худеть» – это не цель. Цель – это «Я сброшу столько-то кг за неделю (месяц и т.п.) к такому-то числу».

«Секрет» похудения, к которому я пришла с годами, прост: больше двигаться. Я в этом плане фанатка: занимаюсь фитнесом, а раньше – экстремальными видами спорта. Нужно одну зависимость – от еды – поменять на другую зависимость – от тренировок. Выберите тот вид спорта, который вам по душе, и потихоньку втягивайтесь. Героизма в спортивном зале проявлять первое время не надо, иначе отобьёте себе охоту заниматься. «Олимпийские» свершения никому не нужны, главное – постепенно перестроить свой график жизни.

Также нужно выполнять ряд несложных правил. Устраивайте себе разгрузочные дни. Я один раз в неделю пью только кефир. Конечно же, нужно пить чистую негазированную воду – не меньше 1,5–2 л в день. Чай, кофе, молоко, сок – это еда. Взвешивайтесь раз в день с утра и записывайте результат. Такой контроль очень помогает не сорваться и не наесться.

ЖИВЫЕ МИШЕНИ

Ожирение – причина многих серьёзных заболеваний. По каким органам оно «бьёт» в первую очередь?



РАЗВЕНЧИВАЕМ МИФЫ О ЛИШНИХ КИЛОГРАММАХ

Информации о том, как похудеть, сегодня более чем достаточно. Только не всегда стоит ей верить.

Самые распространённые мифы комментирует диетолог Екатерина БЕЛОВА.

Миф 1

Диета не поможет похудеть, потому что люди полнеют из-за нарушения обмена веществ или других болезней

На самом деле. Набору веса могут способствовать некоторые эндокринные заболевания, например нарушение работы щитовидной железы или надпочечников. Поэтому грамотный врач обычно направляет пациентов на исследование гормонального статуса. Однако, когда люди его проходят, оказывается, что только в 5% случаев причина полноты – действительно болезнь. Остальные 95%

Не верь ушам своим!

связаны с переизбытком и малоподвижным образом жизни, а значит, нужно именно менять питание.

Миф 2

Чтобы похудеть, нужно активно заниматься фитнесом

На самом деле. Многие люди успешно избавляются от лишних килограммов без тренировок, только при помощи ограничений в питании. Более того, при ожирении 2–3-й степени занятия в фитнес-клубе противопоказаны. Избыток веса увеличивает нагрузку на суставы и сердце, даже когда такой человек просто сидит или стоит. Попытки бегать или поднимать гантели могут серьёзно подорвать здоровье.

Лучше начать с несложной гимнастики, стараться по возможности больше ходить. Потом, когда вес

немного снизится, можно добавить более интенсивные занятия и увеличить их продолжительность.

А вот для поддержания результата после похудения физическая активность очень важна. Желательно каждый день ходить в ускоренном темпе по часу-полтора (можно разбить на несколько частей). Плюс дважды в неделю ещё по полчаса более интенсивных

занятий. Это могут быть тренировки с гантелями, танцы, прыжки со скакалкой, катание на роликах – выберите то, что вам нравится.

Миф 3

Всё дело в генах: если наследственность плохая, не похудеешь

На самом деле. В большинстве случаев полнота, которая передаётся из поколения в поколение, связана не с генетикой, а с пищевыми привычками семьи. В таких домах много готовят и едят, предпочитают жирные, сладкие, сытные блюда. Дети в таких случаях полнеют ещё в подростковом возрасте, а став взрослыми – приучают так же питаться своих детей. Если человек из такой семьи изменит стиль питания, то похудеет.

Материалы подготовила
Наталья ФУРЦОВА

Информационная Мария КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Канули в Лету те времена, когда едва ли не все болезни лечились лишь марганцовкой да зелёной. А есть ли сегодня в наших домашних аптечках место таким бабушкиным средствам, как перманганат калия?

ПОПУЛЯРНЫЙ препарат, проверенный на себе не одним поколением, недавно подвергся жёстким гонениям. В связи с тем, что он используется для создания взрывчатых веществ, а вдобавок – для приготовления наркотического зелья, купить его в аптеке, особенно без рецепта одно время было практически невозможно. Правда, с недавних пор марганцовка снова появилась в свободной продаже. Бери – не хочу. Но вдруг стали возникать сомнения. А надо ли?

Кристалльная чистота

Главное достоинство марганцовки – её сильная антисептическая активность, благодаря которой она лихо расправляется с разными микробами как внутри организма, так и снаружи. Когда порошок марганцовки соединяется с водой, происходит химическая реакция с выделением активного кислорода. Этот компонент обладает сильнейшими обеззараживающими и противовоспалительными свойствами. Не верите? Проведите нехитрый опыт: в один стакан налейте чистую свежую воду, в другой – мутную жижу из лужи. В обе ёмкости добавьте розовый раствор марганцовки. В чистой воде он так и останется розовым. А в воде из лужи обесцветится. Марганцовка разрушает разные вредные примеси, очищает воду, а сама при этом теряет свой цвет.

Педиатры не одобряют купание младенцев в розовой водичке

За и против

Что же получается, мы можем вытряхнуть половину дорожущего содержимого своих домашних аптечек и водрузить туда один-единственный пузырёк марганцовки? Благо, помимо дешевизны это средство отличается ещё и экономичностью – одной упаковки хватит на годы использования! Возможно, так и стоило бы сделать, если бы не предостережения врачей,

Уходящая натура

Можно ли лечиться марганцовкой



1 Бросьте кристаллики в прозрачный стакан и добавьте тёплой воды.

КАК РАЗВОДИТЬ МАРГАНЦОВКУ?

2 Перемешивайте до тех пор, пока кристалликов не будет видно.

! Не пейте и не полощите горло из стакана, в котором готовили раствор, чтобы случайно не получить ожог слизистой.

3 Оставьте на пару минут постоять. Перелейте немного получившегося раствора в другой прозрачный стакан. Разбавьте его водой до нужной концентрации.

большинство из которых крайне скептически относятся к этому лекарству.

Офтальмологи в ужасе от рекомендаций промывать глаза марганцовкой, так как едва не половина всех химических травм глаз возникает из-за неправильно приготовленного раствора.

Ведь если в воде останется мельчайший нерастворившийся кристаллик препарата, то не избежать ожога роговицы.

Гинекологи дружно осуждают спринцевание марганцовкой: даже если точно рассчитать дозировку и не нанести ожог слизистой, можно вызвать сухость и ухудшить микрофлору влагалища. А уж идея защищаться марганцовкой от половых инфекций и нежелательной беременности и вовсе абсурдна!

Педиатры тоже не одобряют купание младенцев в розовой водичке – она чрезмерно сушит нежную кожу малышей. Гораздо лучше для этой цели использовать экстракты ромашки или череды – если у ребёнка нет на них аллергии.

Дерматологи и слышать не хотят о самостоятельном прижигании мозолей и бородавок марганцовкой или любым другим способом – ведь, прежде чем удалять новообразование, нужно подтвердить его безопасность. И удалять бородавки лучше профессиональным, а не кустарным способом.

Что касается всего остального, то марганцовка в принципе может использоваться. Слабый раствор можно

принимать при диарее, но современные препараты-энтеросорбенты более эффективны. Можно полоскать марганцовкой рот и горло при лечении ангины и стоматита. Но специальные антисептики действуют лучше.

Можно, но осторожно

Если вы всё-таки решите сохранить верность бабушкиному лекарству, то по крайней мере научитесь его правильно применять.

Растворы для внутреннего употребления (0,01–0,1%-ные) могут быть от бледно-розового до розового цвета. При промывании ран можно воспользоваться 0,1–0,5%-ным розовым раствором. А вот при сильных ожогах на коже, раствору марганцовки (2–5%-ному) разрешается быть малиновым или светло-фиолетовым.

Берегите марганцовку от детей: если она попадёт им в руки, а тем более в рот, беды не избежать. Если несчастие случилось, срочно звоните в «скорую». Пока едут врачи, можно помочь ребёнку самостоятельно. К счастью, у марганцовки есть противоядие – это аскорбиновая кислота. Таблетки растолките в порошок, приготовьте 0,5%-ный раствор, дайте выпить ребёнку, а потом вызовите у него рвоту.

Елена НЕЧАЕНКО

Неблагоприятные дни с 16 по 22 июня

16 (пик с 16.00 до 19.00) – соединение Луны с Марсом в Близнецах. Новолуние. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. Возможно обострение острых воспалительных процессов в лёгких и бронхах, травмы и порезы рук, высыпания на коже. Нежелательны прививки и операции. Полезен отказ от алкоголя, лёгкое питание. Подходящее время для активного отдыха, общения с близкими людьми, деловых переговоров.

20 (пик с 10.00 до 12.00) – соединение Луны с Венерой и Юпитером во Льве. Возможны проблемы с работой сердца, печени, сосудистой системы, боли в позвоночнике. Сильно действует алкоголь, лекарства, есть опасность пищевых отравлений. Рекомендуется соблюдать диету, отказаться от алкоголя, избегать подъёма тяжестей, переутомления и стрессов. Полезны физические упражнения, воздушные ванны, прогулки и полноценный сон. Есть вероятность больших трат.

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

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Что болит в груди?



Что такое невралгия? Как отличить её от болей в сердце?

Нина, Москва

– Сжимающие боли в сердце, жжение за грудиной при ходьбе, проходящие в покое, длительностью 1–3 минуты – вот клиника типичной стенокардии. Но основная масса болей в области грудной клетки не такая. Это длительные (часами!) ноющие или колющие боли в левой половине грудной клетки (а сердце-то посередине!). Эти боли никуда не отдают, не сопровождаются одышкой, усиливаются при перемене положения тела, кашле, глубоком вдохе! Их появление не имеет чёткой связи с физической нагрузкой. Как правило, за такими нетипичными болями стоит абсолютно безопасная межрёберная невралгия, грыжа диска или фибромиалгия. При невралгии большой может пальцем показать на место, где болит. При стенокардии боль – это скорее менее локализованное, постепенно нарастающее чувство сдавления, ломоты, дискомфорта, жжения. И пальцем сердечник никогда не укажет, где болит, в ответ прижмёт всю ладонь к груди. Нитроглицерин при нетипичных болях не помогает или «помогает» через полчаса-час, то есть уже за пределами его потенциального действия, просто боль проходит сама, но пациент приписывает это нитроглицерину.

Боюсь инсульта!



У меня высокое давление, и я очень боюсь инсульта. Есть ли какие-то предвестники этого грозного состояния? Павел Алексеевич, Тольятти

– Трудно не распознать инсульт, когда у человека парализовало половину тела и нарушилась речь! Однако в части случаев «полноценному» инсульту может предшествовать транзиторная ишемическая атака. Мелькнула пелена перед глазами, сгладилась носогубная складка, перестали правильно выговариваться слова. Длительность этих симптомов – от нескольких минут до нескольких часов, в любом случае меньше суток. Появление транзиторной ишемической атаки – серьёзный звоночек, требующий нормализации давления, уровня сахара и холестерина, приёма аспирина и постоянного наблюдения лечащим врачом.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия 1» каждые понедельник и пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.

Не можете заснуть?
Клостерфру
МЕЛИСАНА® – дарит покой и сон!
Эфирные масла Мелиссы и 12 лекарственных растений успокоят Ваши нервы!

www.melisana.ru
117246, Москва, Научный проезд, д. 8, стр. 1. Тел. (495) 332-34-30
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Может ли женщина, страдающая сахарным диабетом, родить здорового малыша? Конечно! Нужно только соблюдать все рекомендации врача.

Наш эксперт – заместитель главного врача по акушерству и гинекологии московской ГКБ № 50, кандидат медицинских наук Юлия ВУЧЕНОВИЧ.



Обследований будет много

Времена, когда при диабете запрещали рожать, давно прошли. Сегодня, если заболевание компенсировано (то есть уровень глюкозы в крови поддерживается в рамках целевых значений), препятствий для беременности врачи не видят. Конечно, её лучше планировать, заранее обсудив со специалистом некоторые нюансы образа жизни и приёма лекарств. Но и если «случайно получилось», не беда. Главное, сразу же обратиться к доктору и встать на диспансерный учёт.

В первую половину беременности будущая мама должна ходить на приём к гинекологу каждые две недели, а во второй половине – еженедельно. Также, скорее всего, придётся посетить нефролога, окулиста, кардиолога, невролога, стоматолога. Это необходимо для того, чтобы тщательно контролировать состояние и не допустить усугубления диабета или его осложнений. А ещё придётся чаще, чем тем, кто не страдает «сахарной» болезнью, сдавать анализы и проводить УЗИ.

В начале беременности и в её середине женщину обследуют и корректируют дозу инсулина. Беременных с выраженным диабетом три раза (при диагностике

Несладкая беременность

Как стать мамой при сахарном диабете

беременности, на 20–24-й и 32–34-й неделе) госпитализируют в специализированный стационар.

Считайте калории

Беременной, страдающей диабетом, важно строго соблюдать диету. Она должна содержать ограниченное количество углеводов, жиров и слегка увеличенное количество белков. Рекомендуемая энергетическая ценность – 2000–2200 ккал. Если есть лишний вес, то лучше снизить калорийность до 1600–1900 ккал. За время беременности женщина должна прибавить в весе не более 10–12 кг. Для исключения таких осложнений, как гестоз и многоводие, важно следить не только за массой тела, но и за высотой стояния дна матки, увеличением окружности живота, динамикой артериального давления.

Не было – и вдруг

Другой случай – когда изначально женщина не страдает сахарным диабетом, но он проявляется во время беременности. Такой диабет называют гестационным. Больше всего подвержены ему женщины, имеющие лишний вес и наследственную предрасположенность к нарушению углеводного обмена.

На четвёртом месяце беременности в плаценте начинают активно вырабатываться гормоны, которые обладают способностью блокировать инсулин. Чтобы уровень сахара в крови был в норме, поджелудочная железа должна производить его в большем количестве, чем раньше. Но бывает так, что она не справляется с повышенной нагрузкой. Уровень глюкозы в крови растёт, нарушаются обменные процессы, и всё это может привести к неблагоприятным последствиям как для матери, так и для будущего малыша.

Чаще всего гестационный диабет никак особенно не проявляется, и обнаруживают его только по результатам анализов крови и мочи. Но если заболевание протекает тяжело, то женщина начинает жаловаться на жажду, частое и обильное мочеиспускание, зуд в области половых органов. В этом случае её лечат с помощью инъекций инсулина. Лёгкое течение требует только соблюдения диеты. Рекомендуется резко ограничить потребление всех продуктов, содержащих сахар и много жира и соли, изделия из белой муки. Желательно добавить в рацион зерновой и отрубной хлеб, бобовые, а также есть побольше овощей и фруктов. Питание должно быть дробным – не менее 5 раз в день,



это позволяет избежать резких изменений уровня глюкозы в крови. Для повышения чувствительности организма к глюкозе рекомендуется индивидуально подобранная физическая нагрузка.

Роды или кесарево?

Сейчас почти повсеместно есть специализированные роддома, приспособленные под нужды больных диабетом. Там будущая мама может не только получить помощь эндокринолога, но и пройти консультацию у нефролога, окулиста и кардиолога, а также полное обследование. Лучше всего рожать именно там.

Если сахарный диабет хорошо компенсирован, беременность протекала нормально, а масса плода не превышает 3800 г, разрешены естественные роды в положенный срок. В случае отягощённой беременности или если плод слишком крупный (3900 г и более),

необходимо кесарево сечение на сроке 37–38 недель. Также кесарево проводят при осложнениях диабета, из-за которых запрещены сильные нагрузки на сосуды, например при ретинопатии или нефропатии.

Во время родов каждый час проверяют уровень глюкозы в крови и вводят инсулин, если уровень сахара повышен, или глюкозу, если уровень понижен. У только что родившего малыша контролируют уровень глюкозы в крови.

Спустя короткое время маме нужно показаться эндокринологу. Гестационный диабет обычно проходит вскоре после окончания беременности – и инсулин отменяют. Если же диабет был до того, как произошло зачатие, после родов нужно оценить необходимость в коррекции дозы инсулина или сахароснижающих препаратов.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

Важно не допускать прибавки в весе более 10–12 кг

Пища должна быть богата всеми витаминами, и особенно витаминами группы В, С, D, А и фолиевой кислотой. Препараты фолиевой кислоты по рекомендации врача можно принимать дополнительно, как и препараты йода.

Если женщина принимает инсулин, то нужно подстраивать приёмы пищи так, чтобы они совпадали по времени с его максимальным действием (примерно через 1,5 и через 5 часов после инъекции).

печени передышку. Прекратите полностью приём алкоголя на некоторое время – и у неё появится шанс восстановиться и образовать новые клетки.

Особые нормы

Слышал, что после инфаркта нужно как-то по-особенному следить за давлением. Интересно, как?
Николай, Краснодарский край

Отвечает врач-ангионевролог, доктор медицинских наук Евгений ШИРОКОВ:

– У больных со стенозом сонных артерий, перенёсших инфаркт миокарда, целевые показатели артериального давления должны быть более высокими, чем это принято при гипертонии: систолическое (верхнее) – не ниже 120 (чтобы не снижалась эффективность питания

головного мозга) и не выше 150 (чтобы не перегружать больное сердце), а диастолическое (нижнее) – не выше 90.

Следить нужно и за частотой пульса. Брадикардия (редкий пульс) ниже 60 ударов в минуту и тахикардия (слишком частый) свыше 90 ударов в минуту у пациентов с риском гемодинамического инсульта опасна: при таком режиме работы больное сердце просто не успевает наполниться кровью. А значит, не в состоянии сделать полноценный выброс, необходимый для питания головного мозга. Подобного развития событий допускать нельзя.



Болезнь – к ногтю!

Есть ли надёжный способ узнать о наличии грибка ногтей?

Александр, Москва

Отвечает врач-дерматолог Лариса КРУПКИНА: – Диагноз «онихомикоз» устанавливается на основании клинических проявлений, которые зависят от вида возбудителя болезни, определить который можно только с помощью специального анализа – микроскопического исследования мелкого кусочка ногтя, поражённого грибом. Подобное исследование необходимо также для того, чтобы исключить заболевания негрибковой природы (псориаз, красный плоский лишай, экзему), при которых также характерны поражения ногтевой пластины пальцев стопы.

МЕДСОВЕТ

Контрольная рюмка

Переболел гепатитом. Прошёл лечение. Сейчас – в ремиссии. Сколько можно пить алкоголя, чтобы не навредить печени?

Георгий, Суздаль

Отвечает врач-гепатолог Олег ГАЛКИН:

– Не секрет, что печень работает как фильтр, и алкоголь в больших количествах может сильно её повредить. Обсудите с врачом, какое количество алкоголя допустимо для вас. Безопасная доза для мужчин составляет не более 24 г этанола в сутки (60 мл водки или 200 мл вина). Для женщин безопасная доза в два раза ниже – 12 г этанола в сутки.

Не следует «накапливать» порции алкоголя за несколько дней, чтобы потом выпить всё разом. Дайте вашей



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Чтобы понять, как физкультура помогает при гиперактивности, надо сначала разобраться, почему это состояние возникает.

К ДИАГНОЗУ «гиперактивность» раньше относились скептически. Особенно родители, далёкие от психиатрии, чьим детям не повезло оказаться в классе с ребёнком, который срывает уроки своей возней. Тем не менее синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ) действительно является расстройством нервной системы, официально признанным ВОЗ. Сейчас его диагностируют примерно у 6% детей (по некоторым данным, до 10%). У мальчиков этот синдром встречается в 4–5 раз чаще, чем у девочек.

Почему бежим?

По этому поводу у самих врачей до сих пор нет единства. Одни считают, что дело в наследственной предрасположенности. Другие – что виноваты повреждения головного мозга плода во время беременности или при родах. То есть беременности, протекавшей с осложнениями типа гипоксии, асфиксии плода, с угрозой выкидыша, а также использование шипцов при родах, длинные травматичные роды – факторы риска.

Если хаотичная активность чада напоминает СДВГ, ему назначают обследование с помощью энцефалограммы. Она способна выявить дисбаланс между процессами возбуждения и торможения в головном мозге: первые происходят слишком быстро, вторые – вяло. Иногда обследование показывает недоразвитие структур мозга, отвечающих за торможение и внимание.

Как отличить?

Как правило, СДВГ замечают в 6–7 лет, когда ребёнок идёт в школу и невозможность сосредоточиться на уроке становится явно видна. Однако этот синдром может проявить себя уже в первый год жизни. Малыш со склонностью к нему беспокоен, плохо спит, много плачет, совершает избыточные хаотичные движения пальчиками, ручками и ножками, очень чувствителен к раздражителям (резким звукам, сильному свету). Это не значит, что

Вечный двигатель, вечный прыгатель

Успокают ли его занятия спортом?

у ребёнка непременно будет СДВГ, тем не менее его нужно регулярно показывать неврологу.

Чем помочь?

Но вернёмся к физкультуре. При обследовании детей с СДВГ оказалось, что у них нарушены нормальные уровни нейромедиаторов (химических веществ, которые отвечают за проведение нервных импульсов). Так, в 5–7 лет содержание серотонина в крови повышено в 1,2–1,4 раза, содержание норадреналина – в 1,2 раза, а количество дофамина понижено в 1,5–1,6 раза. Это одно из объяснений, почему ребёнок легко возбуждается и не может утомиться.

Начинать лучше с тех видов спорта, которые тренируют выдержку, терпение

В последние годы появились данные зарубежных исследований, что регулярные физические упражнения нормализуют у детей уровни этих веществ! Правда, достоверность этих данных ещё предстоит подтвердить дальнейшими исследованиями.

В целом же СДВГ требует комплексного лечения, в котором есть место и физическим упражнениям, и психолого-педагогической коррекции, и медикаментозному лечению. Некоторые родители боятся такого лечения, но порой без него не удаётся наладить работу организма. Иначе ребёнок напроць выпадет из общества, получит



клеймо неадекватного и невоспитанного, не сможет получить образование, не заведёт хороших друзей...

Где заниматься?

Родители гиперактивных детей часто отдают их в единоборства – пусть, мол, там проявляют агрессию, раз уж склонны драться. Или в командные виды спорта типа футбола, хоккея, рассчитывая, что они научатся там взаимодействовать с другими. Единоборства – не лучший выбор: возбудимому ребёнку трудно не перейти от борьбы к драке. В командные игры ребёнка стоит определить лет в 12–13, когда он с помощью психологов-педагогов научится подчиняться правилам, будет готов уважать товарищей.

Начинать же в 6–7 лет лучше с тех видов спорта, которые тренируют выдержку, терпение. Это виды спорта на выносливость: плавание, лыжные гонки, коньки... Лет в 9–10 можно пойти в секцию лёгкой атлетики (бег, прыжки, метание). Хороши физические занятия, где надо чередовать напряжение с упражнениями на расслабление, совершать определённые ритуалы: ушу, цигун, йога, дыхательные гимнастики... Главное – регулярность и постепенность.

Татьяна МИНИНА

Комментарий специалиста

Владимир ЧУБАРОВСКИЙ, врач-психотерапевт, ведущий научный сотрудник НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков ГУ «Научный центр здоровья детей РАМН», доктор медицинских наук, профессор 1-го МГМУ им. Сеченова:



– Говоря о месте спортивных тренировок в комплексном лечении СДВГ, не стоит переоценивать их эффект. Да, они могут ребёнку снизить возбуждение. Тут всё просто: если родители не хотят, чтобы их чадо бегало по коридорам и комнатам, его отводят бегать в спортивную секцию. Спорт может снизить двигательную активность, но ничего не может сделать с дефицитом внимания. Необходим комплексный подход к лечению гиперактивности: нельзя пренебрегать психолого-педагогическими методами, нельзя отказываться от медикаментозного лечения, если оно на каком-то этапе необходимо. Трудно ожидать, что ребёнок просто «перерастёт» СДВГ. Как показывает статистика, у 70% детей без лечения симптомы СДВГ сохраняются в подростковом возрасте. А это, конечно, существенно затрудняет их социализацию.

ОБСУЖДАЙТЕ С РЕБЁНКОМ ВСЁ, ЧТО ВЫ ВИДЕЛИ

Когда начинать тренировать память малыша? Чем раньше, тем лучше, считают психологи.

Гордость нашего сада

Маша и Миша, четырёхлетние близнецы, – гордость нашего детского сада. Они с трёх лет умеют читать и считать до ста. Маша с первого раза запоминает любое стихотворение. А Миша знает наизусть все номера телефонов знакомых. Родители Миши и Маши – научные сотрудники, они с рождения ставят детям классическую музыку, читают им на ночь Пушкина и ежедневно тренируют их память. Разучивают с ними стихи, каждый вечер стараются припомнить, что произошло за день.

Психологи говорят, что чем больше малыш будет заучивать, тем легче ему будет даваться запоминание.

Учимся с пелёнок

Песенки и книжки

Уже в месяц младенец привыкает к определённой позе во время кормления и, оказавшись в ней, начинает воспроизводить сосательные движения. К трём-четырёх месяцам он может сохранять в памяти значимые для него образы. А к полугоду способен узнавать лица, предметы. Например, может заплакать, увидев человека в белом халате, потому что когда-то тот сделал ему больно во время осмотра или процедур.

Начиная с рождения разговаривайте с малышом. Пойте ему песенки, рассказывайте об окружающих предметах. Привлекайте внимание крохи к каждому новому объекту. Покажите, как он двигается, дайте его потрогать, сымитируйте звук, который он издаёт.

С 7-месячным ребёнком уже можно поиграть в прятки. Положите игрушку под лежащую перед ним пелёнку и попросите найти. С 8 месяцев начинайте рассматривать картинки в книгах. В 9 – играть в пальчиковые игры, где какие-либо действия сопровождаются потешками.

Игры в 1–3 года

В этом возрасте активно развивается двигательная память. Танцуйте, играйте в подвижные игры, рисуйте, лепите, переливайте воду, перебирайте-пересыпайте горох, фасоль... Дети охотно впитывают всё, что им интересно, что вызывает сильные эмоции, – так пусть подвижных занятий будет больше!

Обсуждайте с ребёнком, что вы видели в гостях, с кем играли на прогулке, что ели



на обед... Учите стишки, загадывайте загадки, находите отличия на двух похожих картинках. Обязательно читайте, обсуждая персонажей и объясняя смысл незнакомых слов.

«Вспомнить всё»

Покажите ребёнку несколько картинок с разными предметами (чем старше ребёнок, тем больше должно быть картинок, а начинать можно с одной-двух). Затем уберите их и попросите сказать, что на них было нарисовано. Более сложный вариант: нужно не только назвать предмет, но и описать его.

«Что пропало?»

Поставьте на стол три игрушки. Пусть ребёнок внимательно посмотрит на них несколько секунд, а затем отвернётся. Вы убираете одну, а малыш поворачивается и говорит, что пропало. Более сложный вариант: взрослый не убирает игрушки, а меняет их местами. Задача ребёнка – вспомнить, в какой последовательности они стояли на столе изначально.

«Найди меня!»

Склейте между собой попарно несколько спичечных коробков. В один из них на глазах у ребёнка положите бусину или пуговицу, потом накройте ящичек на несколько секунд платком, а затем попросите ребёнка отыскать предмет.

Евгения ДАНИЛОВА

РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Близорукость – одна из самых частых проблем у детей школьного возраста. Детским глазам в течение учебного года приходится работать с повышенными нагрузками, в результате к 14–15 годам у каждого третьего подростка падает острота зрения.

ВАРИАНТОВ коррекции зрения без операции два – очки или контактные линзы. И у каждого есть свои плюсы и минусы. Однако и врачи, и родители чаще отдают предпочтение очкам. Хотя подростки с гораздо большим удовольствием носили бы контактные линзы, которые действительно намного удобнее.

Кому решать?

У скептически настроенных родителей всегда готовы отговорки для ребёнка: «Линзы тебе не нужны, потому что очки и так прекрасно справляются с задачей», «Ты ещё недостаточно взрослый для того, чтобы носить линзы», «Ты не сможешь правильно ухаживать за ними»... Интересные результаты показало исследование, проведённое в Британии среди родителей, чьи дети нуждаются в коррекции зрения, и самих детей. Почти половина детей, которые носят очки (44%), хотели бы отказаться от них и просили своих родителей подобрать им контактные линзы, но эти просьбы не нашли понимания у взрослых.

В опросе приняли участие 507 родителей, почти все (99%) – мамы, и 507 детей, больше половины (56%) – девочки. Специалисты сделали вывод, что одним из важнейших критериев при выборе способа коррекции зрения у ребёнка должно быть влияние этого способа на его самооценку. Выбирая между очками и контактными линзами для сына или дочери родители обязательно должны учитывать мнение своего чада, ведь это ему носить очки или линзы и ему решать, что удобно, практично и необходимо. Последнее слово – ключевое в этом ряду: подростковая психика очень ранима и чувствительна, а тот факт, что самооценка большинства

Ребятишкам разрешается носить контактные линзы с восьми лет

ОЧКИ ИЛИ ЛИНЗЫ

Что выбрать?

юных очкариков сильно страдает, никто не будет отрицать. Далеко не всякий ребёнок способен адекватно принять известие о том, что теперь он должен носить очки, и никакие разумные доводы взрослых здесь не работают. Обиды из-за прозвищ и насмешек, смущение в кругу сверстников из-за того, что ты не такой, как все, неудобства при занятиях спортом – всё это хорошо знакомо тем, кто начинал носить очки в школе.

Мнения разошлись

В результате проведённого опроса 70% девочек и 50% мальчиков заявили, что им важно чувствовать себя уверенно и комфортно при общении со своими сверстниками. Родители, как показали их ответы, также понимают важность этого фактора в жизни детей, но дальше теории не идут. Мнения о ношении контактных линз родителей и детей расходятся: четверо из десяти опрошенных детей просили разрешить им носить контактные линзы, но большинство родителей сказали нет. Основные родительские страхи заключаются в том, что ребёнок не сможет ухаживать за линзами, самостоятельно устанавливать инфекцию в глаза (хотя на этот случай давно придуманы однодневные мягкие линзы). Многие родители не знают, что детям разрешено носить контактные линзы с восьми лет, говорят британские медики. Большинство мам считают, что минимальный возраст для начала использования линз – 14 лет.

Консерватизм врачей

Вообще-то британские окулисты тоже консервативны, они гораздо реже рекомендуют контактные линзы своим юным пациентам, чем, например, их американские коллеги. Учёные Лондонского

колледжа офтальмологии провели опрос среди 748 врачей-окулистов Великобритании и выяснили, что 92% из них выписывали контактные линзы пациентам моложе 18 лет, однако только 1,4% из них рекомендовали бы линзы для коррекции зрения детям 8–9 лет и 7,1% – детям 10–12 лет. Правда, медики-респонденты отметили: при принятии решения о коррекции зрения с помощью линз зрелость и сознательность ребёнка для них важнее, чем его возраст.

Свобода и комфорт

Миопия обычно начинает развиваться у детей около восьми лет, зрение может ухудшиться в подростковом возрасте, и причины тому разные: повышенные нагрузки в школе, увлечение компьютерными играми, гормональная перестройка организма, неправильное питание. Взрослеющие дети в это время меняют отношение к себе, окружающему миру, они активно погружаются в процесс социализации – учатся, много общаются со сверстниками, занимаются спортом. И важным условием для нормального развития личности тинейджера является чувство уверенности в себе независимо от того, носит он очки или линзы, считают психологи.

По данным опросов, 79% британских детей, нуждающихся в коррекции зрения, носят очки и только 3% – контактные линзы, 18% детей повезло с родителями: им купили и очки, и линзы и предоставили право самим решать, когда что носить. Счастливики, которые носят контактные линзы, обожают их за то, что чувствуют себя более свободно, когда занимаются спортом, и выглядят более привлекательно в глазах сверстников.

Наталья БОГАТЫРЁВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Откуда запах?



Нашему мальчику 2,4 года, недавно у него появился неприятный запах изо рта. Зубы чистим. Стоматолог сказал, что запах из-за прорезывания коренных зубов. Неужели так бывает?

Татьяна, Тверь



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Источник запаха изо рта почти всегда находится во рту, носу или носоглотке. Остатки пищи, скапливающиеся на задней части языка и в промежутках между дёснами и зубами, и отмершие клетки слизистой оболочки заселяются микроорганизмами, которые выделяют сероводород – газ с запахом тухлых яиц. Прорезывание зубов всегда сопровождается повреждением слизистых оболочек дёсен и микроскопическим кровотечением, бактерии легко заселяют эти зоны, и на короткий период у ребёнка появляется запах изо рта, особенно по утрам.

Увеличенные миндалины и аденоидная ткань – ещё одно излюбленное место размножения бактерий полости рта, они тоже являются источником запаха.

Есть и другие причины появления неприятного запаха изо рта: при заболеваниях желудка, при декомпенсированном сахарном диабете... Но у вашего мальчика, вероятнее всего, именно ранки в полости рта сейчас инфицированы гнилостными микробами. Отсюда и закономерные рекомендации: чаще и тщательнее обрабатывайте полость рта ребёнка зубными пастами. Но избегайте широко рекламируемых лосьонов, содержащих прижигающие средства.



4 миллиона страхователей уже пользуются Кабинетом!

Современный электронный сервис Пенсионного фонда России для страхователей, который позволяет правильно начислять и уплачивать страховые взносы, быстро и без ошибок готовить отчетность и экономить время при взаимодействии с ПФР.

Кабинет плательщика страховых взносов

СЕРВИСЫ КАБИНЕТА ▼

Платежи

► Получение реестра платежей за выбранный период с учетом зачетов и возвратов, в том числе для дистанционной сверки уплаченных сумм страховых взносов при сдаче отчетности.

Справка о состоянии расчетов

► Просмотр истории совершенных страхователем платежей, сверка расчетов с Пенсионным фондом и получение справки ПФР о состоянии расчетов.

Квитанция/
Платежное поручение

► Безошибочное оформление квитанции или платежного поручения для уплаты в наличной или безналичной форме страховых взносов, пеней и штрафов по ОПС и ОМС.

Расчет взносов

► Получение информации о сумме страховых взносов, подлежащих уплате за текущий год, – для самозанятых плательщиков.

Проверка РСВ-1

► Подготовка отчетности РСВ-1 без ошибок, проверка ее соответствия требованиям формата, данным ПФР об учтенных платежах и сведениям РСВ-1 за предыдущие периоды.

Сообщения

► Расширение возможностей информационного взаимодействия между плательщиками и органами ПФР.

Как
подключиться
к Кабинету

Для получения доступа к Кабинету необходимо: пройти предварительную регистрацию на сайте ПФР в разделе «Кабинет плательщика», где вводится регистрационный номер страхователя в ПФР, ИНН и адрес электронной почты; получить код активации Кабинета по почте заказным письмом, через управление ПФР или в электронном виде (если у страхователя есть электронная цифровая подпись); завершить регистрацию на сайте ПФР, сформировав собственный пароль доступа к Кабинету.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ЧП на даче – вот незадача!

Как справиться с бытовыми травмами

Дачный отдых – это не всегда радости. Риск получить бытовую травму на своих сотках гораздо выше, чем в городе.

«ДАЧНЫЙ отдых» – для многих в этом словосочетании звучит явное противоречие. Ну, помилуйте, разве можно назвать отдыхом времяпрепровождение, при котором приходится трудиться гораздо больше, чем на работе? То крышу надо перекрыть, то крыльцо поправить, то с печкой разобраться, то участок выкосить... И все эти занятия травмоопасны. Поэтому, по статистике, самые частые ЧП на даче – ранения (29%), прямо как на войне. Затем идёт попадание инородных тел в глаза (14%). Далее – переломы (10%), ожоги (9%), вывихи и растяжения (6%), ушибы и ссадины (по 5%).

Меры предосторожности

Для молодых женщин главную опасность представляет контакт с газонокосилками и садовым инструментом. У мужчин к этому добавляются травмы от электро-, а также ручных инструментов (топоров, молотков). Дачники обоюдо пола также нередко падают с лестниц и стремянок. Уменьшить риск всех этих травм несложно. Всего-то и надо соблюдать правила безопасности.

1. Всегда при работе с инструментами использовать средства индивидуальной

защиты: перчатки, очки, маски, щитки, наколенники. Увы, по статистике, только 5% дачников используют такую защиту, остальные считают её бесполезной. А ведь опасные травмы можно получить не только при работе с бензопилой, но и от взмаха обычным молотком. Кстати, важно не только наличие, но и качество средств защиты. На этом экономить не следует. Особенно это касается очков. Если они неудобны, не подходят по размеру, запотевают или неплотно прилегают к лицу, то большой пользы от них ждать не стоит.

2. Не брать за работу, не имея должных навыков. Конечно, приятно похвастаться перед женой или тещей своим мастерством, но только если хвастаться действительно есть чем. В ином случае последствия могут быть непредсказуемыми.

3. Неукоснительно соблюдать правила при работе с ручным и особенно электроинструментом. То есть:

- работать только в трезвом виде, отдохнувшим, при хорошем самочувствии;
- никогда не использовать неисправный или повреждённый инструмент. В 95% травмы были получены именно по этой причине;
- всегда применять инструмент только по назначению;
- при работе находиться в устойчивом положении (меньше риск поскользнуться и упасть);
- держать электроинструменты (бензопилы, циркулярные пилы, рубанки и дрели) только двумя руками и использовать защитные приспособления.



Средства защиты используют только 5% дачников

Первая помощь

Но зачастую даже при соблюдении всех мер предосторожности избежать травм всё-таки не удаётся. Вот самые частые дачные травмы и меры самопомощи при них.

! Соринка в глазу. Тут всё зависит от того, что именно попало в глаз. Если это мелкая соринка или мошка – одно дело. Если бытовая химия или, не приведи бог, металлическая стружка – совсем другое. Самим не стоит предпринимать никаких действий, если нечто, попавшее в глаз, повредило его – в этом случае нужно срочно обращаться к врачу. Если же никаких повреждений нет,

а инородное тело невелико, то можно удалить его самостоятельно, промыв глаз чуть тёплой водой или физраствором. Воду можно налить из пипетки, стакана или несильной струей из душа. Близкий человек может помочь избавиться от соринки в глазу, вытащив её чистыми руками. Чтобы отыскать соринку, нужно оттянуть веко, взявшись за ресницы и подвигав глазным яблоком вверх-вниз. Но если спустя время в глазу появились признаки воспаления (боль, краснота и тем более гной), нарушилось зрение, необходимо обратиться за медицинской помощью к специалисту.

! Порезы и раны. Промыть место пореза водой с мылом или хотя бы чистой холодной водой. Затем обработать раствором антисептика (перекись водорода, хлоргексидин), а кожу вокруг раны – зелёной или йодом. Сверху наложить бинт или бактерицидный пластырь. Если рана глубокая или

обширная, то лучше как можно скорее обратиться к врачу, потому что такие травмы чреваты нагноением и инфицированием. Может понадобиться прививка от столбняка.

! Занозы. Промыть и обработать антисептиком поражённое место, затем распарить его в тёплой солёной воде и чисто вымытыми руками аккуратно выдавить или с помощью прокалённой на огне или протёртой спиртом (для дезинфекции) иголки извлечь застрявшую в коже занозу. Кстати, для этой цели можно попробовать воспользоваться скотчем.

! Ушибы. Осмотрев место ушиба и выяснив, что перелома нет и функции конечности не нарушены (нога или рука нормально сгибается и разгибается), сразу же приложить к травмированному участку холод. Это способствует остановке внутреннего кровоизлияния. А затем предоставить ушибленному месту покой. Можно использовать специальные мази и гели от ушибов. И принять обезболивающий препарат, за исключением аспирина, который способствует усилению кровотечения. Но при сильном ушибе всё-таки лучше обездвижить больное место и доехать до травмпункта.

Чтобы залечить «боевые раны», к ушибам, кровоподтёкам и ссадинам можно прикладывать истолчённую свежую траву полыни горькой. Если ушиб сильный, накладывать толстым слоем, часто менять и смачивать водой, не давая высохнуть.

+ Рецепт примочки такой: 1 ст. ложку сухих измельчённых листьев полыни горькой залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, в течение часа и процедить.

Елена АМАНОВА

СКОРАЯ ПОМОЩЬ



БЫСТРОЕ ЗАЖИВЛЕНИЕ РАН

у детей и взрослых



www.asoyuz.com

Реклама

Чтобы проблемы вас не парили, идите в баню. Да не забудьте захватить с собой веник. Он не только источает опьяняющий аромат, но и обладает особой целебной силой.

В РАЗГАРЕ дачный сезон, сулящий столько радостей и удовольствий. Купание на речке, походы в лес за грибами да ягодами, езда на велосипеде по просёлочным дорогам и лесным просекам и, конечно же, баня! Куда же без неё! Приготовить баню не только наука, но и искусство. Только по поводу выбора веника знатоки могут рассуждать часами.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита Джигурда:

– Если вы жрёте водку в бане и заставляете сердце работать в бешеном ритме – это одно. А если вы подходите к банному процессу с умом, с душой, то это совершенно другая история. Кстати, баня – это как раз то, что нас всегда отличало от Европы.

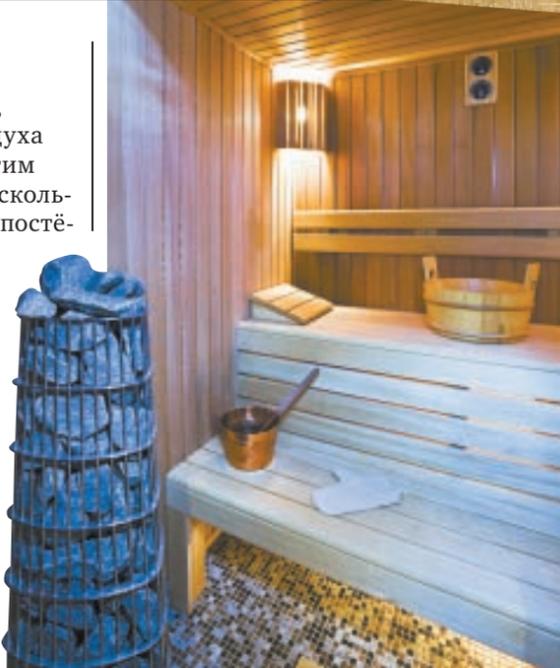
Бьёт – значит любит!

Чем отхлестать себя в бане

Лёгким паром!

Готовим инструмент

Смысл парки с веником состоит не только в массажном эффекте, но и в нагнетании горячего воздуха к телу. Способов пользования этим важным банным реквизитом несколько. Веником тело поглаживают, постёгивают, похлёстывают, растирают. Перед использованием веники желательно распарить, чтобы содержащиеся в них летучие вещества могли высвободиться и лучше проникать в тело. Если веник свежий, его надо лишь слегка сполоснуть, и он готов. Если сухой, то сначала его требуется ополоснуть, а затем положить в таз с тёплой водой. Запаривать веник в крутом кипятке вредно – быстро опадут листья. Но если веник из ёлки, то без предварительного запаривания не обойтись. Веник не должен быть ни сухим, ни мокрым, а только влажным.



5 советов для парилки

1 Начинать париться лучше лёжа на животе. Пусть партнёр возьмёт два веника в каждую руку и начинает работу. Но не надо стегать веником что есть силы. Это же не экзекуция! Смысл процедуры в том, чтобы нагнать веником горячий жар к телу.

2 Веники должны вначале плавно и нежно пройти от ног до головы и обратно 4–5 раз. Затем можно приступить к более ощутимому воздействию – тут не грех и похлестать того, кто парится, посильнее. Движения могут быть энергичными, но лёгкими. А частота и сила ударов должны нарастать постепенно. Местное раздражение кожных рецепторов помогает эффективно воздействовать на расположенные под кожей органы и ткани.

3 Продолжать париться надо, уже лёжа на спине. Но сила ударов должна стать слабее. Веником также нужно пройти несколько раз снизу вверх, старательно избегая области сердца. На грудь можно положить холодный веник. В конце следует растереть тело веником, как мочалкой.

4 При болях в пояснице и суставах поможет припарка. Парильщик раскручивает веник над головой так, чтобы он хорошенько прогрелся, и опускает его на поясницу, спину, ягодичцы того, кого парит. Сверху прихлопывает и прижимает вторым веником. Причём нужно постоянно переворачивать веники стороной, которая набрала больше жара, – от таких тепловых «компрессов» боль в спине уменьшается.

5 Энергичность ударов веником и интенсивность растирания зависит от температуры в бане.

При ослаблении жара можно хлестать побыстрее, при нормальной – действовать с умеренной силой, а при сильном жаре – замедлиться. Но при этом тот, кто парится, должен контролировать своё самочувствие. Ведь не все хорошо переносят высокие температуры. Поэтому, почувствовав слабость, головокружение, головную боль или дурноту, нужно немедленно выйти из парной и встать под едва тёплый душ.

В ЛЕС ЗА ВЕНИКОМ

Липовый веник успокаивает и расслабляет, а также способствует потоотделению, понижает жар, расширяет бронхи, заживляет раны, устраняет головную боль, а за счёт своего мягкого мочегонного эффекта очищает почки.



Пихтовые и **можжевеловые** веники активизируют кровообращение в глубоких скелетных мышцах и внутренних органах. Такие веники устраняют болевые спазмы в позвоночнике, а также помогают рассасывать уплотнения, вызывающие невралгию и радикулит. Летучие смолистые вещества, которые содержатся в ветвях пихты и можжевельника, помогают при гриппе, простуде, бронхите.

Берёзовый веник – настоящий банный хит. Он хорош при болях в мышцах и суставах после занятий спортом. Берёзовые листочки прекрасно очищают склонную к воспалениям и угревой сыпи кожу. Очень полезен берёзовый веник для астматиков и курильщиков, поскольку он способствует расширению бронхов и выведению из них мокроты, а также улучшает вентиляцию лёгких. Кроме того, такой веник успокаивает и улучшает настроение.

Дубовый веник помогает справиться с дефектами жирной кожи: убирает блеск, делает её матовой и упругой, а также оказывает противовоспалительный эффект. Дубовый веник особенно полезен гипертоникам и нервным особам, так как способствует нормализации давления и снятию стресса. А дубильные вещества – отличное лечебное средство при кожных заболеваниях и настоящем спасение при потливости ног.

Жгучий **крапивный** веник оказывает мощное раздражающее воздействие. Это хорошее средство для лечения радикулита и ревматизма. К тому же при регулярном применении крапивного веника снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение.

Веник из **рябиновых** веток поможет взбодриться, поскольку он усиливает процессы возбуждения в нервной системе. Лучше его применять в первой половине дня. Ну или если после бани планируете устроить вечеринку до утра.

Подготовила Алиса МИХАЙЛОВА

СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО

25
ЛЕТ В
ЭФИРЕ
РАДИО
РОССИИ

«Первая кнопка» проводного вещания, УКВ 66,44 МГц в Москве, УКВ 66,3 в Санкт-Петербурге



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Хорошее самочувствие в знойные летние дни начинается с невидимого для посторонних глаз нижнего белья. Что же лучше носить в жару? Давайте разбираться.

Наш эксперт – продавец-консультант по нижнему белью **Нина ВАХРУШЕВА**.

По форме и по существу



Бюстгальтер в жару должен обеспечить не только комфорт, его главная функция – скрыть недостатки и подчеркнуть достоинства женской груди. Многие убеждены: красота требует жертв, и совместить несоединимое нереально. И ошибаются.

Во-первых, важно правильно подобрать модель. Например, многие женщины с небольшим бюстом даже в самые знойные дни не в силах отказаться от лифчиков с поролоновыми чашечками, в которых грудь задыхается. Гораздо комфортнее в этом отношении модель Push up, приподнимающая грудь и зрительно увеличивающая её, плюс к этому в таких лифчиках есть специальные кармашки, куда вставляют дополнительные прокладки, что гораздо гигиеничнее.

Не стоит забывать о том, что увеличивающие грудь модели сковывают кровообращение и ухудшают обменные процессы в молочных железах, так что не стоит их носить ежедневно с утра до вечера. В жару лучше носить бюстгальтер особого кроя с Т-образным швом на чашечке и без косточек. Он, конечно, не увеличит грудь на размер-полтора, но очень хорошо держит форму.

Обладательницам большого бюста, желающим визуально скрыть пышность форм, нужно подбирать лифчики с максимально закрытыми чашечками и широкими бретелями, чтобы они не врезались в плечи.

Лучше, если летний лифчик будет из натуральной ткани. Если он всё же из синтетической, внутренняя сторона

Ближе к телу!

Какое бельё носить летом



Ногам будет комфортно в носках из вискозы, льна и, конечно, шёлка

обязательно должна быть из хлопка – в жару синтетика может спровоцировать опрелости под грудью (при большом размере бюста), а также аллергические реакции.

Выбирая летний бюстгальтер, обратите особое внимание на качество застёжек и отделку краёв изделия: в жару, когда тело несколько увеличивается в объёме, любой мелкий дефект приведёт к дискомфорту.

С летними трусиками всё гораздо проще: их ассортимент огромен, главное – они должны быть из натуральной ткани, остальное на ваш вкус и кошелек.

Для сильного пола

Теперь о летнем нижнем белье для мужчин. Особенно важно, чтобы правильными были трусы: тесное синтетическое бельё ухудшает кровоток в области половых органов, нарушает теплообмен, а это может привести к ослаблению эрекции, а со временем даже к бесплодию.

Традиционные семейные трусы – нормальный выбор для мужчин в возрасте. Для тех, кто «в расцвете сил», наилучший летний вариант – плавки (в таких трусах – минимум вентиляции). Однако они незаменимы при занятиях спортом – облегчающее бельё защищает мошонку от возможных травм.

Оптимальный вариант, считают специалисты, это боксёры, в которых удачно сочетаются все плюсы и семейных трусов, и плавков. Кстати, этот модный предмет мужской экипировки имеет разные варианты. Для самых знойных дней есть модели с сеткой по бокам, а также полностью из сетки, где закрыта лишь мошонка.

Классические боксёры предпочитают покупать из хлопкового трикотажа, модала, смеси шёлка и хлопка или из чистого шёлка. Это самое комфортное и гигиеничное бельё: оно хорошо впитывает влагу, пропускает воздух, обеспечивает максимальный комфорт.

Если вы решили остановиться на хлопке, постарайтесь проверить качество материала. Растяните трусы и посмотрите на полотно на просвет – если оно неоднородно (выделяются более толстые нити, есть светлые и более плотные участки), от покупки лучше отказаться. Такое бельё прослужит недолго.

В фокусе – ноги

Обувь на босу ногу могут носить не все, особенно люди с чувствительной кожей. Самая распространённая летняя ошибка многих дам – подследники. Но если без них никак, покупайте тонкие, прозрачные, в сеточку или кружевные. Главное, чтобы они были по размеру и не выглядели из-под туфли.

Под брюки и женщинам, и мужчинам нужны носки из гигроскопичных материалов. Самый демократичный вариант – из мерсеризованного хлопка (волокна, обработанного специальным раствором). Ногам будет комфортно в носках из вискозы, льна и, конечно, шёлка. Хит сезона – носки из бамбукового волокна с синтетическими добавками: и комфортно, и недорого.

А как быть тем, кто носит компрессионное бельё? «Сбруя» для ног в жару превращается в испытание. Но, как говорят флебологи, компрессия каникул не терпит – высокая температура провоцирует расширение сосудов. Поэтому можно использовать гольфы или колготы более слабой компрессии – это лучше, чем полное её отсутствие. Тем более что сейчас не проблема купить тонкие и эстетичные изделия.

Елена ШУМКОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Без натоптышей!

? Наступает лето – и начинаются проблемы с ногами: появляются натоптыши, трещинки. Какую косметику лучше выбрать, чтобы избежать этих неприятностей?

Наталья, Вологда



Отвечает врач-дерматолог **Марина ПИТЕРЦЕВА**:

– Используйте 2–3 раза в неделю кремы-скрабы для ног: в отличие от пемзы они не приводят к образованию микротрещинок. Лучше выбирать те, которые содержат экстракты лекарственных растений.

Если натоптыши серьёзные и без абразива не обойтись, предварительно можно делать ванночки для ног, добавив в воду готовые соли (они содержат натуральные эфирные масла) – отшелушивать роговой слой кожи в этом случае становится значительно легче. Кроме того,

активные ингредиенты, входящие в состав таких средств, смягчают сухую кожу и дезодорируют её.

Чтобы защитить кожу ног, обязательно нужно использовать и специальные питательные кремы. Лучше те, в состав которых входят растительные масла, – они быстро впитываются (ступни не будут липкими и скользкими), поэтому их можно использовать даже днём.



Чудо-крапива

? В магазинах сейчас всё чаще встречается летняя одежда из крапивного волокна. Может ли эта ткань вызвать аллергию и насколько она практична?

Маргарита, Санкт-Петербург

Отвечает модельер **Юлия СЕМЁНОВА**:

– Напротив, ткани из азиатской крапивы рами предупреждают аллергические реакции. Одежда из рами позволяет телу дышать, её волокно впитывает влагу лучше, чем лён, и очень быстро сохнет. Рами обладает антибактериальными свойствами, ещё один её плюс – природная антистатика.

Цвет на одежде из азиатской крапивы не выгорает на солнце в отличие, например, от натурального шёлка. А вещи белого цвета долго сохраняют свою белизну. К тому же волокно рами прочнее хлопкового в семь раз.

Вокруг клозета

? Для многих дачников горячий вопрос – гигиена уличного клозета. Хотелось бы подробнее узнать о биопрепаратах для их обеззараживания. И, кстати, правда ли, что «обработанный продукт» можно использовать как удобрение?

Владимир, Великий Новгород

Отвечает санитарный врач **Марта ЖУРАВЛЁВА**:

– Использование биопрепаратов – самый безопасный для человека и окружающей среды способ очистки дачных туалетов. Состав таких средств может различаться в зависимости от формы выпуска. Например, жидкость для выгребных ям содержит аэробные бактерии, которые активно размножаются в органике и превращают фекалии в илестый осадок. В порошковые биопрепараты входят анаэробные бактерии (сапрофитные почвенные микроорганизмы) в «спящем»

состоянии. Пользоваться ими легко – в порошок добавляют воду и заливают в туалет.

Получившийся в результате «конечный продукт» после такой очистки безопасно использовать на участке в качестве удобрения. А вот таблетки (чаще всего комбинация биологических и химических компонентов) больше подходят для биотуалетов. Любое из таких средств уничтожает неприятный запах и полностью дезинфицирует «отхожее место». В течение сезона рекомендуется не чередовать средства, а использовать одно и то же.



«Хорошо сходили в гости – на неделю впрок наелись!» Что ж, кому-то и правда такой незамысловато-гастрономический вариант по душе. Но всё-таки большинство из нас вряд ли удовлетворится праздником для желудка.

«ЗАЧЕМ же вы ходите в гости?» – именно такой вопрос задавали на протяжении нескольких лет сотрудники одного из агентств по организации домашних праздников своим клиентам. Выяснилось, что подавляющее большинство потенциальных гостей ждут от своих визитов к родственникам, друзьям и знакомым в первую очередь общения, обмена новостями, сюрпризов, радостных встреч, новых знакомств, полезной информации, участия в разнообразных играх... Чего угодно, только не истребления холодцов, пирогов и салатов во время многочасового сидения на своем пищевом посту, покинуть который невозможно в связи с зажатостью между диваном, столом и другими сидельцами по бокам.

Выбор очевиден?

А что, разве нельзя хорошо покушать и одновременно отлично повеселиться? Увы, если объедаться так, как это зачастую принято в гостях, настоящего веселья уже не получится. Скорее – сон. И, быть может, даже сон разума, особенно если многочисленные кушанья сопровождали обильными алкогольными возлияниями.

Но что же тогда делать в гостях, если не угощаться? Из более-менее традиционных гостевых развлечений на ум в первую очередь приходит пение и рассматривание альбомов с фотографиями... И немудрено, ведь организовать праздник, такой, чтобы запомнился надолго и в то же время не закончился пожаром, наводнением или финансовым крахом, – настоящее искусство. Так неужели всегда нужно зависеть от тамады или какого-то

Вечеринка В стиле антискука

Праздник, который запомнится надолго

иного профессионального распорядителя праздника? Отнюдь нет! Берём инициативу в свои руки.

Не боги горшки обжигают

Прежде чем дружно спеть: «Как здорово, что все мы здесь сегодня собрались!» – надо определиться с поводом для встречи. Скорее всего, он уже есть – день рождения, новоселье, годовщина свадьбы... Но если повод отсутствует, надо его выдумать. А выдумав, не держать в секрете и сообщить всем гостям заранее. Например, вы только что вернулись из отпуска, который провели в Испании. Прекрасно! На столе будут тапасы (всевозможные закуски в небольших мисочках-розетках) и пинчосы (маленькие бутербродики, содержимое которых удерживается мини-шпателькой или зубочисткой).
Всю дополнительную информацию можно почерпнуть в Интернете, городской библиотеке, из познавательных фильмов. Каждый из гостей должен приготовить какой-нибудь номер испанской самодеятельности, а требовательное жюри – позаботиться о призах и подарках. Не сложилось с организационным турне – и вы провели месяц-другой на даче? Ещё лучше! Устраиваем день летних цветов или праздник урожая, а также конкурсы на лучший букет или лучшее блюдо изысканной цветочной кулинарии.

Заметим, что голодать в гостях никто не призывает, просто еда должна быть лёгкой, даже если это вечеринка с явным гастрономическим подтекстом. При этом настоятельно потчевать гостей отнюдь не обязательно. Все

угощения в открытом доступе, поэтому каждый найдёт себе еду по собственному вкусу.

Превратите день рождения бабушки, давно уже напоминающий день сурка, в очаровательный ретрочер. Конечно, проще подарить ей очередной байковый халат и тихо посидеть в уголке с кулебякой, но насколько похвальнее устроить настоящий праздник, вложив в его организацию не только деньги, но и часть своей души.

Не бойтесь ограничивать себя какой-то определённой темой. Как это ни парадоксально, но фантазия, заглаженная в жёсткие рамки, зачастую работает более бурно и продуктивно. В холодильнике пусто? Изобретите новый необычный салат. В квартире жарко? Обыграйте тему льда или посвятите праздник Снежной королеве.

Заранее позаботьтесь о необходимом инвентаре. Консервы или домашняя выпечка, пищальки, одноразовая посуда или лучший фарфоровый сервиз, складные стулья на случай прихода дополнительных гостей, бумага и ручки

для стихотворного конкурса – всё надо продумать заранее. Если гости не желают приходить с пустыми руками, поручите им принести что-то, действительно полезное для грядущего мероприятия, в противном случае вы рискуете получить несколько унылых коробок шоколадных конфет «Ассорти» или что-то уж совсем ненужное в этот конкретный вечер.

Открываем календарь...

Пижамная вечеринка по случаю сдачи финансового отчёта, праздник непослушания в связи с выходом на заслуженный отдых, день пижорки с самой экзотической начинкой накануне перехода на жёсткую диету и покупки абонеента в бассейн. Поводы и идеи для праздника буквально кишмя кишат вокруг. Загляните в календарь: нет такого дня, с которым не было бы связано достойной вашего внимания даты.

Первые ваши опыты необязательно станут сверхудачными, и не факт, что они получают всеобщее одобрение. Но, скорее всего, подавляющее большинство гостей будет благодарно вам за подобную прививку от скуки и пример, достойный подражания. В конце концов половина из тех, кто сочтёт вас старыми (или молодыми) сумасшедшими дураками, со временем оценит прелесть и безудержный разгул фантазии ваших необыкновенных вечеринок. Вполне вероятно, что вторую половину скептиков составят убеждённые поклонники тихого гостевого сна в тапаче с салатом оливы. Ну что ж, каждый вправе делать свой выбор. Но зато истинные друзья станут вашими единомышленниками, и ближний круг любителей необычных вечеринок год от года будет расти.

Радушные, изобретательные хозяева рады гостям, особенно если гости настроены с ними на одну волну – волну радости, счастья и антискуки.

Мария КУЗНЕЦОВА,
семейный психолог

ЧТО ВЗЯТЬ С СОБОЙ НА ПИКНИК

Пикник – популярное летнее развлечение. Если вы собираетесь попить на природе, не забывайте о правилах гигиены, чтобы отдых не обернулся неприятностями.

Наш эксперт – врач-гигиенист Мария ПЕТРОВА.

Чистые руки

Многие инфекции мы заносим в организм собственными руками. Что же лучше захватить с собой, отправляясь отдыхать на природу: влажные antibakterиальные салфетки, мыло?

Плюс салфеток – содержащиеся в них антисептики, которые убивают вредные микроорганизмы, а ещё очищают руки механически. Но поскольку они пропитаны консервантами, у детей, особенно маленьких, салфетки могут вызвать аллергические реакции, раздражение кожи и зуд.

Лучше, конечно, использовать мыло, причём жидкое – оно хорошо пенится

Хорошо сидим!

и распределяется по всей поверхности кожи, обеспечивая эффективное мытьё рук. Однако в этом случае есть существенное «но»: придётся брать с собой и воду для мытья – споласкивать руки водой из озера или пруда бессмысленно – легко подцепить инфекцию. И, конечно, вместо обычного полотенца нужно использовать одноразовое бумажное.

Термосумка или вакуум?

Пищевые отравления – нередкое последствие пикников. Чтобы этого избежать, надо позаботиться о сохранении свежести продуктов. Для этой цели неплохо купить термосумку. Самый незатейливый вариант – те, чьи стенки и дно защищены термоизоляционным материалом и специальной изоляционной подкладкой. Стоит такая сумка недорого. Ещё лучше купить к ней дополнительный аккумулятор холода: пластмассовую коробочку или пакет,



наполненный специальным составом (перед использованием аккумулятор на 6–8 часов нужно положить в морозилку).

Другой вариант – контейнеры с вакуумными клапанами. Крышка в таких контейнерах фиксируется специальными зажимами, а воздух удаляется нажатием на центр крышки. В таких условиях большинство бактерий гибнет, и продукты на несколько часов останутся свежими.

На чём едим

Обязательно захватите с собой скатерть, чтобы на хлеб, овощи и другие продукты не заползали муравьи. Сейчас есть скатерти из текстиля, пропитанного синтетическими добавками, их легко стирать. Это красиво, но гораздо практичнее скатерть из гладкой плёнки или бумажная.

Как правило, на пикнике используют одноразовую посуду. Перед её покупкой внимательно изучите надпись на упаковке: лучше покупать тарелки с пометкой РР – на них можно класть и горячий шашлык, и холодный салат. А вот посуду под грифом РS нельзя использовать для горячего – пластик будет выделять вредные вещества. По той же причине нельзя наливать в пластиковые стаканы спиртное и кислые соки.

Вообще наиболее безопасна и экологична бумажная одноразовая посуда. А для того чтобы нарезать в походных условиях овощи, купите деревянную доску. В царапинах от ножа на пластиковой отлично чувствуют себя бактерии. На деревянной же после мытья и сушки бактерии погибают. Кроме того, многие виды древесины обладают антисептическими свойствами.

Бревно не предлагать!

Даже если вы выбрали для пикника площадку с поваленным деревом и намерены

Важно

Собираясь на пикник, не забудьте о походной аптечке. В ней обязательно должны быть антисептики, бинт, пластырь, противоаллергический препарат и спрей от ожогов, если вы собираетесь готовить что-то на огне.

усесться на нём, как на лавочке, делать этого не стоит. Под корой обитают муравьи и другие насекомые, укусы которых вызывают кожные реакции.

Сидеть на траве или на земле также нежелательно, хоть она и прогрелась: можно застудить почки, мочевой пузырь, а женщинам – придатки. Для пикников стоит завести туристический коврик. Самый недорогой – это лист вспененного теплоизолирующего материала. Выбирайте коврик потолще: он хоть и объёмист, но лёгкий и гораздо лучше защищает от холодной земли. Одна из последних новинок – самонадувающийся коврик, лёгкий и комфортный.

Ольга ФИЛАТОВА



АЗБУКА ВКУСА

Поборники сыроедения употребляют пищу в том виде, в котором её создала природа. От этого, утверждают они, можно стать стройнее, энергичнее, здоровее и даже красивее. Да ещё и сэкономить время, которое больше не надо тратить на готовку.



Наш эксперт –
врач-диетолог
Марианна
ТРИФОНОВА.

ТАК, может, выкинуть кастрюли со сковородками и влиться в стройные и энергичные ряды сыроедов? Попробуем разобраться, взвесив все «про» и «контра».

Аргумент № 1

+ ЗА. В сырой пище в первозданном виде сохраняются все витамины и минералы, а также особая живая энергия.

- ПРОТИВ. Действительно, термическая обработка существенно снижает уровень многих витаминов. Особенно много теряется витамина С. Но есть и вещества, которые, наоборот, лишь выигрывают от кулинарной обработки. Например, мощный антиоксидант ликопин, которым богаты помидоры, лучше усваивается не из свежих, а из тушёных томатов. Но даже не это главное. Хуже, что ограниченный набор продуктов лишает организм многих важных питательных веществ. Ведь человеку нужна не только клетчатка и витамины, но и жиры, белки, углеводы, аминокислоты. Поэтому идеальный баланс сырой и термически обработанной пищи составляет 60% на 40%, а не как у большинства людей: 10% на 90%.

Аргумент № 2

+ ЗА. Сыроеды не едят пищу промышленного приготовления, переполненную консервантами, ароматизаторами и прочей «химией», и этим снижают у себя риск развития всех болезней цивилизации.

- ПРОТИВ. Да, но далеко не все продукты полезно употреблять сырыми. Иногда это даже опасно. Это касается прежде всего воды (в частности, родниковой), парного молока (риск бруцеллёза и коровьего бешенства), сырых яиц (сальмонеллёз), рыбы и мяса (бактериологические, инфекционные и гельминтные заболевания).

Кто такие сыроежки

Стоит ли отказываться от варёной пищи?

Аргумент № 3

+ ЗА. В «сыром» питании много клетчатки, которая удаляет токсины, улучшает иммунитет и перистальтику кишечника и не позволяет накапливаться лишним жирам. И мало соли, что хорошо для сердечно-сосудистой системы.

- ПРОТИВ. Обилие грубой растительной клетчатки может спровоцировать обострение гастрита, колита, панкреатита и других воспалительных заболеваний ЖКТ. Кроме того, такая система питания может усиливать аллергические реакции, ведь термическая обработка пищи снижает как агрессивность, так и количество многих аллергенов. Кроме того, употребление исключительно сырой пищи способно вызвать анемию и проблемы со щитовидной железой. Неграмотное сыроедение чревато истощением, нарушениями работы мозга и организма в целом.

Обилие грубой клетчатки может привести к обострению гастрита

Аргумент № 4

+ ЗА. Сыроедение способствует выведению токсинов и мочевой кислоты, поэтому оказывает лечебное воздействие при угревой болезни, подагре, ревматизме.

- ПРОТИВ. Практически все полезные эффекты от сыроедения временны. При переходе на обычный режим питания все старые болячки возвращаются вновь. И хорошо, если без дополнительных заболеваний. Кроме того у сыроедов – сильная эрозия зубной эмали и очень низкий уровень В₁₂ в крови (который способствует кроветворению и улучшает состояние нервной системы).

Аргумент № 5

+ ЗА. Всё, что нужно человеку, есть в растительной пище. Дефицит животного белка с лёгкостью восполняется белком бобовых растений. Нехватка кальция – кунжутотом.

- ПРОТИВ. Постоянное употребление большого количества сырых бобовых небезопасно! Кроме полезных веществ в бобах есть так называемые ингибиторы, которые препятствуют усвоению жизненно важных аминокислот. Чтобы они не успели навредить организму, перед приготовлением многие бобовые, а особенно сою, нужно вымачивать минимум 12 часов, а затем, залив свежей водой, проваривать, доводя воду до кипения. Красную фасоль вообще нельзя употреблять в сыром виде, так как в ней содержатся ядовитые вещества, нейтрализовать которые можно только термической обработкой. Что касается кунжута, это прекрасный источник кальция, но без витамина D он не усваивается, а поскольку этого витамина в растительных продуктах нет, то сыроедение может существенно ухудшить состояние зубов, волос, ногтей и костей. Кроме того, при употреблении щавеля, шпината, ревеня может сокращаться количество даже усвоенного кальция. К тому же щавелевая кислота, содержащаяся в этих сырых растениях, вызывает образование камней в почках.

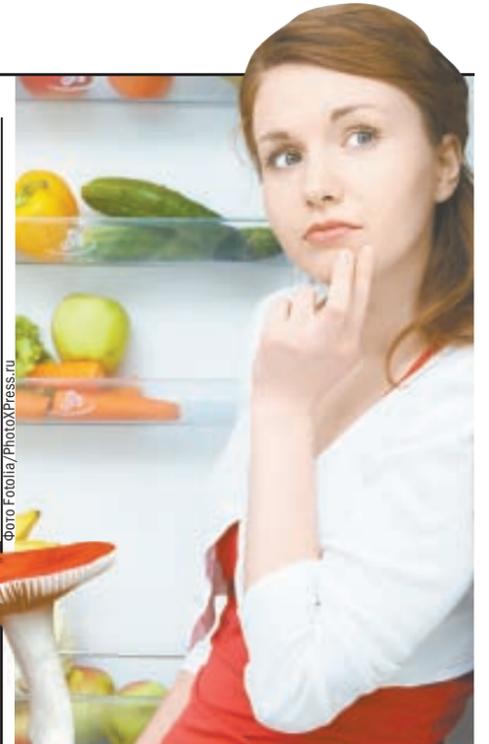
Аргумент № 6

+ ЗА. Сыроедение даёт невероятный подъём сил, ощущение лёгкости и хорошего настроения.

- ПРОТИВ. Такая эйфория временна. К тому же есть и побочные явления. Самые частые – постоянное ощущение холода (мёрзнуть приходится даже в тёплых вещах) и трескающаяся до крови кожа рук. Также многие сыроеды жалуются на выпадение волос, проблемы с нервами и прекращение месячных у женщин.

Аргумент № 7

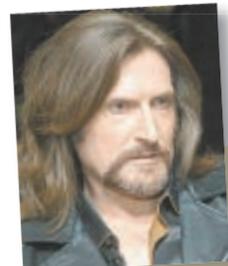
+ ЗА. Сыроедение воспитывает дисциплинированность и уважение к своему телу. Приступив к этой практике, человек научится отличать настоящий голод от пищевой распушенности и будет следовать умеренности в еде – ведь небольшие объёмы пищи облегчают переваривание. Также он привыкнет тщательно пережёвывать пищу (иначе сырая еда просто не усвоится) и не пить до и сразу после еды во избежание бурчания в животе.



- ПРОТИВ. Как кратковременная мера такая система питания вполне оправдана. Но её можно использовать не больше 2–3 недель, и не зимой. Но сыроедение, как и любое резкое ограничение в питании, категорически не подходит детям, людям с хроническими заболеваниями ЖКТ и пожилым.

Елена НЕЧАЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита
Джигурда:

– Я с 1995-го по 2002-й был жёстким вегетарианцем, жил без мяса, без рыбы, без молочных продуктов, без пищи, приготовленной на огне. Это всё хорошо как временные очистительные процедуры для тела и души. Но переходить на сыроедение навсегда не стоит.

на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ ТЕЛЕКАНАЛА «КУХНЯ ТВ» СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО 24 ЧАСА В СУТКИ В ПАКЕТАХ КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ ОПЕРАТОРОВ

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ



С наступлением тёплого времени года состояние фигуры волнует не только прекрасный, но и сильный пол. Мужчинам похудеть и накачать мышцы легче: им помогает их гормональный фон. Но без настоящих мужских упражнений всё же никак!

Скручивания + отжимания

Тяжёлое упражнение для рук, груди и брюшного пресса

Примите упор лёжа на прямых руках и ногах. Оторвите одну ногу от пола и подтяните колено к груди (для этого поднимите таз вверх). Верните ногу на место и отождмитесь. Теперь подтяните к груди второе колено, верните его и отождмитесь ещё раз. Теперь можно лечь отдохнуть (если сил не хватает, отдыхайте в середине упражнения).

► Выполните упражнение 5–10 раз.

Пуловер

Упражнение для мышц груди, спины, верхнего плечевого пояса возвращает подвижность воротниковой зоне

Обопритесь спиной на диванную подушку так, чтобы плечи находились на весу над ней. Возьмите в руки одну небольшую гантель или пластиковую бутылку с водой. Поднимите руки над собой и опустите их за голову, прогибаясь всем телом. В конечной фазе ваше тело должно образовать дугу, в верхней точке которой находится грудь, а спина и поясница лежат на опоре (диванной подушке). Верните гантель в исходное положение над собой и повторите 8–10 раз.

► Выполните 2 подхода.



Красив, как Аполлон

Упражнения для мужчин

Выпады

Упражнение для ног

Если есть гантели, возьмите их в руки и поднимите к плечам (локти согнуты). Поставьте ноги вместе, плечи расправьте. Сделайте шаг вперёд и присядьте на выставленную ногу, одновременно выпрямляя руки с гантелями вверх. Стоящую сзади ногу при этом нужно поставить на носок и согнуть, опуская колено к полу. Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое, делая шаг другой ногой.

► Сделайте 3 подхода по 10–12 раз.

Жим гантелей полулёжа

Упражнение для грудных и плечевых мышц, а также для мышц рук

Положите диванные подушки так, чтобы лечь на них спиной, оставив таз на полу. Плечи также должны опираться на подушку. Возьмите в руки гантели и поднимите над грудью. Опустите гантели к нижней части груди и мощным движением вытолкните их, направляя в потолок.

► Повторите 10 раз, сделайте 2–3 подхода.

Подготовила
Татьяна МИНИНА

СО ВСЕГО СВЕТА

Тренируйтесь в тепле!

Тренировки в холодном помещении могут привести к переохлаждению, считают учёные из Шотландии.

Исследователи провели эксперимент с участием добровольцев. Сначала испытуемые тренировались на беговой дорожке при температуре плюс 20 градусов. Затем – при плюс 8. Одежда в обоих случаях была одинаковой. Во время каждой тренировки специалисты отслеживали, сколько энергии истратили бегуны. После упражнений медики брали пробы крови для определения уровня гормонов, связанных с голодом. Затем испытуемых отправляли подкрепиться в буфет. Оказалось, все участники эксперимента после тренировки на холоде съели гораздо больше. Почти у всей группы после холодной тренировки в крови удалось зафиксировать повышенный уровень гормона грелина, ответственного, в частности, за чувство голода. А вот упражнения при комфортной температуре вызывали лишь небольшие колебания содержания грелина в крови. Несмотря на то, что после тренировок на холоде люди проголодались больше, затраты энергии при этом были ниже, чем при выполнении упражнений при комфортной температуре. Таким образом, исследование развенчивает популярный миф о том, что тренировки на холоде позволяют потратить больше калорий. Исследователи утверждают: на самом деле занятия спортом в тепле являются для организма более сложными, поскольку во время них приходится рассеивать тепло, которое выделяется при работе мышц.

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.

Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».

**«Горячая линия» ПОДПИСКА**

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.



КАРЬЕРА

Казалось бы, нет более безопасной работы, чем труд в офисе. Однако даже в уютных кабинетах существуют угрозы здоровью.

Опасная работа

Какие неприятности грозят клеркам



Кондиционер

Попадая из уличного пекла в офисную прохладу, легко простудиться. Чтобы кондиционер не стал причиной насморка и кашля, включайте прибор на автоматический режим. Поток воздуха будет рассеиваться, и вы избежите сквозняка. Не стоит выставлять на кондиционере слишком низкую температуру. Разница между температурой в помещении и за окном не должна превышать 10 градусов, иначе простуды не избежать.

Принтер

Принтеры и ксероксы способны распылять вокруг себя частицы красящего порошка, который может стать причиной аллергии. Кроме того, вспышки при работе лазерной техники могут негативно сказаться на зрении. Поэтому расстояние от вашего рабочего стола до принтера должно быть не менее метра.

Телефон

Держать трубку зажатой между ухом и плечом – вредная привычка, такое положение нарушает кровообращение в мышцах шеи и может вызвать головную боль. Если вам приходится часто говорить по телефону, используйте устройство hands-free.

Любимая чашка

Многие офисные сотрудники считают, что мыть её после каждого использования необязательно – ведь чай, который они пьют, всегда один и тот же. Однако подобное поведение чревато отравлениями – остатки жидкости и чайный налёт на стенках чашки – отличная среда для размножения микробов.

Еда

Особенно если вы привыкли есть прямо на рабочем месте. Перед монитором компьютера человек зачастую не осознаёт, сколько пищи он поглощает. Ведь, когда вы сидите в Интернете или доделываете отчёт, мозг занят – он обрабатывает информацию и ему «некогда» следить за чувством насыщения и подавать сигналы о том, что пора прекратить есть. Именно поэтому, обедая на рабочем месте, легко испортить фигуру.

Клавиатура

На поверхности клавиатуры обитают полчища микробов. Некоторые могут вызвать инфекционные заболевания, отравления, проблемы с кожей. Выход прост – почаще протирайте поверхность клавиатуры дезинфицирующей жидкостью.

Лифт

Гиподинамия – главный враг офисных сотрудников. Недостаток движения может стать причиной лишнего веса, сердечно-сосудистых заболеваний, высокого уровня холестерина в крови. Постарайтесь увеличить активность в течение дня. Откажитесь от лифта в пользу лестницы или не доезжайте 1-2 этажей до нужного вам места.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита Джигурда:

– Однообразие, замкнутое пространство офисной жизни очень вредны. Нужно придумывать какие-то разгрузочные процедуры. В данном вопросе я за единение с природой. Нужно раз в неделю после офисной работы босиком побродить по траве, полежать, успокоиться. Таким образом можно сбросить стресс.

Ольга ТУМАНОВА
Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru
www.red-media.ru
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!



БОЛЯТ НОГИ? АРТРИТ АРТРОЗ? ВАРИКОЗ!

www.orion.su



Шаг за шагом к свободе движений!

Лазерный аппарат «ОРИОН СТЕП» более 20 лет применяется для качественного лечения артрита, артроза, остеохондроза, гриж, пяточных шпор, трофических язв, варикоза, гипертонии, ИБС, аритмии! Лазерный аппарат «ОРИОН СТЕП» компактен и прост в применении «ОРИОН СТЕП» быстро снимает боль, воспаление, отеки, спазмы, способствует восстановлению хрящей и поверхности суставов, улучшает обмен веществ, питание тканей кислородом, снижает вязкость крови, уровень холестерина и риск тромбообразования.

Аппарат «ОРИОН СТЕП» вернет Вам здоровье на долгие годы!

БЕСПЛАТНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ: 8 (800) 505-20-25

Производитель: 8 (495) 921-33-23, г. Москва

Разрешен Минздравом РФ с 1993 года! Не требует специальных навыков! Спрашивайте в магазинах Вашего города!

119634, Москва, ул.Ск.Мужиной, д.7. ООО ВПП«ЖИВА», ОГРН 1027700165404. Дек-ция о соответствии № РОСС RU.ИМ28.Д01351. Реклам. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ.

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

Благодаря кокосовому маслу марки "KLF Nirma" 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

Экзема под контролем

Как я боролась с сухостью рук

О своём опыте борьбы с экземой рассказывает специалист по ландшафтному дизайну **Ольга ЛУКОМИНА**.

Здравствуйте,
дорогая редакция
«АиФ. Здоровье»!

Повод для тревоги

По роду деятельности мои руки часто соприкасаются с землёй, с удобрениями, с различными химическими веществами, поэтому первое время я не обращала внимания на сухость, шелушение и растрескивание кожи. Спихватилась только тогда, когда на руках стали образовываться язвочки. На смазывание кремом они не реагировали, постоянное раздражение кожи мешало работе. Я была просто в отчаянии – ничего подобного раньше не было. Пришлось отправиться на приём к дерматологу. Осмотрев меня, он с уверенностью произнёс страшное слово: «Экзема».

Комментарий специалиста.

Врач-дерматолог Московской областной консультативной поликлиники **Инесса ФЕДОРОВСКАЯ**:

– Врачи убеждены в том, что экзема имеет аллергическую природу. Это подтверждают обострения после попадания на кожу раздражающих мощных средств, крема, мыла. У Ольги роль раздражающих веществ сыграли компоненты почвы и удобрения. Если бы она при появлении первых же признаков аллергии (покраснения, шелушения, зудящих пузырьков) резко ограничила контакт с провоцирующими заболеванием веществами, возможно, экзема не стала бы прогрессировать дальше.

Однако чаще причины экземы лежат гораздо глубже, они связаны с нарушениями в работе различных систем организма. Известно, что заболевание обостряется после



нервного срыва и хорошо лечится успокаивающими средствами. Также замечено, что экземой часто болеют женщины с нарушениями пищеварения. Обычно организм испытывает при этом нехватку витаминов группы В, которые благотворно влияют на состояние кожи. Поэтому одновременно с местным лечением очень важно отрегулировать пищеварение. Для этого нужно не только подлечить желудок и желчный пузырь, но и улучшить переваривание пищи с помощью ферментов и пробиотиков. Также необходимо соблюдать диету, ограничив сладкое, жирное, острое, солёное и полностью исключив алкоголь и цитрусовые.

У Ольги налицо и нарушения гормонального фона, поскольку её организм переживает переходный период. Ей необходимо проверить уровень гормонов щитовидной железы и надпочечников. Известно также, что болезнь может передаваться по наследству.

Заболевание обостряется у женщин после нервного срыва

Чаще всего бывает недостаточно просто выбрать один вид препарата или мазь, чтобы справиться с этим недугом. Необходимо комплексное лечение, которое включает в себя физиотерапию (ультрафиолетовое облучение, ультразвук, УВЧ). Очень хорошие результаты даёт лечение гелий-неоновым лазером.

С перчатками и таблетками

Врач прописал мне витамины группы В и посоветовал смазывать поражённые участки мазью, а также попить антигистаминные препараты. С витаминами всё просто – принимала их утром за завтраком. Сложности начались и с таблетками: некоторые из них были эффективны, но вызывали сонливость днём, а в моей работе это недопустимо. Когда же я подобрала препарат, который был лишён этого неприятного эффекта, то, несмотря на уменьшение раздражения и исчезновение язв, на руках оставались участки сухой, шелушащейся и словно омертвевшей кожи.

В какой-то момент я заметила, что моя кожа уже плохо реагирует на мазь. Тогда врач посоветовал чередовать две дерматологические мази и добавить крем, помогающий заживлению мелких ранок, а также как можно чаще смазывать кожу рук питательными кремами – по крайней мере раз пять-шесть за день, а лучше после каждого мытья рук, после которого кожа лишается своей защитной жировой плёнки.

Я стала носить с собой тюбик с кремом для рук в сумочке и убедилась, что этот подход позволяет бороться с растрескиванием кожи гораздо успешнее. Чтобы крем всегда был под рукой, дома я положила тюбики возле каждой раковины, а на рабочем месте – везде, где можно помыть руки. Сначала я покупала импортные кремы для рук, но потом убедилась, что отечественные, с содержанием облепихового, оливкового, норкового масла ничем не уступают им по качеству.

Пришлось также научиться все работы, связанные с подобными опасными для моей кожи веществами, выполнять в перчатках. Сначала использовала

тонкие хирургические – они позволяют чувствовать предметы. Но потом перешла на более толстые, на тканевой основе, которые не рвутся и лучше защищают руки. Однако, несмотря на все эти меры, экзема всё же не прошла окончательно, а когда я случайно поранилась, образовалась болезненная язвочка. Врач направил меня на анализы, сделать посев с кожи рук.

Комментарий специалиста:

– Есть формы экземы, причина которых точно установлена. Так, микробная экзема вызывается бактериями и появляется на фоне грибковых заболеваний кожи, гнойничковой сыпи и розового воспаления. Микробная экзема осложняет заживление ран, поэтому необходимо подавить грибковую или бактериальную инфекцию, чтобы получить устойчивый результат.

Одно из условий успешного лечения экземы – непрерывное наблюдение у дерматолога. Обязательно нужно встать на диспансерный учёт.

Нелишним будет и санаторно-курортное лечение. Порой оно творит чудеса. В санаториях Мацесты и Железноводска кожные болезни лечат сероводородными ваннами. В Бердянске, Анапе и Евпатории больным предлагают грязевые аппликации. Очень полезен таким больным отдых на Средиземноморье и на Мёртвом море.

Всегда начеку

После курса лечения у дерматолога и поездки в Железноводск я смогла отказать от антигистаминных препаратов, и кожа моих рук почти очистилась. Однако, стоило мне покопаться в земле или вымыть посуду без перчаток, неблагоприятные участки снова начинали шелушиться и раздражаться. Со временем я привыкла осматривать эти участки каждое утро, чтобы вовремя принять меры – слегка смазывать руки мазью, если кожа на них выглядит необычно.

Я заметила также, что полезно держать руки на солнышке: три-четыре сеанса в день по 5–7 минут вполне достаточно. Поддерживать состояние кожи мне также помогает сбор лекарственных трав. Он состоит из равных частей медуницы, череды и короставника. Завариваю столовую ложку сбора стаканом крутого кипятка, настаиваю 15 минут в термосе, затем – полчаса в стеклянной посуде. Пью сбор по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Однако в период обострения от приёма трав лучше отказаться.

Записала Алиса ВОЛКОВА

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

Музыка: Мамонтский

365

О России с любовью,
Русский Исторический Канал
«365 дней ТВ»

www.365days.ru www.redmediate.ru www.red-media.ru
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+ реклама



ПСИХОЛОГИЯ

К сожалению, для многих людей выход на пенсию сопровождается отнюдь не радостью, а стрессами, тоской и апатией. Как приспособиться к своему новому социальному статусу и продолжать получать удовольствие от жизни после выхода на пенсию?



Наш эксперт – психолог, семейный арт-терапевт, бизнес-тренер **Ольга ЗАВОДИЛИНА.**

НЕ секрет, что многие из нас просто не умеют жить для себя. И откуда взяться этому умению, если с детства нам внушали и приучали, что это плохо?! Для таких людей работа становится своеобразной платформой, на которую они опираются в поисках смысла жизни. Потеряв эту опору, новоиспечённый пенсионер чувствует себя одиноким и никому не нужным. Часто такие переживания приводят к возникновению депрессии, бесконечным заболеваниям или постоянному вмешательству в жизнь близких людей.

Болезнь как хобби

Ситуация, когда человек, который ещё несколько месяцев назад был бодрым и здоровым, с выходом на пенсию начинает буквально «рассыпаться на части», увы, нередки. Порой причины такого состояния кроются вовсе не в физиологии. Так проявляет себя психологический кризис, который заставляет пенсионера искать поддержки у окружающих. Способом получения внимания становится болезнь. Ведь близкие не откажутся навесить, если родной человек плохо себя чувствует. А для одиноких пенсионеров единственной возможностью получить хоть какое-то общение становятся бесконечные визиты к врачам.

Кризис старшего возраста

Как пережить пенсионный стресс



Вспомните, чего вы хотели добиться, но не смогли

Для того чтобы выйти из этого состояния, необходимо найти новый смысл в жизни, который постепенно заменит постоянные визиты в поликлинику и даст столь необходимое общение. Подумайте, чем вы могли бы заняться на пенсии. Многим помогает так называемый «список из 25 желаний». Вспомните, чего вы когда-то хотели добиться, но так и не смогли из-за отсутствия времени. Может, вы хотели научиться шить и вязать или всегда мечтали стать флористом? Посмотрите, что из этого списка можно реализовать. Не стоит хвататься за всё, начинайте воплощать по одному желанию в месяц. Выбрали шитьё или вязание? Сходите на выставку, узнайте о курсах и мастер-классах, которые проводятся в вашем городе. Посетите их. Определите для себя, какое из направлений вам по душе, и начните его осваивать. Погуляли по выставкам, мастер-классам, пошили и повязали? Стало скучно?

Приступайте к следующему пункту! Обзаведитесь рассадой, сходите на лекцию для цветоводов. Кстати, они часто проводятся в ботанических садах и вход на них для пенсионеров бесплатный. Иногда такое хобби становится источником дохода. Например, выращивание фиалок на подоконнике может со временем перерасти в небольшой цветочный салон на дому, клиентами которого поначалу станут соседи и родственники, а потом и посторонние люди.

Конечно, сразу же обрести смысл жизни непросто. Попробуйте начать с малого. Придумайте, чему будет посвящён хотя бы один день! Например, сегодня – «день сладкого», когда вы печёте пироги и ватрушки. А завтра – «день прогулок», значит, вы идёте в музей или в парк. Каждый из таких осмысленных дней станет кирпичиком в вашей новой жизни, полной возможностей, которых вы были когда-то лишены из-за работы. И каждый из них постепенно научит вас главному – жить ради себя, а не ради работы или денег, которые она приносила.

Откажитесь от старых представлений

Очень часто на человека действуют стереотипы, представления и убеждения, которые

мешают ему жить для себя и наслаждаться жизнью на пенсии. Старый, привычный для постсоветских людей образ пенсионера – это развалина, которая сидит на лавочке, сплетничает или ничего не делает для себя. Позвольте себе отказаться от подобных представлений. Для этого поинтересуйтесь успешными людьми вашего возраста, вышедшими на пенсию и столкнувшимися с теми же ощущениями, как у вас. И если у них получилось выйти из этого кризиса, то и у вас точно получится. Только начните себе это позволять. Заменяйте негативные высказывания о себе и своём новом статусе на позитивные. Например, вместо «Я уже стара, чтобы начинать что-то новое» – «Я уже обрела достаточно мудрости и опыта, чтобы позволить себе заняться интересным хобби». Или «Жизнь на пенсии завершена» поменяйте на «Я многое уже сделала, и теперь самое время заняться тем, что мне интересно». И действуйте в соответствии с этими новыми представлениями.

Стать примером

Иногда выход на пенсию сопровождается настоящей депрессией. Человек перестаёт чего-либо хотеть, ему кажется, что наступила старость и осталось лишь доживать свой срок. Не нужно ставить на себе крест. Станьте примером для ваших детей или знакомых. Покажите им, что на пенсии жизнь не заканчивается, что уход с работы – это не повод опускаться, превращаться в неряху, впадать в апатию. Подавая такой пример, вы постепенно привыкнете к своему новому статусу, перестанете жалеть о прошлом. Однако зачастую выйти из депрессии без поддержки профессионального психолога бывает непросто. Не стесняйтесь обращаться за помощью!

Чужая жизнь

Бывает, что, оставив работу, человек не замыкается в себе, а напротив, начинает активно вмешиваться в жизнь близких людей. Поучения со стороны пенсионера приводят к конфликтам в семье.

Причина всё та же – неумение жить собственной жизнью, попытка спрятаться от самого себя, «зарывшись» в чужих проблемах.

Больше всего в такой ситуации страдает окружение пенсионера, и именно близкие люди должны оказать ему поддержку. Не стоит проявлять негативные эмоции. Поблагодарите маму или бабушку за заботу и постарайтесь придумать для неё какое-то занятие. почаще покупайте ей билеты в театр или на выставки, приносите приглашения на вечера знакомств для пожилых. Конечно, не стоит рассчитывать, что мама сразу же и с восторгом примет все ваши предложения и тут же станет завсегдаем кружка кройки и шитья или кулинарных курсов. Но важно не опускать руки и не обижаться на отказы. Задача близких людей – вытолкнуть пенсионера за пределы того пространства, где он сам себя запер. Показать ему что-то новое. А сделать это можно лишь одним способом – найти то, что действительно заинтересует пожилого человека.

Впрочем, кое-что может сделать и сам пенсионер. Если вам мучительно хочется научиться кого-то жить, сделайте это профессионально! Пишите мемуары! Начните вести блог в Интернете, где вы станете публиковать полезные советы (для многих это ещё и повод освоить компьютер). Это даст не только возможность поделиться жизненным опытом, но и станет дополнительным источником общения!

Александра ТЫРЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог **Мария КУЗНЕЦОВА.**

Хочу тату!

? *Очень хочу сделать себе татуировку. Понимаю, что родители страшно расстроятся, но ведь я уже совершеннолетняя, могу сама принимать решения...*

Оксана Д., Электросталь

– Вы действительно можете принимать самостоятельные решения, но ведь решение о том, делать или не делать татуировку, совсем не стоит принимать второпях. Скорее всего, с помощью татуировки вы

хотите решить какие-то свои, в том числе и психологические, проблемы. Например, показать свою независимость от родителей и обозначить некий порог взрослости. Или стать «полноценным» членом определённой компании, где татуировки занимают почётное место в системе ценностей. Разобравшись в себе, вы поймёте, что татуировка не цель, а только средство её достижения. А вот какова сама цель и оправдывает ли она такое средство – вот в чём вопрос. И именно на этот вопрос вы должны себе ответить. Настоящему взрослому человеку умеет просчитывать на несколько ходов вперёд и оценивать последствия своих решений. Это ребёнок сегодня увлётся одной игрушкой, завтра другой...



Детство золотое



Думаю, что я – несчастный человек. Когда был маленьким – вот это было счастье и праздник! А сейчас, в тридцать с небольшим лет, какое-то безрадостное прозябание...

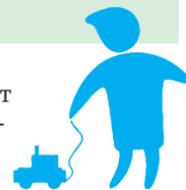
Виталий Ш., Екатеринбург

– То, что у вас было счастливое детство, – это, конечно, замечательно. Но все-таки некорректно считать свои детские годы неким эталоном счастливой жизни вообще. Для большинства взрослых людей счастье – это любимая семья, интересная работа.



Вероятно, вам не хватает сейчас той защищённости, которую создавала вам в детстве заботливая и любящая семья. Вам кажется, что взрослая жизнь буквально «вырвала» вас из уютного кокона. И что дала взамен? С вашей точки зрения, вас явно «обделили». Но нет ли здесь и вашей собственной вины?

Скорее всего, вы недостаточно социализированы. Ведь чем больше новых «ролей» (мужа, отца, специалиста) вы будете «исполнять», тем крепче станете стоять на ногах, комфортнее и увереннее себя чувствовать. Жизнь покажется интересной. И тогда всё встанет на свои места и детство станет дополнительным источником счастья и уверенности в себе.



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.

Лихорадка пройдет быстро

- Если вскочила лихорадка на губе, 1 ч. ложку чёрного чая с горькой заварите 0,5 стакана кипятка. Настаивайте до охлаждения. В охлаждённой заварке смочите ватный шарик и приложите к больному месту. Процедуру повторяйте несколько раз в день в течение 3–4 дней.
- Смажьте лихорадку пихтовым маслом. Вы почувствуете лёгкое жжение в этом месте. Повторите через 2 часа и на ночь.

Зинаида, Архангельск



Средство для спины

Хочу поделиться рецептами, которые помогают мне в случае болей в спине.

- В стеклянную бутылку засыпьте 50 г травы календулы, залейте доверху водкой, закройте пробкой и поставьте в тёмное место. Через 2 недели настойка будет готова. Если разболелась спина, втирайте её в больное место. Обычно я держу такую настойку на всякий случай. Но если её не оказалось под рукой, можно приготовить такое средство.
- Плоды кориандра, почки берёзы, траву мяты и корень одуванчика измельчите и смешайте в равных долях. 3 ст. ложки сбора залейте 100 мл кипятка, подержите на медленном огне при постоянном помешивании 5 минут, смешайте с ½ пачки растопленного сливочного масла, остудите и используйте в качестве мази. Оставшуюся мазь храните в холодильнике.

Алексей Николаевич, Воронеж

Совсем не больно!

Если вы ушиблись, сделайте компрессы из трав.

- 1–2 горсти травы и цветков пижмы обыкновенной измельчите и сделайте повязку на больное место.
- 1 горсть измельчённой травы лапчатки прямостоячей измельчите и наложите на ушиб.

Татьяна Кузнецова, Кострома



Яичная маска

От яркого солнца волосы часто становятся сухими и ломкими. Вот маска, которая поможет справиться с этой проблемой.

- Возьмите желтки 2 яиц, смешайте с 1–2 ложками касторового или репейного масла. Маску нанесите на волосы на несколько часов, можно даже оставить на ночь.

Дарья, Курск



Прошу совета!

Мокрое место

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы спасаетесь от излишней потливости ног. Летом для меня это стало настоящей проблемой! Заранее спасибо!

Василий, Одинцово

Сплошное расстройство



Летом расстройство желудка – не редкость. Хочу поделиться средствами, которые всегда выручали меня при этой неприятности.

- 1 ч. ложку сухих ягод боярышника залейте 1 стаканом воды, прокипятите 10 минут и дайте настояться в течение 30 минут. Отвар процедите и долейте кипячёной воды, чтобы получилось 200 мл жидкости. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- 4 ч. ложки сухих плодов черники залейте 1 стаканом прохладной кипячёной воды, дайте настояться 8 часов. Принимайте по ¼ стакана 4 раза в день.
- 1 ч. ложку измельчённой коры дуба залейте двумя стаканами холодной кипячёной воды, дайте настояться 6 часов. Принимайте 3–4 раза в день перед едой по 0,5 стакана.

Алла, Самара

Удаляем мозоли

Хочу рассказать, как избавиться от мозолей и натоптышей.

- Листья ириса мелко нарежьте, залейте кипятком, горячими приложите к загрубевшей коже и держите, пока не остынут. Затем соскребите натоптыш тёркой или пемзой.
- На ночь приложите к мозоли разрезанный пополам распаренный чернослив. Утром мозоль легко удалится.

Раиса Павловна, Тула



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»
Узнайте **больше**
про **дачную** жизнь

В каждом номере:

- Советы специалистов
- Огород и всё о нём
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту и подписывайтесь!

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



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Тёплая вода
холодного моря



Борис
МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Как-то летом мы с родителями и младшим братом отправились на отдых в Эстонию, в маленький городок Хаапсалу. Это было прекрасное для меня лето, потому что я там впервые вволю поплавал. Плавать я до этого практически не умел и не учился. От бассейна в раннем детстве меня отводила жесточайшая ангина, холодную воду подмосковных рек я не любил, никаких иных водоёмов рядом со мной не было. Да и вообще мне больше нравилось сидеть дома, мечтать, играть в солдатики, торчать в собственном дворе, в общем, всякое такое...

И тут вдруг – море. Белый песок. Хаапсалу – городок совсем маленький, и море там тоже маленькое – залив между двумя выступами. Сначала мелко, но потом море как будто мягко обнимает тебя, и ты плывёшь, как бы подерживаемый снизу солёной водой.

Все жаловались на то, что море холодное, а мне почему-то всегда было тепло. Я тут же выработал свой «стиль» (по-собачьи на боку) и заплывал настолько далеко, что мама высматривала меня с берега, слегка волнуясь и отвлекаясь от маленького брата. Ведь, для того чтобы поплыть, в Прибалтике нужно сначала зайти очень далеко. Поэтому головы купающихся с берега почти не видны. Море серое, но переливается при этом разными нежными красками. Солнце низкое. Сосны шевелят ветками от постоянного сильного ветра. Красота...

Многое случилось в то лето со мной впервые, хотя как посмотреть... Например, я впервые влюбился в незнакомую девочку, но так и не познакомился, не узнал её имени. Я был, увы, очень робок. А ведь это была сильная, романтическая, несчастная любовь. Девочка была очень красивая, высокая и смотрела на меня, как мне показалось, насмешливо. А больше я про неё ничего не знаю.

Впервые я каждый день бродил по развалинам знаменитой средневековой крепости, а она в Хаапсалу замечательная. Впервые я каждый день слышал незнакомую иностранную речь – в Хаапсалу местные люди говорили по-русски мало и не очень охотно. Впервые я чувствовал себя взрослым и много себе навоображал про эту взрослую жизнь. Мне всю жизнь хотелось написать такую повесть: «Тёплая вода холодного моря». Но, наверное, я её уже никогда не напишу. Исчез фон, простой бытовой фон этих событий. Во времена моего детства многие московские семьи ездили отдыхать в Прибалтику каждый год, делая это очень охотно, влюблённые в эту природу, культуру, даже в эту речь, в эти маленькие кафе по вечерам и в белый чистый песок на холодном солнце днём. Теперь все это уходит в прошлое – и с каждым днём все больше и больше. А жаль.

Несмотря на то, что иностранцы считали русских безалаберными и неграмотными, отечественные меры борьбы с эпидемиями у нас зачастую были эффективнее прочих.

ОДНИМ из главных качеств русского характера считается надежда на авось. Но если бы это соответствовало действительности, никакой национальный характер просто не успел бы сложиться за неимением его носителей. Потому что эпидемии выкашивают в первую очередь тех, кто надеется на авось.

Невыученные уроки

Так было во времена античной Греции, цивилизации, с которой положено брать пример. Во время Пелопонесской войны (431–404 гг. до н. э.) стратегический план афинского командования предполагал отдать страну на растерзание спартамцам, а население укрыть в городе. План безупречный. Не учли только одного – плохая вода, отсутствие водопровода и скученность людей привели к эпидемии.

Деньги, привезённые из-за рубежа, перемывали в уксусе

Судя по описаниям симптомов, это был банальный брюшной тиф. Сама болезнь, её причины и способы профилактики были отлично известны древнегреческим медикам. Так что этот прокол, который привёл к уничтожению Афинской державы и половины нападающей армии Спарты, можно объяснить только поразительной безответственностью верховного главнокомандующего – «идеального гражданина», демократа и законодателя Перикла. То, что он заболел и умер одним из первых, отлично дополняет картину.

Эпизод из древней истории не случаен. В идеале изучение Античности со всеми её войнами входило в обязательный курс образования правителей средневековых европейских государств. В реальности же экзамен выдержали не все.

В 1346 г. в низовьях и среднем течении Дона и Волги появилась чума. Тогда это была территория Золотой Орды, непосредственного соседа Руси. По логике распространения подобного рода заболеваний чёрная смерть просто обязана была поразить русские княжества в течение ближайших месяцев. Послы, перевозчики дани, торговые связи и миллион других контактов с рассадником чумы не оставляли русским ни единого шанса.

Тем не менее болезнь не переступила невидимой границы. Она пошла кружным путём. Точно по часовой стрелке – с Востока на Запад и снова на Восток. Крым, Генуя, Венеция, Марсель, Милан, Париж, Лондон, Дублин, Гамбург... На этот путь ушло 7 лет и почти 60 млн смертей.

Великим князем на Москве тогда был Симеон Гордый. Надо полагать, уроки истории он усвоил хорошо. Поскольку при первых же известиях о моровом поветрии резко перекрыл всё сообщение с Ордой. Между прочим, сильно рискуя: этот шаг могли

Чумная граница

Как на Руси боролись с эпидемиями

оценить как разрыв отношений, попытку присвоить дань и бунт против законной власти. Но всё обошлось. Чума зверствовала в Орде и Европе, а Русь спасалась самой простой тактикой карантинных и пограничных заслонов. Да, с точки зрения бизнеса это было невыгодно – торговля со сказочно богатыми Китаем, Персией и Индией прервалась почти на 6 лет. Но не роптал никто – даже купцы.

Беда пришла с Запада. И накликать её жители Пскова. Власть Симеона над этим княжеством была чисто номинальной, и его распоряжения часто игнорировались. Торговлю с уже замучённым Гамбургом вели, ничего не опасаясь. И вот извольте: в 1352 г. псковичи зовут новгородского архиепископа Василия Калику: «Бысть мор силён в Плескове». Легкомыслие и жадность псковской верхушки оправдать нельзя – через них мор пришёл на всю Русь. И свирепствовал несколько лет. Между прочим, не пожалев никого, даже княжеская семья была прорезана на две трети. В живых остались лишь самый младший брат Симеона, Иван Красный, да сын Ивана, Дмитрий, будущий Донской. Он крепко запомнил, как его дядя удерживал чёрную смерть. Сам старался вести себя так же и внушил соответствующие правила поведения детям.



Брейгель Питер Старший,
«Триумф смерти»

Впрочем, не карантином единым спасалась Россия. В той же Англии, к примеру, людей, заподозренных в заболевании, изолировали в специальных «чумных домах». Это только провоцировало новые вспышки эпидемии – шансы по-настоящему инфицироваться возрастали. У нас же поступали парадоксальным образом. А именно – строили храмы. Но особенные. Они назывались обыденными, от словосочетания «об один день». Их полагалось заложить ещё до рассвета, а полностью закончить к закату солнца. Разумеется, что такой фронт работ требовал общегородского напряжения сил. В строительстве участвовали все. И поскольку к возведению храма полагалось приступать чистыми как духовно, так и телесно, то организовывали общую баню. Одежду же заранее стирали и прокачивали от паразитов. Иностранцы могли сколько угодно смеяться над «русским суеверием», но традиция обыденных храмов, вер-

нее, предварительных банно-прачечных процедур, реально спасала народ от чумы.

Как нелишними были и другие меры, вызывавшие столько нареканий у «просвещённых» европейцев. Даже самые важные государственные послания вскрывались на границе, их содержание диктовалось через огонь русскому чиновнику, тот записывал всё заново. Оригинал сжигали,



Николай Пуссен,
«Афинская чума»

Русский ответ

В результате чума, хоть и затрагивала русские княжества, но на территорию, прямо подвластную Москве, не приходила почти 200 лет. Очередная вспышка была уже при Иване Грозном. Но справились и с ней. Впоследствии новая династия, Романовы, вели себя перед лицом эпидемии ничуть не хуже. Моровые поветрия хоть и случались, но гораздо реже, чем в Европе.

У европейцев это вызывало недоумение. Но одновременно и дикий хохот над «русскими варварами», которые «позорительны к иностранцам настолько, что мешают торговле и свободному передвижению». Так, прибывший через Архангельск английский посол Энтони Дженкинсон был крайне возмущён тем, что летом 1571 г. его не пустили дальше Холмогор. Классическое неумение сложить два и два – именно в том году крымский хан Девлет-Гирей своим походом к Москве снова занёс в наши края чуму. Карантин был необходим.

копию доставляли адресату. Деньги, привезённые из-за рубежа, перемывали в концентрированном уксусе и оставляли опять-таки на границе на пару месяцев. А главное, бдительность всегда была на высоте. Первые же признаки чёрной смерти в 1664 г. в Лондоне были описаны русскими агентами. Царь Алексей Михайлович моментально приостановил все связи с Англией. Над перестраховщиком посмеялись. Но потом уж настал его черёд. То, что было в Лондоне на следующий год, описано как «великая чума». Болезнь тогда унесла до 40% населения города. Москву и Россию она не затронула вообще.

С тех пор утекло много воды. Но над безалаберностью и подозрительностью русских смеются по-прежнему. Возможно, мы сами даём тому повод. Но история наглядно демонстрирует: русские редко когда делают что-либо просто так.

Константин КУДРЯШОВ



Отпуск – это **временное освобождение от работы** в будние дни на определённый период времени **для отдыха** с сохранением прежней работы.

Понятие «отпуск» возникло в Европе лишь в конце XIX века, а в России – в начале XX века.

28 календарных дней – стандартный отпуск в России.

При этом в период отпуска **не включаются праздничные дни**.

39 дней – отпуск у служащих Финляндии. И только **10–14 дней** в году отдыхают канадцы и японцы.

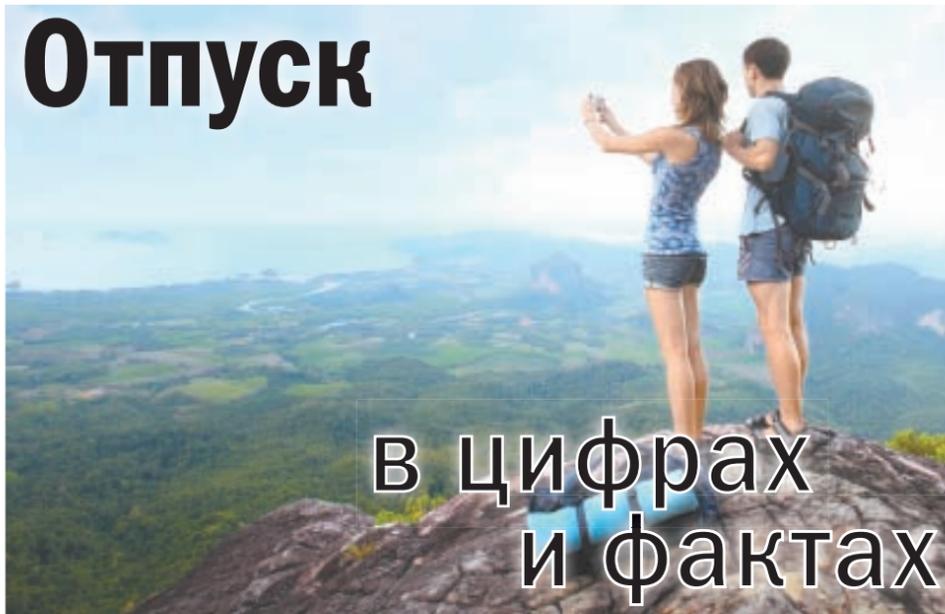
56 дней – такой отпуск положен российским педагогам и научным сотрудникам.

Оплачиваемый отпуск может быть **разделён на части**. Хотя бы **одна** из частей должна быть **не менее 14 календарных дней**.

Фирма **обязана** выплатить работнику **отпускные** в полном размере **не позже одного дня до ухода** в отпуск.

Не менее трёх недель должен длиться **полноценный отдых**, считают учёные. А ехать в отпуск **на неделю нет смысла**: всё это время уйдёт на акклиматизацию организма при переездах.

Отпуск



в цифрах и фактах

У людей, долгое время обходящихся **без отпуска**, продолжительность жизни **меньше, чем у хронических алкоголиков**.

Только 2% россиян берут отпуск, чтобы **избавиться от стресса**, а 46% в этом случае смотрят телевизор, 19% – пьют алкоголь, 16% – едят...

На 40% уменьшается **риск сердечно-сосудистых заболеваний** у тех, кто бывает в отпуске хотя бы раз в году.

26% россиян планируют этим летом провести **отпуск на даче**. 10% – отправиться на курорты Черноморского побережья, **7%** – провести отпуск **в Крыму**.

На 20 пунктов падает наш IQ во время **пляжного отдыха**, подсчитали немецкие учёные.

40% россиян в этом году **никуда не собираются уезжать** в отпуск. В 2014-м таковых было 59%, показал опрос ВЦИОМ.

32 810 рублей в среднем планируют россияне потратить этим летом на отдых **на одного члена семьи**, это на 7% больше, чем годом ранее.

54% россиян целенаправленно **откладывают деньги** на летний отдых, **12%** – оплачивают расходы на отпуск **из текущих средств**, а **5%** – **берут для поездки кредит**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Трудная дорога на работу

То, на чём и как долго человек добирается на работу, влияет на его профессиональное выгорание, установили канадские учёные из Университета Монреаля. Они изучили данные 1942 человек в возрасте от 17 до 69 лет, работавших в 63 организациях провинции Квебек. Уровень стресса был выше всего у тех, кто в крупных городах добирался на работу на своих машинах. Ездившие на работу в сельскую местность или пригороды не испытывали столь сильного стресса. Пассажиры, добравшиеся до работы на автомобиле вместе с кем-то, чувствовали себя хуже, чем водители, из-за невозможности контролировать ситуацию. В пригородах возникала другая проблема: продуктивность у человека падала из-за долгой поездки. Велосипедисты, перемещавшиеся в пригородах, попали в группу риска выгорания, так как ездить там не так безопасно, как в больших городах. Проще было людям, которые в крупных городах пользовались общественным транспортом, они не сильно переживали по поводу непредвиденных задержек.

Время, которое мы проводим в пути, тоже влияет на риск профессионального выгорания. Он возрастает, если человек добирается до работы дольше 20 минут. По мнению экспертов, работодатели должны защищать сотрудников от выгорания, позволив им работать из дома или ехать на работу не в час пик.



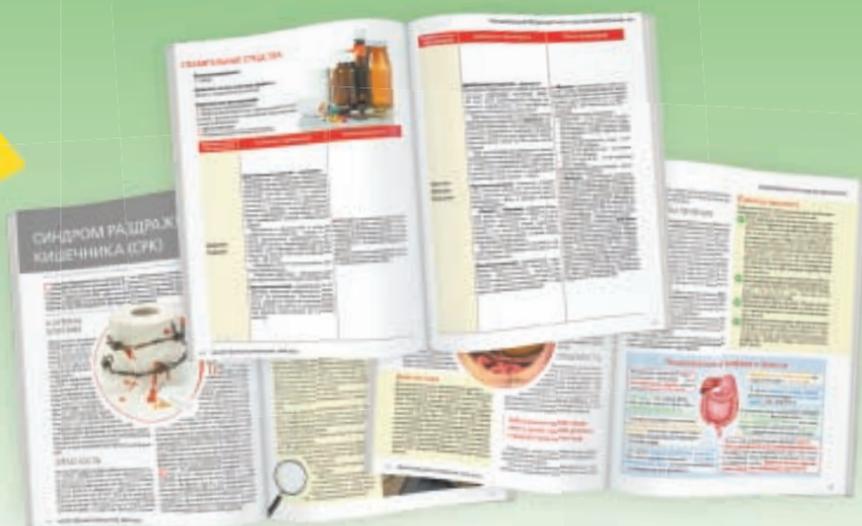
Спрашивайте в киосках вашего города!



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



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Покидая городские джунгли...

А за городом сейчас воздух наполнен ароматом трав и цветов, вечерами поют соловьи, воображение потрясают закаты... Самое время отправиться за пределы мегаполиса!

Тест поможет определить, насколько вам подходит гордое и ёмкое определение – дачник!

- Итак, топиамбур – это...**
 - непереводимая игра букв;
 - насекомое;
 - земляная груша.
- Вы бы не пожалели для соседа по приусадебному участку...**
 - щепотки соли;
 - диковинных саженцев;
 - последней рубахи.
- Что (или кто) вас раздражает на природе:**
 - отсутствие некоторых привычных удобств;
 - комары да мошки;
 - капризы погоды.
- Что из перечисленного вам может доставить удовольствие:**
 - лежание в гамаке;
 - хождение босиком по росе;
 - работа на земле.
- Как вы называете свой загородный участок:**
 - шесть соток;
 - усадьба;
 - фазенда.



- Выберите окончание фразы: «Дача – это лучшее место, чтобы...»**
 - убить время»;
 - пережить летний зной и духоту»;
 - снять стресс».
- Сколько времени в году вы (в среднем) готовы проводить на даче:**
 - месяц;
 - до трёх месяцев;
 - больше трёх месяцев.
- Вы не мыслите загородного участка без:**
 - комфортабельного коттеджа;
 - бани (сауны);
 - плодовых деревьев и цветов.
- Прежде всего садовый участок нужен:**
 - чтобы обеспечивать семью ягодами, зеленью, овощами, фруктами;
 - для отдыха;
 - чтобы держать себя в хорошей физической форме.

За каждый ответ «а» начислите себе 1 балл, за ответ «б» – 2 балла, за ответ «в» – 3 балла.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

9–14 баллов. Если у вас и есть садовый участок, держите вы его, вероятно, лишь ради близких либо потому, что попросту к нему привыкли. Впрочем, уверены, вы согласитесь с тем, что жаркие денёчки лучше проводить за городом, нежели в запылённом мегаполисе!

15–21 балл. Вас нельзя назвать поклонником классических дачных поз! Приготовить шашлычок, поиграть в бадминтон, позагорать, нежась на солнышке, пойти искупаться – вот это для вас! А копать грядки, сажать, косить, корчевать, изо дня в день поливать огород и полоть сорняки – это не для вас... Вам было бы лучше арендовать участок на время отпуска, а если у вас маленькие дети, то и на весь дачный сезон.

22–27 баллов. Вы – человек, для которого дача перестала быть лишь местом для отдыха. Пребывание на природе скорее ваша страсть, ваша отдушина.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

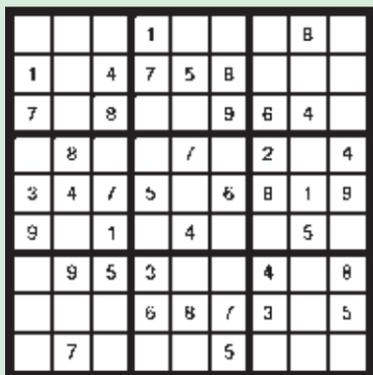
Проверьте эрудицию

- Какой была настоящая фамилия Штирлица, если верить Юлиану Семёнову?**
 - Исаев.
 - Тихонов.
 - Петров.
 - Владимиров.
- Кто из известных российских политиков стал героем тувинского эпоса?**
 - А. Тулеев.
 - С. Собянин.
 - С. Шойгу.
 - И. Илюмжинов.
- Кто подарил почтальону Печкину велосипед в мультфильме «Трое из Простоквашино»?**
 - Дядя Фёдор.
 - Кот Матроскин.
 - Пёс Шарик.
 - Родители дяди Фёдора.
- В каком из этих фильмов Михаил Глузский не снимался?**
 - «Тайна двух океанов».
 - «Кавказская пленница».
 - «Десять негрятя».
 - «Бриллиантовая рука».
- Что такое «консоме»?**
 - Диван.
 - Кастрюля.
 - Шляпа.
 - Бульон.

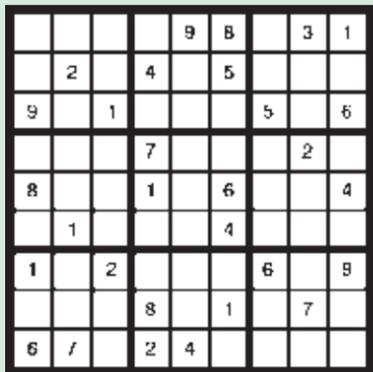
ОТВЕТЫ: 1. Владимирив, 2. С. Шойгу, 3. Родители дяди Фёдора, 4. «Бриллиантовая рука», 5. Бульон.

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!!!



№ 623



№ 624

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

«...ЖЕНЩИНЫ ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬЮ ЕЕ ОСМОТРА МОЛОДЫМ ВРАЧОМ»	РУССКИЙ CRASH	КАКОЙ ГАЗ «ПОМОГ» РУССКОМУ ХИМИКУ НИКОЛАЮ ЗЕЛИНСКОМУ ИСПЫТАТЬ ПЕРВЫЙ В МИРЕ ПРОТИВОГАЗ?
ПОДАРОК ФИМЫ НА СВАДЬБУ БРАТУ ИЗ ФИЛЬМА «НЕБЕСА ОБЕТОВАННЫЕ»	ЧТО «БОЖЕСТВЕННО ЗВУЧАЛО» В РУКАХ МСТИСЛАВА РОСТРОПОВИЧА?	ГРИМ НА РЕСНИЦЫ
БЕСПЕДАЛЬНЫЙ ВЕЛОСИПЕД	МТЕРИАЛ, ЧЬЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ СВЯЗЫВАЕТ С ЧАЕПИТИЕМ КИТАЙСКОЙ ИМПЕРАТРИЦЫ СИ ЛИНГЧИ	УДАРНИЦА ЛЬВА
«СТОЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ СУТОК ОБДЕЛЕНО СОЛНЕЧНОЙ ПОГОДОЙ?
КУХОННАЯ «ЖАРОВНЯ»	СЛЕД ОТ ПЕЧАТИ	ЧЬЯ ЛЮБОВЬ КОРЫСТНА?
КТО ВВЕЛ «ЮЛИАНСКИЙ КАЛЕНДАРЬ», УСТРОИВ ГОД «ВЕЛИКОГО ЗАМЕШАТЕЛЬСТВА» ДЛИНОЙ В 445 ДНЕЙ?	РУДНИК ИЗ СТАРИНОЙ ЖИЗНИ	ПЕС ОТ УЛТА ДИСНЕЯ
«СТАЛИЦА ВИКИНГОВ»	ОРЛИНАЯ ПИЩА	СИЛНИЦА
ДЕСЯТКА СРЕДИ КУПЮР	ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ МЭТТЮ МАКОНАХИ ИЗ ЛИРИЧЕСКОЙ КОМЕДИИ «СВАДЕБНЫЙ ПЕРЕПОЛОХ»	КАКОЕ ВРЕМЯ

«Сегодня я говорю своим учителям спасибо за их отношение и заботу обо мне в трудные времена. Возможно, сегодня это может кому-то показаться малозначительным, но воспитание патриотизма, любви к Родине порой заключается в мелочах», – считает известный актёр, режиссёр и педагог Юрий Соломин, которому 18 июня исполняется 80 лет.

Учиться на кошках

– Юрий Мефодьевич, глядя на вас, даже не верится, что вам 80 лет!
– Могу паспорт показать. (Смётся.)
– Напрашивается вопрос: в чём ваш секрет долголетия, а главное – бодрости духа?

– Наверное, не последнюю роль в этом сыграла профессия. Ты всё время в движении, постоянно общаешься с людьми... Эмоциональная вовлечённость в жизнь тех, кто находится с тобой рядом, сопереживание, сострадание – всё это, я считаю, является одной из составляющих секрета долголетия. И именно эти качества мы стараемся воспитать в наших студентах (Юрий Соломин с 1960 года является преподавателем Московского театрального училища им. Щепкина. – Ред.). Моя жена, которая также преподаёт, лет 30 назад подобрала однажды на улице котёнка и принесла его в аудиторию. Она с детства такая. И студенты начали о нём заботиться, кормить, беспокоиться... С тех пор это стало традицией: на каждом курсе у нас есть либо котёнок, либо щенок, либо взрослая собака или кошка. Животные удивительным образом помогают в воспитании чувствительности.

– Они у вас прямо в аудиториях живут?

– Не всё время, конечно, но бывает, что неделями, месяцами. В конце концов они всегда находят себе постоянный дом, семью. У нас с женой, кстати, пять кошек, и одну из них я взял как раз из училища. Это кот, если быть точным. Я его назвал Артист.

Больная тема

– Вы затронули тему воспитания, образования молодого поколения. Есть мнение, что молодёжь сегодня не хочет образовываться и это исключительно её проблема.

Вы согласны с такой позицией?

– Нет, не согласен! Взять хотя бы мой пример... Я родился

Юрий Соломин:

«Секрет бодрости духа и долголетия – в профессии»



Не люблю праздновать юбилей. Чувствую себя на них дураком

в Забайкалье, в городе Чита. В 1943 году я пошёл в школу – мне восемь лет тогда было. Время тяжёлое – война, зима. Дома на завтрак что было: чай травяной, кусок хлеба да картошка. В школу по морозу, да по сугробам дойдёшь – а там печка уже топится, чайник поставлен. И вот после первого-второго урока, как чайник закипал, учительница разливала нам всё тот же травяной чай или просто кипяток, доставала из сумки свой личный разведённый сахарин и каждому по ложечке добавляла в кружку. А потом в класс входил дежурный и вносил пирожки. Я уж не знаю, с чем они были, но они казались тогда самым вкусным лакомством на свете! Мы уплетали эти пирожки, а учительница рассказывала нам разные истории. И сегодня я говорю своим учителям спасибо за такое вот отношение, за заботу. Возможно, сегодня это может кому-то показаться малозначительным, но на самом деле это очень важно. В таких вещах и заключается воспитание патриотизма, любви к Родине.

– Воспитание и образование – это разные вещи.

– Образование тоже было будь здоров какое! А всё потому, что была ответственность перед гражданами. И это проявлялось в самых разных сферах. А сегодня этой ответственности нет. Я не понимаю, зачем в той же медицине рушить то, что было создано, то, что работало и хоть как-то облегчало людям жизнь. У меня много друзей в провинции... И вот один из них (а он живёт под Красноярском и к медицине отношения не имеет) рассказывает, что у них в соседней деревне закрыли последний медпункт. Там и работал-то один фельдшер, обслуживал жителей нескольких ближайших деревень. Теперь случись что – надо ехать в больницу за 20–30 километров. И хорошо, если бы для этих целей специальную машину выделили! Хорошо, если бы по телефону можно было бы занять очередь и гарантированно попасть на приём! Но ничего ведь этого нет. Ну что это такое?!

– Кстати, пока я ждал вас в приёмной, заметил у вас в театре врачей. Причём они явно сюда не случайно зашли...

– Медпункт в нашем театре существует с 1943 года, и мы за него горой. Многих спасали наши медики. Во время спектаклей бывают случаи у артистов и в зрительном зале, среди зрителей.

Деревенская мистика

– Даже когда медицина у нас в стране была на высоком уровне, в тех же деревнях часто больше доверяли народным средствам. Вы с этим сталкивались?

– Конечно, сталкивался. Было время, когда, кроме стрептоцида, и лекарств-то никаких больше не было. Помню, у нас чуть не всю семью, включая меня, поразила желтуха. Серьёзнейшее заболевание. И знаете, кто нас вылечил? Деревенская бабка-знахарка. Велела надеть безразмерную рубаху, взяла яйцо только из-под курицы, под мышку его сунула, завязала всё узлами какими-то – и всё... Наутро пришла, развязывает рубаху, а вместо куриного яйца – песок. Я не сочиняю, это всё было лично со мной.

– Мистика какая-то!

– Моя бабушка тоже лечила людей. Как-то уже после её смерти я приехал на свою малую родину, и почтальонша мне рассказывает: «А ведь ваша бабушка вылечила у меня мокрую экзему на руках...» Из-за этой кожной болезни она всё время в перчатках ходила. Как-то принесла бабушке письмо, и бабушка, узнав о болезни, велела ей принести дёготь и ещё три каких-то ингредиентов. Сварила чёрную мазь и отдала той женщине. Экзема прошла. Более того, бабушкина сноха – жена её сына, – работая главным врачом на Забайкальской железной дороге, периодически отправляла к ней своих пациентов. Правда, сразу предупреждала: «Если лечить не согласится – заставить её никто не может».

Вот вы говорите «мистика». Но в деревнях по-прежнему люди лечатся настойками на травах. Ничего в этом сверхъестественного нет. Понаблюдайте хоть за теми же кошками. Выпускаешь их весной на улицу – и они сразу ищут нужную им траву. Едят её, а потом срыгивают. Так они желудок чистят.

– Юрий Мефодьевич, хотел бы про юбилей спросить. Как относитесь к празднованию круглых дат и планируете ли отмечать своё 80-летие?

– Не планирую. Я вообще не люблю праздновать юбилей. Чувствую себя на них дураком. Мне не то что стыдно, а неловко как-то. Все говорят тебе о том, какой ты прекрасный и замечательный. А я и так знаю, что я хороший! (Хочет.) Я никого в своей жизни не обокрал, никого не убил. Меня в 1988 году коллектив Малого театра избрал своим худруком – и с тех пор я за этих людей, за театр отвечаю.

Беседовал Сергей ГРАЧЁВ

Ваш вопрос специалисту

Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 624

№ 623

2	7	1	6	5	8	3	4
8	2	3	4	5	6	7	1
7	4	5	2	1	3	6	8
1	3	2	8	7	4	5	6
4	5	1	4	2	7	3	8
6	5	3	1	7	4	1	6
1	7	4	6	2	2	5	7
8	2	2	1	5	3	7	6

№ 624

1	2	1	4	2	7	3	1
2	7	4	1	2	5	2	2
7	4	1	2	7	4	4	6
1	4	7	2	2	7	1	6
4	7	1	7	4	7	4	6
4	7	2	7	2	7	4	6
2	7	2	2	2	7	4	7
6	7	4	2	1	2	1	5

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Возраст – Рудольфо – Самокат – Спагетти – Мясо – Шёлк – Осло – Ночь – Хин – Врач – Киви – Капор – Ростер – Швец – Альфонс – Оттиск – Леска – Плутто – Пимы – Тэффи – Цезарь – Лапша.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Червонец – Сиятвинда – Самовар – Копь – Виолончель – Пыл – Фол – Чрево – Тушь – Кислота – Лапа – Треск – Пляс – Игротомия – Фосген – Куш – Тени – Олимпиец.

Аргументы И Факты ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- «Глазная» онкология: кому грозит
- Невроз мочевого пузыря: подходы к лечению
- Укусы насекомых: чем помочь ребёнку
- Вечерний жор: как с ним бороться
- Кино с «клубничкой»: снижает потенцию?
- Домашние полуфабрикаты: американский опыт

25 лет с Вами!



ГОРЗДРАВ

Более 400 аптек ГОРЗДРАВ рядом с Вашим метро и в городах Подмосковья!
Выберите ближайшую аптеку ГОРЗДРАВ на сайте ГОРЗДРАВ.рф или по телефону (499)653-62-77

Не экономьте на здоровье - экономьте на цене!

25 ГОРЗДРАВ
25 ПЛЮСОВ ГОРЗДРАВ
СДЕЛАЙТЕ ШАГ К СВОЕЙ КВАРТИРЕ!

При покупке продуктов, участвующих в акции!*

* Акция проходит с 01.11.2014 до 31.08.2015. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения найдите на сайте ГОРЗДРАВ25.рф или по телефону +7 (499)653-62-77

25 ПЛЮСОВ ГОРЗДРАВ

Аптеки ГОРЗДРАВ
Рядом с Вами

ГОРЗДРАВ гарантирует:
при покупке в ГОРЗДРАВ вы получаете шанс на новую КВАРТИРУ+ шанс на другие ценные призы+ бонусные наклейки при покупке от 500р.!

Подробности на сайте ГОРЗДРАВ25.рф

Акция проходит на территории г.Москва



+7(499) 653-62-77
www.GORZDRAV.rf

КАЧЕСТВО ЛЕКАРСТВ КОНТРОЛИРУЕТСЯ ГОСУДАРСТВОМ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА