



АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ

**ПОМОЩЬ
УТОПАЮЩЕМУ
РЕБЁНКУ**

стр. 8

ЗДОРОВЬЕ

КЛИМАКС

Когда пить
гормоны?

стр. 5

ОСТЕОПОРОЗ

Опасные
симптомы

стр. 6

ДЕТСКИЕ АВТОКРЕСЛА

Репортаж
с испытаний

стр. 4



**Инга Илюшина:
«Сон – лучший
косметолог»**

Фото Виктора Горючева

стр. 22

7 Шум в голове

Почему возникает

10 Аэрофобия

Можно ли
её победить?

11 Фитотерапия от А до Я

Нормализуем
обмен веществ

15 Офисные войны

Бороться
или уйти?

16 Секреты стройности

Худеем согласно
возрасту

18 Поддельная парфюмерия

Как отличить

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна ЛИТВИНОВА,
писатель



Анна Литвинова – прекрасная половина писательского дуэта, вторую часть которого составляет её брат Сергей Литвинов. Вместе они трудятся на ниве детективного жанра уже много лет. По словам Сергея, Анна привносит в детективный сюжет ту самую изюминку, которая выделяет их творения на литературной криминальной ниве. Сегодня Анна Литвинова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ОФИЦИАЛЬНО

В интересах больных и врачей

Национальная медицинская палата и Федеральный фонд ОМС заключили соглашение о сотрудничестве.

«Для нас важно знать мнение врачей... чтобы повысить качество оказания медицинской помощи для всех застрахованных граждан, а также чтобы улучшить условия работы медицинских работников», – сказала председатель Федерального фонда обязательного медицинского страхования Наталья Стадченко.

«Медицинское сообщество не допускалось до обсуждения инициатив, все решения принимались кулуарно. Сейчас ситуация изменилась, сферы влияния медицинского сообщества на решения, принимаемые государством по регулированию деятельности системы здравоохранения, расширяются», – считает президент Национальной медицинской палаты Леонид Рошаль. Эксперты, предложенные медицинским сообществом, будут принимать участие в решении спорных вопросов, возникающих при оценке качества медицинской помощи.

Соглашение заключено на три года с возможностью дальнейшей пролонгации.

ИНТЕРЕСНО



На природе

Зелёные насаждения и водоёмы благоприятно влияют на психическое состояние детей, утверждают испанские учёные.

В исследовании приняли участие 2,5 тысячи школьников без нарушения развития в возрасте от 7 до 10 лет. У всех испытуемых проверили память и внимание.

Оказалось, что дети, которые жили недалеко от лесов и парков, по уровню психического развития примерно на год опережали сверстников, росших вдали от зелёных насаждений. Такой же эффект был у детей, проживавших рядом с озером, водохранилищем или морем.

Учёные считают, что положительный эффект на 20–65% связан с тем, что в зелёных зонах воздух намного чище. А загрязнение воздуха плохо влияет на умственную деятельность. Возможно, походы в парки и леса подталкивают детей к занятиям спортом, творчеству и развивают другие важные навыки.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

30 см – на таком расстоянии новорождённые дети могут различить предметы и лица людей, утверждают норвежские учёные.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Засиделись

Сидячий образ жизни приводит к тревожным расстройствам, обнаружили австралийские учёные из Университета Дикина. Это состояние проявляется учащённым сердцебиением, напряжением в мышцах и головной болью.

Учёные изучили результаты 9 исследований, в 5 из которых сидячий образ жизни был связан с высоким риском тревожного расстройства. Риск увеличивало общее количество времени, проведённого сидя. 36% школьников, уделявших телевизору или компьютеру более двух часов в день, испытывали тревогу чаще тех, кто смотрел телевизор или сидел за компьютером меньше этого времени.

Эксперты полагают, что тревогу повышают нарушения сна и метаболизма у людей, ведущих сидячий образ жизни.

ОТКРЫТИЕ

Блокадников спасли гены

Учёные из Санкт-Петербурга обнаружили гены, которые помогли блокадникам выжить в Ленинграде в условиях жесточайшего голода и стресса.

Генетики взяли пробы крови и ДНК у двух сотен жителей Ленинграда, переживших осаду города. Они изучили структуру тех генов, которые отвечают за метаболизм и работу клеток в условиях недостатка пищи, и сравнили их с аналогичными частями генома других россиян.

Оказалось, что структура трёх генов, отвечающих за метаболизм,

в ДНК блокадников была иной. Их версии этих генов содержали в себе особые мутации, которые повышали эффективность работы митохондрий – энергостанций клетки – и снижали потери энергии на обогрев тела.

Изучение этих генов件лезно не только для оценки того, как устройство нашей ДНК влияет на выживаемость человека, но и для разработки способов борьбы с ожирением, анорексией и другими метаболическими расстройствами.

ПРОФИЛАКТИКА

Меньше едим – дольше живём

Улучшить состояние здоровья может кратковременное голодание, считают американские учёные.

Во время эксперимента взрослых мышей дважды в месяц по 4 дня держали на низкобелковой и низкокалорийной диете. Остальное время животные ели столько, сколько хотели. В результате грызуны, сидевшие на диете, пережили контрольную группу в среднем на 3 месяца – это значительный срок для таких животных. Кроме того, они оказались гораздо здоровее

собратьев: процентное содержание жира в организме у них было ниже и риск развития онкологических болезней снизился на 45%. В периоды скудной кормёжки уровень сахара понижался на 40%, а инсулин в крови – на 90%. Память голодавших животных также оказалась лучше. Исследование показало, что подобное ограничение рациона усиливает способности организма к восстановлению, в частности, к ускорению регенерации печени и некоторых типов стволовых клеток.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Паразиты мешают учиться?

Маленькие дети, в доме которых живут кошки – разносчики паразитов, могут из-за заражённости токсоплазмами иметь нарушения памяти и трудности в освоении чтения, считают американские исследователи из университетов Флориды и Айовы.

Примерно треть жителей нашей планеты инфицированы токсоплазмами, паразиты скрываются в клетках мозга человека, в мышцах, часто не вызывая никаких симптомов.

Учёные обнаружили, что дети, имеющие положительный тест на наличие этого паразита, хуже справляются с чтением и запоминанием новой информации.



Комментирует заведующий лабораторией протозойных инфекций ФГБУ «ФНИЦЭМ им. Н. Ф. Гамалеи» Минздрава РФ, кандидат биологических наук Дмитрий ГОНЧАРОВ:

– Действительно, кошки являются основным хозяином простейших токсоплазм, с их фекалиями в окружающую среду выделяются заражающие стадии. Люди могут получить их, съев немытые овощи, зелень, фрукты, выпив сырой воды...

Влияние на развитие детей токсоплазмы оказывают в случае «врожденного токсоплазмоза», когда мать получает возбудителя во время беременности и заражает плод. Тогда у ребёнка наблюдаются различные патологии ЦНС, глаз и других органов.

Профилактика заражения заключается в соблюдении правил гигиены: пить кипячёную воду, мыть руки, овощи, зелень, ягоды перед едой. Домашние питомцы не будут столь опасны, если их кормить термически обработанными продуктами и не позволять им охотиться на мышей и птиц. По данным нашей лаборатории, заражённость кошек токсоплазмами в последние годы снизилась в связи с тем, что хозяева кормят животных консервированными кормами.

ОПРОС

Как вы стали вести себя после введения запрета на курение в общественных местах? (вопрос к курящим)



Всероссийский опрос ВЦИОМ проведён 23–24 мая 2015 г. Опрошены 1600 человек в 130 населённых пунктах в 46 областях, краях и республиках России. Статистическая погрешность не превышает 3,5%.

Ежегодно в пересадке донорских органов у нас в стране нуждаются от 7 до 10 тысяч человек. Но реально такую помощь получают лишь 1 тысяча из них.

С чем связано столь существенное отставание? Что тормозит развитие трансплантологии в России? Накануне недавно прошедшего в Москве Второго российского национального конгресса «Трансплантация и донорство органов» эти вопросы мы обсудили с директором Федерального научного центра трансплантологии и искусственных органов имени академика В. И. Шумакова, главным специалистом-трансплантологом Минздрава РФ, академиком РАН Сергеем ГОТЬЕ.

Злая молва

– Сергей Владимирович, это уже не первое ваше интервью нашей газете. И всякий раз, когда заходит речь о трансплантологии, встаёт один и тот же вопрос: почему развитие этой важной области медицины у нас в стране так отстаёт от общемировой?

– Уровень развития трансплантологии напрямую связан с уровнем развития посмертного донорства органов. А эти вопросы достаточно остро, а порой и противоречиво обсуждаются в нашем обществе. Например, в части так называемой презумпции согласия и испрошенного согласия на посмертное изъятие органов.

– Разве законопроект, касающийся пересадки органов и тканей, который пока лежит на утверждении в Минздраве РФ, не внёс определённости в этот вопрос?

– Внёс. Законопроект «О донорстве органов, частей органов человека и их трансплантации (пересадке)», который был рассмотрен в Правительстве РФ и с поправками возвращён на доработку в Минздрав РФ, сохраняет презумпцию согласия на изъятие органов при условии реальной возможности прижизненно-го волеизъявления и его фиксации в специальном регистре. Правда, он пока не создан.

– То есть, согласно этому положению, врач вправе изъять органы у умершего человека, если при жизни тот не заявил против этого свой протест?

– Совершенно верно. Такая практика давно и успешно существует в европейских странах, которые от презумпции испрошенного согласия постепенно перешли к презумпции согласия, поскольку необходимость в развитии этого направления медицины там ни у кого уже не вызывает вопросов.

– Чего не скажешь о нас. Опросы общественного мнения на эту тему говорят о неготовности наших граждан пожертвовать после смерти свои органы во имя спасения другой жизни. А что на сей счёт говорит Русская православная церковь?

– В отличие от католической церкви, однозначно выступающей за добровольное посмертное донорство, православная до настоящего времени конкретной точки зрения на этот вопрос не имеет. Однако и не отрицает необходимость трансплантации органов для спасения жизни. У меня в кабинете висит обращение Патриарха Кирилла,

Сергей Готье:

«Трансплантология держится на энтузиазме»

которое он прислал на один из наших съездов. В нём говорится, что посмертное донорство – богоугодное дело. Кстати, на территории нашего центра есть церковь Серафима Саровского. Настоятель этого храма – очень грамотный человек – поддерживает развитие трансплантологии и донорства.

Болезная тема

– Затрону ещё одну болезную тему – детского донорства. Из-за косности в решении этого вопроса пересадки органа у нас в стране дожидаются лишь 20% нуждающихся в ней детей. Есть ли здесь какие-то подвижки?

– В этом направлении сделан первый шаг: в 47 статье Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» появилась запись, что детское органное донорство возможно у нас в стране только при наличии информированного согласия родителей умершего ребёнка. Недавно прошла Минюст РФ инструкция по констатации смерти мозга (в том числе и у детей).

Дальше дело – за прецедентом, когда в квалифицированном педиатрическом учреждении возникнет ситуация смерти мозга у ребёнка и его родители дадут согласие на изъятие у него органов для спасения другой детской жизни. Но форсировать это нельзя. Проблема эта столь важна и трудна, что требует широкого общественного осмысления.

Кстати, всё это касается пересадки сердца маленьким детям. Все остальные виды педиатрической трансплантации мы выполняем в полном объёме, используя органы и части органов взрослых доноров.

– Но дети, которые нуждаются в экстренной пересадке сердца, ждать не могут. Что делать их родителям? Идти с шапкой по кругу и ехать в Европу?

– Тяжелобольных детей нужно спасать, используя для этого все возможные шансы. Раз мы пока не можем получить детский донорский орган в России, мы должны отправлять этих детей за рубеж. И Минздрав это делает. Однако ситуация последних лет, связанная с общемировой тенденцией обеспечения донорскими органами прежде всего своих граждан, фактически закрыла для наших детей путь для трансплантации сердца за рубежом.

Осталась только Индия, где время от времени делают пересадку сердца российским детям. Хотя здесь и возникает некая моральная коллизия: выходит, что, отправляя на пересадку органов в Индию наших детей, мы пользуемся высокой детской смертностью в этой стране. Мы должны иметь собственный опыт, собственную практику, собственную моральную оценку этой темы...



фото PhotoPress.ru

Только каждый десятый из нуждающихся получает донорский орган

Шанс на спасение

– Люди, не сведущие в трансплантологии, считают, что пересадка органов – крайняя мера. Ведь есть же, к примеру, заместительная почечная терапия...

– Гемодиализ, при котором жизнь человека с почечной недостаточностью ограничивают стены диализного зала, – лишь первая ступень к его полной реабилитации. Тем более что проведение этой процедуры в течение пяти лет обходится государству на 1 миллион дороже, чем жизнь человека с пересаженным органом.

У больного с терминальной сердечной недостаточностью другого шанса выжить, нежели пересадка донорского сердца, просто нет. Чтобы спасти таких пациентов, мы в нашем центре создали уникальную систему поддержания сердечной деятельности, позволяющую человеку с фактически утраченной функцией сердца некоторое время находиться на искусственном кровообращении в ожидании трансплантации. Таким образом, в 2013 году мы пересадили 102 сердца, в 2014-м – 96, а в этом – уже более 45. Для одного медицинского учреждения (даже в масштабах общемировой практики пересадки органов) – это огромная цифра!

– А кроме Москвы, где-то ещё трансплантацией органов у нас в стране занимаются или всё в этой области завязано на столицу?

– Трансплантацией органов занимаются в 22 субъектах Российской Федерации. Не только в Москве и Санкт-Петербурге, но и в Барнауле, Кемерове, Казани, Уфе,

Иркутске, Новосибирске... За последние 5 лет при поддержке специалистов нашего центра открыто 20 новых программ по трансплантологии в различных городах России. Однако далеко не во всех регионах есть понимание необходимости развивать это важное направление. Недавно я, как главный трансплантолог Минздрава РФ, провёл опрос по электронной почте коллег из разных регионов нашей страны, интересуясь, есть ли у них специалист, ответственный за больных с пересаженными органами? От большинства регионов я получил ответ, что такого специалиста у них нет, потому что они не планируют развитие данной области медицины на их территории.

– Почему?

– Потому что трансплантология – очень дорогостоящий раздел медицины, требующий к тому же высокого уровня развития реанимационной службы.

Задача социальной важности

– Насколько мне известно, реаниматологи не очень охотно участвуют в донорской программе...

– И их можно понять! Эта сложная и нужная работа держится у нас в стране на голом энтузиазме врачей. Который в значительной степени снижают скандальные и, как правило, раздутые истории, время от времени всплывающие в прессе. Один из недавних – низкопробный судебный процесс, возбуждённый против Городской клинической больницы № 1 им. Н. И. Пирогова после мультиорганного изъятия у погибшей молодой женщины, попавшей под машину. Парадокс, но в произошедшем обвинили не водителя машины, которая эту несчастную сбивала, а трансплантологов! По результатам следствия было доказано абсолютное отсутствие состава преступления со стороны врачей.

– Но осадочек, как говорится, остался...

– Увы. Не говоря уже о том, что вплоть до недавнего времени вопрос о финансировании работ по кондиционированию донора и организации оперативного вмешательства по изъятию органа на базе той больницы, где констатирована смерть мозга донора, вообще не стоял. Благо в этом году внесён законопроект о возможности выделения субсидий на работу в данной области. Это важнейший документ, который, надеюсь, поменяет ситуацию в лучшую сторону.

Главная наша цель – создать возможность для любого человека в России при несчастном для него обстоятельстве получить ту помощь, от которой зависит не только его жизнь, но жизнь его детей, близких. И в этом плане развитие трансплантологии – задача социальной важности!

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА



АКТУАЛЬНО

В три раза чаще российские ребятишки – пассажиры автомобилей – погибают на дорогах страны при ДТП, чем их европейские сверстники.

И виной тому – или отсутствие в машине специальных детских кресел, или наличие таких удерживающих устройств, которые не обеспечивают безопасность ребёнка.



Наш эксперт – заместитель заведующего отделением безопасности автомобилей Центра испытаний ФГУП «НАМИ» Антон ЖУРАВЛЁВ.

Серьёзный полигон

Как испытывают детские автокресла? Чтобы увидеть это, мы отправились в Дмитровский район Московской области на автополигон НАМИ. Очень серьёзным исследовательским центром этот полигон оказался. Самым большим в Европе. Здесь в общей сложности 110 км испытательных дорог, чтобы можно было проверить, как тот или иной автомобиль поведёт себя на грунтовке или на булыжной мостовой, на бетонном или базальтовом покрытии... Здесь можно создать условия тумана и проливного дождя... Здесь проверяют прочность деталей автомобилей при опрокидывании и столкновении... Ну и, в частности, разбираются, защитит ли ребёнка при ДТП то удерживающее устройство, в котором он сидит в автомобиле.

Семья манекенов

Манекенов, на которых проводят испытания, здесь несколько. В шутку их называют «мама», «папа», «тётя», «дядя»... Есть три ребёнка – 3, 6 и 12 лет. А недавно закупили ещё и манекен младенца 9 месяцев. Все они – очень сложные устройства, оборудованные датчиками, расположенными в голове, в груди, ногах, руках, которые показывают, что происходит с мозгом, скелетом, внутренними органами, если мы, не дай бог, попадём в ДТП во время поездки в автомобиле.

Сегодня у нас попадает в аварию «6-летний ребёнок». Его манекен сажают в детское автокресло, которое закреплено на сиденье – имитации заднего сиденья автомобиля. Сиденье стоит на тележке. Тележка движется по рельсам, её можно оттянуть тросом назад на 10 м, затем отпустить, и она полетит вперёд, будто камень, выпущенный из рогатки. Тележка помчится со скоростью 25 км в час и врежется в штырь. Что будет манекену от такого столкновения? В этом испытании нас интересует, как кресло защитит внутренние органы ребёнка при фронтальном ударе.



Дубль первый – в кресле

Антон Андреевич Журавлёв, комментирующий происходящее, показывает нам кирпичик глины. Кирпичик сначала нагревают до определённой температуры, чтобы по своим физическим свойствам – вязкости и плотности – он походил

на наши внутренние органы, а потом вставляют его в брюшную полость манекена и закрывают толстым слоем поролона.

Манекен закрепляют в детском автокресле штатными ремнями безопасности. Тележку откатывают назад, «выстреливают» её, и она летит вперёд, навстречу страшному удару. Скорость – всего 25 км, а такое впечатление, что вся конструкция сейчас разлетится вдребезги.

Что стало с нашим «ребёночком», который после удара закинул одну руку за голову, как будто защищаясь от той опасности, которая ждёт его впереди? Манекен отстёгивают и вынимают из живота «кирпичик». Он свою форму сохранил.

Конечно, ни одному малышу не пожелаешь такое пережить, но если бы с кем-то это случилось, ребёнок был бы, без сомнения, надуган, может быть, ему было бы немного больно от врезавшихся в тело ремней, но его внутренние органы не пострадали бы. И он остался бы жив!



Затяните ремни

Репортаж с испытания детских автокресел



вас остановит сотрудник ГИБДД и поинтересуется, пристёгнут ли малыш в машине.

Это мы ещё не проверили, как перенесёт экстренное торможение мозг, что будет с шейкой ребёнка при боковом ударе, когда голова не защищена подголовником, а малыша удерживают на сиденье лишь ремни, пропущенные через корректор.

Юридический казус

Ну что тут скажешь? Как наказать производителя таких корректоров, лямок и прочих «иных удерживающих устройств»? Линчевать? Речь-то ведь идёт о жизни детей! А никак не накажешь.

Да, наша страна подписала Женевское соглашение о единых требованиях к оборудованию, которое может быть установлено на транспортных средствах. В правилах Европейской экономической комиссии

сказано, что лямка ремня безопасности сама по себе, с корректором или без него, не может рассматриваться как детское удерживающее устройство. Но у нас в Правилах дорожного движения, пункт 22.9, написано, что перевозка детей в автомобиле должна осуществляться или

с использованием детских удерживающих устройств, говоря обычным языком, детских кресел, или при помощи иных средств, позволяющих пристегнуть ребёнка с помощью ремней безопасности. Вот это выражение «иные средства» и позволяет производителям безнаказанно выпускать все эти корректоры, адаптеры, направляющие лямки да ещё и утверждать, что они прошли сертификацию, хотя по правилам той же Европейской экономической комиссии они этой сертификации даже не могут подлежать. И пока «иные средства» не будут убраны из ПДД, производители и дальше могут вводить нас, покупателей, в заблуждение и играть жизнями наших детей.

А добротные, сертифицированные детские автокресла, после того как их объявили обязательными для перевозки детей в Европе, между прочим, снизили детскую смертность при ДТП на 71%.

Марина МАТВЕЕВА

Дубль второй – с корректором

А теперь манекен сажают прямо на «заднее сиденье» автомобиля, а штатные ремни безопасности пропускают через корректор, который сдвигает ремень, идущий по диагонали, вниз, чтобы он не задушил ребёнка. Внутри манекена вновь разогретый до температуры тела глиняный кирпичик. Тележка оттягивается назад и «выстреливает».

Удар! Мы еле успеваем увидеть, как манекен буквально сложился пополам, подавшись вперёд. Извлечённый из живота кирпичик изогнут и деформирован. Увы, корректор, на котором, между прочим, написано, что товар прошёл сертификацию, не защитил «ребёночка» от гибели.

Нижний ремень безопасности, сдвинутый корректором, прошёл ровно по мягким тканям живота и раздавил их. Значит, такое «удерживающее устройство» не защитит малыша в случае ДТП, оно только позволит избежать штрафа в 3 тысячи рублей, если



Комментарий специалиста

Денис ЗАРАГИН, заместитель генерального директора ФГУП «НАМИ»:

– Специалисты давно задумывались, можно ли достичь детской безопасности в автомобиле дешёвыми и простыми способами. В конце 80-х – начале 90-х годов они изучали, почему нельзя пристегнуть ребёнка взрослым ремнём безопасности. Оказалось, что диагональная лямка ремня за счёт маленького роста ребёнка ложится не на его плечо, а на шею, и в случае удара шея получает серьёзные травмы. Эксперты, чтобы этого избежать, решили направить диагональную лямку вниз – опустить её на плечо. Этого можно достичь корректорами и адаптерами... Но специалисты не учли того, что как только они опускают диагональную лямку, поднимается поясная. И ложится не на прочнейшие тазовые кости, а на брюшную полость.

Тогда же, в 90-х годах, такие устройства в ЕС были категорически запрещены, и в настоящее время нигде в странах Женевского соглашения они не применяются. К сожалению, за исключением РФ.



Климакс – серьёзный биологический экзамен в жизни женщины. Но его можно комфортно пережить, если с умом использовать заместительную гормональную терапию (ЗГТ).



Слово – нашему эксперту, президенту Российской ассоциации по менопаузе, доктору медицинских наук, профессору Вере СМЕТНИК.

Попасть в «ОКНО»

? *Моя мама очень тяжело переживала климакс. Боюсь повторить её судьбу. В каком возрасте нужно начинать заместительную гормональную терапию?*

Татьяна, Москва

– Оптимальным для начала заместительной гормонотерапии считается период перехода к менопаузе (перименопаузы), который характеризуется значительным колебанием уровня гормонов и нередко сопровождается такими неприятными симптомами, как приливы, проблемы со сном, раздражительность, недержание мочи, сухость во влагалище и т. д. При этом ждать появления этих и других симптомов менопаузы вовсе необязательно. Чем раньше женщина начнёт принимать гормонозаместительную терапию, тем эффективнее будет профилактика перечисленных выше проблем. И не только. Доказано, что прием ЗГТ на 30–60% снижает риск развития таких заболеваний, как сахарный диабет, ишемическая болезнь сердца, остеопороз и связанных с ним переломов (в том числе шейки бедра), болезнь Альцгеймера, колоректальный рак.

Чёткие возрастные границы для начала ЗГТ, которую может назначить только врач, очень индивидуальны. Ведь менопауза (необратимое прекращение менструаций в течение года. – Ред.) может наступить и в 40, и в 50, и в 57 лет. Поэтому так называемым «окном терапевтического воздействия» для гормонозаместительной терапии считается возраст от 45 до 59 лет.

А вот женщинам старше 60 лет, у которых с начала менопаузы прошло более 10 лет, гормонозаместительную терапию назначать нельзя и даже опасно: к этому возрасту в их организме произошли такие необратимые изменения, что гормонотерапия не будет эффективной и даже может принести вред.

Кстати

Среди наиболее часто встречающихся симптомов менопаузы:



Без паузы!

Как пережить климакс

● На заметку

Согласно всероссийскому онлайн-опросу «Жизнь без паузы», проведённому среди женщин в возрасте 45–59 лет, 52% из них заявили, что менопауза не оказала негативного влияния на их жизнь. В то же время среди женщин, испытывающих 4 и более симптомов менопаузы, 56% подтвердили их влияние на способность радоваться повседневной жизни. При этом 62% женщин, не намеревающихся посещать медицинских специалистов, уверены, что им следует научиться справляться с симптомами менопаузы самостоятельно, а 55% в качестве главной причины такого отношения заявили о своей неуверенности в том, что им может быть предложено средство, способное облегчить имеющиеся у них симптомы. 49% сказали, что у них нет времени на посещение врача.

Вред или польза?

? *Говорят, от заместительной гормонотерапии вреда больше, чем пользы. Правда ли это? И, кстати, есть ли у неё какие-либо противопоказания?*

Ольга, Калининград

– Разговоры о вреде ЗГТ начались после исследования, которое провели в конце прошлого века американцы. Но, во-первых, исследование проводилось на основе приёма далеко не совершенного препарата, который получали из мочи жеребых кобыл, который обладал массой отрицательных эффектов. А во-вторых, среди женщин, принимавших участие в том исследовании, были представительницы старшей возрастной группы – до 79 лет, для которой приём гормонозаместительной терапии нежелателен.

Сегодня для ЗГТ мы используем натуральные низкодозированные гормоны для разных фаз менопаузы, соблюдая при этом все меры предосторожности. Прежде чем назначить женщине эти препараты, мы направляем её на комплексное обследование и при наличии противопоказаний к гормонозаместительной терапии – онкологических заболеваний в репродуктивных органах (матке, яичниках, молочной железе), острых заболеваний печени, тромбозов, кровотечений неясного происхождения – ищем альтернативные ЗГТ пути.

Откуда проблемы?

? *Мне 50 лет. С наступлением менопаузы начала буквально разваливаться: появились проблемы с давлением, стали болеть суставы. С чем это связано? Неужели всему виной гормональный сбой?*

Виктория, Краснодарский край

– Менопауза – это не сбой, а естественное, запрограммированное природой, необратимое прекращение менструаций в результате снижения уровня эстрогена и прогестерона, двух главных женских гормонов, вырабатываемых яичниками, которые имеют рецепторы во всех системах организма: в сердечно-сосудистой, нервной, костной... И если в течение 30–35 лет репродуктивного периода женщина эти гормоны получала от яичников в циклическом режиме, то, лишившись их, организм переживает своего рода абстиненцию. Безусловно, это не может не сказаться на самочувствии. В зависимости от наследственно обусловленного числа тех или иных рецепторов, чувствительных к снижению женских половых гормонов, одни женщины с наступлением менопаузы начинают испытывать проблемы со стороны сердечно-сосудистой системы, другие – со стороны мочеполовой, третьи – со стороны центральной нервной системы.

Поэтому каждой женщине начиная примерно с 45 лет необходимо: регулярно измерять артериальное давление, раз в год сдавать анализы на сахар крови, липидный профиль, проверять уровень гормонов щитовидной железы, проходить маммографию, УЗИ матки и яичников, а также, по показаниям, денситометрию – исследование, позволяющее определить минеральную плотность костной ткани и оценить риск развития остеопороза.

Обратитесь к своему лечащему врачу, который не только направит вас на необходимые исследования, но и подберёт вам соответствующую лекарственную (в том числе гормонозаместительную) терапию.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист-консультант детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ.

Не дозвониться!

? *Хотела вызвать врача к ребёнку по телефону. Звонила в поликлинику полдня. Всё время было занято. Оставить малыша с температурой дома одного и пойти в поликлинику не могла. Дозвонилась во второй половине дня. А мне говорят, что вызывать врача на дом можно только утром. Почему такие правила, если утром в поликлинику не дозвониться?*

Ирина, Самара

– Вызов врача по телефону производится в определённые часы, ведь педиатр сможет прийти на дом только после основного приёма больных по записи. В субботу можно вызвать дежурного врача также в строго определённое время.

Если же ваша ситуация критическая, нужно вызывать «скорую помощь».

За деньги или бесплатно?

? *Врач в поликлинике назначил МРТ и отправил в специализированный центр. А там МРТ делают только платно. Как же так, разве обследование, которое назначает врач в государственной поликлинике, не должны делать по полису ОМС?*

Иван Петрович, Королёв

– Сделать МРТ бесплатно можно. Для ОМС (обязательное медицинское страхование) магнитно-резонансное исследование входит в перечень бесплатно оказываемых услуг, но при определённых условиях. Это дорогостоящая и высокотехнологичная медицинская услуга. Сделать её бесплатной для всех невозможно. Тем не менее в поликлиниках обычно выделяют квоты на несколько бесплатных МРТ в месяц. Эти квоты поликлиника распределяет между теми пациентами, кому такое исследование необходимо срочно. Квоты ограничены, поэтому иногда бесплатного МРТ пациенты ожидают более месяца.

Ваш лечащий врач может предложить вам пройти и платное обследование. Но так как по закону вы имеете право на бесплатное МРТ, если вы желаете, вас поставят на него в очередь.

Лечащий врач, выдавший вам направление на такую процедуру, обязан также сообщить, где эту процедуру можно пройти бесплатно. В случае если врач не знает, где можно бесплатно сделать МРТ, вы можете обратиться к главврачу. Если и главврач не сможет вам помочь, обращайтесь напрямую в свою страховую компанию.

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



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Сердечные линии

Зачем нужна электрокардиограмма

Электрокардиография, или ЭКГ, – это самый распространённый метод проверки работы сердца. Что нужно знать, если вам её назначили?



Что покажет ЭКГ?

Во время электрокардиографии регистрируются электрические импульсы, возникающие в сердце. Эта информация записывается на специальную бумагу в виде особого зубчатого графика. Глядя на него, кардиолог может понять:

- в норме ли частота сердечных сокращений и ритм сердца;
- есть ли изменения, указывающие на то, что сердце испытывает кислородное голодание, то есть его кровоснабжение недостаточно;
- наблюдается ли гипертрофия (утолщение) тех или иных отделов сердца.

Когда её делать

ЭКГ необходима во многих ситуациях.

1. При подозрении на аритмию, ишемическую болезнь сердца, инфаркт миокарда и другие сердечные заболевания. А также для контроля за состоянием, если эти болезни уже диагностированы и проводится лечение.
2. При высоком риске развития сердечных заболеваний – на фоне гипертонии, при повышенном уровне холестерина, курении, после перенесённых инфекций, у мужчин старше 40 лет и у женщин старше 50 лет.



Фото: Эдуарда Кудрявченко

3. Если у человека, страдающего тем или иным сердечным заболеванием, ухудшилось состояние, появились боли в области сердца, появилась или усилилась одышка, возникла аритмия.

4. Перед операциями.

5. При заболеваниях внутренних органов, эндокринных желёз, нервной системы, уха, горла, носа, если есть подозрение на осложнения со стороны сердца.

6. Во время профосмотров у представителей некоторых профессий, например у машинистов поездов, лётчиков, спортсменов.

Как проходит исследование?

Особой подготовки к ЭКГ не требуется. Тем не менее лучше прийти немного заранее, чтобы отдышаться, успокоиться. Врач попросит раздеться и прилечь на кушетку. На руках, ногах и груди размещают электроды, которые подключены к прибору-электрокардиографу. Во время процедуры нужно лежать неподвижно,

Кстати

Первый прибор для проведения ЭКГ создал в 1906 году физиолог из Нидерландов Виллем Эйнтховен. В 1924 году он получил за это Нобелевскую премию.

постараться полностью расслабиться. Возможно, вас попросят на несколько секунд задержать дыхание, после чего можно будет дышать как обычно. Дискомфорта во время процедуры возникать не должно.

Исследование занимает от трёх до десяти минут, результаты обычно готовы в течение суток.

По рекомендации врача проводится ЭКГ с лекарственными пробами, например с нитроглицерином. В этом случае в процессе обследования нужно принять препарат в той дозировке, которую подберёт кардиолог.

Чего нельзя увидеть?

Хотя ЭКГ – наиболее назначаемое обследование в кардиологии, в ряде случаев оно неинформативно. Так, по стандартной электрокардиограмме невозможно судить:

- как часто возникают сбои ритма сердца, при каких условиях они появляются;
 - в каких местах сужены артерии, питающие сердце;
 - каков объём полостей сердца, есть ли в них тромбы;
 - с какой силой сердце выбрасывает кровь в сосуды.
- Для всех этих целей применяют другие диагностические методы, хотя, прежде чем дать на них направление, врач может попросить пройти ЭКГ.

Инна КРАВЧЕНКО

КАК ВЫЧИСЛИТЬ ОСТЕОПОРОЗ

Переломный момент

Сегодня остеопорозом (системным заболеванием скелета, приводящим к хрупкости костей) в России страдают 14 миллионов человек. 100 тысяч из них ежегодно получают перелом шейки бедра и 9 миллионов – клинические переломы, связанные с этим заболеванием.

ПРОАНАЛИЗИРОВАВ ситуацию, специалисты выделяют несколько причин, которые приводят к такому положению дел:

! **недостаточный уровень знаний врачей об остеопорозе** – согласно опросу, в котором приняли участие более 500 врачей 13 специальностей, которые имеют отношение к проблеме остеопороза, на вопросы теста, касающегося этой темы, было получено лишь 18% правильных ответов. Больше всего об остеопорозе осведомлены эндокринологи, ревматологи, неврологи. Однако в большинстве случаев пациенты с этим заболеванием впервые обращаются за консультацией к специалистам первичного звена – к травматологам, терапевтам и гинекологам;

! **поздняя диагностика заболевания** – по словам специалистов, медицинские учреждения РФ недостаточно оснащены денситометрами (прибор для определения минеральной плотности костной ткани), а сама денситометрия

не входит в программу госгарантий. При этом лекарственные средства для лечения остеопороза в России предоставляются бесплатно только для самых тяжёлых больных, находящихся на инвалидности;

! **низкая приверженность пациентов лечению** – последние исследования показали: только 14% больных остеопорозом начинают рекомендованное им лечение, а 16% прекращают его преимущественно в первые 3–6 месяцев от начала приёма медикаментов. Среди тех, кто продолжает лечение, только 40% делают это регулярно;

! **отсутствие системного подхода к лечению таких больных** – травматологи-ортопеды обычно являются первыми, а зачастую и единственными врачами, проводящими лечение пациентов с переломом костей на фоне остеопороза. При этом после окончания лечения пациенты не направляются для дальнейшего обследования к врачам терапевтического звена. Всё это приводит к отсроченной постановке диагноза остеопороза и позднему началу, а зачастую и к отсутствию адекватной терапии, что, в свою очередь, является причиной большого числа инвалидизирующих осложнений у таких больных.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

Проверь себя

Косвенными признаками и факторами риска развития остеопороза являются:

- наличие переломов шейки бедра у мамы, бабушки, сестры отца и/или других родственников первой линии;
- ранняя менопауза (у женщин);
- пожилой возраст (у мужчин);
- уже случившиеся переломы при низком уровне травмы (при паде-

нии с высоты своего роста, неловком движении) лучевой кости, плеча, шейки бедра, ребра;

- снижение роста более чем на 2 см за год или на 4 см по сравнению с ростом, который был у вас в юности, что может свидетельствовать о компрессионном переломе тел позвонков, который чаще всего проходит незаметно для пациента.

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!



Слышу звон – откуда он?

Почему возникает шум в голове

Ощущение гула или звона в голове имеет немало причин. Стоит разобраться в них, чтобы не пропустить серьёзное заболевание.

! Причина: сильный стресс

При эмоциональных переживаниях, сильном испуге, тревоге у человека напрягаются височные мускулы. Постоянная зажатость этих мышц может вести к сдавливанию сосудов слухового прохода, что и вызывает ощущение шума, звона, гула в ушах.

? Что делать?

Поможет акупрессура – лёгкий массаж активных точек кончиками пальцев. Проводить его нужно круговыми движениями со слабым надавливанием.

Прижмите на 7 секунд указательным пальцем точку, находящуюся в ямке над верхней губой. Затем со средним усилием прижмите точку на конце корня носа, около бровей – тоже на 7 секунд. Повторяйте эти приёмы несколько раз в день.

В течение 7 секунд интенсивно надавливайте безымянным пальцем на то место, где мочка уха соединяется с лицом. Затем ещё 7 секунд – непосредственно перед язычком уха (там, если потрогать, вы ощутите небольшую ямку). И в заключение ещё 7 секунд – в начале верхней части хряща ушной раковины (там вы тоже должны нащупать ямку). После упражнений обычно появляется приятное тепло, которое свидетельствует об улучшении кровообращения.

! Причина: серная пробка в ухе

Она образуется, как правило, только с одной стороны и помимо гула в голове может вызывать головокружение и лёгкое нарушение координации движений.

? Что делать?

Обратиться к отоларингологу, который с помощью специального шприца промоет слуховой проход и обработает ухо, чтобы восстановить его нарушенные покровы.

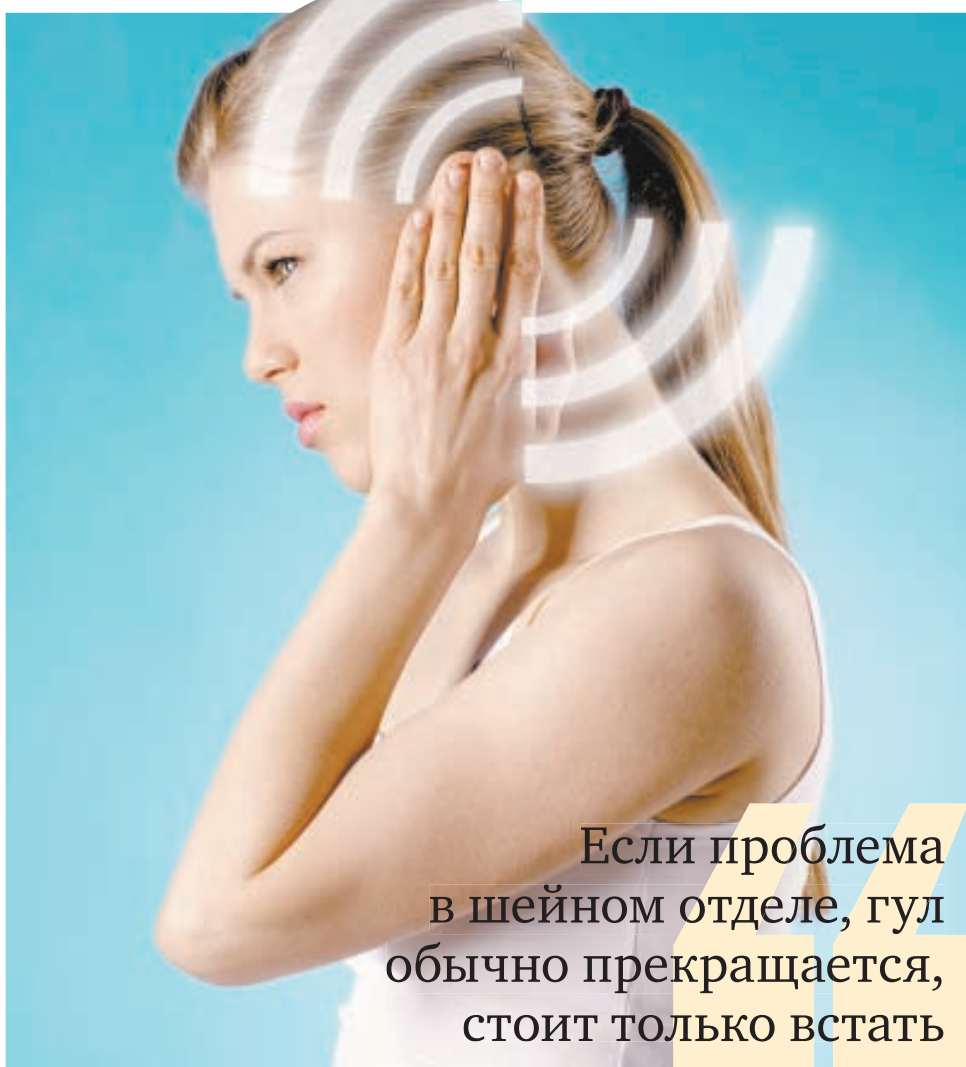
! Причина: остеохондроз

При этом заболевании могут сдавливаться нервы, связанные со слуховым отделом мозга. Часто это происходит во время сна, если вы приняли неудобную позу. Результат – неприятный высокий непрерывный гул разной интенсивности в голове. Он может быть похож на звук работающего холодильника или гудение машин во время пробок на шоссе.

Если гул в голове связан с остеохондрозом, он должен уменьшаться или вообще исчезать при принятии вертикального положения.

? Что делать?

Отнеситесь внимательно к условиям своего сна. Подушка должна точно подходить вам, быть не слишком высокой и не слишком низкой.



Если проблема в шейном отделе, гул обычно прекращается, стоит только встать

После пробуждения хорошо сделать небольшую гимнастику для шейного отдела позвоночника. Повращайте головой, потянитесь ухом к плечу, потяните воображаемый шарик под подбородком в сторону груди.

! Причина: атеросклероз сосудов головного мозга

Обычно ощущение гула или шума в голове, связанного с атеросклерозом, похоже на шум моря, то есть оно имеет низкую тональность и ритмичную структуру. Иногда такой шум усиливается после сна в неудобной позе.

? Что делать?

Необходимо как можно скорее пройти обследование у невролога, сделать МРТ или доплерографию сосудов головного мозга. Если диагноз подтвердится, следует ограничить потребление животных жиров, вызывающих отложения атеросклеротических бляшек на стенках сосудов. Они содержатся в сливочном масле, мясе, колбасах, конфетах сложного состава, сметане, сливках. Также врач назначит препараты, которые снижают уровень холестерина и улучшают состояние сосудистой стенки, сосудорасширяющие и другие средства.

! Причина: вегетосудистая дистония

При этом состоянии нарушается регуляция тонуса кровеносных сосудов, часто снижается давление. Это может вызывать слабый равномерный или

пульсирующий шум в ушах, головокружение, нарушение координации.

? Что делать?

Обратитесь к врачу, чтобы подтвердить диагноз. Если дело в вегетосудистой дистонии, больше двигайтесь: ходите пешком, плавайте, танцуйте, совершайте велосипедные прогулки. Полезны также прохладные обливания, общеукрепляющий массаж. Следите за тем, чтобы нормально высыпаться. Нужно, чтобы ночью в спальню был приток свежего воздуха. Откажитесь от вредных привычек.

Важно научиться снимать напряжение. Например, перед сном можно, лёжа на спине, представить себе, как поочерёдно расслабляются все мышцы тела, начиная с пальцев ног и рук и кончая мышцами лица, в них появляется ощущение приятной теплоты. Полезно также сделать несколько глубоких вдохов и медленных выдохов.

! Причина: кохлеарный неврит

Это повреждение слухового нерва, которое грозит глухотой. Ощущения при заболевании довольно резкие – высокий звон, писк в ухе, чаще с одной стороны (но может быть и с двух), отчётливое снижение слуха. Иногда это сопровождается головокружением, тошнотой.

? Что делать?

Срочно обратиться к отоларингологу, который назначит курс препаратов. При обращении в течение недели, а лучше трёх дней, наступления глухоты можно избежать, при просрочке шансы невелики.

Алиса ВОЛКОВА

МЕДСОВЕТ

Резервы есть!

? *Моему брату предстоит операция по поводу опухоли печени. Слышал, что это очень сложный орган для хирургического вмешательства. Это правда?*

Андрей, Саранск



Отвечает доктор медицинских наук, профессор Алексей ЧЖАОВ:

– На самом деле печень – поистине уникальный орган, поскольку в этом случае у нас есть предусмотренный природой резерв быстрого замещения (регенерации) утраченной во время операции ткани. Подчас мы можем без ущерба для жизни и здоровья пациента удалить до 80% печени, поражённой опухолью. На сей счёт существует специальная система оценки функциональных резервов печени пациента, которая позволяет оценить, перенесёт ли человек такую операцию или нет. И тут, конечно, многое зависит от возраста больного и сопутствующих заболеваний. Чем моложе пациент, тем такие резервы больше.

К тому же, если позволяет ситуация, мы стараемся использовать малоинвазивные (с минимальным разрезом тканей. – Ред.) органосохраняющие методики, не требующие наркоза с использованием высокотехнологичного оборудования (вплоть до робототехники).

Верная доза

? *Скажите, есть ли какие-то нюансы в приёме лекарственных препаратов после перенесённого инфаркта миокарда?*

Олег, Владимирская область



Отвечает доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебно-диагностического факультета Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Дмитрий НАПАЛКОВ:

– Дозы препаратов, необходимых для предупреждения повторной сосудистой катастрофы и поддержания нормального качества жизни у больных с инфарктом (ингибиторов АПФ и бета-блокаторов, антиагрегантов, статинов), нужно подбирать индивидуально с лечащим врачом. Особенно когда идёт речь о гипотензивных средствах: избыточное снижение артериального давления у больных, перенёвших инфаркт, порой может быть причиной ишемического инсульта.

Большую осторожность постинфарктным больным нужно соблюдать и при приёме популярных в народе нитратов. Они лишь «приглушают» болевые ощущения, но не защитят пациента, а при передозировке могут спровоцировать повторный инфаркт. Если и использовать нитраты, то как вспомогательные средства – при ожидаемых физических или эмоциональных стрессах или в качестве скорой помощи при внезапно возникшей стенокардии.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ



Каждый год с началом купального сезона открывается счёт несчастным случаям, происходящим на воде. Как помочь захлебнувшемуся и чуть не утонувшему ребёнку?

Слово – старшему педиатру оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы, врачу высшей категории Ларисе АНИКЕЕВОЙ.



Причины трагедий

Знойным днём молодая пара с годовалым малышом каталась в лодке по Москве-реке. Время от времени к всеобщему удовольствию отец окунал сынишку в воду за бортом. Перед очередным погружением малыша намылили, в воде он выскользнул из отцовских рук и пошёл ко дну. Десятки молодых мужчин, ставших свидетелями трагедии, бросились в реку вместе с отцом и ныряли, надеясь спасти ребёнка. Но, увы. Тело было найдено лишь спустя несколько дней, его отнесло течением далеко от места происшествия.

Подростки чаще всего тонут из-за неумения вести себя на воде. Они любят опасные игры: подныривание, дёрганье за ноги, принудительное погружение товарища с головой под воду... Им свойственны бесшабашность, озорство и неосторожность при катании на лодке, они безбоязненно купаются в незнакомых местах и заходят в воду в нетрезвом состоянии. Многие отдыхающие поддают им в этом

Кстати

Признаки эффективности реанимационных мероприятий:

- исчезновение синюшности, бледности, мраморности кожных покровов;
- появление пульса на крупных сосудах (сонных, бедренных);
- сужение зрачков;
- появление самостоятельных вдохов.

Спасательный круг

Первая помощь утопающему



Страховка от несчастья – постоянный контроль взрослых

пример, принимая «морские купания» после изрядной дозы алкоголя. А иному подростку достаточно нескольких глотков пива или джин-тоника, чтобы развилось алкогольное опьянение.

Вода в лёгких

Вытащить тонущего из воды желательнее с помощью верёвки, палки, спасательного круга... Тонущий всегда находится в состоянии панического страха, может мёртвой хваткой вцепиться в спасателя и увлечь его с собой на дно. Поэтому, спасая тонущего, не забудьте о собственной безопасности.

Если человек упал или прыгнул в холодную воду, у него возникает рефлекторный спазм голосовой щели, и вода в дыхательные пути не поступает. Причиной смерти в таком случае является механическая асфиксия – кислородное голодание. И хотя про такого человека скажут, что «он утонул», этот вид утопления называется «сухим», или асфиктическим. Если пострадавшего удалось сразу достать из воды, то в большинстве случаев удаётся и вернуть его к жизни с помощью искусственного дыхания.

Истинное, или «мокрое», утопление развивается в результате попадания воды в лёгкие. Прежде чем приступить к искусственному дыханию, необходимо освободить верхние дыхательные пути от воды, песка, ила, рвотных масс. Спасатель опускается на одно колено, а на второе кладёт

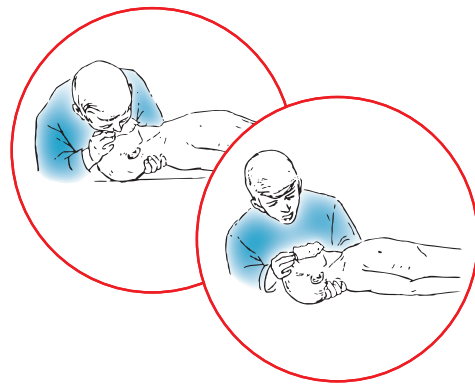
на живот головой вниз пострадавшего и наносит ему 3–4 толчкообразных удара между лопатками.

Не старайтесь удалить всю воду из лёгких. Для этого требуется дополнительное время, которого у вас сейчас нет. Главное, вернуть ребёнка к жизни с помощью реанимационных мероприятий, а вода рассосётся позднее.

Массаж и вентиляция

● Искусственную вентиляцию лёгких проводим методом «рот в рот».

Сделав вдох и прижав свой рот ко рту ребёнка, вдуйте в его лёгкие воздух, зажимая при этом носовые



ходы пострадавшего. Частота вдохов при реанимации детей до года должна составлять 38–40 вдохов в минуту, более старших детей – 20–24 вдоха.

Закончив вдывание, необходимо убедиться, что грудная клетка малыша опускается. Если воздух попадает не в лёгкие, а в желудок и обратно не выходит, то с каждым вдыванием будет приподниматься верхняя часть живота.

● **Непрямой массаж сердца** позволит поддержать хотя бы минимальное кровообращение.

Ребёнок должен лежать на твёрдой поверхности (скамейка, пол). Для улучшения притока крови к сердцу приподнимите его ноги и что-нибудь подложите под них.

Если ребёнок младше 8 лет, положите ладонь левой руки на нижнюю треть грудины по средней линии и производите ритмичные надавливания с частотой 80–90–100 раз в минуту. Грудина должна прогибаться под вашей рукой на 2,5–3,5 см.

Детям старше

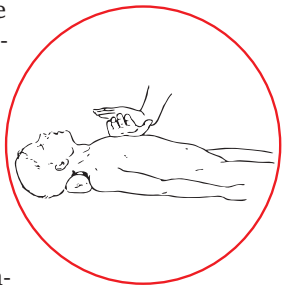
8 лет массаж выполняют обеими руками: левую ладонь положите на нижнюю треть грудины, сверху – правую ладонь и надавливайте на грудину с частотой около 80 движений

в минуту, чтобы грудина смещалась на 4–5 см. Руки держите прямыми!

Если помощь оказывают два человека, то один из них «дышит», а другой проводит массаж сердца, время от времени им стоит сменить друг друга. Действовать надо в таком ритме: 30 надавливаний на грудную клетку, потом 2 вдывания в дыхательные пути.

При оказании помощи в одиночку ритм действий сохраняется: 30 на 2. Проводить реанимацию надо 25–30 минут или до прибытия «скорой помощи».

Не забывайте о необходимости согреть пострадавшего: снять с него мокрую одежду, завернуть в одеяло.



ЧЕМ ЗАНЯТЬ АКТИВНЫХ МАЛЫШЕЙ

Три-четыре года – возраст, когда ребёнку не сидится на месте. И в то же время у малышей ещё недостаточно развита координация движений.

ЗАНИМАЙТЕСЬ с ними развивающей гимнастикой, которая улучшит эти способности. Упражнения лучше делать не сразу все, а по одному-два 2–3 раза в день через 35–40 минут после еды или дневного сна.

Служебная собачка

Игра совершенствует умение ходить

- Положите какой-либо предмет (мяч, флажок,

Летние игры с трёхлетками

обруч, игрушку) в 10–20 шагах от ребёнка. Предложите ему принести этот предмет и отнести обратно.

- Первый раз пусть идёт на носочках, второй – высоко поднимая колени.
- Следующий вариант – идти обычным шагом, держа предмет перед собой на вытянутых руках, а обратно – держа его над головой.



Следите за осанкой ребёнка, поправляйте ошибки.

- Усложнённый вариант: ребёнок выполняет всё это, идя по половице или между кубиками, обозначенными неширокий «коридор».

Молодой боец

Укрепляет мышцы рук и ног

- Положите тот же или другой предмет в 10 шагах. Попросите ребёнка доползти

до него, схватить и обратно вернуться бегом.

- Попросите ребёнка проползти под столиком, или скамейкой, или натянутой верёвкой, стараясь не задеть её. Пусть проползёт туда-сюда несколько раз.
- Теперь попросите его перелезть через это же препятствие (страхуйте, чтобы не упал).
- Выложите из кубиков барьер (высота – один кубик) или нарисуйте черту (положите верёвку). Попросите ребёнка перепрыгнуть черту на одной ноге, на другой, обеими ногами сразу.

Попрыгунчики

Укрепляет мышцы ног и живота, улучшает координацию

- Попросите ребёнка спрыгнуть со скамейки вам в руки.
- Попрыгайте на одном месте вместе с ребёнком, отталкиваясь обеими ногами. Покажите ему, как помогать при этом себе руками (при прыжке взмахивать согнутыми руками вверх, при опускании чуть разводите руки в сторону). Следите, чтобы он приземлялся на согнутые ноги.
- Попросите ребёнка попрыгать вперёд на двух ногах или на каждой по очереди.

Татьяна МИНИНА

В подростковом возрасте начинается отделение ребёнка от родителей и его самостоятельный выход во внешний мир. Как мамам и папам пережить этот сложный период и помочь своему ребёнку?

Наш эксперт – психолог
Инна ГРИШАКОВА.

На рубеже

Войдя в подростковый возраст, ребёнок оказывается в непростом положении между семьёй и внешней средой. Он словно бы одной ногой стоит ещё в детстве, а другой – уже во взрослом мире. Это порождает у него двойственное представление о себе. К образу «Я», знакомому с детства, добавляются новые телесные ощущения, новые чувства и мысли, новый опыт общения вне дома и школы. С непривычки одно с другим очень трудно совмещать, и эти два взгляда на самого себя начинают в подростке бороться друг с другом. Находиться «на границе» нелегко, и подростки часто ищут способ преодолеть этот неудобный барьер, спеша поскорее перешагнуть его, сделав шаг вперёд, или же, наоборот, вернуться на шаг назад, в детство. Как бы то ни было, и в том и в другом случае им нужна родительская поддержка.

Ещё ребёнок

Подросток, стремящийся вперёд, может начать вести себя так, словно бы взрослые ему больше не нужны. Иногда это проявляется в столь агрессивной форме, что родители могут отступить, либо поверив, что ребёнок и правда уже вырос и теперь сам во всём разберётся, либо от растерянности. В результате возникает кризис отношений между родителями и ребёнком, сильно осложняющий последнему и без того трудный период жизни. Как в 2–3 года, борясь за самостоятельность, малыш нуждается в эмоциональной поддержке со стороны взрослых, так и в подростковом возрасте она ему необходима для безопасного освоения новых областей жизни. Важно понять, что демонстративная отчуждённость подростка – это провокация, на которую не стоит поддаваться. Пусть высокий рост подростка и его большие амбиции не вводят вас в заблуждение: это ещё ребёнок,

Шаг во взрослый мир

Когда «отпустить» подростка?

а не взрослый, и он по-прежнему нуждается в вас. Если раньше времени разорвать связь, отказав в поддержке, подросток лишится привычной опоры, и потом ему будет легко обвинять во всех своих неудачах родителей, сделав из них козлов отпущения.

Права и обязанности

Нередко подросток хочет иметь взрослые права, но при этом стремится избежать взрослых обязанностей. В этом случае стоит ему объяснить, что одно не существует без другого, и одновременно с новыми возможностями давать ему посильную часть ответственности.

Что касается карманных денег, то хорошо не просто снабжать его ими, но и учить с деньгами обращаться. Если подросток позволяет себе то, что идёт вразрез с интересами родителей, им нужно отстаивать свои границы, давая понять, что их нарушение недопустимо, и одновременно показывать положительный пример, уважая границы своего ребёнка.

● На заметку

Семь правил мудрого родителя:

- Отношения «родитель – ребёнок» – неравные, и за них всегда отвечает родитель.
- Родительская любовь не всегда взаимна. Взрослым сочувствия и понимания нужно искать в отношениях с другими взрослыми, а не с детьми.
- Следует оставаться открытым и сохранять связь с ребёнком, что бы ни происходило.
- Не стоит требовать от ребёнка того, чего он ещё не может, но и не надо ограничивать его в том, что он уже может сам.
- Самостоятельности нельзя научить – до неё человек может только дозреть.
- Не все свои родительские ошибки, допущенные в прошлом, мы можем исправить – остаётся лишь выразить сожаление и простить себя.
- Не фокусируйтесь только на родительской роли. Живите своей жизнью, не делая ребёнка её центром.

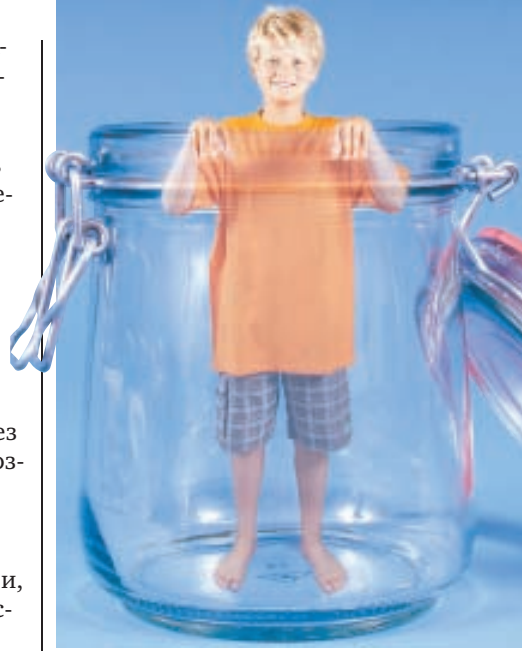


Фото: Fotolia/PhotoPress.ru

«Не хочу взрослеть!»

Некоторые родители сталкиваются с обратной проблемой: вместо того чтобы стремиться на волю, подросток, наоборот, изо всех сил «держится за мамину юбку» и не хочет даже думать о взрослой жизни. Такое поведение может быть реакцией на излишнее нетерпение со стороны родителей, опасаящихся, как бы великовозрастное чадо не осталось у них на шее навсегда. Другой причиной может быть неуверенность в родительской любви: «Если я уйду, примут ли меня обратно?» Убедите ребёнка, что в случае нужды в родительском доме его всегда примут, накормят и дадут крышу над головой.

Иногда страх взросления связан с ранней травмой расставания с мамой – это требует психологической помощи.

Наконец, бывает, что ребёнок ещё не дозрел психологически. Тогда его взросления нужно просто подождать пару лет.

Клетка и гнездо

Есть поговорка: из открытой клетки птичка не улетит. Впрочем, родительский дом не должен быть клеткой, тут естественнее ассоциация с гнездом.

Важное родительское умение – не удерживать насильно подростка «птенца», стремящегося опробовать свои крылышки, но и не выталкивать его из «гнезда». Лучшие условия для развития ребёнка, делающего первые шаги на любом этапе жизни, – когда у него одновременно есть возможность и исследовать мир, и в любой момент вернуться к маме и папе, если возникнет потребность в поддержке.

Всему своё время

Отделение – процесс не быстрый. Это немного напоминает постепенное прекращение грудного вскармливания. При хорошей настроенности друг на друга время готовности к взаимному отпуску у родителей и детей должно совпасть. В разных семьях эта готовность наступает в разное время. Но если есть ощущение, что «что-то идёт не так», можно обратиться за помощью к семейному психологу.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна Литвинова:



– Когда подростка берутся грубо контролировать, это у него вызывает приступы бешенства, это я ещё по себе помню. Его надо контролировать, но мягко и ненавязчиво, потому что если давить на человека с неустойчивой психикой, то можно сделать только хуже.

МЫСЛИ ВСЛУХ

В ЛЮБОЙ государственной (public) американской школе спрятаны три разные школы, а то и больше. Дети заходят утром в одно здание, но дальше их дороги расходятся, как и учебные программы.

Моя младшая дочь, например, не знает всех восьми-классников – учеников своей параллели. Знает только тех, с кем у неё общие классы и занятия в оркестре. В каком-то смысле она «девушка из высшего общества», потому что изучает «алгебру II» – самый сложный курс математики, который возможен в восьмом классе. Да и другие предметы у неё не проще.

Я тут ни при чём, мои дочери – и старшая и младшая – попадали в классы повышенной сложности по результатам

Девушки из высшего общества

тестов и личному выбору. А вот сын такого счастья старается избегать. Он стремится в стандартные классы, где, по его признанию, делать нечего, зато много смеха, шуток и жизни.

Помню, как в 10-м классе у старшей дочери так сложилось расписание, что по одному из предметов она должна была пойти в простой класс. Интересные истории стала приносить из школы дочка! Как однажды прямо на уроке девочки подрались из-за мальчика. Как одна старшеклассница подошла к другой и съела с её пирожного кремочный цветочек, после чего началась драка.

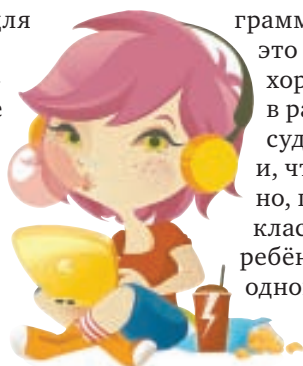
Для моей дочери пребывание в этом классе стало

полезным опытом, ей нравились их свободолюбие и смелость, но именно тогда она ясно поняла, что ей с ними не по пути. Она говорила, что ребята идут в такие классы вовсе не потому, что плохо соображают, а потому, что образование не является приоритетом ни для них, ни для их семей. Эти подростки хотят поскорее окончить школу и начать обычную жизнь – без университетов и колледжей.

Родители, которые хотят дру-гого будущего

своим детям, грузят их по полной программе. Слушается, даже конфликтуют с учителями, если те говорят: «Вашему сыну не нужен этот сложный класс, ему там будет трудно». Родители проталкивают своих детей в классы со сложными программами, потому что это позволяет получать хорошее образование в рамках обычной государственной школы и, что не менее важно, попадание в такие классы обеспечивает ребёнку «правильных одноклассников».

Спрашиваю недавно младшую дочь:



– Что интересного в школе, какие драмы?

Она:

– Мам, ну какие у нас драмы! Вот если бы я в стандартных классах была... Я на ланче сидела с девочками из стандартных классов, так они рассказали, что одна их одноклассница забеременела. Ей четырнадцать лет, а её бойфренду двадцать пять...

Послушала я дочку и подумала: хорошо, что её окружают дети, заточенные на учёбу, а их родители стараются, чтобы их отпрыски к чему-то стремились, а не просто принимали эстафету нелёгкой жизни как должное.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Полёт нормальный!

Как победить аэрофобию?

Лето – отпускное время, а чтобы добраться до курорта, часто требуется лететь на самолёте. По статистике, каждый четвёртый авиапассажир испытывает страх перед полётом – от лёгкой тревоги до приступа паники. Как его преодолеть?

Почему мы боимся?

Аэрофобия редко встречается сама по себе. Чаще всего это «отзвук» других фобий, например боязни высоты или замкнутого пространства. Также она может быть следствием повышенной тревожности, когда человеку во всем мерещатся катастрофические сценарии: подхватил насморк – «а вдруг это свиной грипп?!», кольнуло в груди – «навверняка инфаркт», подскочило давление – «инсульта не избежать».

Тревожно-мнительные личности начинают паниковать за несколько дней до перелёта. Они с маниакальным упорством выискивают новости про авиакатастрофы и садятся в самолёт (если вообще садятся) с ощущением неминуемой беды: обивка кресел неоновая – значит, «самолёт старый и развалится в воздухе», лётчик представился невнятно – «точно пьяный», стюардесса прошла с озабоченным видом – «у экипажа серьёзные проблемы».

Любая эмоция, и страх в том числе, запускает целую цепочку физиологических реакций. Возникает сильное сердцебиение, подскакивает давление, потеют ладони, напрягаются мышцы. Чем ближе день вылета, тем сильнее страдания аэрофобов – появляются нервозность, раздражительность,

Лучший способ избавиться от страха – чаще летать



бессонница, «медвежья болезнь». Одни боятся, что произойдёт катастрофа, другие – что им станет плохо на борту, третьи – что они потеряют над собой контроль из-за паники, четвёртые – что случится всё и сразу... Короче говоря, аэрофобия – штука крайне неприятная и сильно осложняет жизнь. Но с ней можно справиться.

Перед путешествием

Что делать?

Заняться приятными вещами – купить обновки, почитать любимую книгу, сходить в театр, на свидание, в гости. Это отвлечёт от предстоящего перелёта и снизит уровень тревоги.

Освоить техники релаксации. Научитесь медленно дышать. Например, считаете до пяти – вдох, затем задерживаете дыхание на несколько секунд и долго, спокойно выдыхаете. Это замедлит пульс. Освойте и методику мышечного расслабления – пока мышцы напряжены, страх не отступит. Чтобы расслабить плечи (а нервное напряжение нередко «застревает» именно здесь), поднимите их, удерживая в таком положении как можно дольше, пока не устанете. Затем опустите. Повторите несколько раз.

Купить «правильные» билеты. Боятесь высоты? Откажитесь от места у иллюминатора. Паникуете, когда самолёт трясёт? Не садитесь в хвосте – тут «болтанка» чувствуется сильнее всего.

Чего не делать?

Сидеть на диете, изматывать себя в спортзале («До отпуска осталось три дня, надо срочно скинуть 5 кило»), брать на себя слишком много работы. Иначе стресс усилится.

Смотреть новости – там слишком много негатива. Если совсем отключиться от информационного потока не получается, хотя бы не выискивать информацию о лётных происшествиях.

Собирать чемодан в последний момент и приезжать в аэропорт впритык. В противном случае нервная система будет на взводе ещё до вылета.

В самолёте

Что делать?

Устроиться поудобнее – расстегните ремень на джинсах, ослабьте галстук, снимите тёплый свитер. Физический дискомфорт может усилить аэрофобию.

Думать о приятном. Вспомните моменты, которые доставляют вам удовольствие, – свидание с любимым, день рождения ребёнка, строительство альпийской горки на даче. Восстановите в памяти это событие как можно подробнее.

Включать логику. Чувствуете, что вот-вот накроет паника? Переключитесь с эмоций на здравый смысл. Подойдёт любая аргументация: «Лётчики тоже хотят жить, поэтому не полетят на плохом самолёте», «Да, определённый риск существует, но разве есть абсолютно безопасный транспорт?»

Занять руки. Собирайте кубик Рубика, вяжите, перебирайте чётки, считайте бусины – эти действия вас отвлекут и успокоят.

Чего нельзя делать?

Уходить в себя, оставшись наедине со своими мыслями. Напротив, как можно чаще отвлекайтесь – поговорите с соседом, разгадайте

кроссворд, сыграйте с ребёнком в крестики-нолики.

Контролировать всех и вся: «Нормально ли работают двигатели?», «Почему опять включилось табло «пристегнуть ремни»? Мы что, падаем?» За вашу безопасность отвечают профессионалы. Контролируйте только себя и свои эмоции.

Вцепляться в ручки кресла во время турбулентности и судорожно дышать. Такая поза только усилит ваш страх! Вспомните о техниках дыхательного и мышечного расслабления – это ваша «скорая помощь» в дороге.

Пить кофе и чай – эти напитки возбуждают нервную систему. А об алкоголе и говорить не стоит – на какое-то время он может успокоить, но потом уровень тревоги усилится. Пейте сок и воду без газа.

После приземления

Что делать?

Планировать следующее авиапутешествие. Лучший способ разделиться с аэрофобией – чаще летать.

Записаться к психологу, если страх так велик, что самостоятельно справиться с ним вы не в состоянии. Аэрофобия излечима!

Чего нельзя делать?

Избегать полётов. Чем больше вы бегае от страха – путешествуете поездом, «накачиваетесь» лекарствами или алкоголем перед полётом, тем сильнее ваша фобия. Зачем вам это?

Юлия НЕРОВНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анна Литвинова:



– Я как бывшая парашютистка боюсь посадки – нет привычки. Взлетали мы всегда, а дальше ты выпрыгнул и за всё сам отвечаешь. С тех пор как я прыгать перестала, но продолжаю летать, посадка для меня стала самым волнительным моментом в полёте.

ЧЕМ ПОЛЕЗНО МОРСКОЕ КУПАНИЕ

Нет другого спортивного занятия, которое столь же эффективно оздоравливает весь организм, чем морское купание. Так что плавайте в своё удовольствие!

ПРИ соприкосновении морской воды с кожей возникают отрицательные ионы, которые тонизируют весь организм. Так что водной стихии под силу смыть раздражительность, слабость и вялость. На смену им придут отличное настроение, бодрость духа и умственная работоспособность.

Плавание улучшает состояние суставов, укрепляет и развивает мышечную систему, помогает сохранить природную

От Нептуна с любовью

гибкость позвоночника, благоприятно действует на сосуды, предупреждая варикозное расширение вен.

Однако, чтобы отдых на море пошёл на пользу, нужно учесть ряд нюансов.

● Лучшее время для купания в море – утренние и послеобеденные часы. Не стоит плавать перед ночным сном, ведь купание – это значительная физическая нагрузка, которая может нарушить засыпание.

● Разогревшись на солнце, не бросайтесь резко в воду. Сначала зайдите по щиколотку и, наклонившись, смочите лицо,

грудь и руки по локоть. Медленно продвигайтесь вперёд, постепенно привыкая к бодрящей прохладе. Вода дошла до пояса – начинайте заплыв.

● Купайтесь не раньше чем через 1–1,5 часа после приёма пищи. Заставляя активно трудиться весь организм, вода растопит лишний жирок. Поплавав, не набрасывайтесь сразу на еду: организм ещё продолжает сжигать калории. Такая «мокрая» диета, эффективная и полезная, каждому придётся по душе

● Выйдя из моря, не становитесь сразу под душ, если,

конечно, у вас не слишком чувствительная кожа. Морская вода богата разнообразными минеральными солями – оседая на поверхности тела, они образуют своеобразный соляной плащ, который оказывает активное целебное действие и после плавания.

● После купания побродите по разогретому пляжному песку. Псаммотерапия – лечение горячим песком – известна с давних времён. На Древнем Востоке тёплыми песочными ваннами снимали стресс, лечили заболевания опорно-двигательного аппарата.

Современные учёные признают псаммотерапию отличным средством, которое активизирует обмен веществ, улучшает кровообращение. Песок – прекрасный природный массажёр, а ещё он даёт отличный эффект пилинга, то есть делает кожу более гладкой и молодой.

● Устав от плавания, лягте на пляже у кромки прибоя, там, где волны заканчивают свой бег. Перекачываясь через вас, они будут непрерывно массировать ваше тело. Это отличная оздоравливающая процедура, очень полезная для кожи и нервной системы.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

Почему во многих офисах травля коллег, унижение и подсиживание сотрудников стало обыденным явлением?

Наш эксперт – бизнес-тренер Денис ПАСЬКО.

Все против одного

Слово «моббинг» происходит от английского слова «моб», что означает «толпа». Этим термином принято обозначать травлю сотрудника, унижение его человеческого достоинства, создание невыносимых условий для работы. Моббинг – это война всех против одного. Целью моббинга может быть увольнение жертвы, стремление изгнать её из коллектива. Но такие задачи ставятся далеко не всегда.

Как это ни парадоксально, организаторы моббинга далеко не всегда стремятся к тому, чтобы их жертва покинула место работы. Часто они просто хотят самоутвердиться за её счёт, потешить своё самолюбие, иметь под боком козла отпущения.

Разумеется, это не значит, что все члены коллектива в равной мере участвуют в травле одиночки. Как правило, находятся зачинщики, которые начинают пресовать жертву, а остальные остаются в стороне, не желая или не решаясь оказать ей поддержку. Принято различать вертикальный и горизонтальный моббинг. Вертикальным моббингом называют притеснение сотрудника со стороны непосредственного руководителя. При этом шеф настраивает коллектив против изгоя. При горизонтальном моббинге инициатором притеснений становятся коллеги, но руководитель предпочитает не вмешиваться и фактически даёт добро на продолжение травли.

От безделья

Моббинг нередко сравнивают с дедовщиной, неуставными отношениями в армии. Так же, как и в воинской казарме, офисная дедовщина, как правило, возникает от безделья. В тех воинских частях, где военнослужащие заняты интенсивной боевой учёбой, а командиры строго контролируют соблюдение дисциплины, никакой дедовщиной и не пахнет.

Аналогичная ситуация складывается и в корпоративном управлении. Моббинг распространён в компаниях с раздутым штатом, где должности сотрудников дублируются, служебные обязанности и сфера

Офисные войны

Что такое моббинг?

ответственности каждого человека не разграничены. В таких конторах статус работника внутри фирмы зависит не от его реального трудового вклада, а исключительно от отношений с начальством. Это явление получает распространение, если в конторе поощряются слухи, сплетни, интриги, доноительство, подсиживание.

Фото Fotolia/PhotoPress.ru



Обычно травле подвергаются застенчивые, неуверенные в себе люди

Формы моббинга могут быть самыми разными: несправедливые обвинения, немотивированная критика, клевета, распространение порочащих слухов и сплетен, оскорбительный стиль общения, мелкие кражи личных вещей, сокрытие важной служебной информации, изоляция и бойкот в коллективе, присваивание чужих заслуг.

Выбор жертвы

В роли «белых ворон» нередко выступают люди, которые чем-то выделяются из основной массы. Это могут быть молодые сотрудники, пришедшие в компанию недавно. Порой с оскорбительным отношением сталкиваются

сотрудники, чья национальность, вероисповедание, социальный статус, материальное положение отличаются от большинства коллектива.

Обычно жертвами становятся люди с застенчивым, боязливым характером, неуверенные в себе, а также в силу личных обстоятельств зависящие от данной работы, боящиеся её потерять. Они не могут и не хотят дать отпор обидчикам. В некоторых организациях моббингу подвергаются сотрудники, занимающие непрестижные, низовые должности: курьеры, уборщицы, охранники, работники кухни, иногда секретари.

Девочка на побегушках

Полгода назад 36-летняя петербурженка Галина устроилась на работу секретарём в небольшую страховую компанию. Её привлекла достойная зарплата и близость офиса к дому. «При приёме на работу я пообщалась со своим будущим начальником. Он показался мне приятным, доброжелательным человеком», – рассказывает Галина.

Но офисные будни оказались совсем другими, чем ожидала Галина. «Меня возмутил тот факт, что почти все сотрудники конторы, включая молодых девчонок, которые по возрасту в два раза младше меня, обращались ко мне на ты. Я пыталась пресечь этот стиль и требовала обращения на вы, но ничего не менялось...»

Но дело не ограничилось невежливым обращением. Устраиваясь на работу, Галина исходила из того, что все распоряжения, касающиеся её деятельности, будет давать непосредственный начальник. На деле она оказалась девочкой на побегушках для всего офиса. Большинство сотрудников считали себя вправе давать секретарю распоряжения и в любое время требовать подать им кофе.

Женщина пыталась поговорить с начальником, обращала внимание на свою неудовлетворённость условиями работы и отношением коллег, но ситуация не менялась. Галина решила уволиться. Сейчас она ищет новое место работы.

Бороться или уйти?

Не существует однозначного ответа на вопрос: каким образом в каждом конкретном случае нужно противостоять моббингу – бороться за своё достоинство на прежнем месте работы или уйти с гордо поднятой головой? В любом случае, чтобы изменить свою ситуацию, жертвы моббинга должны посмотреть правде в глаза и осознать, что он может иметь самые негативные последствия для их физического и душевного здоровья..

Илья БРУШТЕЙН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Мама с папой говорят, что раньше какие-то интриги были, но всё было мягче, достойнее, интеллигентнее, чем сейчас. Сегодня очень жёстко все держатся за место, подставляют друг друга и не понимают, что, если ты подставил, тебя тоже подставят.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Поговорим о деньгах?



Сейчас я ищу работу, поэтому часто хожу на собеседования. Там меня постоянно спрашивают, какую зарплату мне хотелось бы получать. А я не знаю, что ответить. Боюсь выставить или выше, или ниже требования.

Ирина, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Прежде чем ответить на этот вопрос, изучите рынок – вам нужно знать, сколько в реальности стоят ваши услуги. Это не значит, что нужно просто озвучить среднюю зарплату. Ведь вполне возможно, вы обладаете большим опытом, прошли курсы повышения квалификации или имеете дополнительные навыки. Всё это говорит о том, что вы можете претендовать на более высокий оклад. Или, наоборот, вы лишь вчера окончили университет и опыта у вас пока недостаточно – это тоже

повод подкорректировать свои запросы.

Но, даже если вы слегка ошиблись в оценке своей стоимости на рынке труда, пугаться не стоит. Если оклад, указанный в вакансии, чуть ниже того, что вы обозначили в резюме, это не означает, что работодатель ни в коем случае не заинтересуется вашей кандидатурой. Окончательный размер зарплаты вы установите в ходе собеседования. Точно так же не должно быть боязни продешевить. Если вас приглашают на собеседование, где вы претендуете на должность с более высоким окладом, чем

заявлено в резюме, вы всегда можете сказать, что указали стартовую зарплату, а через некоторое время рассчитываете на её повышение.

Единственное, чего делать не стоит, это избегать ответа на вопросы о зарплате или не указывать желаемый оклад в резюме. Практика показывает, что работодатели редко рассматривают анкеты, где не указано, на какой оклад претендует работодатель. Уход от ответа на этот вопрос тоже может быть расценён негативно – если человек не может оценить собственные силы

и возможности, это может насторожить потенциального работодателя.



Проведите **ДАЧНЫЙ СЕЗОН** вместе с «АиФ. На даче»

А для этого подпишитесь сейчас на любимую газету любым удобным для вас способом.



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



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 через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 71	на 1 месяц	75 руб.
AIF / пробел / 73	на 3 месяца	225 руб.
AIF / пробел / 76	на 6 месяцев	450 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.

«Горячая линия» ПОДПИСКА

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

Дорогие читатели!

Представляем вам очередной выпуск энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвящённой лекарственным растениям. В этот раз речь пойдёт о лечении заболеваний эндокринной системы.

В создании энциклопедии принимает участие доктор биологических наук, профессор, препода-



ватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения для лечения заболеваний эндокринной системы



Растения в лечении сахарного диабета используются чаще всего в качестве средства дополнительной терапии, при этом на ранних стадиях заболевания способствуют уменьшению дозировок специфических антидиабетических средств и даже их замене.

🌿 груша обыкновенная 🌿 девясил высокий 🌿 дрожжи пивные 🌿 дуб каштанолистный 🌿 ежевика сизая 🌿 женьшень 🌿 заманиха высокая 🌿 зверобой продырявленный 🌿 земляника лесная 🌿 зимолобка зонтичная 🌿 золототысячник зонтичный 🌿 инжир 🌿 истод тонколистный 🌿 капуста огородная 🌿 козлятник лекарственный 🌿 коровяк обыкновенный 🌿 крапива двудомная 🌿 кресс водяной 🌿 кукурузные столбики с рыльцами 🌿 ламинария сахаристая 🌿 латук посевной 🌿 левзея сафроловидная 🌿 лён обыкновенный 🌿 липа сердцевидная 🌿 лопух большой 🌿 лук репчатый 🌿 люцерна хмелевидная.

Растения, используемые при лечении диффузного токсического зоба. В народной медицине широко используются лекарственные растения в качестве дополнительной терапии при данной патологии.

🌿 жеруха лекарственная 🌿 жимолость золотистая 🌿 зверобой продырявленный 🌿 земляника лесная 🌿 календула лекарственная 🌿 каперсы колючие 🌿 котовник лекарственный 🌿 кошачья лапка двудомная 🌿 крапива двудомная 🌿 ламинария японская 🌿 ландыш майский 🌿 лапчатка белая 🌿 липа сердцевидная.

Растения для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы (ДГПЖ, аденома) улучшают гормональный фон и способствуют выведению мочи. Некоторые из них обладают противовоспалительным действием, уменьшая отёчность предстательной железы.

🌿 девясил 🌿 дрок красильный 🌿 дурнишник зобовидный 🌿 зверобой 🌿 золотая розга 🌿 ива белая 🌿 каланхоэ перистое 🌿 конопля посевная 🌿 крапива двудомная 🌿 кукурузные столбики с рыльцами 🌿 лапчатка гусиная 🌿 лапчатка прямостоячая 🌿 лопух большой 🌿 лук репчатый 🌿 льнянка обыкновенная 🌿 любисток лекарственный.

Растительные стимуляторы мужской половой функции активизируют деятельность мужских половых желёз, способствуют образованию спермы, улучшают потенцию. Препараты растений могут выступать как средства основного лечения и как препараты дополнительной и поддерживающей терапии.

🌿 женьшень 🌿 заманиха высокая 🌿 истод тонколистный 🌿 конопля посевная 🌿 кубышка жёлтая 🌿 левзея сафроловидная 🌿 лимонник китайский 🌿 лук 🌿 любисток лекарственный.



Перед вами далеко не весь список растений, используемых для лечения патологий эндокринной системы. Часть растений была описана в предыдущем выпуске нашей энциклопедии. А о других – читайте в следующих номерах.

А теперь подробнее...

Горчавка жёлтая

(горчавка, горчанка, тирлич жёлтый, горький корень)

+ **Использование:** осенью заготавливают корни горчавки жёлтой. Собранные корни складывают в кучи для ферментации, а затем сушат в сушилке при плюс 50–60 °С.

✓ **Полезные свойства:** отвар корней применяют для возбуждения половой активности. Также корни горчавки используют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, подагре, артрите, анемии.

Рецепт

● Отвар: 1 ст. ложку измельчённого растительного сырья заливают стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают не менее 45 минут, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды.



Дурнишник зобовидный

(дурнишник обыкновенный, репей колючий, залучник, зобник, ежовник, коловатник)

+ **Использование:** в народной медицине применяют листья, стебли, плоды, корни растения.

✓ **Полезные свойства:** препараты растения способствуют уменьшению увеличенной щитовидной железы при зобе, обладают противовоспалительным, потогонным, жаропонижающим и обезболивающим действием.

Сок свежих листьев применяют при зобе, злокачественных опухолях.

⚠ **Предостережение и побочное действие:** внутреннее применение препаратов дурнишника в виде отвара из-за его ядовитости может вызвать жжение, поэтому необходима индивидуальная дозировка.



Жеруха аптечная

(жеруха лекарственная, жеруха-резуха, резуха, кресс водяной, или родниковый, водяная настурция, водяной хрен)

+ **Использование:** заготавливают траву во время цветения растения.

✓ **Полезные свойства:** значительное содержание йода позволяет рекомендовать растение при гиперфункции щитовидной железы. Листья растения полезны в виде салата при весенней усталости. В состав салата также входят: одуванчик, зверобой, крапива, тысячелистник и мята водяная. Сок свежесобранных листьев назначают при подагре и ревматизме.

⚠ **Предостережение и побочное действие:** препараты жерухи не назначают беременным.



Рецепт

● Настой свежей травы: 1 ст. ложку измельчённого свежего растения заваривают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают при зобе, ревматизме по 1 ст. ложке 4–6 раз в день.

● Настой из сухой травы готовят из расчёта: 10–20 г сухого растительного сырья на 1 стакан кипятка. Принимают по полстакана 3 раза в день.

Жимолость съедобная

+ **Использование:** заготавливают листья и молодые ветви во время цветения, плоды – во время созревания, кору – осенью.

✓ **Полезные свойства:** плоды растения нормализуют обмен веществ, способствуют выделению желудочного сока, действуют как общеукрепляющее и мочегонное средство. Кору и листья жимолости применяют при отёках, болезнях почек и мочевого пузыря.

**Рецепт**

● Настой: 10 г листьев заливают 1 стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают не менее 45 минут, принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день при зубе.

На заметку**Делаем запасы**

● К сожалению, сезон жимолости недолог. Ягоды быстро осыпаются, да и хранится свежая жимолость не более двух суток. А потому тем, кто получил большой урожай этих ягод, стоит сразу же заняться их переработкой. Ягоды жимолости можно замораживать и сушить, из них готовят морсы, кисели, варенье, желе и компоты. Диетологи рекомендуют компот из жимолости тем, кто страдает от лишнего веса, однако, если вы хотите распрощаться с лишними килограммами, компот нужно варить без сахара.

Зимолюбка зонтичная

(боровик, вередовик, становик, трава боровка)

+ **Использование:** заготавливают траву, которую собирают летом, во время цветения, и сушат в тени.

✓ **Полезные свойства:** настой применяют при сахарном диабете, подагре, простатите, аденоме простаты, болезнях печени, желтухе, отёках сердечного и почечного происхождения. Настойка на водке применяется в акушерско-гинекологической практике при дисменореях, а также после родов и при маточных кровотечениях.

Рецепт

● При простатите 10 г сухой травы зимолюбки заливают 1 стаканом кипячёной воды, кипятят 10 минут, настаивают (не менее 45 минут) и принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

**Золотарник обыкновенный**

(золотая розга, золотая раневая трава, живительная трава, костовяз, смертельный, золотушник, воскобоина, золотуха)

+ **Использование:** заготавливают траву во время цветения.

✓ **Полезные свойства:** траву растения используют в качестве мочегонного, противовоспалительного и ранозаживляющего средства. Применяют золотарник в виде настоя при подагре, гипертрофии предстательной железы, сахарном диабете, белях.

⚠ **Предостережение и побочное действие:** принимают внутрь с осторожностью и под наблюдением врача.

Рецепт

● Настой: 2 ч. ложки травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ¼ стакана 4 раза в день до еды.

Истод тонколистый

(истод узколистый, родимцева, надсадник, истод-дерево, измод, многомлечник, вередник, малые козлики)

+ **Использование:** для лечебных целей собирают корни, корневища, а также траву растения.

✓ **Полезные свойства:** применяют при сахарном диабете, острых и хронических трахеитах, бронхиальной астме. Входит в состав прописей, применяемых при вегетоневрозах, бессоннице.

Рецепт

● Отвар: 10 г измельчённых корней и корневищ заливают 1,5 стакана воды, кипятят 20–30 минут, настаивают 10 минут, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

● Холодный настой: 1 ч. ложку измельчённых корней заливают 1 стаканом холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов, принимают по 1/3 стакана 3–4 раза в день до еды.



Каперсы колючие

(каперсы травянистые)

+ **Использование:** заготавливают кору корней, почки и плоды; корни собирают поздней осенью, почки, цветки – в мае – июне, плоды – в июле – августе.

✓ **Полезные свойства:** каперсы в свежем виде обладают мочегонным и обезболивающим свойствами. Отвар коры корней применяют при дисменорее. Плоды назначают при зобе, ветки и листья – при сахарном диабете.



Козлятник лекарственный

(козлятник аптечный, галега лекарственная, козья кишка, рута – козья трава)

+ **Использование:** собирают траву галеги лекарственной, реже – семена; траву заготавливают летом во время цветения, семена – осенью.

✓ **Полезные свойства:** козлятник применяют в качестве мочегонного и гипогликемического средства при сахарном диабете, а также для усиления секреции молока у кормящих женщин. В эксперименте экстракт козлятника увеличивал содержание гликогена в печени и толерантность к глюкозе.

⚠ **Предостережение и побочное действие:** ряд авторов считают растение ядовитым и указывают на некоторые побочные эффекты галеги: нарушение функции кишечника, повышение кровяного давления. Поэтому приём препаратов галеги рекомендуется проводить под врачебным контролем.



Рецепт

● Настой: 1 ст. ложку измельчённой травы заливают 2 стаканами воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут. Остывший и процеженный настой принимают в течение дня.

Рецепт

● Отвар: 2 ч. ложки измельчённой коры корней заливают стаканом воды, кипятят 20–30 минут, настаивают 10 минут, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

На заметку

Маринуем!

Каперсы обычно едят в маринованном виде. Плоды консервируют в подсолённом уксусе, но перед использованием их лучше вымочить в миске с горячей водой, чтобы удалить излишки соли. Можно употреблять в пищу и свежие плоды, но вкус их менее насыщенный. Ведь вкусовые достоинства каперсов полностью раскрываются лишь в сочетании с уксусом.



Котовник кошачий

(матосник, мята полевая, расходник, утренник, шандра пахучая, болячная трава, глушняк, котики, кошачья мята, кошкина трава, крапива лесная, шахта, шенда)

+ **Использование:** заготавливают траву растения во время цветения.

✓ **Полезные свойства:** настой применяют при нарушениях менструального цикла, нервных расстройствах, головной боли, зубе.

Рецепт

- Настой: 2 ст. ложки сухой измельчённой травы заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на слабом огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 30–50 мл 3 раза в день перед едой.

Кошачья лапка двудомная

(антеннария двудомная, бессмертная трава, нечуй-ветер, пухлец, тмин белый, тмин розовый)

+ **Использование:** в мае – июне собирают цветочные корзинки и траву.

✓ **Полезные свойства:** препараты растения обладают выраженным болеутоляющим, мочегонным и вяжущим действием.



Кубышка жёлтая

(жёлтая водяная лилия, жёлтая кувшинка, одолень, вахта речная, маковки водяные, моркуриный, мак жёлтый водяной, латах, кувшинчик жёлтый)

+ **Использование:** собирают корневища, реже цветки, плоды и листья; корневища и плоды заготавливают осенью, цветки – в июне – августе.

✓ **Полезные свойства:** цветки и бутоны в виде настоя, отвара или настойки применяют при маточных кровотечениях, а также в качестве спазмолитического и как успокаивающее при повышенной половой возбудимости, болезненных ночных поллюциях. Наружно – при подагрических, ревматических болях. Эссенция из свежих корневищ используется в гомеопатии для лечения импотенции и опущения матки.

⚠ **Предостережение и побочное действие:** ввиду ядовитости растения препараты его рекомендуются принимать с осторожностью и под наблюдением врача.



Рецепт

- Настой: 2–3 ст. ложки сухих цветков заливают 1 литром воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и употребляют наружно для обмываний как обезболивающее.

Применяют в виде настоя при маточных кровотечениях. Имеются сведения об использовании растения при некоторых гинекологических заболеваниях, например при нарушении менструального цикла, а также при тиреоидинах. Наружно растение применяется в виде примочек при подагре, диатезе.

Рецепт

- Настой для внутреннего употребления: 1 ст. ложку измельчённой травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают не менее 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Настой для наружного применения: 1 часть измельчённой травы заливают 5 частями воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут.

Ландыш майский

(ванник, чемерица луговая, черомха (черемха) полевая, язык лесной, мытная трава, серебряник, лантус, полевая лилия, майская лилия, заячьи ушки, виновник, гладыш, лапушник, глазная трава, колокольчики Марии, снежные капельки)

Использование: заготавливают листья, траву и цветки растения. Листья собирают до цветения или в начале цветения, цветки и траву – во время цветения. Собранное сырьё сушат немедленно в сушилке при температуре плюс 50–60 °С. При сборе травы и листьев растения срезают ножом или серпом на высоте 3–5 см от почвы. Запрещается выдёргивание или вырывание растения из почвы. Для обеспечения восстановления зарослей повторные заготовки на данной заросли допустимы не раньше чем через 2–3 года, при этом необходимо оставлять нетронутыми на заготавливаемом участке не менее одного растения на 1 кв. метр.

Полезные свойства: экспериментально установлено, что препараты ландыша оказывают



Рецепт

● Настой: 1 ст. ложку измельчённой травы заливают 200 мл воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

влияние на энергетический и липидный обмен в миокарде, нарушенный при недостаточности кровообращения и коронарной недостаточности, оказывают мочегонное действие.

Цветки растения применяют при заболеваниях щитовидной железы (диффузный токсический зоб).

Предостережение и побочное действие: ввиду ядовитости растения препараты ландыша следует принимать только по назначению врача.

Противопоказания: препараты ландыша противопоказаны при резких органических изменениях сердца и сосудов, остром инфаркте, эндокардите, резко выраженном кардиосклерозе, острых заболеваниях печени и почек. Растение ядовито. При лечении необходимо строго соблюдать дозировку. В больших дозах вызывает тошноту, рвоту, резкую брадикардию, экстрасистолию, трепетание желудочков и остановку сердца. Поедание ягод ландыша может вызвать тошноту, головокружение, шум в ушах, усиленное сердцебиение, расширение зрачков, рвоту, боли в животе, судороги, сонливость, резкую слабость.

Лапчатка белая

(межиперщица, пятилистник, пятиперстник, пятипал, пятипальник, перстач белый)

Использование: заготавливают корневище с корнями.

Полезные свойства: лапчатка способствует рассасыванию мягких опухолей, узловых образований, улучшает структуру волос и ногтей. Извлечения из корня



растения выравнивают гормональный баланс в организме, нормализуют функцию щитовидной железы, усиливают диурез, используются при подагре, ревматизме, как противоопухолевое средство.

Предостережение и побочное действие: при внутреннем применении препаратов лапчатки белой понижается кровяное давление.

Рецепт

● Отвар из корней: 2 ст. ложки сухих измельчённых корней заливают 0,5 л воды, кипятят 20–30 минут, настаивают 10 минут, процеживают. Принимают по 20–30 мл 3 раза в день до еды.

● Спиртовая настойка: 50 г измельчённого корня заливают 500 г водки, настаивают 2–3 недели, процеживают, принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.



Левзея сафроловидная

(маралий корень, стемаканта сафроловидная, большеголовник, маралова трава)

+ **Использование:** заготавливают корневище с корнями, реже – траву левзеи. Подземные органы собирают поздней осенью (в октябре – ноябре), траву – во время цветения растения (в июле – августе).

✓ **Полезные свойства:** левзею используют в качестве тонизирующего и возбуждающего средства при переутомлении, усталости, при половом бессилии, при упадке сил после перенесённых заболеваний. Препараты левзеи стимулируют деятельность центральной нервной системы, повышают артериальное давление, расширяют периферические сосуды, усиливают сокращение сердечной мышцы. Корни растения оказывают сахароснижающее действие.



⊘ **Предостережение и побочное действие:** при передозировке препаратов растения возможна повышенная возбудимость; не назначают левзею во второй половине дня.

⊘ **Противопоказания:** левзея противопоказана при гипертонической болезни, аритмиях, бессоннице, заболеваниях глазного дна.

Рецепт

● Настойку и экстракт левзеи, приготовленные в соотношении 1:1 на 70%-ном спирте (настаивать 7–10 дней), принимают по 20 капель 2 раза в день до еды.

**Льнянка обыкновенная**

(дикий лён, гладовник, дикий львинный зев, женский лён, лягушачий зев, дrochenica, лён девы Марии, нутренник, собачий лён, стоголовник, леновник, головная трава, пьяная трава, серпо-рез, урезная трава, чистик)

+ **Использование:** траву собирают в июне – августе.

✓ **Полезные свойства:** растение применяют при злокачественных опухолях, доброкачественной гиперплазии предстательной железы и импотенции. Траву льнянки оказывает антибактериальное, противовоспалительное, слабительное, желчегонное, диуретическое и тонизирующее действие.

⊘ **Предостережение и побочное действие:** внутреннее применение препаратов льнянки ввиду её ядовитости требует осторожности и врачебного контроля.

Рецепт

● Настой: 5 г измельчённой травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают внутрь по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

Люцерна посевная

(буркунец)

+ **Использование:** с лечебной целью используют траву люцерны, которую собирают в июне – июле.

✓ **Полезные свойства:** в народной медицине люцерна применяется в качестве антидиабетического (гипогликемического), диуретического, противоопухолевого средства.

Растение используют в лечении сахарного диабета, гипотиреоза, опухолей. Семена и листья используют как abortивное средство. Сок люцерны входит в состав ряда косметических средств. В средневековой медицине Армении семена растения применялись для усиления потенции у мужчин.

**Рецепт**

● При сахарном диабете сок, разведённый водой в соотношении 1:1, принимают по 1/3–1/4 стакана за 30 минут до еды.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

У многих из нас есть проверенный способ сбросить лишний вес. Однако рано или поздно мы вдруг осознаём, что диета или фитнес-программа, ещё недавно безотказно помогавшая худеть, больше не работает. В чём дело? В том, что нужно делать поправку на возраст!

До 25–30 лет мы худеем относительно легко. Обмен веществ, как правило, стабильный, уровень гормонов и количество жировых клеток особо не колеблются. А вот после этой прекрасной черты начинаются возрастные изменения. Не принимая их во внимание, вы не сможете выбрать правильную диету и согнать жир упражнениями. Итак, учитывайте свои особенности!

30+

Постепенно снижается уровень некоторых гормонов, а вслед за ним начинается потихоньку таять мышечная масса. А ещё замедляется обмен веществ. Вкупе это ведёт к тому, что быстро похудеть уже не получается.

Что поможет похудеть?

Попробуйте интервальные тренировки, в которых чередуются силовые (более тяжёлые) и аэробные (лёгкие) нагрузки. Силовые интервалы должны занимать от 30 секунд до 1,5 минуты, аэробные – быть в 3 раза длиннее. Например, если вы ходите пешком, то старайтесь 1,5 минуты идти так быстро, как только сможете, почти бежать, потом 4,5 минуты гуляйте медленно, отдыхая. Применяйте этот принцип в любой тренировке: дома на коврике, на тренажёрах, на велосипеде, в бассейне. Если совместить не получается, то 2–3 раза в неделю проводите аэробную тренировку и не менее 2 раз в неделю силовую.

В рационе должно быть достаточно белка. Предпочтение отдавайте нежирным молочным продуктам и говядине (свинина слишком жирная). Белок в них полноценный, то есть содержит полный набор аминокислот, а блюда из них долго усваиваются, защищая от чувства голода.

Груз прожитых лет

Каждому возрасту – свой рацион



40+

Снижение уровня гормонов уже более ощутимое. Из-за этого уменьшается мышечная сила (впрочем, если человек раньше не тренировался, а теперь начнёт, то он станет сильнее, чем был, и даже сильнее кого-то более молодого, но нетренированного). Зато повышается выносливость: лучше переносятся неинтенсивные, но длинные тренировки. Уменьшаются восстановительные ресурсы организма: если раньше после тренировки вы могли ещё и огород копать, то теперь лучше поспать.

Что поможет похудеть?

Отдайте предпочтение скандинавской ходьбе, велосипеду, простой аэробике без оборудования, упражнениям на коврике, плаванию. Вместо силовых интервалов, как раньше, включайте упражнения на конкретные «проблемные» зоны. Допустим, во время прогулки прошли часть маршрута – сделайте неглубокие приседания, подъёмы ног, отжимания от скамейки и идите дальше. После каждой тренировки делайте растяжку, это улучшит кровообращение и ток лимфы.

Из еды важно получать антиоксиданты, которые замедляют старение. Овощи, зелень, ягоды и фрукты должны присутствовать в меню каждый день, их хорошо использовать в качестве перекуса между основными приёмами пищи. Овощи, зелень и натуральные специи отлично помогают убрать скрытый отёк подкожного жира, который мешает сжигать собственный жир.

50+

Тело постепенно становится более сухим – теряет воду. Это неприятно, так как утрата влаги – это и морщины на лице, и потеря эластичности и гибкости, и уменьшение объёма внутрисуставной жидкости – природной смазки суставов. Другие проблемы: руки и ноги продолжают терять мышцы, а на талии усиленно откладывается жир.

Что поможет похудеть?

Вы можете использовать те же тренировки, что и раньше, но нужно щадить суставы. Хороши ходьба, плавание, упражнения с небольшими гантелями и браслетами-отягощениями на ногах. А чтобы ещё и сжечь жирок на талии, повысьте бытовую активность – чаще вставайте, разминайтесь во время просмотра телевизора, работайте в саду.

Уделите внимание питьевому режиму. Пейте 1,5–2 л жидкости в сутки, отдавая предпочтение обычной воде. Ешьте зелёные овощи и зелень – они помогают удерживать влагу внутри клеток.

Напоследок совет по чисто женской теме – целлюлиту. Если нет медицинских противопоказаний, старайтесь эти места чаще греть и массировать жёсткой щёткой. Если противопоказания есть (сосудистые звёздочки, варикозная болезнь вен), массируйте эти места душем с максимальным напором, тёплой (не горячей!) водой. Этот способ работает в любом возрасте.

Отказ от мяса приводит к ускоренной потере мышц

Женщины в этом возрасте традиционно начинают есть меньше мяса, зато больше сладкого. Это совершенно неправильно: отказ от мяса приводит к ускоренной потере мышц, так что включать его в рацион нужно. Также желательно есть больше крупяных блюд – так сладкого будет хотеться меньше, потому что организм получит нужные ему углеводы.

ТРЕНИРОВКА

Хорошо стоим

При лишнем весе даже просто стоять – уже нагрузка на мышцы. Почему бы не использовать это во время тренировки? Предлагаем комплекс экспресс-упражнений, которые нужно выполнять стоя.



Для бёдер и ягодиц

1 Поставьте ноги вместе, слегка согните их, ступни должны быть соединены друг с другом, колени – тоже. Напрягите ягодицы, с силой толкая таз вперёд, и одновременно втягивайте живот. При выдвигании таза можно слегка развести колени. Затем поставьте одну ногу на носок и сделайте то же самое, после чего поменяйте ноги.

► Выполните 3 подхода: 20 раз – стоя на обеих ногах, по 12 раз – ставя одну ногу на носок.

2 Встаньте как для предыдущего упражнения, руки на поясе. Сделайте шаг правой ногой вправо, затем – левой влево (ступни параллельны друг другу). Присядьте, встаньте и так же, начиная с правой, верните ноги в середину. Соединив колени, с силой сожмите бедра.

► Повторите 30–40 раз.

3 Исходное положение – как в предыдущих упражнениях. Поднимайте вбок то правую, то левую ногу. Носок поднятой ноги при этом нужно согнуть на себя и не разворачивать наружу.

► Сделайте 30–40 раз, поровну в каждую сторону.

Для живота

4 Поставьте ноги вместе, слегка согните их. Втяните живот изо всех сил и в таком положении наклонитесь вперёд, округляя спину. Выпрямитесь и посмотрите вверх, слегка растягивая мышцы живота.

► Выполните 2 подхода по 15 раз.

5 Встаньте прямо, ступни параллельно друг другу на ширине плеч, руки скрестите на груди. С силой втяните живот и двигайте тазом вправо-влево. Старайтесь не наклонять плечи, а втягивать бока.

► Выполните 40–50 раз, поровну в обе стороны.

Для всего тела

6 Встаньте как для предыдущего упражнения, руки на груди. Согните одну ногу и старайтесь простоять на второй, считая до 90. Как только закончите, поменяйте ноги и постарайтесь простоять ещё 90 счетов на другой. Если непрерывно стоять так долго не получается, можно сделать перерыв, но он должен быть как можно более коротким, после чего упражнение надо продолжить с того счёта, на котором вы остановились.

► Повторите по 5 раз на каждой ноге (каждый раз надо досчитать до 90).

Полосу подготовила
Элина ДРЕВИНА

СОГЛАСИЕ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

8 800 200 01 01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее – Компания) информирует вас о систематических случаях хищения (утраты) перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2014–2015 гг. Перечень размещен на официальном Интернет-сайте Компании по адресу: <http://www.soglasie.ru/blank-polis/>

В целях предотвращения случаев введения клиентов в заблуждение относительно полномочий страховых агентов и использования похищенных бланков строгой отчетности рекомендуем до подписания договоров страхования проводить проверку полномочий лиц, предлагающих от имени Компании услуги по оформлению договоров, а также проверку подлинности полисов путем обращения в Компанию:

- в контактный центр по телефону 8 800 200 0101;
- на официальный Интернет-сайт — <http://www.soglasie.ru/>;
- в центральный офис: 129110, г. Москва, ул. Гиляровского, д. 42.

Юридическая сила договоров страхования, оформленных с использованием похищенных/утраченных бланков строгой отчетности или подписанных от имени Компании неуполномоченным лицом, может быть впоследствии оспорена в суде.

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

ООО «СК «Согласие». Лицензии ЦБ РФ от 25.05.2015:
СИ № 1307, СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04, ОС № 1307-05

РЕКЛАМА

Обоняние – это **способность воспринимать запахи**. Одно из самых **древних чувств**, при помощи которого животные ориентируются в окружающей их среде.

5 кв. см – площадь **обонятельной зоны** человека.

10–11 млн обонятельных клеток находятся в носу у человека, а **у собаки** – 230 млн, то есть **в 20 раз больше**.

Остроту обоняния измеряют при помощи специального прибора – **ольфактометра**.

До 70% городских запахов **не ощущает** житель мегаполиса. Африканец, живущий в дикой природе, **способен уловить** запах своего друга, прошедшего по лесной тропинке **несколько часов назад**.

Больше 10 000 запахов **способен различать** человек.

С возрастом способность к различению запахов **уменьшается**. Причём **женщины сохраняют** обоняние **дольше**, чем мужчины.

Самыми любимыми у людей являются запахи **свежего хлеба**, свежескошенной травы и **кофе**. Запахи булок и кофе не только возбуждают аппетит, но и **повышают желание покупать**. Поэтому часто в больших магазинах пахнет кофе и свежей выпечкой.



Во время беременности обоняние может существенно **усилиться**.

Около 6 млн лет назад у человека началось массовое **превращение генов** обонятельных рецепторов **в псевдогены**, когда разошлись линии предков людей (гомининов) и шимпанзе. У человека очень **слабое обоняние** по сравнению с животными.

У женщин обоняние **лучше**, чем у мужчин. **Правой ноздрей** мы улавливаем запахи **лучше, чем левой**.

Снижение обоняния (гипосмия) или его **отсутствие** (аносмия) могут быть **вызваны** простудой, **опухолями** и токсическими поражениями головного мозга, **нарушениями мозгового кровообращения**, черепно-мозговой травмой.

За 11 км чувствует запах самки самец бабочки *Astias selene*. **Большинство животных** по запаху ориентируются, **находят пищу**, выбирают полового партнёра.

На 40–50% теряется **за первый год жизни** хорошо развитое обоняние новорождённых.

Обоняние **может меняться** в зависимости **от температуры и влажности воздуха** (в жару и в сырую погоду мы ощущаем запахи сильнее), **времени суток** (на свету у нас чувствительность выше, чем в темноте)...

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Чей заработок больше

Экстраверты, как правило, зарабатывают больше, чем интроверты, считают американские психологи.

Экстраверты – это люди, которые ориентированы вовне, на окружающих. Им свойственны инициативность, импульсивность, общительность. А интроверты – это люди, которые концентрируются на своём внутреннем мире и получают энергию в период спокойных размышлений наедине с собой. Интроверты, как правило, более опытные, чем экстраверты, в ситуациях, когда они должны управлять группой инициативных сотрудников, потому что интроверты умеют слушать предложения других людей. Однако большинство людей считают экстравертов более эффективными управленцами просто потому, что те более разговорчивы.

Более высокие доходы экстравертов связаны с тем, что их охотнее берут на высокооплачиваемые управленческие роли. В среднем в подчинении у экстравертов 4,5 человека, а у интровертов – 2,8. Также интроверты зарабатывают меньше потому, что их мотивация в меньшей степени зависит от денег. Интровертов привлекают должности с глубоким смыслом: научно-исследовательская работа или карьера в сфере искусства.

Но это не означает, что для интровертов закрыта карьерная лестница или им не видать большого заработка. Не забывайте, что интровертами считаются Билл Гейтс, Уоррен Баффет, Альберт Эйнштейн, Ларри Пейдж, Джоан Роулинг... А уж в их заработке сомневаться не приходится.

РЕШЕНИЕ В ОДНОЙ КАПСУЛЕ!

Поездка на море, поход в горы, интересные экскурсии – проводите отпуск так, как вам нравится! Но какую бы программу отдыха вы ни составили, чтобы он не был омрачен досадными неприятностями, подготовиться к нему стоит заранее.

Любое путешествие – это стресс для организма, и в первую очередь он «бьет» по иммунитету. Смена часовых поясов, непривычный климат, новый режим

питания и экзотические блюда – все это создает условия для ослабления иммунной системы.

Состояние нашей иммунной системы напрямую зависит от состояния кишечника. В нем находится около 75% всех клеток, определяющих иммунный ответ.

Проявляться это может по-разному: от беспричинной слабости и быстрой утомляемости до внезапных простудных заболеваний и аллергических реакций, или же может возникнуть так называемая «диарея

путешественника» (с ней, по статистике, сталкивается каждый третий отпускник). Так что любые изменения кишечной микрофлоры неминуемо отражаются на нашем иммунитете и организме в целом.

Вот почему, отправляясь в путешествие, так важно позаботиться о здоровье кишечника.

Как это сделать? Обязательно положить в отпускную аптечку препараты трех групп. Во-первых, сорбенты, которые связывают вредные вещества в кишечнике и

выводят их. Во-вторых, пробиотики, подавляющие вредную кишечную микрофлору. И наконец, пребиотики, которые создают благоприятные условия для размножения собственной полезной микрофлоры человека. Такое сочетание не только избавит вас от неприятных симптомов в поездке, но и поддержит иммунитет.

Прекрасное решение – положите в свою аптечку путешественника комплексное средство **БАКТИСТАТИН®**.

www.bactistatin.ru

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



Пребиотики

Сорбент

Пробиотики

БАКТИСТАТИН® – это уникальный комплекс, который содержит в своем составе:

- Сорбент, который выводит токсины, аллергены, уменьшая различного рода интоксикации
- Метаболиты, угнетающие рост патогенных бактерий, стимулируют синтез интерферона, повышая иммунозащитные функции организма
- Пробиотики, которые обеспечивают благоприятные условия для восстановления нормальной кишечной микрофлоры

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

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Парфюмерия – удовольствие недешёвое. Поэтому особенно обидно, когда купишь флакончик духов за бешеные деньги и обнаружишь, что это подделка.

Найди десять отличий

Даже столкнувшись с подделкой в первый раз, вы, скорее всего, сможете отличить её от оригинала, если будете внимательны.

1 Первое, на что нужно обратить внимание, это качество прозрачной упаковки. Она должна быть тонкой, плотно прилегающей. Швы ровные, заклеенные или запаянные с минимальным захлестом.

2 Коробка должна быть из плотного качественного картона, который держит форму и не проминается.

3 Все надписи на упаковке должны быть нанесены ровно, чётко. То же самое касается этикетки на самом флаконе.

4 На оборотной стороне коробки обязательно должен быть указан состав.

5 Внимание: наклейки с надписями «Ростест» и магнитные штрихкоды не являются гарантией подлинности парфюма, так как их легко подделать.

6 Особое внимание уделите внутреннему картону, который удерживает флакон духов. У настоящих духов он обычно выполнен из гофрированного материала, иногда бывает цветным, всегда хорошо скроен, прочно удерживает флакон, не распадается на части.

7 Осматривая флакон, первым делом обратите внимание на колпачок.

Производители поддельной парфюмерии часто экономят именно на фурнитуре. Колпачок должен легко надеваться и сниматься, фиксироваться на флаконе с лёгким щелчком, иметь ровные края.

8 Пульверизатор – ещё один элемент, по которому легко отличить подделку. Обратите внимание: если он не закрыт специальным защитным ободком – перед вами левак. Слезает краска? Пульверизатор слишком большой? Плохо нажимается? Перекашивается? Точно подделка. Также должна насторожить слишком толстая и короткая трубочка самого спрея.

9 Оригинальные флаконы всегда выполнены из качественного дорогого стекла. Обратите внимание на дно флакона. Оно должно быть ровным, идеально прозрачным, в толще стекла – никаких пузырьков и посторонних вкраплений.

10 Если визуальных отличий не наблюдается, нанесите парфюм на кожу и подождите 15–20 минут. В первые минуты после нанесения вся спиртосодержащая парфюмерия пахнет спиртом, так как состоит из него примерно на 90%. Если по прошествии этого времени аромат порадовал – поздравляем, тест пройден! Если запах стал неприятным – перед вами подделка.

Правило места

Парфюмерию и косметику можно покупать только в проверенных местах – крупных магазинах или в Интернете, но лишь на сайтах с хорошими отзывами. Отзывы нужно искать на парфюмерных форумах, а не на сайте самого магазина, где отзывы, скорее всего, не настоящие.

Никогда не покупайте парфюмерию на рыночных развалах и в сомнительных ларьках, даже если там ароматы предлагаются по очень привлекательной цене.

Запах наживы

Вычисляем поддельную парфюмерию

Осматривая флакон духов, первым делом обратитесь внимание на колпачок

Особенно должны насторожить вывески и рекламные объявления со словами «таможенный конфискат», «распродажа со склада», «парфюмерия со склада duty-free», «всё по 1000 рублей». Это стопроцентный признак того, что вам здесь постараются продать подделку.

Секретная формула

Вас также должна насторожить надпись: «Произведено по лицензии». Если вместо привычных коробочек и флакончиков на витрине стоят одинаковые склянки под номерами, а продавец рассказывает вам легенду о том, что эта продукция произведена по лицензии известной фирмы, но на другом предприятии, объясняя этим отсутствие упаковки, не верьте.

Сложно представить, чтобы производитель оригинальной версии добровольно согласился на сотрудничество, при котором какая-то «лицензионная» фирма продавала бы точно такой же аромат в несколько раз дешевле оригинала.

Бренды-паразиты

Если вы видите на полке магазина духи, название которых отличается от известного бренда лишь одной буквой, это тоже уловка. Но уловка вполне законная. Продукция подобного рода производится в Турции, Польше, Сирии, Болгарии, Китае и других странах совершенно легально и так же легально ввозится в нашу страну. Формально придраться не к чему, так как ни аромат, ни название, ни дизайн флакона и упаковки с оригиналом практически не совпадают. Да, они похожи, но с точки зрения закона придраться не к чему. И то, что неопытный покупатель был введён в заблуждение, доказать невозможно. Чтобы не попасть впросак, просто запомните, настоящие духи не могут стоить 500 рублей.

Серый импорт

Серый импорт – это нелегальный ввоз оригинальной парфюмерии из стран, где отпускная цена производителя ниже, или, например, тех стран, где новинка выходит раньше. Как правило,

парфюмерия, ввезённая нелегальным способом, продаётся в онлайн-магазинах. Для рядового покупателя серый импорт очень выгоден – можно покупать дешевле, можно покупать те ароматы, которые официально не представлены в магазинах. Но помните, что, экономя на серых ароматах, вы поощряете пиратство. Кроме того, нелегальный продавец не несёт ответственности за качество продукции, проверить которое можно лишь после того, как деньги отданы.

Я вас не знаю!

Бывает, что покупатели не узнают запаха знакомых духов, но при этом перед ними вовсе не подделка. Вы можете не узнать аромат, если:

- производитель немного изменил формулу аромата, рецептуру, сменил поставщика парфюмерных компонентов или перенёс производство на другой завод. Такие ситуации возникают регулярно, о чем потребителю не сообщается;
- тестер, стоящий на полке магазина был от одной партии, а купленный вами флакон – от другой;
- тестер, который вы нюхали, выбирая аромат, стоял, подогретый лампами или открытый солнечным лучам;
- ящик с флаконами духов промёрз на складе или, наоборот, перегрелся у батареи;
- виноваты субъективные факторы (вы перенесли простуду, изменился ваш гормональный фон, вы съели обед, приправленный пряностями и чесноком).

Мария РЫЖОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анна Литвинова:

– Покупая косметику, я скорее положусь на совет подруг, с которыми мы не боремся за пальму первенства «Кто красивее». Если есть хороший косметолог, которому ты доверяешь, то можно пользоваться его советами.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Что пить почечникам?



У меня мелкие камешки в почках. Хотелось бы узнать, что лучше пить в жару – лечебную минералку или охлаждённый зелёный чай?

Маргарита Львова, Смоленск

Отвечает врач-терапевт Елена СМЕРНОВА:

– Лечебная минеральная вода должна назначаться врачом, её выбор зависит от вида камней. Столовую воду можно пить без ограничений. А вот с бутилированными холодными чаями будьте осторожнее. Они содержат высокую концентрацию оксалатов – веществ, которые способствуют образованию песка и камней в почках. В свежесваренном чае этих вредных веществ меньше.

Какой шампунь лучше?



В жару, когда потеешь, волосы быстро пачкаются. Какие шампуни лучше использовать для ежедневного мытья головы?

Таясия Киреева, Ярославль

Отвечает парикмахер-стилист Алла ТИМОШЕНКО:

– Старайтесь покупать бессульфатные шампуни: сульфаты наносят немалый вред волосам, повреждая их чешуйки. Информация на этикетке не всегда даёт точную информацию о наличии таких веществ, поэтому определить «безвредность» шампуня можно по количеству пены, которую он образует: чем её больше, тем хуже для здоровья волос. Выбирая шампунь, обратите внимание, какие натуральные ингредиенты содержатся в нём. Разумеется, нужно учитывать и свой тип волос, а также то, окрашены они или нет. И последнее. Старайтесь не использовать шампуни «два в одном» с кондиционером в одном флаконе. Покупайте эти средства по отдельности, используйте продукты одной и той же фирмы.

Предупредить мозоли



Летом в босоножках нередко натираю ноги, но ведь с платьем не наденешь носки. Говорят, что есть средства для предупреждения волдырей. Что это такое и где их продают?

Светлана Тихомирова, Нижний Новгород

Отвечает первостольник аптеки Анна БОЖЕНКО:

– Существуют специальные гелевые полоски, которые предназначены для защиты кожи от натирания узкими ремешками обуви. Нужно удалить плёнку и прижать полоску клеевой поверхностью к внутренней стороне ремешка. Если волдыри появляются на пальцах или ступне, используйте специальный карандаш: средство задержит гидроколлоидные частицы, которые надёжно защищают кожу от натирания. Карандаш можно наносить и на мозоль. Покрытие защищает ранку, и волдырь быстро заживает.

Уже через 4–6 недель после родов пара способна возобновить полноценную интимную жизнь. Но далеко не всем новоиспечённым родителям удаётся оставаться не только папами и мамами, но и желанными друг для друга сексуальными партнёрами.

Наш эксперт – психолог Вадим АНТОНОВ.

Всё не так, как прежде

Уже после 4–6 недель после родов врачи разрешают супругам вновь начать интимную жизнь. За это время заживает место прикрепления плаценты, а матка и влагалище возвращаются к прежним размерам.

Впрочем, супругам необходимо помнить, что физиологическая готовность к сексу ещё не гарантирует возникновения возбуждения и получения радости от интимной близости. Как правило, после рождения ребёнка всё внимание женщины приковано к маленькому человечку.

В этой ситуации в женском организме снижается уровень эстрогена, гормона удовольствия. В свою очередь, из-за пониженного уровня эстрогена возникает сухость влагалища, препятствующая полноценному половому акту.

Естественная контрацепция

Снижение полового влечения в первые недели и даже месяцы после родов можно рассматривать как естественную, природную форму контрацепции. Таким образом, организм женщины

После родов

Как вернуть былую страсть



После рождения ребёнка сексуальная гармония зависит от мужчины

препятствует краткосрочному возникновению следующей беременности, даёт ей возможность восстановить силы.

Во многих семьях через несколько месяцев после рождения ребёнка интимная жизнь входит в прежнюю колею, а иногда даже становится ещё более

активной. При этом естественная контрацепция в форме уменьшения полового влечения и отказа от телесной близости супругам не требуется. Сегодня существует множество способов, позволяющих мужчине и женщине получать чувственное наслаждение, не рискуя нежелательной беременностью.

Фригидность или эгоизм?

Нередко после рождения ребёнка мужчины начинают жаловаться на нежелание своих вторых половинок дарить им интимные ласки. По мнению психологов, в этом случае речь часто идёт не о женской фригидности, а о мужском эгоизме.

Большинство молодых мам испытывают такую же потребность в интимной близости, как и представители сильного пола. Но, для того чтобы почувствовать радость от секса, женщине нужно иметь возможность расслабиться, отдохнуть. А мужчины часто не дают им такой возможности.

Чувствовать привлекательность

«После рождения ребёнка новоиспечённым папе и маме важно чувствовать себя не только родителями, но и супругами. Их общие интересы не могут и не должны ограничиваться воспитанием отпрыска», – считает медицинский статистик Дарья.

По мнению 33-летней петербурженки, для того чтобы получать наслаждение от интимных ласк, молодой маме необходимо чувствовать свою привлекательность. «После рождения дочки я поправилась на 15 килограммов и очень переживала из-за этого, – рассказывает молодая женщина. – Но мой муж Алёша смог снова вселить в меня уверенность в себе...»

В настоящее время Машеньке, дочке Дарьи, уже три с половиной года. Дарья находится в прекрасной физической форме и вернулась к своему весу до родов. «Я думаю, что интимная гармония в семье после рождения ребёнка во многом зависит от поведения мужчины, от его участия в домашних делах, нежного и внимательного отношения к своей супруге... С другой стороны, женщине тоже следует помнить, что для поддержания мужского здоровья регулярная половая жизнь имеет большое значение», – подытоживает Дарья.

Илья БРУШТЕЙН

Фото: Fotolia/PhotoXPress.ru

ГОРОДСКАЯ СТОМАТОЛОГИЯ
ДЕНТО-ЭЛЬ
основана в 1996 г.

С 1 ПО 31 ИЮЛЯ

СКИДКА 50 %

▶ на отбеливание ZOOM - 9750 руб.

Имплантация ASTRA TECH Implant System

▶ вместо 58000 руб.

вы заплатите всего 39000 руб.!

Акция действует во всех клиниках сети!

М клиники: Аэропорт, Б-р адмирала Ушакова, Братиславская, Каховская, Пл. Ильича, Отрадное, Римская, Полежаевская, Речной вокзал, Сходненская, Университет, Цветной бульвар, Измайловская.

8 (495) 256-25-66

www.dentol.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Это здание и по сей день служит медицине и украшает наш город. Улица Россолимо, дом 15/13, бывший Божениновский переулок.

Богатство обязывает

Юлия Базанова родилась в Иркутске в семье небогатого офицера, рано осталась без родителей, воспитывалась дедом. Окончила Девичий институт Восточной Сибири (единственный в Сибири институт благородных девиц). Вышла замуж, родила дочь, овдовела... И осталась «под покровительством семьи мужа».

Семья эта была непростой. Её свёкор – Иван Иванович Базанов – был владельцем золотых приисков (в том числе и тех самых Ленских рудников, известных нам ещё из школьного учебника истории). Благотворительностью купец первой гильдии Базанов занимался серьёзно. На что он только ни жертвовал: на гимназию, семинарию, собор, больницу, богадельню, детский сад, сиротский приют... На географическое общество Сибири и деревянный театр, дом умалишённых и «Общество подачи помощи при кораблекрушениях», перестройку домов бедных жителей города, на экспедицию князя Кропоткина... (Знаменитый анархист, чьим именем названа станция метро, в молодости возглавил экспедицию по никем ещё не исследованным просторам Забайкалья).

Когда свёкор Юлии Ивановны умер, она получила основную часть его капиталов и продолжила его благотворительную деятельность.

В Иркутске построила воспитательный дом с роддомом и детским садом. На одну только бактериологическую пастеровскую станцию было пожертвовано 150 тысяч. В Москве платила за обучение в университете всех студентов сибирского землячества. «И если бы их было десятки тысяч, все бы внесли из щедрого кошелька её».

Всегда в тёмном платье, держалась застенчиво, не любила, когда целовали ей руку... Юлия Ивановна Базанова помогала, потому что «богатство обязывает».

В Москве она поселилась на Моховой, дом 6, напротив дома Пашкова.

...да несчастье помогло

Начало самому важному пожертвованию Юлии Ивановны положило очень личное событие. Её племянница «заболела горлом». И при всех деньгах семейства Базановых не нашлось врача, который смог бы ей помочь.

Клиника Базановой

С чего началась оториноларингология в России



с его пятью высокими красивыми окнами – библиотека, студенческая аудитория, операционный зал.

В мае 1894 года был заложен первый камень, а осенью 1896-го состоялось открытие клиники.

Клиника болезней уха, носа и горла, оснащённая всеми научными новинками, была подарена Базановой Московскому университету. Гордостью клиники стали специализированные кабинеты акустики, сравнительной анатомии, патологической анатомии. В описании клиники, сделанном в 1897 году для участников 12-го международного медицинского конгресса, Штейн отмечал, что «акустический кабинет не имеет себе равных во всём мире».

А ещё через десять лет, в 1908 году, в Москве состоялся Первый всероссийский оториноларингологический съезд. Число специалистов в этой области уже «достигло почтенной цифры 500 на всю нашу матушку Русь». А в клинике Базановой работали «лучшие умы», делались открытия, были изобретены десятки аппаратов и инструментов, которыми специалисты-отоларингологи пользуются и по сей день.

А ещё через десять лет, в 1908 году, в Москве состоялся Первый всероссийский оториноларингологический съезд. Число специалистов в этой области уже «достигло почтенной цифры 500 на всю нашу матушку Русь». А в клинике Базановой работали «лучшие умы», делались открытия, были изобретены десятки аппаратов и инструментов, которыми специалисты-отоларингологи пользуются и по сей день.

Здесь были изобретены инструменты, которые врачи используют до сих пор

Племянница была в своей беде не одинока. Из статистических таблиц того времени следует, что 30% населения России «страдало ушами», а 15% новобранцев были негодны к службе из-за хронического отита.

Однако эта область медицины не являлась обязательным предметом для изучения в университетах (за исключением Военно-медицинской академии) или вовсе отсутствовала как предмет преподавания.

Привычных нам сейчас специалистов-оториноларингологов тогда в России не было. Состоятельные граждане ездили лечиться в Вену: там жил отиатр Адам Политцер, «творец современной отиатрии и самый выдающийся специалист по ней» (словарь Брокгауза и Ефрона). Ещё поэт Некрасов мечтал посоветоваться «со знаменитым венским доктором относительно своей горловой болезни».

Вена, разумеется, прекрасный город... При условии, что туда не надо ехать с отитом.

Станислав Фёдорович фон Штейн (1855–1921), приват-доцент Московского университета, доктор медицины, ещё выпускником медицинского факультета ездил стажироваться к Политцеру. Он исследовал физиологию

и анатомию уха, защитил диссертацию, написал монографию по отиатрии (её перевели и издали в Вене). Именно Штейн преподавал в университете необязательный к посещению курс «Учение об ушных болезнях»: десятков студентов-терапевтов собирались под лестницей главной аудитории и при свете ламп учились пользоваться рефлектором. Замечательный врач общей практики Станислав Фёдорович фон Штейн мечтал о том, чтобы в Москве появилась узкопрофильная клиника болезней уха, носа и горла. Именно клиника, которая позволит развивать эту область медицины, повышать квалификацию сотен врачей.

Миллионерша и доктор

Штейн в мельчайших деталях разработал пять проектов клиники и представил их на рассмотрение Юлии Ивановне. Базанова обстоятельно изучила каждый и выбрала самый дорогой. Он требовал современного оборудования, был рассчитан всего на 25 коек, но предполагал, кроме лечения больных, клиническое преподавание и научные исследования.

На строительство и оснащение «Клиники болезней уха, носа и горла» Базанова пожертвовала полтора миллиона рублей. Она приобрела участок земли на углу Божениновского и Олсуфьевского переулков и написала прошение в Московскую городскую управу с просьбой разрешить строительство двухэтажного здания. Проект здания Клиники болезней уха, носа и горла заказали маститому архитектору Густаву Коромальди. На первом этаже помещались палаты для больных, а на втором

Пример потомству

Работу скульптора Баха, бюст, установленный когда-то в Клинике болезней уха, носа и горла Императорского Московского университета в честь Ю. И. Базановой, нашли уже в наше время, в земле, при расчистке территории дома 15/13. Надпись на нём гласит: «За величайший дар и за бескорыстную деятельность на пользу старейшего русского университета, как знаменитый пример потомству, в знак глубочайшей признательности. Совет Императорского Московского университета, 8 мая 1896 год».

Деятельность Юлии Ивановны была и точно бескорыстной: она разорилась. Из дома с колоннами на Моховой переехала на съёмную квартиру. Умерла Базанова в 1924 году в Москве, тихо, на руках зятя, похоронена на Введенском кладбище.

Ирина ГОЛУБЕВА

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!



Толстой на Красной площади



Марина СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Я живу в Москве много лет и потому редко бываю на Красной площади. Это нормально. Третьяковка для москвичей – не галерея, а станция метро. Кремль – не символ государственности, а привязка к местности. Красная площадь – место для парадов и гостей столицы. Местные здесь не ходят – некогда. Но 26 июня я впервые за много лет не просто пришла на Красную площадь, но и увидела её новыми глазами. Красная площадь была полна книг.

Вообще я не очень люблю официальные торжества. Год литературы, который бурно отмечают по всей стране, – не исключение. Вряд ли кто полюбит читать, потому что так решили партия и правительство. Но пустить на Красную книгу – это была отличная идея. Кроме книг на Красной площади были писатели – самые разные, на любой вкус: чтобы вздремнуть и чтобы задуматься. Патриоты и либералы. Писатели из телевизора и те, кого поймут и прочтут лет через сто. Послушать можно было любого. И – что удивительно – их слушали. Множество людей – самых разных.

Я пришла слушать Павла Басинского. Если вы не читали его «Бегство из рая», вообще всю трилогию о Толстом, я вам очень рекомендую, правда, Басинский – умный критик, прекрасный писатель и исследователь литературы – заново подарил читателям Толстого, про которого, кажется, ну что ещё скажешь? Каждый шаг, каждая мысль – всё задокументировано. Но важно то, кто говорит. И как. Толстой у Басинского в первую очередь человек, а не гений. Неудобный, страдающий, великий человек, вписанный в непростую (а когда бывают простые?) эпоху, в немыслимо сложную семью (а вы видели другие семьи?). И человека этого любишь и принимаешь сразу, безоговорочно. Я искренне считаю, что тремя своими книгами – «Лев Толстой: Бегство из рая», «Святой против Льва» и «Лев в тени Льва» – Павел Басинский сделал для популяризации творчества Толстого больше, чем вся школьная программа по литературе, вместе взятая, причём со дня её основания.

И как же прекрасно было слушать Басинского именно на Красной площади. Вот место, где слова о Толстом проникают в душу особенно сильно. И где сам Толстой звучит так, как, должно быть, он этого и хотел. Семья и литература, творчество и свобода, вера и гениальность, а главное – доброта. Непротивление злу. Высокая, ясная сила толстовской мысли. «Я понял, что для того, чтобы понять смысл жизни, надо, прежде всего, чтобы жизнь была не бессмысленна и зла, а потом уже – разум для того, чтобы понять её», «Я уверен, что смысл жизни для каждого из нас – просто расти в любви».

Может быть, именно эти слова и должны звучать на Красной площади как можно чаще.

Про итальянских мам говорят, что еврейским до них далеко. И это во многом правда. Среднестатистическая итальянская мать всегда была чрезмерно заботливой клушей, выполняющей все прихоти своих детей, активно их закармливая и оберегая от малейших усилий.

СО ВРЕМЕНЕМ к этому добавились правила политкорректности и некоторые «находки» психологов, не позволяющие детям ни ругать, ни хотя бы критиковать, не говоря уже о наказаниях за провинности, даже вполне серьёзные. Закономерно возникает вопрос: что же может вырасти из детей в таких условиях?

Всю жизнь при маме

Дети в Италии – это действительно святое. До какой степени – легко понять по тому факту, что детьми здесь при определённых условиях считаются даже те, кто давно вышел из нежного возраста. Показателем в этом плане закон, гласящий, что родители обязаны обеспечивать своих отпрысков, даже совершеннолетних, до того момента, пока те не обретут экономическую независимость, – иными словами, пока не устроятся на работу.

В теории это выглядит как неплохой подход, дающий студенту возможность учиться изо всех сил, ни на что не отвлекаясь. На практике же картина не столь радужна: «дети» частенько пользуются этим как возможностью ничего не делать, просиживая штаны по несколько лет в одном классе, если речь о старшей школе, или на одном курсе, если дело дошло до университета. Учитывая, что в Италии учиться можно в любом возрасте, а отчислить студента за неуспеваемость практически невозможно, поле для паразитирования на собственных родителях открывается весьма обширное.

В Италии один из наиболее высоких уровней безработицы в Европе

Собственно, сплошь и рядом великовозрастные дети живут под одной крышей с родителями, что называется, до упора. Наиболее анекдотический пример прошёл по газетам несколько лет назад: шестидесятилетний сын был лишён восьмидесятилетней матерью карманных денег за то, что не хвалил приготовленные ею обеды и ужины. То есть в этом случае пожилой недоросль не просто жил при маме, которая полностью обслуживала его в быту, но и не имел собственного дохода, довольствуясь выдаваемыми время от времени ему купюрами.

Рабочий вопрос

Конечно же, не все молодые итальянцы годами валяют ваньку, вытягивая из родителей деньги. Большинство всё же мечтают найти работу, в том числе и какие-то парттаймы во время учёбы. Однако ситуация здесь непростая. С одной стороны, в стране держится высокая безработица – в марте 2015 года она составляла целых 13%

Чао, бамбино!**Почему молодые итальянцы эмигрируют**

(для сравнения: в соседних Австрии и Франции это 5,6 и 10,6% соответственно). Едва ли не половина выпускников итальянских вузов, по официальной статистике, эмигрирует из страны вскоре после получения диплома. И это неудивительно: постуниверситетские стажировки приносят сущие копейки, а порой и вовсе бесплатны, но длиться при этом могут и по нескольку лет. И чем престижнее работа, тем дольше и бесплатнее стажировка (лидируют здесь адвокаты и нотариусы). То есть начать полноценно работать по специальности сразу после учёбы крайне сложно. Именно поэтому выходцы из России, имеющие лет в 27 пару высших образований и опыт работы по специальности, в Италии найдут работу с большим трудом: мало кто здесь верит, что в этом возрасте возможно быть дважды дипломированным специалистом с приличным опытом работы. Средний молодой итальянец к этому возрасту едва-едва один диплом успеет получить, а уж о рабочем стаже по специальности и речи не идёт.

Законодательные хитрости

Однако не у всех есть желание и возможности идти в университет. Те, кто решил обойтись без высшего образования, вовсе не сидят. Конечно, ни один работодатель не возьмёт официально на полный рабочий день и на полноценный контракт несовершеннолетнего. Но, с другой стороны, существует в Италии такая неоднозначная вещь, как так называемый «контракт ученика». Его можно заключать с лицами от 17 до 29 лет с целью обучения

конкретной специальности – от приготовления пиццы до приёма звонков в офисе. Продолжительность этого контракта может быть от трёх до шести лет в зависимости от типа ученичества. Появились эти контракты давным-давно, когда действительно требовалось учиться специальности непосредственно на рабочем месте, – например, обучаться гончарному делу прямо на месте. Однако с тех пор уткнуло много воды, реальность изменилась до неузнаваемости, а ученический контракт всего лишь подправили по мелочам – например, до 2004 года нижняя возрастная планка была не 17, а 15 лет.

Контракт этот выгоден молодёжи только в одном пункте: при остальных равных условиях работодатель предпочтёт взять эту возрастную категорию, нежели кого-то в возрасте от 30 и старше. Дело в том, что в этом случае налогов придётся платить в разы меньше, зарплата «ученика» тоже будет ниже, а количество рабочих часов окажется тем же, что и при «взрослом» контракте, даже если это не очень-то легально. Закон – он, как известно, что дышло. Таким образом, становится понятно, почему в поисках лучшей доли за границу утекает большое число не только дипломированных молодых итальянцев, но и всех прочих. Где-нибудь в Лондоне та же официантка работает куда меньше, а получает куда больше, да ещё и мама с папой над душой не стоят.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный корреспондент
в Италии

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





ГОСТЬ НОМЕРА

Инга Илюшина – актриса, которую по праву называют мастером пародии. На её счету более 30 ролей в популярном телешоу «Большая разница», которое идёт сразу на трёх федеральных телеканалах.

А ещё Инга – профессиональная певица, исполняет главные роли в нескольких мюзиклах, сыграла в телефильмах и сериалах «Ошибки любви», «Удача напрокат», «Петрович», «Погоня за тенью»... Как при таком цейтноте актриса поддерживает хорошую форму? Об этом она рассказала в интервью «АиФ. Здоровье».

Страсть к пародии

– Шоу пародий «Большая разница» всегда вызывает смех у зрителя. Но юмористы часто говорят, что в жизни они люди серьёзные. У вас на съёмках царит смех или юмор за кадром – дело всё же серьёзное?

– Большинство съёмок нашей программы были очень весёлыми... Поскольку у всех актёров прекрасное чувство юмора, смех не прекращался и за кадром. Так, в пародии на клип Полины Гагариной на песню «Нет» надо было произносить текст песни в два раза быстрее, а лицо при этом нужно было делать серьёзное и петь при этом! Поверьте, это невероятно смешно – тараторить с непроницаемым видом. Я «раскалывалась» тысячу раз, поэтому пришлось сделать много дублей, так как я начала хохотать.

Ещё был случай, когда в пародии на один детективный сериал актриса сказала вместо слов «вещественное доказательство» «доказательное вещество»... Тут же покатила от смеха и она, и все, кто был в кадре и за ним. «Большая разница» – это та передача, благодаря которой смеются не только зрители, но и люди, которые её делают.

– Сегодня пародии очень распространены, их можно увидеть на разных каналах. Чем сложен и интересен для вас этот жанр и когда началась ваша любовь к «копированию»?

– У меня любовь к пародиям началась ещё в детстве, но я никогда не думала о том, что буду этим заниматься всерьёз, профессионально. С детства я копировала голоса любимых эстрадных исполнителей. Пародировала голос Аркадия Райкина, пластинку которого слушала каждый день... Его монолог про дефицит помню до сих пор. И мне, девочке, было несложно говорить голосом Райкина... Мне просто это нравилось. Нравится и сейчас, в моём багаже уже более 30 ролей: Любовь Успенская, Анна Нетребко, Полина

Инга Илюшина:

«Сон – лучший косметолог»



фото Руслана Рошуклина, Николая Темникова



Инга Илюшиной подвластен любой образ, потому что ей нравится то, чем она занимается



Гагарина, Анна Чапман, Beyonce, Britney Spears, радистка Кэт.

Конечно, есть те персонажи, которые совсем не поддаются пародии... Но такие образы я предпочитаю считать не своими и не брать за них – результат меня может не устроить.

– Известный актёр Александр Ширвиндт говорит: стоит ему прийти в компанию, как его сразу просят пошутить. А вы сталкивались с этим?

– Иногда ведущие передач, на которых я бываю, просят показать их. (Улыбается.) Приходится выкручиваться на ходу... Улавливать какие-то черты. Так, например, в гостях на телеканале «Москва. Доверие» я показала телеведущих Дмитрия Хаустова и Ирину Пудову. Они очень смеялись.

– А вам не обидно, что за всеми этими лицами людей, которых вы пародируете, Ингу Илюшину трудно рассмотреть, понять, какая она сама?

– Я же актриса! Мне не надо, чтобы люди знали, какая я на самом деле. Главное – это творчество.

Музыка – для души

– Вы ведь ещё и поёте во многих популярных мюзиклах – «Иствикские ведьмы», «Парфюмер»... Многие драматические актёры скептически относятся к этому жанру. А артисты мюзиклов, наоборот, говорят о том, что играть в таких спектаклях намного сложнее, чем в «обычных»...

– В мюзиклах надо петь и танцевать. А так, думаю, мюзикл ничем не отличается от драматических спектаклей. В любом случае этот жанр явно непростой. А в одном из моих мюзиклов мне надо ещё и выполнять цирковые номера – в «Сколько стоит любовь» я летаю высоко над сценой на зонтике без страховки и делаю номер-трансформацию. Этот

мюзикл Яны Шевченко открыл для меня цирк, и я с удовольствием влилась в этот эксперимент.

Я довольна многими своими ролями, особенно главными, так как они были самыми сложными. Обожаю роль Первой жертвы в рок-опере «Парфюмер»... Люблю свою героиню Джейн Сمارт в мюзикле «Иствикские ведьмы».

Есть у меня и «обычные» драматические работы. Играю в антрепризном спектакле «С любовью не шутят» вместе с Леной Воробей, Оскаром Кучерой, Игорем Ливановым. Там у меня историческая роль Леоноры. В общем, все мои героини совершенно разные и любимы мною по-своему... И надеюсь, спектакли становятся с каждым разом лучше и лучше. Во всяком случае, я к этому очень стремлюсь.

– Инга, у вас есть программа, посвящённая певице Анне Герман. Вроде в наше время это не самый популярный персонаж...

– Анна – удивительно чистый человек, и люди по сей день нуждаются в ней. Я читала много о Герман, и она вызывает у меня невероятное уважение и симпатию. Раньше на праздниках я пела её голосом. И сами зрители натолкнули меня на создание этой программы – постоянно просили спеть её тембром. Однажды я набралась смелости и решила взять на себя своеобразную

миссию: подарить людям эти песни, которые они так любят... Моей целью было не пародировать Анну Герман, а спеть максимально приближенно к её манере.

Фитнес – не только спорт

– Инга, вы живёте в постоянном цейтноте. Как при таком графике вы поддерживаете себя в форме?

– Я большая соня. Сон для женщины – лучший косметолог. А ещё я большая противница курения и алкоголя. Не курю и выпиваю очень редко... Плюс у меня ежедневно зарядка. Также нужно пить достаточное количество негазированной воды... Думаю, ничего нового я тут не сказала. Это прописные истины, которые знают все, но очень редко кто им действительно следует.

А ещё очень важно больше двигаться. Ведь настоящий фитнес – это не только то, что вы делаете в спортзале. Пройдите лишнюю автобусную остановку, прекратите пользоваться лифтом. Если долго сидите неподвижно – встаньте и хоть чуть-чуть разомнитесь. В общем, движение – это действительно жизнь. Я, кстати, кандидат в мастера спорта по фехтованию на шпагах.

– А еду какую предпочитаете?

– Мне нравится здоровая еда. Я не очень люблю мясо, спокойно могу без него обходиться... Предпочитаю салаты, фрукты, грибы, овощи. Суши обожаю и окрошку на квасе. Нравится всё готовить самой, а не пользоваться полуфабрикатами. Если вы кулинарите самостоятельно, то хотя бы знаете, какого качества в этом блюде продукты.

– Из-за вечной занятости не испытываете чувства вины перед сыном? Мол, обделяю его вниманием...

– Сын Лев у меня замечательный, и я провожу с ним очень много времени. Каждую свободную минуту. Мы вместе ходим в кино, гулять, на дни рождения друзей... Я с ним почти всегда вместе. Поэтому и не ощущаю никакого чувства вины. У меня есть подруги – не артистки, которые гораздо меньше уделяют времени своим детям. Я же стараюсь дать ему всё что могу. В первую очередь – счастливое детство. В этом году я веду Лёвушку в первый класс. Так что нам предстоит основательная подготовка к школе.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Я копировала голоса любимых эстрадных исполнителей с детства

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

№ 627

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

№ 628

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Нарцисс – Уклонист – Майонез – Луковица – Юго – Торо – Эмма – Рожь – Явь – Зонт – Карл – Рыбак – Геккон – Беда – Масштаб – Родник – Центр – Крыло – Жиго – Варан – Царица – Тыква.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Нигериец – Макконахи – Магазин – Кожа – Неокортекс – Кот – Шар – Живот – Зять – Рубцова – Рыбы – Сусло – Блин – Викторина – Гоголь – Куб – Изба – Траволта.

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- За здоровьем – на курорт: советы специалистов
- Алкоголизм в России: мифы и правда
- Последнее лето дошкольника: как провести его с пользой
- Антиперспиранты: учимся выбирать
- Папа на хозяйстве: плюсы и минусы

Всё чаще дачный участок из традиционного огорода превращается в цветник. Что это: банальная лень или тяга к прекрасному? Возможно, увлечение выращиванием цветов гораздо глубже обеих этих причин.

УХОД за цветами на дачном участке по эмоциональным ощущениям принципиально отличается от выращивания томатов, огурцов и прочей чисто сельскохозяйственной продукции. Недаром даже деревенские жители, которым без огорода никак не обойтись, всё равно устраивают хотя бы небольшой цветник в палисаднике. Ведь, занимаясь цветами, остро ощущаешь прикосновение к прекрасному.

Прекрасное далёко

Конечно, приятно смотреть на тяжёлые гроздья помидоров или перцев, но этот момент эстетического удовольствия довольно краток и скоротечен. В цветах же красивые и цветы, и листья. Достаточно лишь добиться всходов, а можно и не добиваться – купить готовую рассаду и беспрестанно любоваться созданной красотой.

Возможно, поэтому выращивание цветов – такое расслабляющее занятие. Например, занимаясь огородными посадками (сея семена, пропалывая, подкармливая, поливая), я постоянно ловлю себя на том, что стремлюсь это сделать быстрее. Переходя же к цветам с теми же самыми процедурами, я уже совсем не тороплюсь. Получаю удовольствие от разглядывания, поправления листиков, удаления засохших цветков – всего того, что в обычном огороде едва ли не раздражает.

Сложный выбор

С чего начать начинающему цветоводу – с однолетних или многолетних цветов? С первыми не будет проблем, если покупать их готовой рассадой и высаживать с комом земли. Сажать однолетники самому семенами в открытый грунт – лотерея: взойдут ли? Наверняка окажется, что на одних участках клумбы или рабатки вы их посеяли слишком густо, а на других – пусто. Пропалывать жалко, а при попытке пересадить часто повреждаешь нежный росток своими руками... В итоге всё равно бежишь в магазин за парой-тройкой цветочков, чтобы заполнить пустые места.

С многолетниками и клубнелуковичками другая история: как перезимуют? Не вымерзнут ли посаженные

Лечебный палисадник

Цветы на даче – польза для души и тела



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ


Анна Литвинова:





– Если на даче есть с любовью высаженные цветы – это замечательно. Я, к сожалению, сама не заведу этим делом, на моей даче муж сажает цветы. Вчера он мне принёс потрясающей красоты пионы – никакой покупной пион не сравнится с выращенным. Наша мама уже совсем пожилая, она продолжает сажать цветы и зелень. Ей очень тяжело работать, но она станвится на подушечку рядом с цветами и всё равно ими занимается. Говорят, что какая-то есть мистика, когда ты сажаешь цветочек, а он на твоих глазах превращается из ростка в розу. Но у меня, к сожалению, всё зарастает сорняками. Хотя цветы я обожаю.

Сплошные плюсы


В занятии цветоводством есть множество достоинств.

 Цветы – отличный способ снять стресс. Когда что-то не ладится на работе или заедает быт, надо просто заняться каким-то банальным трудом в цветнике: полить, подстричь, подвянуть. Это действует умиротворяюще. Неудивительно, что те, у кого нет дачного участка, заводят цветничок хотя бы на балконе.

 Работа в цветнике – неплохая физическая нагрузка: нетяжёлая и размеренная. Плюс она включает в работу всё тело – ведь приходится работать руками, шагать ногами, приседать и наклоняться. Именно такие нагрузки признаны наиболее полезными как для похудения, так и для долголетия. Может быть, именно поэтому деревенские старушки стройнее, бодрее и активнее городских?

 Растения можно использовать как элемент цветотерапии. Например, если часто смотреть на растения, цветущие жёлтым или нежно-голубым, это будет снижать аппетит. Красный и ярко-фио-

летовый, наоборот, аппетит повышают (полезно выздоравливающим после болезни или операции). Белые и бледно-розовые цветы лучше прочих снижают раздражительность. Пёстрая цветочная полянка из мелких цветов (маргаритки, незабудки) помогает восстановить зрение при усталости глаз. Также полезна гимнастика для глаз: перевести взгляд с одного крупного цветка (пион, георгина, лилия) на другой при условии, что цветы находятся на разном расстоянии от вас. Можно использовать для такой гимнастики выющиеся растения с крупными цветками, которые достигают 2–3 м в длину (настурция, ипомея): переведите взгляд с цветка на цветок по очереди или вразнобой.

 Почти все цветочные ароматы обладают успокаивающим эффектом. При этом на открытом воздухе запах собственно цветов никогда не бывает слишком сильным и навязчивым. Досаждают могут лишь цветущие кустарники (жасмин, чубушник, сирень), поэтому их следует избегать, если в семье есть аллергики. А вот спирея и шиповник пахнут намного слабее.

по осени тюльпаны и нарциссы, не высохнут ли хранимые на балконе георгины и гладиолусы? Осенью перебираешь различные технологии укрытия роз (специальными пакетами, плёнкой и лапником, специальным ваатином), а по весне всё равно вырезаешь замёрзшие ветки... Зато какая радость,

когда едва сошёл снег, а у тебя из земли уже вылезают упрямые стрелочки крокусов, а чуть позже – гордые шпильки гиацинтов!

В общем, на вопрос, заводить ли цветник, ответ однозначен: «Да!»

Таисия СЕРГЕЕВА

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

Лечение **акне** и **розацеа** без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не Бад) «Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издревле применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003
Справки (495) 645-68-80.
Отзывы www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Матвиль Мамонтовский)



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



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Гложет ли вас зависть?

«А вот у Ивановых коттедж на Канарах, а у Петровых – особняк на Рублёвке, только мы до сих пор всё в той же малогабаритной квартирке живём», – не правда ли, есть что-то знакомое в этой фразе. Ответьте на вопросы теста и узнайте, завистливы ли вы.

- 1 Случается ли вам думать, что вы более достойны повышения по службе, чем получивший новую должность коллега?

а) Да. б) Нет.
- 2 Вызывает ли у вас живой интерес зарплата ваших друзей и знакомых?

а) Да. б) Нет.
- 3 Бывает ли, что вы не радуетесь успехам друзей?

а) Да. б) Нет.
- 4 Имеете ли вы привычку сравнивать свою вторую половину со второй половиной вашего друга (подруги)?

а) Да. б) Нет.
- 5 Раздражает ли вас, что дети друзей учатся лучше ваших?

а) Да. б) Нет.
- 6 Увидев, что человек крупно выиграл в лотерею или в телевизионном шоу, возникает ли у вас желание присоединиться к игре?

а) Да. б) Нет.
- 7 Посещает ли вас иногда чувство, что



по сравнению с вашими знакомыми вы невезучий человек?

- 8 Если вы видите у друга какую-нибудь редкую или очень оригинальную вещичку, у вас появляется желание приобрести такую же?

а) Да. б) Нет.
- 9 Портится ли у вас настроение, если, придя на вечеринку, вы обнаруживаете, что кто-то одет гораздо лучше вас?

а) Да. б) Нет.
- 10 Разделяете ли вы мнение, что зависть заставляет человека штурмовать новые вершины и без неё не было бы движения вперёд?

а) Да. б) Нет.
- 11 Согласны ли вы с тем, что

сегодня только благодаря своему интеллекту и трудолюбию невозможно разбогатеть?

- 12 Если кто-то из знакомых отправляется отдыхать в экзотические (тёплые) края, хочется ли вам поступить так же?

а) Да. б) Нет.
- 13 Раздражает ли вас, что у кого-то из вашего окружения очень дорогой автомобиль?

а) Да. б) Нет.
- 14 Согласны ли вы с утверждением: «Незавидна участь того, кому никто не завидует»?

а) Да. б) Нет.
- 15 Считаете ли вы, что

на престижную и высокооплачиваемую работу можно устроиться только по протекции?

- а) Да. б) Нет.

За каждый ответ **а)** начислите себе 2 балла, за ответ **б)** – баллы не начисляются.

Суммируйте баллы и подведите итоги

0–10 баллов. Вероятно, вы усвоили простую истину: не хочешь страдать – не будь завистливым. Вы предпочитаете радоваться жизни, наслаждаясь тем, что у вас есть, а не горевать о том, чего у вас нет.

12–20 баллов. О вас нельзя сказать, что вы полностью лишены этого порока. Чаще всего, завидуя кому-либо, вы называете это белой завистью, но как зависть ни называй, она завистью и останется. Эзоп заметил: «Если кому-нибудь везёт больше, чем вам, не завидуйте ему, а порадейте вместе с ним, и его удача станет вашей». Научитесь воспринимать успехи окружающих как стимул сделать свою жизнь ещё лучше.

22–30 баллов. Бывает, вы завидуете и ничего с собой не можете поделать. Не стоит тратить своё драгоценное время на это пустое занятие, ибо мудрость гласит: «Зависть не знает праздника, а пламень её коварен и способен сжечь дотла».

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

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!!!

7	4		8	3	9	5		6
	6		4			7		3
	1		6		9			
		7	1		4			5
	2			4			3	
1		4			5	6		
		6			3		5	
3		1			8		4	
2		9	7	1	4		6	8

3	8							1
1			5	6	3			
2	6			1	8			
	3	2	8			9	6	
	4						?	
	5	1			7	8	4	
			6	?			3	8
			3	4	9			5
		3					1	9

Сканворд

1

2

22

ОТВЕТЫ ОПУБЛИКОВАНЫ НА СТ. 22

КАКОЙ ЦВЕТКОМ ДАРИТ ПАРНЮ, ЖЕЛЯ ПОКАЗАТЬ, ЧТО ОН ЭГОИСТ?

«А ЧЕМ БОЛТАТЬ, ВЗЯЛА БЫ, ЗИН, В АНТРАКТ СГОНЯЛА В ...»

КАКАЯ ОБЛАСТЬ НАШЕГО МОЗГА ОТВЕЧАЕТ ЗА МЕНТАЛЬНЫЕ ХИТРОСТИ?

ДОЧКИН МУЖ

СЫРЬЕ ДЛЯ КВАСА

КТО ИЗ РУССКИХ КЛАССИКОВ СЧИТАЛ НЕИЗБЫВНЫМИ БЕДАМИ РОССИИ ДУРАКОВ И ДОРОГИ?

СОУС ДЛЯ «ОЛИВЬЕ»

АМЕРИКАНСКИЙ КЛАССИК, НИКОГДА НЕ ВСТРЕЧАВШИЙ «ПАРТНЕРА СТОЛП ОБЩЕСТВЕННОГО, КАК ОДИНОЧЕСТВО»

ЗНАК ПЕРЕД ОВНОМ

БЕГЛЕЦ ОТ ПРИЗЫВА

«РЕПЧАТАЯ ГОЛОВКА»

КТО ИЗ ГОЛЛИВУДСКИХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ ИМЕЕТ НЕСКОЛЬКО ТЫСЯЧ ЧАСОВ НАЛЕТА НА САМОЛЕТАХ?

ВОПРОСЫ ЗА ПРИЗЫ

МНОГОГРАНИК ВОСЬМИ ВЕРШИН

ДОМИК В ДЕРЕВНЕ

ВУДХАУС У ДЖЕЙН ОСТИН

«ПЕВЕЦ ОТВЕРЖЕННЫХ»

ЖИТЕЛЬ СТРАНЫ НА «ЧЕРНОМ КОНТИНЕНТЕ»

ЗЕРНОВОЙ ЗЛАК, КОТОРЫЙ ДОЛГО БЫЛ ВСЕГО ВЫПИРАЕТ ВПЕРЕД У ТОЛСТЯКА?

АЛЬТЕРНАТИВА СНУ

ОЛЕГ

ГЛАВКОМ ШВЕДСКОЙ АРМИИ В ПОЛТАВСКОМ СРАЖЕНИИ

ИСТОЧНИК СКОРБИ

ЯЩЕРИЦА С ПРИСОСКАМИ

ЧТО У БУДДИСТОВ СИМВОЛИЗИРУЕТ КОРОЛЕВСКУЮ ВЛАСТЬ И ЗАЩИТУ ОТ ЗЛЫХ ПОМЫСЛОВ?

СТОРОЖ ПО ПЛАВКА

УТЯЖЕЛИТЕЛЬ ШТАНГИ

ЖУРЧАЩИЙ КЛЮЧ

РАЗМАХ ЧП

РИНГО В ДОМЕ ИГОРА ДОРОШИНА ИЗ РОМАНА «ЗАМЕНА ОБЪЕКТА» АЛЕКСАНДРЫ МАРИНИНОЙ

ОБЪЕМНЫЙ КРУГ

КНЯГИНЯ ЗИНАИДА ВОЛКОНСКАЯ ПОЛУЧИЛА ОТ СОВРЕМЕННИКОВ ТИТУЛ «... МУЗ И КРАСОТЫ»

ОБУВНАЯ

ФЛАНГ ЗДАНИЯ

ИЗ КАКОГО ОВОЩА ДЕЛАЮТ И КОЛЬЦА ДЛЯ САЛФЕТКИ, И СУПНИЦУ?

САМАЯ КРУПНАЯ ЯЩЕРИЦА ИЗ ТЕХ, ЧТО БЕГУТ ПО СРЕДНЕЙ АЗИИ

БАРАНИЙ ОКОРОК

2

АиФ здоровизм

Пыль – это вечный двигатель хозяйки.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Директор департамента по развитию издательских тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38

Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62

www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 07.07.2015 г.

Заказ № 120-2015. Тираж 450 659 экз. Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 2 8

9 771562 755431