

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ



**НАВИГАТОР
РОССИЙСКИХ
ЗДРАВНИЦ**

стр. 4

ЗДОРОВЬЕ

ТЕМНОТА И ТИШИНА

Проблемы
слепоглухих

стр. 7

ДОМОХОЗЯИН

Мужчина
в женской роли?

стр. 20

НЕПРОШЕННЫЕ ГОСТИ

Избавляем
ребёнка от вшей

стр. 8

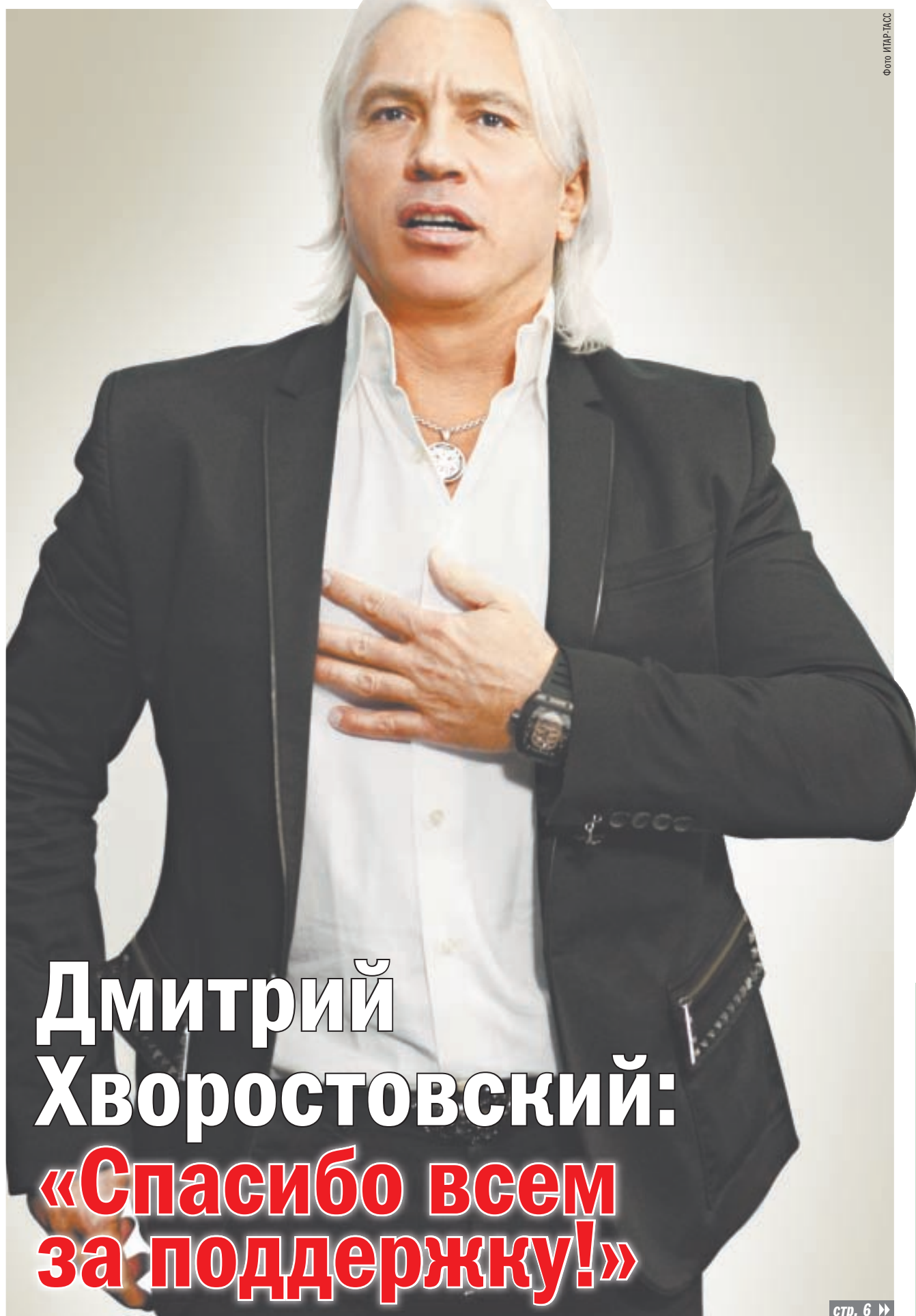


ФОТО ИТАР-ТАСС

**Дмитрий
Хворостовский:
«Спасибо всем
за поддержку!»**

стр. 6 ►►

3 Пьянство в России

Верна ли
статистика?

10 Зубной налёт

Отчего возникает

14 Молоко

Мифы вокруг
него

15 Похудеть без усилий

Пять хитрых
способов

17 Климакс

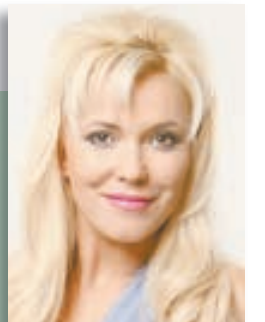
Не повод избегать
близости

18 Выбираем зонт

От летних ливней

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия ШИЛОВА,
писательница



Писательница Юлия Шилова – знаток не только женских, но и мужских сердец, ведь среди поклонников литературного творчества Юлии – большинство женщин, но среди поклонников самой Юлии преобладают мужчины. Видимо, поэтому Юлия Шилова разбирается не только в литературе, но и в психологии и может дать не один дельный совет по теме взаимоотношения полов. Сегодня Юлия Шилова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



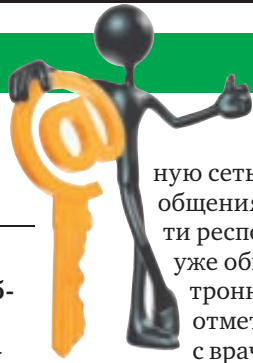
НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО

Через сети или лично?

Большинство американцев хотели бы поддерживать общение с лечащим врачом через Facebook, показало исследование, проведённое Университетом Джона Хопкинса.

Учёные опросили 2,5 тысячи человек, которые регулярно пользуются Facebook. 57% из них сообщили, что



они заинтересованы в том, чтобы использовать социальную сеть или электронную почту для общения с лечащим врачом. Более трети респондентов сообщили, что они уже общались с медиками по электронной почте, а 18% участников отметили, что поддерживают связь с врачами через Facebook.

Однако многие медики считают такое общение неприемлемым. По их мнению, это противоречит закону о неприкосновенности частной жизни, а также может привести к нарушению этики.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Слепота убивает память?

Пожилые люди, имеющие проблемы со зрением, чаще других сталкиваются с развитием слабоумия, обнаружили американские учёные.

В исследовании, в ходе которого специалисты наблюдали за поведенческими особенностями испытуемых, приняли участие 625 пожилых добровольцев. Все добровольцы, которые жаловались на плохое зрение, в ближайшие 8 лет подверглись риску развития деменции. У 168 человек появилась болезнь Альцгеймера.

Учёные пока не могут объяснить, насколько сильно умственные способности зависят от здоровья глаз. Ясно одно: ухудшение зрения влечёт за собой снижение социальной активности человека, и вполне возможно, что именно это приводит к развитию слабоумия.



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

– Действительно, сообщения о связи между нарушениями памяти и расстройствами зрения и слуха время от времени появляются в специальной литературе. Этой проблеме даже было посвящено многолетнее исследование в Голландии, где несколько сотен пожилых и старых людей наблюдались в течение 3 лет.

Объясняют найденную связь по-разному. Одна из гипотез заключается в том, что при уменьшении потока информации, поступающей в мозг, он перестаёт выполнять свою основную функцию. Ведь главная функция мозга – работа с информацией: её восприятие, обработка, сохранение, преобразование и передача. Информация от органов чувств – это сырьё, с которым в дальнейшем работает мозг. Но если это сырьё перестаёт поступать, мозгу не с чем работать. А неработающий орган, по общепризнанным законам, признаётся организмом ненужным и подвергается атрофии и обратному развитию.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Кому не стоит пить

Голубоглазые чаще становятся алкоголиками, чем кареглазые, – к такому выводу пришли американские учёные из Университета Вермонта, проанализировав привычки 1263 пьющих американцев – выходцев из европейских стран.

Оказалось, что некоторые гены, отвечающие за возникновение алкогольной зависимости, и гены цвета глаз связаны друг с другом.

Исследователи перетасовывали испытуемых в группах, пытаясь найти связь между склонностью к алкоголизму и национальностью, местом проживания и так далее. Никакой взаимосвязи с этими факторами найти не удалось.

МНЕНИЕ

Выход – йога!

Йога поможет изменить образ жизни и таким образом внесёт свой вклад в предотвращение неинфекционных заболеваний, считает министр здравоохранения Индии. Современная медицина неплохо контролирует инфекционные болезни, но заболевания, вызванные образом жизни, такие как депрессия, диабет, рак, инсульт, являются сегодня самой большой проблемой общественного здравоохранения. Йога способна внести огромный вклад в борьбу с такими заболеваниями. Её не следует рассматривать лишь как здоровую физическую активность. Это сочетание работы тела, сердца и души. Йогу надо внедрять как привычку к здоровому и сбалансированному образу жизни.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

73% россиян считают, что пить пиво в публичных местах на открытом воздухе недопустимо, 69% – что там недопустимо и появляться с сигаретой, показал опрос Центра Юрия Левады.

ОБСУЖДЕНИЕ

Чем напугать курильщика?

Общественное обсуждение новых эскизов страшных картинок для упаковки табачной продукции проходит на сайте Евразийского экономического союза до 26 июля.

Предупредительные изображения на пачках сигарет, выпускаемых в странах Таможенного союза – Армении, Беларуси, Казахстане, России, а впоследствии и в Кыргызстане, – будут одинаковыми.

«Это новые изображения, заменяющие картинки, уже ставшие привычными, – пояснил юрист антитабачной коалиции, исполнительный директор РОО «Совет по общественному здоровью и проблемам демографии» Виктор Зыков. – При этом для России есть новшество – на пачках будет размещаться номер бесплатной горячей линии по отказу от потребления табака, что даст возможность курильщикам получить консультацию и повысит их шансы бросить курить».

Новые картинки на пачках сигарет, скорее всего, появятся не раньше осени 2017-го.

Зачем россиянам Китай?

Сотрудничество между нашими странами расширяется. Межправительственные соглашения предусматривают даже безвизовые поездки граждан Китая в Россию и россиян – в Китай. Но только ли вопросы бизнеса влекут в дорогу?



Даже если поездка предстоит деловая, редкий из жителей нашей страны откажется посмотреть заодно что-то интересное. Как говорят представители туристической индустрии, в основном люди делятся на две группы – тех, кто стремится увидеть исторические памятники другой культуры, и тех, кто предпочитает просто насладиться красотой природы и ландшафтного искусства.

И тем и другим вполне можно начать со столицы Китая. Одна Тяньмэнь чего сто-

ит – самая большая площадь в мире, 60 футбольных полей. Ежедневно на рассвете здесь проходит ритуал поднятия государственного флага. Перед площадью через внешний канал Золотых вод перекинута семь мостов. Во времена династий Мин и Цин самый большой из них был мостом императора – кроме него, никто не мог ступить сюда. Два моста рядом – дворцовые, по ним ходили члены императорской семьи. Ещё два – чиновничьи и два – общественные.

В Запретном городе (Гугун) – самом большом дворцовом памятнике феодального Китая – через внутренний канал перекинута 5 мостиков. Здесь почти 500 лет жили императоры династий Мин и Цин.

В южной части Пекина можно поговорить с Небесами в Храме Неба – шедевре архитектурного искусства, построенном в 1420 г. А всего в 70 км от центра города – Великая китайская стена, причём самый известный её участок – Бадалин, т.е. «дающий доступ во все стороны».

Любителям природных красот обязательно нужно побывать в районе Тайе. Это большое водное пространство, поделённое на три части. Одна из них, озеро Бэйхай и парк вокруг него, доступна для посе-

щения. Парк – сокровище китайского садового искусства, имперский сад с тысячелетней историей.

Другое сокровище – парк Циньиюань, летняя императорская резиденция, которая с 1750 г. остаётся одним из самых грандиозных садово-архитектурных китайских ансамблей. Изящно вписывается в пейзаж



идеально симметричный комплекс зданий, а с утопающей в густой зелени горы открывается прекрасный вид на озеро.

Природно-архитектурные ансамбли, где всё дышит гармонией, прекрасно дополнит и путешествие в Поднебесную, принятое ради укрепления здоровья. Традиционная китайская медицина давно уже завоевала почитателей в нашей стране и воспринимается как ещё одно сокровище древней страны.

Мы продолжим рассказ о Поднебесной в следующем номере

Русско-китайский клуб.

Подробная информация и заказ оздоровительных туров в Пекин:

тел.: (495) 771-60-22, 971-40-07, 698-49-41, 698-49-38

www.chinaworld.ru
Москва, ул. Варварка, д. 14

ОПРОС

Как вы относитесь к предложению повысить возраст выхода на пенсию в РФ?

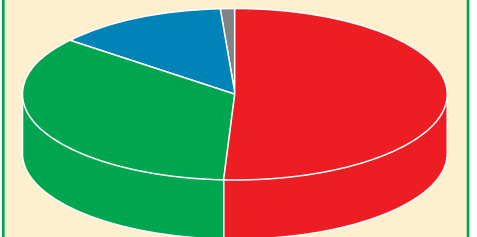


51% Не согласен. Пожилые не станут освобождать рабочие места молодым, бабушки не будут растить внуков, мужчинам не доведётся пожить на пенсии...

35% Согласен. Пожилые будут дольше передавать свой опыт молодым, сумеют скопить больше денег на старость, не станут обузой бюджету...

13% Каждое решение имеет свои плюсы и минусы. Надо выбрать, что важнее: бюджет или спокойная жизнь на старости лет?

1% Не знаю, не думал (-а)



Всего в опросе приняли участие 5352 человека.

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

Сколько в России пьют? Как рождаются цифры статистики и соответствуют ли они действительности?

Об этом и о многом другом – наша беседа с главным наркологом МЗ РФ, директором Московского научно-практического центра наркологии, доктором медицинских наук, профессором Евгением БРЮНОМ.

Лукавые цифры

– Евгений Алексеевич, насколько адекватными вам, как наркологу, представляются официальные цифры «алкогольной» статистики? Сколько в России пьют?

– Официальная цифра выпиваемого в нашей стране алкоголя – 13,5 л так называемого «абсолютного спирта» на душу населения, это около 60 бутылок водки на каждую пьющую душу. В среднем бутылка в неделю. А дальше нужны пусть во многом условные, но всё-таки подсчёты. Нравится это кому-то или нет, но половина населения России практически не пьёт. Не пьют дети, старики, убеждённые трезвенники и «язвенники».

– На этом фоне нет-нет да появляются информационные «вбросы». Например, уже с полгода гуляет цифра: 150 бутылок водки в год выпивает среднестатистический мужчина в России.

– Знаю. Гуляют и другие. Например, утверждается, что 30 тысяч россиян ежегодно умирают от отравления некачественными алкогольными напитками. Но всё это – «вбросы» малопонятного происхождения. Голословные утверждения без ссылок, без источников, без расчётов.

– Создаётся впечатление, что у алкогольной статистики слишком много источников. И не всегда они сходятся с цифрами врачей.

– Согласен. Возможно, это происходит потому, что у каждого ведомства – свои задачи. Допустим, есть такая федеральная служба – Росалкогольрегулирование. Среди её задач – мониторинг ситуации со спиртными напитками. Выпустили, например, ликёроводочные заводы страны за год определённое количество водки. Росалкогольрегулирование об этом добросовестно информирует. Но в общественном сознании почему-то откладывается, что всю эту водку граждане за год и выпили. Последнее – далеко не факт.

Страшилки и правда

– При этом никто не считает объём фальсификата...

– И это тоже. Но в первую очередь никто никогда не считал выпиваемый нашими гражданами самогон. Мы в принципе не знаем эту цифру. С самогонованием, особенно в сельской местности и в городах с населением менее 30 тысяч населения, происходит непонятно что.

Также, увы, там практически нет наркологии. Думаю, государственного регулирования алкогольного рынка там тоже нет. Есть лишь поставки алкоголя в частные, никак не связанные между собой магазины самыми разными посредниками. А в итоге в СМИ всплывают либо страшилки от доброхотов-общественников, либо в лучшем случае цифры, подсмотренные на потолке.

Евгений Брюн:

«Наркология в долгу перед русской глубинкой»



Фото Валерия Христофорова

Нравится кому-то или нет, но половина населения России не пьёт

– А что со смертностью от отравления некачественным алкоголем?

– Примерно такой же «тёмный лес». Вот появляется цифра, которую я упомянул, – 30 тысяч умерших от отравлений. Откуда она взялась, не знает никто. На самом деле констатировать отравление от некачественной водки в каждом конкретном случае имеют право лишь судебно-медицинские эксперты. Чего на практике, к глубочайшему сожалению, почти не происходит.

Без этого общественность, в том числе медицинская, накапливая объём информации, вправе лишь делать предположения. На деле всё происходит наоборот: «страшилки» или очень условные выводы у нас иногда и принято выдавать за статистику. Так вот и появляются данные про 150 бутылок водки на каждого россиянина в год. Или про 8 миллионов российских наркоманов. В случае с этим мифом Запад периодически с патетикой воздевает руки. И всякий раз предлагает ввести в России метадоновые программы. Но зачем, скажите, это делать, если изначально заявленная цифра не соответствует действительности?

Источник бед

– С какими ещё мифами вам приходится сталкиваться?

– Скорее не с мифами, а с умением манипулировать цифрами и терминами. Например, со словом

«алкоголизация». Действительно, в 76% случаев она начинается в молодом, до 20 лет, возрасте. Страшно звучит?

На деле до 20 лет человек хотя бы один раз, но попробует спиртное. И вовсе не факт, что все 76% сопьются. А не попробуют до 20-летнего возраста алкоголь всего 5% населения – так называемые «природные абстиненты». Но ведь и половина из упомянутых 76% тоже не пристрастятся.

Думаю, прежде чем верить в страшилки, каждому нужно вспомнить свой личный опыт. Я впервые попробовал алкоголь года в 3–4 – меня лечили водкой с перцем. И что, это проба, что ли?

– От чего же зависит заболеваемость алкоголизмом?

– В основном от генетики. Ориентироваться лучше на другие цифры, более достоверные. Например, около 17% мужчин и примерно 8% женщин в развитых странах употребляют алкоголь ежедневно. В России, по моему мнению, эта цифра выше, но незначительно – на 3–4%. А главные пьяницы давно известны – немцы и англичане, как ни странно это прозвучит для людей, недоумевающих, почему до сих пор не спилась Россия. Поясню также: проблема алкоголизма существует везде, где свободно продаётся алкоголь.

– Так сколько же у нас в стране алкоголиков?

– Чтоб не выдумывать лишнего, я придерживаюсь таких «опорных пунктов»: в любой пьющей стране 2% населения страдают алкоголизмом с психическими расстройствами. Ещё примерно 10% населения – алкоголизмом с соматическими расстройствами. В России эта категория больных не попадает в поле зрения наркологов потому, что лечится у других специалистов. В основном у терапевтов и неврологов.

– Снова «алкогольная тень»?

– Увы! Мы будем выявлять таких больных. Уже есть исследования в этой области. Очень показательно, что проблемой скрытого алкоголизма занимаются не только в Москве, но и в провинции. Например, в далёкой Чите – профессор Николай Васильевич Говорин, завкафедрой психиатрии, наркологии и медицинской психологии Читинской меакадемии. Он внедряет методики расчёта, позволяющие выявлять алкоголиков среди общесоматических больных.

Огорчения и радости

– По мнению ваших коллег-наркологов, проблема алкоголизма в Москве стала менее острой.

– Я с ними согласен. Но Москва – не вся Россия. Дело здесь не только в относительном благополучии здравоохранения. Ещё и в особой психологии самого города. Сюда, например, даже в неблагополучные экономически времена приезжают работать, а не пить. И это

неприменно отражается на медицинской статистике. Например, в прошлые зимние праздники поступление больных в московскую наркологию резко, почти в 5 раз, снизилось. Раньше бывало наоборот – наплыв больных в «алкогольно-новогодние» каникулы был на четверть больше будничного. Значит, сегодня мы стали больше работать, больше считать деньги и... больше думать.

Примерно та же наркологическая картина в крупных городах России. А что происходит в «малой» России, мы – говорю откровенно! – не знаем.

– Вы – и не знаете?! Почему?

– В стране сейчас происходит два противоборствующих процесса. С одной стороны, государство всё-таки уменьшает, нормализует рынок алкогольной продукции. Плавно, корректно – по времени продажи, по торговым точкам. С другой, активизировался недобросовестный бизнес. Самогонные аппараты, например, появились даже в хозяйственных магазинах. Сразу с «приложением» – спиртовыми дрожжами. Дальше объяснять надо?

Ещё штрих – так называемые распродажи алкоголя в выходные дни: «Пейте, ребята, всё для вас! А что будет утром, наплевать».

– А что будет утром?

– Для меня самое неприятное в том, чтобы признать: утром многим из этих людей и пойти-то некуда. Современную наркологическую службу, с эффективным сочетанием и взаимным дополнением стационарной и амбулаторной составляющих, в провинции ещё предстоит создавать. Действующая модель этой службы, образец, есть. Она здорово работает в Москве, в Краснодарском крае, Республике Саха (Якутия), в большинстве крупных региональных центров. А вот перед русской глубинкой наркология до сих пор в долгу.

– Психологи, социологи, врачи всё чаще говорят: общество постепенно выздоравливает. Вы согласны с такой точкой зрения? Вы видите это по своим пациентам?

– Пожалуй, да. Существует теория «больших волн». Грубо говоря, одно поколение, пьющее, замещается другим, менее пьющим. Мы сейчас и находимся в таком периоде. 90-е годы – мрак потребления алкоголя и наркотиков. Потом произошла стабилизация. После 2010 года идёт постепенное снижение спроса на психоактивные вещества. Выросло другое поколение, у которого перед глазами негативный опыт старших. Оно не принимает это «зрелище».

И, конечно, сегодня страна подошла к духовному своему подъёму: кризис не только заставляет думать – он сплывает.



ТЕМА НОМЕРА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Льготы есть?

? Давно хочу подлечиться в санатории. Но ехать туда за свой счёт накладно. Подскажите, кто имеет право на льготную путёвку в санаторий и как её можно получить?

Михаил, Екатеринбург



Отвечает юрист-консульт, эксперт по медицинскому праву АНО «Проект СО-действие» Антон РАДУС:

– Санаторно-курортное лечение предоставляется гражданам бесплатно в рамках набора социальных услуг в соответствии с Федеральным законом «О государственной социальной помощи». В ст. 6.1 данного закона перечислены категории граждан, имеющие право на государственную социальную помощь. В частности, право на бесплатную путёвку в санаторий имеют:

- инвалиды;
- ветераны Великой Отечественной войны;
- ветераны боевых действий из числа лиц, указанных в подпунктах 1–4 ст. 3 Федерального закона «О ветеранах»;
- члены семей погибших (умерших) инвалидов войны, ветеранов Великой Отечественной войны и ветеранов боевых действий;
- иные категории граждан (в том числе ведомственные льготники).

Также могут предусматриваться и другие основания для получения льгот на уровне субъектов Федерации (местных органов здравоохранения).

Длительность санаторно-курортного лечения составляет 18 дней. Для детей-инвалидов – 21 день. При заболеваниях и последствиях травм спинного и головного мозга срок составляет от 24 до 42 дней.

Для получения путёвки в санаторий гражданину в первую очередь нужно обратиться к лечащему врачу той медицинской организации, где он наблюдается. После решения вопроса о наличии или отсутствии показаний к санаторно-курортному лечению пациенту выдаётся соответствующая справка. Имея её на руках, нужно обратиться с заявлением в территориальное отделение фонда социального страхования. В течение 10 дней с момента поступления заявления гражданину обязаны сообщить регистрационный номер и дату регистрации. Фонд обязан выдать путёвку заблаговременно и не позднее 18 дней до даты заезда в санаторно-курортное учреждение.

Получив путёвку, гражданин должен не ранее чем за 2 месяца до начала срока её действия явиться к лечащему врачу, чтобы провести необходимое дополнительное обследование и оформить санаторную карту.

Стоит обратить внимание, что льготные категории граждан также имеют право на бесплатный проезд к месту лечения и обратно.

Отпускной сезон в самом разгаре. Как провести долгожданные недели отдыха с пользой для здоровья? Ответ очевиден – ехать в санаторий!

ВОТ только прибегают к услугам санаторно-курортного лечения у нас в стране немногие. Почему? Попробуем разобраться!

Печальная статистика

Врачи-курортологи давно бьют тревогу: ежегодно нашими туристами вывозится за границу 30 миллиардов долларов. И это при том, что у нас, в России, есть такие здравницы, которые иностранцам и не снились! Будь то Кавказские Минеральные Воды или санатории Алтайского края, не говоря уже о санаториях Сочи и Анапы!

Одной из основных причин, которые привели к такому положению дел, эксперты считают отсутствие должного государственного контроля за этой важной отраслью. Многие санатории стали частными. Из 1211 российских санаториев в ведомственном подчинении Минздрава РФ находятся лишь 45, многие из которых требуют серьёзной реорганизации и модернизации.

В 2010 году, будучи премьер-министром, Владимир Путин дал поручение Минздравсоцразвития и Минэкономразвития РФ разработать Федеральную программу развития курортов федерального значения на 2011–2015 годы, но, судя по недавнему выступлению заместителя министра здравоохранения Татьяны Яковлевой на Международном конгрессе «Санаторно-курортное лечение», концепция по развитию

На курорт – Как подлечиться



До 50% отдыхающих приезжают в здравницы необследованными

санаторно-курортного комплекса России есть пока лишь в «сыром варианте».

Желания и возможности

Впрочем, позволить себе отдохнуть и подлечиться в санатории теперь может далеко не каждый. Ведь в среднем один койко-день в российском санатории стоит 2,5–3,5 тысячи рублей, не считая расходов на дорогу туда и обратно.

– В советской терапевтической школе достаточно чётко осуществлялся принцип этапного лечения: поликлиника – стационар – курорт, – рассказывает руководитель отделения гастроэнтерологии и эндоскопии Российского научного Центра медицинской реабилитации и курортологии Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Реонольд ФИЛИМОНОВ. – И это приносило свои плоды. Использование в санаторно-курортных условиях лечебно-охранительного режима в комплексе с диетическим питанием, лечебной физкультурой, природными факторами оказывало на организм человека пролонгированное лечебное воздействие и приводило к длительной ремиссии хронических заболеваний.



ВАЖНО



Неправильно. Ехать в санаторий на 7–10 дней. Не секрет, что период акклиматизации в среднем длится пять дней. Врачи уточняют: если вы немолоды и страдаете хроническим заболеванием, этот срок может растянуться. Не учитывая этого, вы рискуете заработать серьёзные проблемы со здоровьем.



Правильно. Для того чтобы восстановить силы и при этом не навредить здоровью, ехать отдыхать нужно минимум на 18 дней. А лучше – на 21–24 дня.



Неправильно. Менять климат. Перемена климата для ослабленного организма – тяжёлый стресс, который может обернуться обострением хронического заболевания и даже привести к новым.



Правильно. Если вам за 40 и у вас есть проблемы со здоровьем, остановите свой выбор на отдыхе в привычной для вас климатической зоне – в Подмосковье, Кисловодске, Калининградской, Калужской областях, где сравнительно комфортное лето, без резких перепадов атмосферного давления и температуры. Если же без моря и солнца вы обойтись не в состоянии, езжайте в Крым, Анапу или Геленджик, где средняя летняя температура не очень высока +23 градуса.

Пять ошибок отдыхающих



Неправильно. Приезжать на курорт без медицинской карты. В этом случае человек не только подвергает себя риску необоснованного назначения не показанных ему процедур, но и попросту теряет время. В хороших санаториях план процедур определяется только после получения данных обследования. Как правило, на это уходит от одного до трёх дней.



Правильно. Перед поездкой в санаторий обратитесь за консультацией к лечащему врачу и пройдите необходимые обследования.



Неправильно. Выбирать санаторий, обращая внимание только на основное заболевание, забывая о сопутствующих. К примеру, пребывание в санатории, расположенном в горах, благотворным образом скажется на ваших органах дыхания, но может усугубить имеющуюся у вас гипертонию. А курорт, специализирующийся на грязелечении, полезен при проблемах опорно-двигательного аппарата, некоторых гинекологических и урологических проблемах, противопоказан при нарушении функции яичников, беременности, болезнях сердца, варикозном расширении вен.



Правильно. Внимательно изучите специализацию выбранного вами санатория, а также то, какие природные факторы применяются в нём в качестве лечения.



Неправильно. Брать интенсивный график процедур без учёта их совместимости. Специалисты считают ошибкой применение в один день двух процедур общего действия (массаж, грязевые обёртывания); двух процедур антагонистического действия (седативных и возбуждающих, тепловых и холодных); воздействие двумя факторами на зону высокой реактивности (воротниковая область).



Правильно. При комбинированном применении нескольких физических методов воздействия назначаются в определённой временной последовательности друг за другом, в разные дни курсового лечения. При ежедневном применении 2–3 процедур (больше в один день принимать врачи не рекомендуют) интервал между ними должен составлять не менее 2–3 часов.

СТАТИСТИКА

138 775 россиян получили санаторно-курортное лечение в 2014 году

За здоровьем

и не заболеть



фото Legion-media

Сейчас ситуация изменилась. Получить санаторно-курортное лечение на льготной основе, если у тебя нет инвалидности, непросто. До 2010 года работающие граждане у нас в стране, прошедшие стационарное лечение таких заболеваний, как инсульт, острый инфаркт миокарда, сахарный диабет, состояние после операции по поводу язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, удаления желчного пузыря, эндопротезирования суставов, получали бесплатные путёвки на санаторно-курортное долечивание через Фонд социального страхования РФ и его региональные отделения.

Затем полномочия по санаторно-курортному долечиванию и оздоровлению детей и взрослых были переданы в субъекты РФ, многие из которых дотационные и не имеют достаточных средств для обеспечения реабилитации жителей своего региона.

Горькая экономия

В итоге поток отдыхающих в российских санаториях существенно сократился. Согласно данным Росстата, в 2013 году санаторно-курортное лечение на льготной основе получили чуть больше 8% россиян. Многие наши граждане едут в санаторий самостоятельно, за свой счёт, и проходят лечение по укороченному варианту. Ведь дольше, чем две недели, во многих организациях сотрудникам отдыхать не дают.

– Выбрать весь пакет санаторно-курортных услуг за столь короткое время некоторые отдыхающие стремятся за счёт интенсификации курса процедур, – сетует эксперт. – При этом часто не учитывается их возможная несовместимость, что в конечном счёте может привести не к улучшению, а к ухудшению течения многих заболеваний.

Однако серьёзного анализа состояния здоровья пациентов, прошедших санаторно-курортное лечение, в медицинских организациях по месту жительства, как правило, не проводится. Более того, до 50% отдыхающих приезжают в здравницы необследованными или недообследованными. И санаториям нередко приходится самим проводить диагностику состояния здоровья вновь прибывших к ним граждан. По словам специалистов, во многом это происходит потому, что большинство врачей общей практики плохо ориентируются в нюансах

санаторно-курортного лечения, недооценивают его как положительного, так и отрицательного воздействия на организм больного человека.

С надеждой на лучшее

Однако надежды на лучшее специалисты по санаторно-курортному лечению не теряют. Чтобы развиваться, руководство многих санаториев активно привлекает частные инвестиции, закупает современное оборудование, обучает врачей. В результате сегодня у нас в стране есть санатории на любой вкус – с хорошей медицинской базой, уровень которой в лучших российских санаториях соответствует мировым стандартам. Большую работу по подготовке специалистов курортного дела проводит и Центр медицинской реабилитации и курортологии Минздрава РФ, которому поручено курировать работу по реорганизации санаторно-курортной отрасли в нашей стране.

Согласно целям, заявленным в Государственной программе по развитию здравоохранения, к 2020 году должно быть охвачено до 30% россиян. Хочется верить, что эти намерения не останутся на бумаге.

Кстати

Такого понятия, как курортный сезон, не существует. Особенно для тех, кто страдает хроническими недугами. Ведь у болезни нет сезона. Наши здравницы работают круглогодично. При этом вопреки бытующему мнению лучшим временем для санаторно-курортного лечения специалисты считают не лето, а осенне-зимний период, когда все природные факторы более стабильны и нет высокой солнечной радиации.

КУДА ПОЕХАТЬ?

Навигатор российских здравниц

Болезни опорно-двигательного аппарата:

санатории Пятигорска, Кисловодска, Сочи, Светлогорска, Алтайского края (Белокуриха), Башкортостана (*Янган-Тау*), Татарстана (*Бакирово*), Костромской области (*Солигач*), Сестрорецка, Подмосковья, Карелии, Новгородской области (*Старая Русса*), Анапы, Адлера, Астраханской области.



Болезни кожи:

санатории Пятигорска, Ульяновской области (*Ундоры*), Сочи, Нальчика (*Кабардино-Балкария*), Анапы, Адлера.

Сердечно-сосудистые заболевания:

санатории Кисловодска, Сестрорецка, Подмосковья, Калининградской, Ивановской областей, Татарстана, Сочи, Нальчика (*Кабардино-Балкария*), Карелии, Новгородской области (*Старая Русса*).

Гинекологические заболевания:

санатории Пятигорска, Светлогорска, Костромской области (*Солигач*), Татарстана (*Бакирово*), Липецкой, Тверской, Астраханской, Новгородской областей, Сестрорецка, Анапы, Алтайского края (*Белокуриха*).

Болезни почек

и мочевыводящих путей:

санатории Железноводска, Тульской области (*Краинка*), Ульяновской области (*Ундоры*), Татарстана (*Бакирово*), Башкортостана (*Янган-Тау*), Подмосковья, Самарской, Астраханской областей, Карелии, Сестрорецка, Адлера, Крыма.

Болезни органов пищеварения:

санатории Ессентуков, Пятигорска, Железноводска, Светлогорска, Тульской области (*Краинка*), Ульяновской области (*Ундоры*), Татарстана (*Бакирово*), Кабардино-Балкарии (*Нальчик*), Сестрорецка, Подмосковья, Самарской, Ивановской, Тверской областей.

Заболевания органов дыхания:

санатории Светлогорска, Кабардино-Балкарии (*Нальчик*), Башкортостана (*Янган-Тау*), Карачаево-Черкесии (*Теберда*), Подмосковья, Тверской области, Анапы, Туапсе, Крыма.

НА ЗАМЕТКУ

Не навреди!

Приём санаторно-курортных процедур требует к себе такого же серьёзного отношения, как и приём лекарств.

Комментирует заведующая отделением медицинской курортологии Российского научного Центра

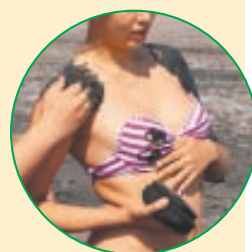


медицинской реабилитации и курортологии Минздрава РФ, кандидат медицинских наук Асият УЯНАЕВА.

ГРЯЗЕЛЕЧЕНИЕ

Показания:

переломы, ожоги, послеоперационные рубцы, лечение проктитов и простатитов, хронических бронхитов, пневмоний.



Противопоказания:

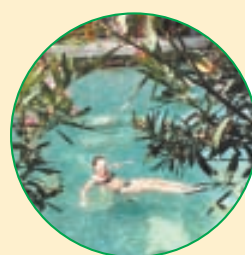
заболевания крови, любые виды новообразований, нарушение функции яичников, беременность, болезни сердца, почек, варикозное расширение вен.

Нюансы: лучше принимать в щадящем режиме частичных грязевых аппликаций («куртка», «трусы», «перчатка»).

ЛЕЧЕБНЫЕ МИНЕРАЛЬНЫЕ ВАННЫ

Показания:

заболевания опорно-двигательного аппарата, начальные формы атеросклероза, гипотония, нейроциркуляторная дистония, заболевания нервной системы, хронические заболевания половой сферы, органов дыхания.



Противопоказания: ишемическая болезнь сердца, стенокардия III–IV степени, постинфарктный кардиосклероз, гипертиреоз, хронический диффузный гломерулонефрит.

Нюансы: ванны нельзя принимать ежедневно, а через день, индивидуальным курсом.

МАССАЖ

Показания:

заболевания спины, стенокардия, гипертоническая болезнь, гастрит, ушибы и растяжения.



Противопоказания:

заболевания крови, аневризма аорты, опухоли, простудные заболевания, высокая температура или острые воспаления кровеносных сосудов, тромбозы, межпозвоночные грыжи, ревматоидный и реактивный артрит.

Нюансы: прежде чем отправиться на сеанс массажа, проконсультируйтесь с врачом.

Материалы подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Инфографика Тимура ЮСУПОВА



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Атака на опухоль

Чем помогут Дмитрию Хворостовскому

Трагедия Жанны Фриске и недавнее известие о болезни всемирно известного баритона Дмитрия Хворостовского привлекли всеобщее внимание к проблеме, которая редко бывает на слуху, – опухолей головного мозга. Почему возникают эти заболевания? Как они диагностируются и лечатся?

На эти и другие вопросы читателей «АиФ. Здоровье» отвечает наш эксперт –



нейрохирург и радиолог Центра «Гамма-Нож» при НИИ нейрохирургии имени Н. Н. Бурденко, кандидат медицинских наук Сергей ИЛЬЯЛОВ.

Источник бед

? Потрясён новостью о болезни Хворостовского. Что-то часто у наших звёзд опухоли мозга случаются... Откуда они вообще берутся?
Николай, Нижний Новгород

– В общей структуре опухолевых заболеваний опухоли головного мозга занимают далеко не самое ведущее место и составляют около 5–10%. Возникнуть они могут из любых тканей, которые есть в полости черепа (из вещества головного мозга или его оболочек, из оболочек черепно-мозговых нервов, сосудов). У детей чаще встречаются злокачественные поражения. У взрослых – доброкачественные. Впрочем, в случае с опухолями головного мозга такое разделение весьма условно: любые новообразования, возникшие в замкнутом пространстве черепа, по мере своего роста несут серьёзную угрозу здоровью и жизни человека. Даже если клеточный состав самой опухоли с точки зрения онкологии не внушает опасений, её потенциальный вред может быть велик. Особое место среди злокачественных опухолей головного мозга у взрослых занимают метастазы рака из других органов.

«Дорогие друзья, спасибо вам за вашу огромную поддержку! Я буду хранить ваши тёплые пожелания и добрые слова во время моего лечения».
Дмитрий Хворостовский



фото ИТАР-ТАСС

Надежда есть!

? Очень переживаю за судьбу моего любимого певца Дмитрия Хворостовского. Ведь совсем недавно все наблюдали за другой трагедией – Жанны Фриске. Может ли Дмитрий повторить её судьбу?
Тамара, Краснодарский край

– В принципе любые новообразования, развившиеся в замкнутом пространстве черепа, по мере увеличения опухоли приводят к повышению внутричерепного давления и могут закончиться гибелью пациента. Особенно если опухоль растёт быстро и возникла в функционально значимой зоне головного мозга.

Однако далеко не все опухоли головного мозга являются фатальными. Так, доброкачественные, медленно растущие, могут дорасти до очень больших размеров, не вызывая никаких симптомов, и мозг умеет приспособиться к этому излишнему объёму

в полости черепа. Однако и в этом случае без лечения не обойтись.

На сегодняшний день арсенал лечебного воздействия на опухоли мозга достаточно широк. В первую очередь это нейрохирургические вмешательства, а также различные методики облучения (как стандартные, так и прицельные – стереотаксические). Особое место в лечении первичных злокачественных опухолей занимают химиотерапевтические препараты, среди которых выделяют так называемые таргетные, которые нарушают обменные процессы в опухолевых клетках, прицельно воздействуя на поражённые ткани, но не затрагивая здоровые. Такие схемы лечения на сегодняшний день являются очень перспективными, но, к сожалению, тоже не достигают 100%-го результата. Особенно если речь идёт о высокозлокачественных, быстрорастущих опухолях, таких как глиобластома, которая была у Жанны Фриске. В этом случае врачи могут лишь продлить жизнь на 1,5–2 года.

Рациональный выбор

? Почему Дмитрий Хворостовский решил лечиться в Лондоне? Не доверяет нашей медицине?
Александр, Ленинградская область

– Где лечиться – личное дело каждого человека. В случае с Дмитрием Хворостовским выбор понятен и естественен – он живёт в Лондоне, где у него семья. Что касается методик противоопухолевого лечения, они одинаковы: и в Лондоне, и в Нью-Йорке, и в Москве. Есть, правда, экспериментальные методики, которые применяются в некоторых зарубежных клиниках, но они пока не доказали своей достаточной эффективности для внедрения в широкую практику.

Тревожный СИМПТОМ

? Сегодня только и слышно, что об опухолях головного мозга. Так и канцерофобом можно стать! По каким признакам их можно обнаружить?
Анна, Оренбург

– Далеко не всегда опухоли головного мозга сопровождаются отчётливой симптоматикой. Многие зависят от локализации опухоли, темпов её роста и целого ряда других факторов. Наиболее частым симптомом является головная боль. Настораживать должна боль, впервые появившаяся и беспокоящая систематически. Головная боль с тошнотой и рвотой – признак повышенного внутричерепного давления, возникает в уже запущенных случаях, требующих срочной хирургической помощи.

Не все новообразования ГОЛОВНОГО МОЗГА являются фатальными

При расположении опухолей в функционально значимых зонах мозга могут возникать неврологические нарушения, такие как парезы или параличи (слабость в руке, ноге), нарушения речи. В некоторых случаях – симптоматическая эпилепсия в виде двигательных или чувствительных приступов, речевых нарушений, синдрома дежавю (психическое состояние, при котором человек ощущает, что он когда-то уже был в подобной ситуации) и другие.

Однако только врач-невролог или нейрохирург может точно дифференцировать жалобы пациента и решить, какие именно дополнительные обследования – КТ или, что предпочтительнее, МРТ – показаны конкретному пациенту. Ведь головные боли могут сопровождать массу других заболеваний, начиная от синдрома хронической усталости и шейного остеохондроза и заканчивая поражением крупных и мелких сосудов мозга на фоне атеросклероза, диабета, гипертонической болезни...

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться на сайте

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

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

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

«Горячая линия» ПОДПИСКА

Если у вас возникли вопросы по оформлению подписки, позвоните по телефону +7 (495) 646-5757. Попросите оператора соединить с отделом подписки и после соединения задайте свой вопрос. Или пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.

Слепота и глухота – одновременное поражение органов слуха и зрения – очень осложняет контакты человека с окружающим миром. Как происходит реабилитация слепоглухих людей?

Наш эксперт – незрячий учёный с ослабленным слухом, председатель Санкт-Петербургского регионального отделения Общества социальной поддержки слепоглухих «Эльвира», кандидат философских наук Андрей МАРКОВ.

Сколько их?

В России проживают как минимум 12 тысяч слепоглухих. С 15 октября 2014 года по 15 апреля 2015 года прошла «Всероссийская перепись слепоглухих», которую осуществили две общественные организации – фонд поддержки слепоглухих «Со-единение» и Фонд «Общественное мнение» (ФОМ). Переписчики провели более полутора тысяч подробнейших интервью с инвалидами. Целью переписи стало выявление потребностей и проблем каждого человека с ограниченными возможностями по слуху и зрению, а также составление индивидуальной реабилитационной программы.

В настоящее время эксперты фонда «Со-единение» и общественной организации «Эльвира» (она названа в честь выдающегося реабилитолога, лучшего друга слепоглухих Эльвиры Шакиной) на основании результатов переписи готовят свои предложения для органов исполнительной и законодательной власти по улучшению социального положения этой группы инвалидов.

Самой острой проблемой таких инвалидов является недостаток общения

Не слыша себя

Принято выделять пять категорий слепоглухих. В наиболее трудном положении находятся так называемые **тотально слепоглухие** – люди, полностью лишённые зрения и слуха. При этом большинство этих людей не родились такими, а лишились способности видеть и слышать окружающий мир в процессе жизни.

Если потеря слуха произошла уже после формирования речевых функций, то пациент обычно сохраняет внятную речь до конца жизни и может напрямую обращаться к окружающим людям. Но, к сожалению, большинство сограждан не знают об этом обстоятельстве. Им трудно представить, что кто-то способен ясно и чётко говорить и при этом не видеть, не слышать самого себя и нуждаться в экстренной помощи!

С остатком зрения и слуха

У практически слепоглухих имеется минимальный остаток зрения или слуха. Например, они могут отличать свет от тьмы или даже при хорошем освещении улавливать контуры предметов. Могут различать некоторые звуки. Однако визуальные и слуховые возможности настолько незначительны,

Темнота и тишина

Проблемы слепоглухих людей

что их трудно использовать в реабилитационном процессе.

По-другому обстоит дело со **слабовидящими глухими, слабослышащими слепыми и слабослышащими слабослышащими**. В данном случае человек может активно использовать имеющиеся у него возможности. Но, чтобы научиться пользоваться остаточным зрением и слухом и повысить уровень самостоятельности, требуется помощь квалифицированных специалистов.

Особенности обучения

Людям с остаточным слухом необходимо не только правильно подобрать слуховые аппараты для каждого уха, но и досконально понять их возможности. Далеко не всегда даже самый совершенный и дорогой слуховой аппарат может быть полезен в конкретной жизненной ситуации.

Например, с помощью двух слуховых аппаратов человек может воспринимать медленную и чёткую речь, если собеседник находится в непосредственной близости. Но во время посещения театров, лекций аппараты бесполезны и являются только источником дополнительного шума в ушах.

Обучение ориентации в пространстве у слепых людей с ослабленным слухом также происходит по-другому, чем у инвалидов по зрению с нормальным слухом. Плохой слух необходимо компенсировать с помощью тактильных ощущений. Есть свои особенности и при овладении компьютерной грамотностью. Вместо программ озвучивания инвалиды по зрению с ослабленным слухом или тотально слепоглухие обычно пользуются специальными дисплеями, где информация передаётся с помощью рельефно-точечного шрифта.

Клубы общения

Самой острой проблемой для инвалидов, особенно для тотально слепоглухих и практически слепоглухих, является недостаток общения с окружающими людьми. Средствами общения для них являются дактилология (жестовое обозначение отдельных букв и знаков препинания) и язык жестов (обозначение целого слова с помощью одного жеста). Это те же самые средства общения, которыми пользуются глухие. Но в случае слепоглухоты жесты передаются тактильно, выстукиваются на ладони.

Опыт показывает, что и на мероприятиях Общества глухих, и на мероприятиях Общества слепых «Пленички темноты и тишины» часто чувствуют себя неуютно. Им необходимы свои особые клубы общения.



Сейчас финансовые ресурсы для создания таких клубов и организации их деятельности – проведения экскурсий, чаепитий, физкультурно-оздоровительных мероприятий... – предоставляет фонд «Со-единение» и целый ряд других благотворительных организаций.

Жалобы и пожелания

Прошедшая «Всероссийская перепись слепоглухих» выявила целый ряд проблем в социальном обеспечении людей с ограниченными возможностями здоровья. Участники переписи с остатками слуха жаловались на плохое качество слуховых аппаратов, которые можно бесплатно получить в рамках государственной программы реабилитации.

Кроме того, в соответствии с действующим российским законодательством все инвалиды по слуху, в том числе слепоглухие, в течение года имеют право только на 40 часов бесплатного сопровождения сурдопереводчиком или тифлосурдопереводчиком (специалистом по дактилологии и языку жестов). Этого времени явно недостаточно, чтобы регулярно посещать врачей и государственные учреждения.

Необходимо в несколько раз увеличить объём предоставления данной услуги, от неё напрямую зависит качество жизни обездоленных людей. В ряде случаев необходимость в тифлосурдопереводе вообще не вносится в программу реабилитации, и люди остаются без соответствующей помощи.

Многие технические средства, жизненно необходимые слепоглухим людям, в частности специальные дисплеи, планшеты, органайзеры, смартфоны и другие приборы, использующие рельефно-точечный (брайлевский) шрифт, невозможно получить в рамках государственной программы реабилитации. При этом высокая стоимость подобных гаджетов не позволяет приобрести их за собственные деньги.

Серьёзные проблемы у слепоглухих, так же, как и у других категорий инвалидов, возникают с получением необходимого санаторно-курортного лечения.

Илья БРУШТЕЙН
Фото автора и из архива
Сергиево-Посадского детского
дома для слепоглухих



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Толстеный ты мой!

К чему приводит лишний вес

Летом, когда малышня раздевается до трусиков, становится особенно заметно, как много у нас полных детей.

Мама, папа, я...

...И вовсе не спортивная семья. Часто ребенок в теле вышагивает рядом с такими же полными родителями. «Что поделаешь, гены! – вздыхают мама с папой. – У нас никого в роду худых не было!»

На самом деле генетические факторы – не единственные, ответственные за лишний вес. Потому что, если в семье принято готовить жирную калорийную пищу, съесть большие порции и запивать их сладким чаем или даже газировкой, то и здоровая генетика может оказаться бессильной. Ведь ребенок наследует не только гены, но и семейные традиции, в том числе вкусно и обильно есть. А ожирение возникает как следствие образа жизни.

Что в тарелке?

В причинах детского ожирения лидирует фастфуд. Часто именно им пытаются накормить детей-малоежек по принципу «чтобы хоть что-то поел». И получается, что ребенок вроде и немного ест, но такую калорийную нездоровую пищу, что поправляется, словно на дрожжах.

Лето – прекрасное время, чтобы пересмотреть свой рацион. Овощей и фруктов сейчас в избытке, и учёба не будет мешать переходу на другой тип питания.

– Необходимо формировать у ребенка правильное отношение к еде, – говорит профессор Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Марина ЖУРАВЛЁВА, – рационально использовать соотношение белков, углеводов, жиров. Ребенок не должен переедать. Старайтесь употреблять свежеприготовленную пищу, особенно это касается рыбных и мясных блюд. Отдавайте предпочтение блюдам из овощей, крупяных изделий. И, конечно, важно максимально ограничить употребление сладких газированных напитков, майонеза, колбасных и кондитерских изделий.

Основное правило: завтрак, обед, ужин и два перекуса. И, конечно же, необходимо поддерживать достаточную физическую активность!

Бегом от диабета

Напоминание про физическую активность весьма своевременно, ведь ни для кого не секрет, что современные дети мало двигаются. Так что летние каникулы не должны пройти

Кстати

Эндокринологи говорят о существовании в организме так называемой метаболической памяти. Чтобы преодолеть последствия неправильного образа жизни, должно пройти десять лет здорового. И ещё в течение десяти лет человек будет в зоне риска.



в лежании в обнимку с компьютером. Эндокринологи подсчитали, что шесть часов неподвижного сидения каждый день в три раза повышают риск развития сахарного диабета и ожирения.

– Детей с лишним весом в нашей стране пока лишь 7%, – говорит директор Института сахарного диабета, доктор медицинских наук Марина ШЕСТАКОВА. – Но появилась новая проблема: уже у десятилетних развивается диабет 2-го типа – заболевание, которое всегда считалось возрастным. И проявляется оно типичными «взрослыми» признаками.

Откуда диабет у детей? Причина всё та же – малоподвижный образ жизни, злоупотребление фастфудом и сладкими газированными напитками. Например, выпить баночку популярной у детей газировки – всё равно что съесть 11 ложек сахара!

Секреты похудения

«Врачей послушать – так ребёнку вообще ничего нельзя. А он же растёт, он должен питаться!» – так возмущалась знакомая мама, чей сынуля уже в десять лет весит килограммов шестьдесят.

Конечно, растущий организм нужно кормить. Но не забывайте и про расход энергии. Если ребенок полдня катался на велосипеде и плавал, потом плотно пообедал и снова побежал на улицу, это одно. Если же вся его двигательная активность состоит в том, чтобы дойти от дивана до стола и обратно, то столько калорий ему не нужно. Они просто не расходуются.

Так что главный секрет прост: ребенок летом должен прыгать, бегать, плавать, в общем, не сидеть ни минуты. Только так он сможет расстаться с лишними килограммами и не набрать новых.

Елена БАБИЧЕВА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВШЕЙ

Непрошенные гости

Летом дети едут отдыхать в лагеря и привозят оттуда, кроме загара и воспоминаний о весело проведенных днях, такую неприятность, как педикулёз.

Наш эксперт – детский дерматолог Эльвира ШАБУНИНА.

За приключениями

Многие из нас помнят пионерские лагеря своего детства с большими палатами для девочек и мальчиков, с банными днями и сменой постельного белья один раз в десять дней.

Мало в каком отряде тогда на еженедельном медосмотре не обнаруживалось по одному, а то и по несколько «обладателей» вшей. И помнится, ни нам, ни нашим родителям не было понятно, откуда они взялись.

Вши – отряд насекомых, мелких кровопийц. Они легко переходят от человека к человеку, а появляются после контакта с носителем вшей. Достаточно воспользоваться его расчёской, полежать на его подушке, померить его панамку. А сколько всего этого происходит в лагерях!

Но как обстоят дела с заражённостью этими насекомыми сегодня?

Кто в группе риска

И в наши дни, несмотря на все меры предосторожности, исключить заражение вшами невозможно. Это происходит и в летних лагерях, и в школах, и в детских садах. В возрасте 5–10 лет дети очень тесно контактируют друг с другом. Нельзя же им запретить обниматься, обмениваться игрушками... Поэтому остаётся только тщательно осматривать головы своих чад. Нелишним будет и рассказать ребёнку о правилах гигиены и мерах предосторожности. Хотя часть из сказанного он запомнит.

Кстати, в группе риска вместе с детьми всегда находятся вожатые, воспитатели и сами родители.

Ну и находка!

Если ребенок стал расчёсывать голову, а при осмотре вы обнаружили у него личинки у корней волос – срочно принимайте меры. Обработайте голову противопедикулёзным средством. Прокипятите и прогладьте его панамки, полотенца, наволочки, обработайте

расчёски, мягкие игрушки. Усиленно лечите малыша выбранным вами средством и вычёсывайте ему волосы в течение двух недель.

Методы лечения

Бабушкины методы – обработка керосином, подсолнечным маслом или радикальное удаление волос – сейчас не работают. Кроме того, эти способы не действуют на яйца вшей (гниды), потому что в момент откладывания яиц самка их приклеивает специальным образом к корням волос. Сегодня дерматологи предлагают отдавать предпочтение более эффективным средствам борьбы с педикулёзом. Справиться с насекомыми вам помогут:

- лосьоны, позволяющие вывести вшей и гнид, с действием до 2–3 недель. Используют обычно для обработки поверхности кожи у заражённого участка;
- аэрозоли с активными веществами перметрином и малатионом;
- специальные шампуни (самое удобное и универсальное средство) и балзамы, которые и удаляют гнид, и облегчают расчёсывание волос.

Важно

Основные правила профилактики:

- использовать только свою расчёску;
- спать только на своей подушке;
- несколько раз в день расчёсывать волосы;
- обходиться лишь своей панамкой, шапкой.

Если ваш ребенок – аллергик, перед выбором противопедикулёзного средства проконсультируйтесь со специалистом. То же касается беременных и кормящих мам, которые могут заразиться от старшего ребёнка. Любое лечение должно быть обговорено с врачом.

Урок гигиены

Педикулёз для детей – всегда неприятно не только из-за головной зуда и постоянных экзекуций. Есть ещё и психологический аспект – сверстники такого ребёнка избегают, а нередко и начинают обижать.

Если неприятность коснулась вашей дочки или вашего сына (хотя переживают по этому поводу чаще всего девочки), объясните ребёнку, что эта проблема временная и что педикулёзом может заразиться каждый. Такую невзгоду надо воспринимать как маленький урок гигиены. Не забывайте говорить, будь то подростку, будь то малышу, что он красивый, хороший и вы его горячо любите.

При необходимости ограничить контакт ребёнка со сверстниками, позаботьтесь о других возможностях его общения с ребятами. А при активном лечении педикулёза можно и вовсе не отлучать ваше чадо от встреч с друзьями.

Дария ЖМУРОВА



Фото Legion-media

Последнее дошкольное лето – нервная пора как для будущих первоклашек, так и для их родителей. Многие мамы и папы пытаются в оставшиеся недели впихнуть в головы своих чад всё, что не успели в предыдущие 7 лет. Остановитесь! Заниматься надо вовсе не этим.

МНОГИЕ родители убеждены: чтобы ребёнок был успешен в школе, его важно научить читать и считать, а ещё лучше – дать ему основы иностранного языка. На самом деле это далеко не главное. У дошкольников ведущая деятельность – игровая

Необходимо разнообразие

Малыши очень быстро устают, особенно если работа, которую они выполняют, однообразна. Чтобы все необходимые знания и умения формировались в комплексе, пусть упражнения будут разными. В один день можно развивать мелкую моторику с помощью раскрашивания картинок, лепки, рисования, создания аппликаций, оригами, любого вида рукоделия, собирания пазлов и конструирования. В другой день занимайтесь с ребёнком развитием памяти, логики и внимания, в чём помогут детские кроссворды, занимательные задачи и головоломки и даже развивающие компьютерные игры. Третий день можно посвятить математике, четвёртый – развитию речи (чтение,

Развивающие занятия с малышом не должны превышать 20–30 минут

В первый класс – играючи!

Проводим дошкольное лето с пользой



пересказ, заучивание песен и стихов). Но очень важно, чтобы стихи были весёлые, книжки – яркие и интересные, задания – увлекательные. Кстати, пересказывать можно не только книги, но и любимые мультфильмы.

Кукольный класс

Подключайте к занятиям любимые игрушки ребёнка. Пусть, например, загадки и задачки задаёт не мама, а плюшевый мишка или кукла. Организируйте из игрушек вашего ребёнка целый класс. За всех плюшевых, резиновых и пластмассовых «учеников» будет, конечно, отвечать родитель, а ребёнок – сам за себя. Наверняка ребёнку понравится такая «конкурентция».

И ещё важный момент – у мамы (если именно она занимается с ребёнком) во время занятий должно быть хорошее настроение. Ведь успешной может быть только эмоционально привлекательная деятельность. Если малыш отвлёкся или упрямится – не нужно его заставлять возвращаться к невыполненному заданию. Лучше перенести это на другой раз.

Не скупитесь на похвалу, если ребёнок хорошо занимается. И конечно, вся эта работа не должна носить эпизодический характер, её надо делать системным, ежедневным делом. Но любые интеллектуальные занятия с дошкольником не должны превышать 20–30 минут.

Буквы на пляже

Многие родители слишком застревают на том, чтобы научить ребёнка до школы читать или писать, полагая, что это самое важное. На самом деле эти умения хоть и важны, но не являются первостепенными. Развитие речи – более важный критерий готовности к школьному обучению. Чтобы развить речь и кругозор, а также природную любознательность малыша, ему нужно много читать и затем обязательно обсуждать с ним прочитанное, а также использовать любую возможность, чтобы ребёнок мог открыть для себя что-то новое. Это можно делать во время путешествий, прогулок в лесу, похода в театр, зоопарк, музей или даже

на детскую площадку. Лето даёт отличную возможность увидеть и попробовать как можно больше нового.

Не считайте, что заниматься с ребёнком можно, только сидя за партой. Наоборот, гораздо продуктивнее и правильнее делать это на природе. Ведь учёба должна быть увлекательной и весёлой. Например, математикой можно заниматься на пляже – считая и складывая камешки или ракушки. Чистописанием – на том же пляже, выводя палочкой на песке цифры и буквы. Развитием речи вообще можно заниматься везде и всюду – для этого достаточно просто больше разговаривать с ребёнком, слушать его рассказы и задавать вопросы. Разучивайте с детьми новые стихи, песни, учите их пересказывать истории, просите, чтобы ребёнок пересказал вам сюжет мультфильма или события своего вчерашнего дня.

Вспомните своё детство

Но главное – как можно больше играйте с ребёнком. Вспомните свои детские игры – все они были не только подвижными, но и развивающими. Поэтому играйте в них с ребёнком и привлекайте к этой деятельности его друзей. Эти малоинтеллектуальные, на первый взгляд, забавы на самом деле очень полезны, так как развивают быстроту реакции, координацию, мышление, воображение и очень многие другие полезные качества и умения. Поэтому играйте с ребёнком в «съедобное – несъедобное», «горячо – холодно», «испорченный телефон», «вышибалы», «морскую фигуру», «лапту», «колечко-колечко, выйди на крылечко!»...

Алиса МИХАЙЛОВА

МЫСЛИ ВСЛУХ

В Сибири в трёхкомнатной хрущёвке когда-то жила семья: отец, мать, две дочери и собака породы ньюфаундленд. Ньюфаундленд был самым крупным в семье, у него в отличие от дочерей и родителей в квартире была отдельная комната. Собака жила на третьем этаже, а я, школьница, на втором. Мы часто встречались: я шла на уроки, а пёс – на прогулку. И каждый раз я удивлялась его размеру, ему даже на лестничной площадке было тесно, может, поэтому глаза у него были грустные.

В начале девяностых семье ньюфаундленда было непросито прокурить своего пса, соседи приносили ему что могли, ведь собака не может перейти на хлеб и макароны, как хозяйка. Кажется, он это понимал, и глаза у него стали не только грустные, но и виноватые. Я представляла его в других декорациях – на своём родном острове, где такие, как он, живут на свободе и не знают, что такое теснота...

Этого своего соседа я запомнила навсегда и, когда мои дети просили завести животных, долгое время говорила:

Уроки Сары и Генри

– Ну куда нам собаку?!

Но однажды уже тут, в Америке, мы заехали в приют для собак и увидели очень грустного щенка – девочку. Дети захотели взять именно её и назвали щенка Сарой. Пять лет мы живём вместе, и Сара нас деликатно воспитывает. Она не любит, когда мы ссоримся, кричим, хлопаем дверьми. И теперь даже сын-подросток, которому часто хочется дверью хлопнуть, это делает очень редко, потому что себе дороже – Сара вздохнёт, загрустит, спрячется, ищи её потом, уговаривай не переживать... В общем, благодаря Саре мы теперь меньше кричим и ссоримся, а больше гуляем. Она любит, чтобы на прогулку мы шли все вместе, если кто-то не идёт, она не двигается с места, оглядывается на дверь, терпеливо ждёт, пока выйдут все члены её «стаи». Мы любим, когда она улыбается (она умеет!), но в последнее время она стала делать это всё реже, дети считают,



потому что у неё нет друга-собаки. Каждому нужна пара, убеждают они меня. Я говорю: «Да, конечно», – но сама думаю: «Две собаки – это уже ньюфаундленд, это уже перебор».

Недавно мы с дочкой уехали путешествовать и оставили мужа и сына одних. А когда вернулись домой, навстречу нам выбежал щенок. Будь мне лет 7, 15 или даже 20, это было бы счастье! А сейчас я сразу подумала про шерсть, про запах псины, про исцарапанные новые полы... Ведь у нас уже есть собака, зачем нам больше, это ж не деньги?! А щенок ходил за мной хвостом, готовый

радоваться и не замечать, что кто-то радуется разучился. В общем, переубедил он меня. Я только ещё часа два расстраивалась из-за породы: породы нет. Опять нет. Есть только уши и цвет. У нас по соседству жили дети с волосами такого же медного цвета. Я даже в честь соседа хотела назвать собаку Эдди, но потом решила: пусть будет Генри, хоть имя породистое. И он уже откликается на Генри, а также на курицу, на сыр, на яблоки и даже на окрошку. И Сара стала чаще улыбаться, и мои дети тоже. Ну ладно, пусть лучше будет перебор собак, чем пустой холодный дом. Я знаю, что новичок Генри

тоже чему-то научит моих детей. Может, смелости – он ничего не боится: ни громкого голоса, ни грома и молнии. Может, научит их не бояться брать ответственность за чужую жизнь. У меня есть друзья и в Америке, и в России, усыновившие детей. Я не такая смелая, смогла усыновить только пару собак, но, может, мои дети пойдут дальше меня благодаря Генри и Саре.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США

P.S.: в США во многих семьях живут по две-три собаки. Такая роскошь доступна потому, что большинство американцев живут в собственных домах и имеют рядом с домами лужайки. На входе в любой собачий парк (парк, где собаки могут гулять без поводка) можно увидеть надпись: «Каждый хозяин может приводить не более шести собак одновременно». А в магазинах пользуются спросом двойные поводки, которые облегчают выгул сразу двух питомцев.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Налёт...



...на зубной налёт

Откуда берётся зубной налёт? И почему своевременно устранять его очень важно?

Сладко? Будет горько!

На боковых поверхностях зубов и в межзубных промежутках всегда задерживается часть пищи и образуется мягкий налёт белого цвета. При плохой гигиене полости рта он нарастает, создавая благоприятную почву для развития заболеваний зубов и дёсен.

Процесс образования налёта ускоряется при чрезмерном потреблении углеводной пищи: мучных и кондитерских изделий. Остатки такой еды плотно приклеиваются к зубной эмали, забивают межзубные промежутки, становясь благодатной средой для развития микробов. Бактерии зубного налёта питаются в основном тоже углеводами – сахарами. И при этом выделяют кислоту, которая растворяет эмаль, способствует развитию кариеса и заболеваний пародонта.

Здоровая альтернатива сладостям – свежие фрукты и овощи. Содержащиеся в них сахар и фруктовые кислоты не представляют опасности для зубов, а напротив, оздоравливают и очищают эмаль от налёта. Почаще включайте в своё меню яблоки, груши, морковь, а конфеты и печенье ешьте пореже.

А может, болезнь внутри?

Образование мягкого налёта – в целом естественный процесс, так что бороться с ним не так уж сложно, нужно лишь соблюдать правила гигиены. Такой налёт легко снимается зубной пастой, так что чистите зубы, как положено, дважды в день, утром и вечером. В середине дня после еды следует полоскать рот водой. Полезно каждый день утром или вечером массировать дёсны зубной щёткой с мягкой щетиной в течение 10–15 минут. Благодаря такому массажу дёсны укрепляются, удаляется налёт у корней зубов, улучшается кровоток в ротовой полости. После массажа прополощите рот тёплой водой или зубным эликсиром.

В отличие от белых и желтоватых отложений тёмный, почти чёрный зубной налёт образуется при нарушении работы желудочно-кишечного тракта или при дискинезии желчных путей. Узкие, а порой и широкие полосы такого налёта довольно плотно прикреплены и не снимаются зубной щёткой. Удалить их может только врач во время специальной процедуры. Эмаль при этом не повреждается, мягкие ткани не травмируются. Если пигментный налёт образуется вновь и вновь, необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога.

● На заметку

Современные стоматологи, помимо щётки и пасты, советуют дополнительно использовать для очищения зубов и другие средства.



Лечебно-профилактические ополаскиватели препятствуют образованию зубного налёта и камня, снижают кровоточивость и отёчность дёсен, устраняют неприятный запах изо рта. Они оказывают антимикробное действие, при этом не нарушают естественный баланс микрофлоры полости рта. Некоторые ополаскиватели необходимо разбавлять перед применением. Чтобы добиться желаемого результата, полоскать рот следует сразу после приёма пищи или чистки зубов.

Зубные нити, или флоссы, хорошо подходят для очищения межзубных промежутков и устранения мягкого налёта в тех местах, куда не могут проникнуть щетинки щётки. Если у вас широкие просветы между зубами, воспользуйтесь круглыми флоссами. Тем, у кого зубы плотно соприкасаются друг с другом, лучше

приобрести плоские нити. Вощёные флоссы обладают наибольшей прочностью и скользящей способностью. А флоссы со специальными пропитками кроме очищающего действия окажут дополнительный лечебно-профилактический эффект: укрепят зубную эмаль в труднодоступных местах, предупредят рост болезнетворной микрофлоры, освежат дыхание.

Ирригаторы полости рта незаменимы для профилактики кариеса и других стоматологических заболеваний. Они особенно пригодятся людям с повышенной чувствительностью зубов и дёсен. Ирригаторы могут работать в режиме струи и душа. Направленная водная струя подаётся под давлением, что позволяет удалить частички пищи и мягкий зубной налёт из труднодоступных мест. Более того, при обработке ирригатором массируются и укрепляются дёсны, улучшается кровоток в ротовой полости.



В ЧЁМ ПОЛЬЗА?

Великий базилик

Базилик у многих растёт на даче, да и купить его на рынке летом не проблема. Чем он полезен?

Зарядит бодростью

Базилик содержит витамин Р, каротин (провитамин А), аскорбиновую кислоту, витамин К, кальций, магний, калий. Всё это делает его прекрасным общеукрепляющим и тонизирующим средством, которое полезно при нервном истощении и умственных перегрузках. Листья и стебли базилика – кладовая эфирных масел, которые способны зарядить энергией, снять переутомление, повысить физическую и умственную работоспособность, активизировать работу головного мозга.

Совет! Благодаря многогранному вкусу базилик – прекрасный компонент салата и замечательная добавка к мясным блюдам. Включайте его в рацион почаще!

Устранит кашель

Простудились? Мучает кашель? Базилик – отличное отхаркивающее средство, которое широко используется при заболеваниях верхних дыхательных путей: фарингите, ларингите, тонзиллите, трахеите. Благодаря высокому содержанию эфирных масел и витамина С базилик обладает противомикробным действием, благоприятно действует на иммунную систему, ускоряет выздоровление.

Совет! Смешайте по столовой ложке сухих листьев базилика и эвкалипта. В литре крутого кипятка растворите ¼ брикета хвойного экстракта, а затем добавьте полученную смесь трав. Наклонитесь над кастрюлей, укрывшись махровым полотенцем, и вдыхайте целебные пары попеременно то носом, то ртом в течение 10 минут. Можете вылить настой в грелку или термос и подышать над паром 15 минут.

Избавит от метеоризма

Находящиеся в базилике эфирные масла и органические кислоты играют важную роль в процессах пищеварения, усиливают выработку пищеварительных соков, улучшают моторику кишечника, предупреждая запоры. Зелень базилика обладает лёгким спазмолитическим действием и полезна тем, кто страдает метеоризмом.

Совет! Залейте стаканом кипятка столовую ложку измельчённой зелени базилика, настаивайте в течение 15–20 минут. Готовый настой процедите и пейте по полстакана 2 раза в день до еды.

Заживит раны

Издавна настой из сухих листьев базилика использовали в качестве примочек для лечения гнойных ранок и порезов. Этому целебному свойству растения обязано содержащимся в его листочках эфирным маслам и фитонцидам, которые обладают антисептическим, противовоспалительным и ранозаживляющим действием.

Кстати, благодаря таким свойствам базилик способен освежать кожу. Если вы страдаете от повышенной потливости ног, каждый вечер перед сном принимайте целебные травяные ванночки из отвара базилика.

Совет! Для приготовления настоя залейте 2 столовые ложки сухих листьев базилика стаканом кипятка и оставьте на два часа. Применяйте для примочек на больное место.

● Залейте 100 г свежей зелени литром кипятка. Поставьте на умеренный огонь примерно на полчаса. Полученный отвар процедите, вылейте в тазик, разбавив тёплой водой. Принимайте ножные ванночки в течение 10–15 минут.



Полосу подготовила Ирина КЛИМОВСКАЯ

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

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

Кокосовое масло:

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



Эксклюзивный поставщик из Индии по РФ и в СНГ. Минимальные цены!

**8 (800) 775 52 62
NARANFITO.RU**

Реклама

Помощники для золушки

Чем поддержать печень

Печень – настоящая золушка нашего организма, ведь с утра до вечера она только и делает, что чистит нашу кровь от всяких вредностей.

НО даже этой великой труженице требуются помощь и защита, ведь справиться с таким объёмом нечистот, которым люди засоряют свой организм, в одиночку печени не под силу.

Многие люди уверены, что если они не злоупотребляют спиртным, не курят, не принимают запрещённых веществ, регулярно моют руки с мылом и не пьют без нужды антибиотики, то их печень надёжно защищена от любых проблем. На самом деле это не так.

Скрытая угроза

Несмотря на безусловный вред, который наносят печени этиловый спирт и прочие токсины, ничуть не менее вредными считаются вполне безобидные на первый взгляд продукты: источники животного жира и легкоусвояемого сахара. К первым относятся сливочное масло, колбасные изделия, жареное мясо, ко вторым – кондитерские изделия, мороженое, выпечка, сладкие напитки, в частности газировка и фруктовые соки, и даже некоторые виды круп и макаронных изделий. Причём мучное и сладкое для печени – враги куда более опасные, чем даже животные жиры. Именно они несут главную ответственность за развитие такого заболевания, как неалкогольная жировая болезнь печени.

Кстати, из всех сахаров самый опасный – это фруктоза. Она часто приводит ещё и к воспалению печени. Механизмы развития алкогольного и жирового поражения разные, а последствия одни и те же. Обе болезни со временем приводят к циррозу и даже раку печени, а также к развитию таких заболеваний, как сахарный диабет, инфаркты и инсульты.

Неалкогольная жировая болезнь печени угрожает не только поклонникам жирного и сладкого, но и тем людям, которые часто питаются



полуфабрикатами и фастфудом. Ведь в большинстве готовой еды содержится большое количество скрытых жиров и углеводов. Практически все переработанные мясные продукты, даже выглядящие вполне диетическими колбасы и сосиски, напичканы невидимыми глазу жирами. А сахар в избытке добавлен чуть ли не во все продукты фабричного производства, особенно в соусы, а также в йогурты и готовые каши, которые производители, кстати, позиционируют как продукты здорового питания.

● На заметку

Печень способна к самовосстановлению, но для этого ей требуется помощь специальных веществ – гепатопротекторов, повышающих её работоспособность. Наш организм содержит собственные гепатопротекторы: цинк, селен, магний. К ним также относятся витамины-антиоксиданты и фосфолипиды.

Но иногда в силу различных причин собственного защитного потенциала бывает недостаточно. И тогда на помощь приходят лекарственные растения.

Самое популярное – бессмертник песчаный. Готовить настой можно, как обычный чай: 2–3 ч. ложки сухого сырья на стакан кипятка. Пить по 50 мл 3 раза в день за полчаса

Поэтому тем, кто хочет быть здоровым, можно порекомендовать готовить самим, причём только из «правильных» продуктов.

Выход – худеть

Помимо угрозы развития опасного заболевания избыточное питание и невысокий двигательный режим приводят к нарушениям углеводного и липидного обмена. А если подобные нарушения уже возникли, впоследствии даже строгие диеты могут оказаться бессильны.

По данным НИИ питания РАМН, избыточный вес сегодня имеют 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет. Все эти люди – потенциальные жертвы жировой болезни печени. Но чаще это заболевание возникает у женщин после 50 лет, причём характеризуется оно бессимптомным течением. Поэтому коррекция лишнего веса, с которым связаны метаболические изменения, является одним из самых действенных методов профилактики болезни.

Но лучше, конечно, не допускать переизбытка, как следствие, набора лишнего веса. А для этого нужно не только ограничивать вредные для печени продукты, но и налегать на полезные. К ним относятся:

- нерафинированные растительные масла, яйца, бобовые, цельнозерновые каши и хлеб. Эта пища богата фосфолипидами, полезными для работы печени;
- постные мясо, птица, любая рыба, нежирный творог. Всё это белковые продукты, а белок для печени – самая необходимая еда;
- свежие овощи и фрукты. Они богаты витаминами А, С и Е – антиоксидантами, защищающими печень от негативного воздействия многих веществ.

Елена АМАНОВА



МЕДСОВЕТ

Тонзиллита не будет?



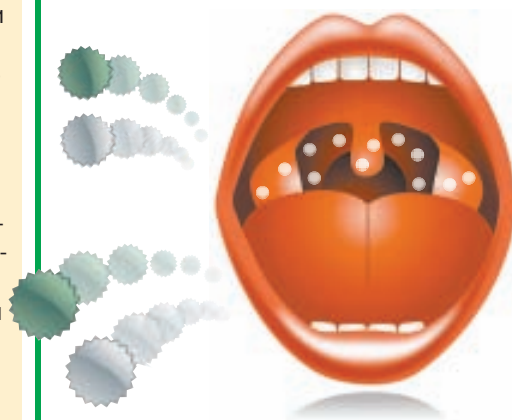
У меня хронический тонзиллит. Говорят, профилактику этого заболевания можно проходить и летом. Интересно, какую?

Ольга, Можайск

Отвечает врач-оториноларинголог Екатерина ФИЛИППОВА:

– Как правило, лор-заболеваниями болеют в межсезонье, но у некоторых отиты, синуситы, гаймориты, тонзиллиты, ларингиты и фарингиты возникают даже в самый благополучный, летний, сезон. А есть пациенты, у которых болезни уха, горла и носа обостряются по многу раз за год.

И в этом плане лето и впрямь прекрасное время для профилактики лор-инфекций и укрепления местного иммунитета. На вооружении у оториноларинголога различные местные процедуры, которые невозможно провести в домашних условиях. Одна из самых эффективных – санация поражённых органов противовоспалительными либо противомикробными растворами. Препараты вводятся непосредственно в проблемный орган. Например, санация миндалин при тонзиллите (вместе с приёмом лекарств) помогает не только быстрее добиться улучшения, но и во многих случаях избежать дальнейшего обострения тонзиллита. Если проводить курс таких процедур 1–2 раза в год, можно надёжно контролировать заболевание. Длительность курса и выбор препарата для промывания лакун небных миндалин подбираются врачом индивидуально в зависимости от стадии заболевания. Такие процедуры полезно проводить всем часто болеющим людям для профилактики.



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!





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Некрасивые круги под мышками, мокрая спина, неприятный запах – людям, страдающим повышенной потливостью, не позавидуешь. Неудивительно, что в последние годы появляется всё больше средств, которые призваны её побороть.

ВАЖНОЕ место среди них занимают медицинские антиперспиранты. Какие возможности они дают и о каких нюансах важно знать, если вы решили ими воспользоваться?

Влагу – под замок

К обычным продающимся в любом супермаркете антиперспирантам мы давно привыкли. Людей, страдающих от повышенной потливости, они почти не спасают: потоотделение у них такое сильное, что влага легко преодолевает барьер, который такие средства создают на поверхности кожи.

Медицинские антиперспиранты, продающиеся только в аптеках или в специализированных салонах, действуют гораздо мощнее. Специальные гели, спреи и кремы заметно сужают потовые железы. Благодаря этому потоотделение в месте нанесения такого средства на время блокируется, а «запертая» внутри влага испаряется через другие поры на теле. За счёт такого перераспределения пота подмышки остаются сухими даже в экстремальных обстоятельствах – в жару, при стрессе, занятиях спортом.

Пользоваться ими нужно чётко по инструкции и по совету врача

Лекарства от пота

Что такое медицинские антиперспиранты

Как правило, чтобы добиться такого эффекта, нужно наносить антиперспирант на проблемные места в течение нескольких дней подряд. Результат сохраняется ещё в течение 2–5 дней, после чего нанесение нужно повторить. При регулярном использовании интервалы между обработками возрастают. В конце концов одного нанесения хватает на целую неделю, что довольно комфортно.

Не навреди!

Медицинские антиперспиранты зарегистрированы в основном как косметические средства. Однако нужно учитывать, что они достаточно серьёзно вмешиваются в процесс потоотделения, поэтому пользоваться ими нужно чётко по инструкции – почти как лекарством.

Что важно знать?

! Главным действующим веществом в медицинских антиперспирантах является хлорид алюминия. Чем выше его процентное содержание, тем более мощный получается эффект. Однако это не значит, что средства, концентрация

которых 30–35%, всегда лучше 15–20%-ных. Соли алюминия могут вызывать раздражение кожи, зуд и красноту, и чем больше действующего вещества в антиперспиранте, тем выше риск данных побочных эффектов. Для многих людей именно «слабые» на первый взгляд средства являются оптимальными. Желательно, чтобы конкретный антиперспирант подбирал врач. Если же в данный момент это невозможно, лучше начать со средств средней интенсивности, а затем, судя по реакции, использовать антиперспиранты с более или менее высокой дозировкой.

! Медицинские антиперспиранты нельзя использовать на раздражённой или повреждённой коже. После депиляции подмышек нужно подождать как минимум сутки. Также важно избегать попадания вещества в глаза и на слизистые оболочки.

! Подобные средства нужно наносить на ночь. Вечером активность потовых желез уменьшается, и это создаёт хорошие условия для проникновения антиперспиранта в поры.

Примите душ, насухо вытрите кожу, можно даже подсушить её феном. Подождите 15–20 минут и приступайте к нанесению препарата. Обрабатывайте только проблемные, потеющие зоны, не затрагивая кожу вокруг. Если вы наносите средство на стопы, следите за тем, чтобы на них не было свежих потёртостей, трещин и мозолей. Антиперспирант нужно оставить на коже на всю ночь, а утром обязательно смыть остатки. После этого, если хотите, можно воспользоваться дезодорантом для приятного запаха.

Эффект накопления

При всех неоспоримых плюсах у аптечных антиперспирантов есть и недостатки, которые важно учитывать. Потение – это нормальный физиологический процесс: с потом у человека выходят ненужные продукты жизнедеятельности. И, если бесконечно мешать этому, могут возникнуть разные проблемы.

Так, одно из осложнений при злоупотреблении антиперспирантами – гидраденит, то есть воспаление потовых желёз, заблокированных антиперспирантом. Правда, чаще всего это происходит при пренебрежении правилами использования, например, если человек не смывает средство с утра или наносит его дольше, чем указано в инструкции.

К тому же соли алюминия могут накапливаться в коже. Не случайно врачи рекомендуют отказаться от использования медицинских антиперспирантов перед маммографией, рентгеном и томографией – металл оставляет на снимках следы своего присутствия, а это может исказить результаты исследований. Не стоит также применять данные средства во время беременности и кормления грудью. И, как бы ни был велик соблазн наконец избавиться от пота во время бурного полового созревания, подросткам медицинские антиперспиранты также противопоказаны.

Анна МАРТОВА

ДЕЛАЕМ СКРАБЫ ДОМА

Одна из главных причин старения кожи – замедление обновления клеток эпидермиса. Чем старше мы становимся, тем медленнее отшелушиваются отмершие клетки.

КОЖА становится неровной, шероховатой, а морщины углубляются. Обмануть природу и помочь коже засиять просто! Достаточно сделать своими руками скраб, не уступающий по качеству профессиональным прототипам.

Кофе перед сном

Обожают аромат свежемолотого кофе? Готовы пить его литрами, но после не можете

На солёненькое потянуло!

уснуть? Побалуйте себя перед сном питательным кофейным скрабом, который не только обновит вашу кожу, но и создаст хорошее настроение.

Нежнее нежного

Кожа лица одновременно очень плотная и очень нежная. И, конечно, тоже нуждается в регулярных пилингах. Важно, чтобы отшелушивающие процедуры в этой зоне не травмировали кожу, особенно это касается кожи с куперозом. Помните, нельзя делать скрабирование лица при акне с открытыми

воспалениями, так как это увеличивает риск распространения гнойничков.

Право волоса

Кожа головы нуждается в отшелушивании едва ли не больше, чем всё остальное тело. Избыток укладочных средств, особенно средств с силиконами, закупоривает поры кожи головы, в результате луковицы лишаются доступа кислорода, а питательные маски не работают, так как просто не могут проникнуть к месту назначения. Выход – скраб для кожи головы.

Как у младенца

В мировом бестселлере «Унесённые ветром» Мамушка запрещала своей подопечной Скарлетт О'Хара облакачиваться на стол не только из соображений этикета, но и потому что локти от этого могут загрубить. Действительно, кожа на локтях, на стопах и особенно на пятках самая «дубовая». Если не ухаживать за этими областями, огрубение может усугубиться – появятся трещины. Чтобы этого избежать, один-два раза в неделю круговыми движениями обрабатывайте эти зоны

скрабом из морской соли и мёда. Желательно делать это на распаренной коже, после того как вы уже понежились в тёплой ванне. Соль отшелушит отмершие клетки, а мёд смягчит кожу и доставит в неё питательные вещества.

Без целлюлита

Худеть – это здорово! А вот провисшая после похудения кожа и растяжки (неизбежные спутники похудения) – это совсем не здорово. Можно смириться, а можно сделать скраб на основе бодяги. Правда, применять его нужно локально, только на проблемных зонах.

Рецепт

Стакан свежемолотого кофе (в целях экономии можно использовать кофейную гущу) смешайте с любым молочком для тела. Нанесите на чистую влажную кожу круговыми движениями. Смойте прохладной водой.



Рецепт

Разомните половинку спелого авокадо, добавьте пару ложек овсяной муки или овсянки мелкого помола, ложку мёда. Помассируйте лицо, оставьте на десять минут. При жирной коже в скраб можно добавить яичный белок, при сухой – желток.



Рецепт

Смешайте в равных пропорциях коричневый сахар и масло, желатин репейное, касторовое или крапивное. Нанесите скраб на кожу головы и тщательно помассируйте. Смойте шампунем. Повторяйте процедуру раз в неделю.



Рецепт

В полстакана жидкого подогретого мёда всыпьте 5 ст. ложек морской соли среднего помола, быстро перемешайте, чтобы крупинки соли не успели раствориться. Если кожа на пятках очень жёсткая, можно добавить сок половинки лимона.



Рецепт

Смешайте порошок бодяги с гелем для душа в соотношении 1:1, наносите на проблемные зоны массирующими движениями раз в 3 дня в течение месяца. После процедуры обязательно используйте питательный крем для тела.



Мария РЫЖОВА

Почки



в цифрах и фактах

Главная функция почек – очищение крови от токсинов, которые накапливаются в организме вследствие обмена веществ, и **выделение вредных веществ** из организма.

120–200 граммов весят почки, причём **правая** несколько тяжелее и **больше**, чем левая. **Размеры одной** почки составляют примерно **11,5–12,5 см** в длину, **5–6 см** в ширину и **3–4 см** в толщину.

1700–2000 литров крови проходит **за день** через почки, в них **образуется** 120–150 литров первичной мочи и **1,5–2 литра вторичной мочи**.

За 4–5 минут через почки проходит **вся кровь** организма человека.

1 миллион фильтрующих элементов находится **в каждой** почке.

0,5% массы тела составляет **масса обеих почек**, но в них используется **9% кислорода**, утилизируемого организмом. Кормовое вещество почек **потребляет больше** кислорода, **чем мозговое**.

Около 10% всей энергии организма уходит на процессы **образования мочи**.

Мочекаменная болезнь – самое распространённое и **тяжёлое** заболевание почек.

2 литра воды, потребляемые в день, могут **снизить риск** возникновения мочекаменной болезни.

В десятки раз возрастает **нагрузка** на почки **у беременной** женщины.

Обострение почечных болезней чаще всего **происходит зимой**.

На 150% справляются со своими функциями **две здоровые** почки. Поэтому люди могут **нормально жить с одной** почкой, если не будут её заставлять работать чрезмерно.

В 25 раз повышает **риск инфаркта и инсульта** почечная недостаточность.

В 1944 году была применена **первая искусственная** почка – аппарат для гемодиализа. **В 2013-м** американские учёные разработали **имплантируемую искусственную почку**, созданную биоинженерным методом.

Более 6000 здоровых людей в США **каждый год жертвуют** кому-то свою почку.

Половина – прямым родственникам, другая половина – супругам и друзьям. **Примерно 100 человек**, отдав свою почку, **дарят жизнь** тем, кого они даже **никогда не встречали**.

О плохой работе почек могут свидетельствовать бордовые или тёмные **круги под глазами**, неприятный запах тела, **слабость в ногах**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Причина – болезнь Паркинсона? Болезнь Паркинсона, которой, очевидно, страдал Гитлер, подвигла его напасть на СССР и сыграла решающую роль в поражении фюрера во Второй мировой войне, такое предположение выдвинули учёные Питтсбургского университета. «Дискуссии о том, страдал ли Гитлер болезнью Паркинсона, ведутся уже давно», – говорят учёные. Поводом для таких заключений стали кадры кинохроники, на которых можно проследить, как ухудшались моторные функции фюрера в период с 1933 по 1945 год. И нападение на СССР в 1941 году, и плохая подготовленность вермахта к высадке союзников в Нормандии в июне 1944 года могли быть обусловлены «переменчивым нравом» фюрера, причиной которого, вероятно, была болезнь.

Авторы исследования предполагают, что неспособность Гитлера к сочувствию и раскаянию также могла быть вызвана болезнью Паркинсона. «Бесчеловечность Гитлера можно объяснить с точки зрения состояния его здоровья. Вероятно, болезнь способствовала тому, что основными качествами его характера стали жестокость, чёрствость, неспособность к раскаянию», – считают авторы исследования.

Причиной возникновения болезни Паркинсона мог стать энцефалит Экономо, эпидемия которого началась в 1916 году в Австрии и быстро распространилась на всю Западную Европу. Очевидно, Гитлер заразился этим видом энцефалита в 1918 году.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Один из разделов нового 4-го выпуска «Лекарственного справочника» посвящён заболеваниям суставов.

Наш эксперт – автор раздела, ревматолог Дорожной клинической больницы г. Воронежа, член Ассоциации ревматологов России и Российского общества по остеопорозу, доктор медицинских наук Дмитрий ПЕШЕХОНОВ.



Заболевания опорно-двигательного аппарата – проблема, важная для всего общества, и это не преувеличение. Ко мне на приём каждый день приходят пациенты с жалобами на боль, которая мешает полноценно жить и работать. Сегодня с артрозом ассоциируется 10% всех случаев получения инвалидности. Переломы, связанные с остеопорозом, особенно у пожилых людей, достоверно снижают качество и продолжительность жизни. Приступы подагры выбивают человека из колеи на неделю и более.

К сожалению, многие добираются до ревматолога, лишь когда болезнь принимает ярко выраженный характер. А ведь чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат! Не терпите – любой дискомфорт в суставах или спине требует внимания.

Если появилась боль, нельзя просто принимать обезболивающие и надеяться, что она рано или поздно пройдёт. При подагре нужны препараты, снижающие уровень мочевой кислоты в крови. При артрозе – средства,

улучшающие питание хрящевой ткани сустава. При остеопорозе – лекарства, повышающие плотность костей. Без них хорошего эффекта не будет. Да и сами обезболивающие требуют серьёзного отношения. Такие лекарства дают немало побочных эффектов, о которых больной должен знать, чтобы вовремя принять меры.

В этом смысле хорошо, что появилось такое издание, как «Лекарственный справочник от «АиФ». В нём есть краткая информация о заболеваниях, а главное – описание препаратов с показаниями и противопоказаниями, нюансами применения. Конечно, он никогда не заменит врача: подбирать лекарства нужно индивидуально. Но когда терапия подобрана, заглянув в справочник, можно освежить в памяти рекомендации ревматолога.

Терапия заболеваний опорно-двигательного аппарата всегда долгая, и за время её проведения могут возникать и другие проблемы со здоровьем. Справочник позволит узнать, сочетаются ли уже принимаемые лекарства с теми, что нужны, например при повышенном давлении или простуде. Безусловно, всё это тоже лучше обсуждать непосредственно с доктором. Но бывает ситуация, когда сразу попасть на приём не получается (выходной, поездка за город и т. п.), и в этом случае справочник станет хорошим подспорьем.



► **Препараты с доказанной эффективностью**

► **Каким лекарствам можно доверять**

УЖЕ В ПРОДАЖЕ!



АЗБУКА ВКУСА

Многие думают, что молоко – исключительно детский продукт. Женщины считают его вредным для фигуры, мужчины – недостойным сильного пола. На самом деле молоко сильно недооценивают.

ЗДЕСЬ впору вспомнить легенду про одного заложника. Похитители предложили ему выбрать либо еду, либо питьё – и в том и в другом случае бедолага умер бы через две-три недели. А тот попросил давать ему молоко и благодаря этому продержался несколько месяцев до долгожданного освобождения...

Герой этой истории, наверное, сильно удивился бы, узнав он, сколько вокруг молока негативных слухов и домыслов. А ведь их действительно немало! В наше время этот продукт как никакой другой нуждается в реабилитации.

Настоящий уникум

Главное достоинство молока – его биологическая сбалансированность. Этот продукт содержит всё, что требуется организму, причём в самом полезном количественном сочетании и в легкоусвояемой форме. В молоке больше 200 ценнейших компонентов: 20 аминокислот, в том числе и незаменимых (тех, которые организм сам не вырабатывает), более 40 жирных кислот, микроэлементы и все известные виды витаминов. Но самое ценное в нём, конечно, кальций, необходимый для укрепления костей, и белок, который усваивается намного лучше любых других белков животного происхождения.

На заметку

Суточная норма кальция для взрослого человека составляет в среднем 800 мг. Всего 3 молочных продукта способны обеспечить до 80% этой нормы. Выберите их сами (на 100 г продукта):

- >>> Молоко – 126 мг кальция
- >>> Мороженое – 100 мг
- >>> Натуральный йогурт – 200 мг
- >>> Йогурт с наполнителем – 136 мг
- >>> Сметана – 86 мг
- >>> Творог – 150 мг
- >>> Кефир – 120 мг
- >>> Сливки – 86 мг

Пейте, люди, молоко!

И не бойтесь мифов, которые его окружают



фото Legion-media

Протеина в 100 мл молока примерно 3,5 г. И делится он на две группы – казеины (80%) и сывороточные белки (20%). Казеин представляет собой маленькие шарики, содержащие кальций и фосфор. Именно они придают молоку белый цвет. А вот сывороточные белки – настоящий клад аминокислот, лучших друзей худеющих. Финские учёные доказали, что эти белки не дают жиру концентрироваться вокруг внутренних органов и препятствуют увеличению массы тела.

Кроме того, молоко:

- рекомендуется при сердечно-сосудистых заболеваниях и отёках, так как обладает мочегонным действием и снижает давление;
- даёт быструю подпитку мозгу. стакан молока с мюсли, овсяными или кукурузными хлопьями и фрукты – идеальный завтрак для детей и работников умственного труда;
- прекрасно утоляет жажду. Молоко – естественный источник высококачественного белка, углеводов и электролитов – подходит для этой цели лучше, чем соки, газировка или какие-либо спортивные коктейли. К тому же в жаркую погоду и при активных физических нагрузках организм теряет много натрия в составе пота, а молоко возвращает эту потерю;

- помогает быстрее уснуть, поскольку снижает желудочную секрецию и успокаивает.

Докопаться до правды

Несмотря на очевидную полезность молока, многие относятся к нему с опаской. Виною тому многочисленные мифы, окружающие этот продукт. Попробуем развенчать самые популярные.

Говорят, что...
Кальций лучше усваивается из жирного молока.

Жирорастворимые витамины – например витамин D – действительно не усваиваются без жира. Но для усвоения кальция жир не нужен. Необходимо движение: физическая активность способствует тому, что кальций задерживается в организме. Поэтому и маложирное молоко приносит пользу организму.

Говорят, что...
Добавлять молоко в кофе – только напиток портить.

На самом деле кофе с молоком – очень хорошее сочетание, поскольку кофеин активизирует процесс вывода кальция из организма, а молоко это действие нейтрализует.

Говорят, что...
Молоко и рыба несовместимы.
По мнению учёных, этот предрассудок появился в те времена, когда ещё не было холодильников и продукты быстро портились, особенно молочные и рыбные. Но сегодня его можно воспринимать лишь как курьёз.

Говорят, что...
Полезно лишь парное молоко.
Конечно, свежее молоко (как и любой другой продукт) лучше. Но где достать его жителям больших городов? Домашнее молоко, которое продаётся на рынках в пластиковых бутылках, а также молоко из цистерн может быть опасно: тара, в которой хранится продукт, не всегда стерильна. К тому же в прозрачных бутылках на свету разрушаются многие витамины.

Говорят, что...
Взрослым нельзя пить молоко – с определённого возраста оно плохо усваивается.

Эта точка зрения широко распространена во многих странах, в том числе и в России. А ведь медицинских показаний для подобного запрета нет. Этот стереотип мог сложиться из-за такого явления, как непереносимость лактозы – неспособности организма расщеплять уникальный сахар, который есть только в молоке. Она может начать развиваться в возрасте 5–20 лет, но «болезнь» эта не опасная, а скорее неприятная: сопровождается вздутием живота, повышенным газообразованием. Эти симптомы доставляют определённые неудобства. Но даже людям с лактазной недостаточностью нельзя совсем отказываться от молока – нужно просто перейти на кисломолочные продукты. Или покупать молочку с пониженным содержанием лактозы.

Марина ДАВЫДОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Грустит от диеты?

? Когда дочь увлеклась раздельным питанием, я заметила, что у неё стало портиться настроение. Не может ли это быть из-за диеты?

Нина, Москва



Отвечает специалист по питанию, медицинский психолог Елена МОРОЗОВА:

– Доказано, что связь между смешанным (белково-углеводным) питанием и настроением очень тесная. И в последнее время именно такой вариант питания рассматривается врачами-психотерапевтами в виде лечебной диеты, при снижении тонуса, депрессии.

Кроме того, «всеядность» человека подтверждена наукой и выверена поколениями, и нет никакой необходимости

ранжировать продукты на совместимые и не очень.

Действительно, в кислой среде желудка происходит обработка белковой пищи, а на углеводы действует щелочная среда тонкого кишечника. Однако приверженцы раздельного питания забыли о двенадцатиперстной кишке, где дружно и слаженно перевариваются и белки, и углеводы, и даже жиры! Позабыли они ещё и о том, что практически не существует монопродуктов. Так, к примеру, в гречке и бобовых содержатся и жиры, и белки, и углеводы.

Неблагоприятные дни с 14 по 20 июля

15 (пик с 08.00 до 11.00) – соединение Луны с Меркурием и Марсом в Раке. Велика вероятность конфликтов и агрессивного поведения. Здоровье сильно зависит от состояния нервной системы и от образа мыслей. Подвержены заболеваниям печени, желчный пузырь, пищеварительная система.

Не исключены головные боли и проблемы с органами дыхания. Старайтесь избегать конфликтных ситуаций, осторожно работайте с колющим и режущим инструментом, остерегайтесь травматизма, будьте внимательны при поездках в транспорте.

Полезны очистительные и водные процедуры, пребывание на свежем воздухе, умственные занятия, наведение порядка в доме.

16 (пик с 07.00 до 09.00) – новолуние. Организм ослаблен, иммунитет понижен, наблюдаются повышенная раздражительность, подавленность, снижение работоспособности. Возможны обострения хронических заболеваний, в том числе сердечных, желудочных, печени и желчного пузыря. Рекомендуется остерегаться травматизма, соблюдать осторожность на транспорте, избегать стрессов и конфликтов. Желательно не планировать прививки и операции, отказаться от алкоголя, начать избавляться от вредных привычек. Начало новых дел лучше отложить на пару дней.

Благоприятное время для поддержания дома уюта и спокойствия, для прогулок и занятий с детьми.

18 (пик с 17.00 до 19.00) – соединение Луны с Юпитером во Льве. Возрастает чувство собственной значимости, повышаются активность, раздражительность, желание командовать и быть в центре событий. Не исключены приступы радикулита, боли в верхней части спины. Нельзя поднимать тяжести, курить, принимать алкоголь. Избегайте утомительных хождений и тяжёлой работы. Полезны лёгкие прогулки, полноценный сон, воздушные ванны.

19 (пик с 04.00 до 07.00) – соединение Луны с Венерой в Деве. Повышены критичность и брезгливость, придирчивость и нервозность. Возможны бессонница, пищевые отравления, проблемы с кожей, щитовидной железой и молочными железами. Желательно исключить жирную и тяжёлую пищу, соблюдать режим сна и отдыха, находиться в комфортной обстановке.

Подходящее время для лечения, профилактических осмотров, занятий и деловой активности.

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

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Лето – время дач, свежего воздуха и водных процедур. Почему бы не совместить всё это с физическими упражнениями для похудения? Просто возьмите ведро с водой!

ТАКИЕ упражнения удобнее всего делать на дачном участке, но вполне можно выполнять и в квартире. Ведро с водой играет роль отягощения. Не надо совершать тяжелоатлетические подвиги и брать полноценное ведро на 10 литров! Используйте пластиковое ведро на 3–5 литров, которое наверняка найдётся в каждом доме. Комплекс поможет укрепить мышцы бёдер и живота, а также улучшить рельеф рук и плеч.

Балетные приседания

Поставьте ступни шире бёдер, носки слегка разверните в стороны. Руки с ведром опустите спереди вдоль живота, не отводя от тела, пусть свободно висят. Внимание: ни в коем случае не сутультесь и не наклоняйте корпус сильно вперёд при приседании! Слегка прогните поясницу вперёд, не округляйте её назад. Теперь присядайте, отводя таз назад. Не сводите колени внутрь – следите, чтобы они двигались над ступнёй. Ведро всё упражнение находится внизу, опускается и поднимается, двигаясь по вертикали, не смещаясь вперёд-назад.

► Сделайте 2 подхода по 10 раз.

Тяга на прямых ногах

Поставьте ноги на ширину бёдер, колени почти прямые, выпрямите спину, расправьте плечи, сведите лопатки.

Пойдём по воду?

Упражнения с ведром

Ведро стоит между ног на уровне пальцев ног. Наклонитесь вперёд, потянитесь грудью вниз и, не сутулясь, возьмитесь обеими руками за ручку. Обратите внимание: сводить плечи вниз нельзя! Если не можете дотянуться до ведра, то всё равно не сутулите плечи, а просто присядьте, так руки окажутся ниже. Или поставьте ведро на подставку 10–15 см. Теперь слегка прогните поясницу и выпрямитесь, держа ведро в руках. Следующим движением поставьте его обратно и выпрямитесь так же, как с ним (не сутулясь). Затем вновь поднимите ведро.

► Сделайте 2 подхода по 5–6 подъёмов груза (не считая подъёмов туловища без него).

Приседания с подъёмом

Встаньте прямо, ступни параллельно друг другу на ширине бёдер. Руки опущены вниз, держат ведро. Присядьте и одновременно поднимите почти прямые руки перед собой на уровень груди. Если трудно, отлейте половину или треть воды перед упражнением. Поднимаясь, опустите отягощение вниз. Не сутулите плечи!

► Сделайте 2 подхода по 7 раз.

Наклоны в стороны

Поставьте ноги на ширину бёдер, расправьте плечи. Одну руку поставьте на пояс, в другой держите ведро.



фото: Fotolia/PhotoXPress.ru

Комплекс укрепит мышцы живота и улучшит рельеф рук и плеч

Напрягите ягодицы и выдвиньте таз чуть вперёд, живот напряжён – это важно, чтобы не травмировать поясницу. Наклоняйтесь, опуская ведро как можно ниже к полу. Выполните 8 наклонов и поменяйте стороны.

► Сделайте 2 подхода.

Отведение ноги

Стоя боком к стене, обопритесь на неё рукой. ногой, которая дальше от стены, подцепите ручку ведра (согните ступню, и пусть оно висит как на крючке). Приподнимите ведро ногой как можно выше, сгибая колено вперёд и поднимая ступню вбок, и поставьте обратно. Опорная нога слегка согнута, сильнее опирайтесь на руку.

► Сделайте 2 подхода по 5 раз каждой ногой.

Плечевой подъём

Встаньте прямо, ступни шире бёдер, носки слегка разверните в стороны. Ведро – в опущенных руках. Потяните его к подбородку, поднимая локти около плеч как можно выше и сводя лопатки.

► Сделайте 3 подхода по 5–7 раз.

Танец живота

Встаньте как для предыдущего упражнения. Держите ведро внизу обеими руками, слегка отведите его вперёд, чтобы не мешало движениям. Вращайте тазом сначала вправо-вперёд-влево-назад, затем в обратном направлении.

► Сделайте по 20 вращений в каждую сторону.

Татьяна МИНИНА

ПЯТЬ ХИТРОСТЕЙ ДЛЯ ЛЁГКОГО ПОХУДЕНИЯ

Привыкайте к хорошему!

Хотите похудеть, но не знаете как? Для начала освоите полезные привычки, которые помогут немного снизить вес без особых усилий.

1 Выпивайте стакан воды с долькой лимона перед каждым приёмом пищи. Жидкость заполнит часть желудка и не оставит места для лишнего куска кекса.



2 Если захотелось поесть между основными приёмами пищи, приготовьте чай с молоком и съешьте пару фиников. По мнению эндокринологов, это один из лучших перекусов.

3 Ешьте по «модели тарелки», придуманной финскими учёными. Половина обеда и ужина – овощи в любом виде. Ещё четверть – белковые продукты: рыба, курица, нежирное мясо. И, наконец, другая четверть – здоровый гарнир: макароны из твёрдых сортов пшеницы, каши, бобовые.



4 Диетологи сходятся во мнении, что суп – одна из главных составляющих здорового обеда. Вспомните их совет: съешьте в обеденный перерыв тарелочку борща или рассольника.

5 Забудьте о том, что после 6 часов вечера есть нельзя. Как раз наоборот. Нужно следить, чтобы «голодный» промежуток составлял не больше 10 часов.



Марина ИВИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия Шилова:

– Мы очень любим поесть, а летом выбор богатый... Вот я сама только приехала из отпуска и еле влезла в своё платье, теперь понимаю, что надо худеть. Когда едешь в другую страну, всегда хочется попробовать, да побольше, а потом это всё плачевно сказывается на нашем организме. Поэтому даже за границей, я считаю, надо брать себя в руки и в чём-то себе отказывать.

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦСРЕДСТВО
СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ
гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ
крем с пихтой сибирской
и муравьиным спиртом



SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD

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



КАРЬЕРА

По половому признаку

Как бороться с мужским шовинизмом

Современные женщины работают с мужчинами на равных, часто занимают руководящие должности и подчас обеспечивают семью. Но так ли легко удаётся представительницам прекрасного пола построить карьеру?

Дамам не доплачивают

Сколько бы ни твердили о равноправии, статистика неумолима. Женщины получают меньше мужчин, даже если выполняют точно такую же работу. Разница в мужских и женских зарплатах в России существенна. В среднем она составляет около 30%. Правда, ради справедливости стоит сказать, что дамы получают меньше не везде. Например, в сфере образования оклады у мужчин и женщин практически одинаковы.

Такая ситуация характерна не только для нашей страны. Даже в Европе, где за соблюдением равноправия строго следят, женщины получают меньше. И хотя разница не столь велика, как в нашей стране, однако, она всё же весьма заметна и составляет почти 19%. При этом западные социологи подсчитали, что женщины в основной массе работают лучше мужчин, кроме того, они более образованны.

Несмотря на то, что дискриминация по половому признаку законодательно запрещена, менеджеры по персоналу не скрывают, что предлагают женщинам зарплаты заведомо меньшие, чем мужчинам. Таким образом они якобы оправдывают свои риски – сотрудница может уйти в декрет или подолгу сидеть на больничном с ребёнком. Однако это вовсе не значит, что начальство не любит нанимать женщин. Оказывается, дамам проще найти работу. Уровень безработицы среди женщин ниже, чем среди мужчин. Почему так происходит? Социологи и психологи приводят несколько объяснений. Женщины, как правило, оценивают себя скромнее, чем мужчины. Их зарплатные ожидания ниже, поэтому они соглашаются на оклады, которые мужчины просто отмечают. Кроме того, зачастую представительницы прекрасного пола



В среднем в России женщины получают на 30% меньше мужчин

просто не могут себе позволить подолгу оставаться без работы, ведь на плечах одиноких женщин лежит забота о детях и престарелых родственниках. Поэтому дамы не имеют возможности долго перебирать вакансии в поисках работы своей мечты и соглашаются трудиться там, где есть место.

Кто у руля?

Руководящие посты традиционно считались мужской вотчиной. Впрочем, постепенно дамы стали теснить кавалеров на начальственных должностях. Причём в некоторых странах для женщин выделяют специальные квоты. Например, в Финляндии, Норвегии, Дании, Эстонии, Греции и Швеции руководителей предприятий (причём как государственных, так и частных) законодательно обязывают нанимать на работу определённое количество женщин. Их доля в штате компании должна составлять не менее 40%.

Однако, хоть квоты и существуют, женщин-руководителей всё же меньше, чем мужчин. Самый яркий пример – политика. Лишь

в Скандинавских странах женщин в парламенте примерно половина – 41,6%. В остальной Европе и США – всего лишь 19%. В России и того меньше – 14%.

При этом психологи и менеджеры по персоналу в один голос твердят, что прекрасная половина человечества справляется с руководящей работой не хуже сильной. Просто женский стиль управления отличается от мужского.

Согласно исследованиям, женщины – более демократичные руководители, чем мужчины, они лучше справляются с установлением хороших отношений в коллективе. Бизнес-леди чаще хвалят и материально поощряют своих подчинённых, в то время как мужчины более склонны к критике. К тому же, несмотря на эмоциональность, женщины лучше выдерживают долгосрочный стресс и не склонны «лечить нервы» при помощи алкоголя. По мнению психологов, из женщин получаются хорошие наставницы, они способны заинтересовать учёбой подчинённых. И лишь там, где необходим авторитарный стиль управления, лучше справляются мужчины. Так что дамам совершенно не стоит опасаться начальственных кресел.

Если вас притесняют

Как правило, дискриминация женщин по половому признаку распространена лишь в коллективах, где работают в основном мужчины. Ведь, если количество сотрудников обоих полов примерно одинаково,

шовинисту просто не выжить. Но если вы оказались в одиночестве среди мужчин, это вовсе не значит, что о хороших отношениях на работе можно забыть. С коллегами вполне можно подружиться, если вести себя правильно.

- Исключите из своего поведения даже лёгкий намёк на флирт. Может, вам и удастся завоевать при помощи кокетства расположение мужчин-коллег, но вот об уважении с их стороны придётся забыть.
- Старайтесь не увильнуть от работы и допускать поменьше ошибок. Профессионалов уважают независимо от их пола.
- Одевайтесь в деловом стиле. Кстати, мужчины считают женщину более решительной, амбициозной и деловой, если в её гардеробе есть хоть одна мужская деталь – галстук, сорочка или часы, стилизованные под мужские.
- Сидите с прямой спиной. Сутолость и опущенные плечи подсознательно воспринимаются людьми как слабость.
- Не бойтесь мужчин. Если покажете свой страх или стеснение, увеличите риск нападок.
- Не показывайте эмоций. Даже если вас обидели, старайтесь сдержать слёзы или крик.

Ирина КОМЯГИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия Шилова:



– Я считаю, что у нас дискриминация есть, а мужская она или женская, зависит от того места, где человек работает. Я вижу в самолётах довольно часто такую картину: молодые люди, бортпроводники, ходят с подносами, раздают напитки, а пассажиры ворчат: «Как не стыдно, здоровые лбы, мужчины с подносом ходят!» А женщин у нас притесняют в местах, где много мужчин. Особенно притесняют руководителей – мужчины не любят, когда ими женщина командует.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Делиться надо!



Недавно стала руководителем небольшого отдела. Постоянно засиживаюсь допоздна на работе – просто не могу доверить подчинённым выполнение важных дел. Получается, что я одна работаю за всех. Как мне быть?

Нина, Самара

– Научитесь делегировать полномочия. Помните о том, что важных дел, выполнение которых стоит тщательно контролировать, как правило, не так уж и много, а всё остальное можно поручить кому-то из сотрудников. Просто нужно научиться отдавать по-настоящему важные дела от второстепенных.

Не жалейте времени на обучение персонала – чем больше знаний и опыта вы сумеете передать подчинённым, тем больше свободного времени у вас появится в будущем. И, конечно же, учитесь доверять своим сотрудникам – дайте им шанс справиться с заданием самостоятельно.

Я боюсь!



Меня пугает каждое поручение начальства. Даже простые дела вызывают у меня страх. Мне кажется, что я не справлюсь даже с элементарной задачей. Всё осложняется тем, что по долгу службы мне приходится часто выступать на совещаниях, а это для меня огромный стресс. Как мне научиться уверенности в себе?

Ольга, Москва

– Люди, говорящие себе: «Я никогда не справлюсь с этой работой», «Я не заслуживаю высокой должности или зарплаты», – как бы заранее программируют себя на неудачи. Кроме того, окружающие, видя вашу неуверенность в собственных силах, тоже начинают сомневаться в ваших достоинствах.

А потому, для того чтобы добиться карьерных успехов, необходимо воспитывать уверенность в себе. ● Попробуйте для начала самоутвердиться в простых ситуациях. Прежде чем просить у начальника повышения по службе, попробуйте, к примеру, высказать претензию официанту в кафе.

● Активно используйте мимику и жесты. Старайтесь держаться прямо и говорить с высокой поднятой головой, глядя в глаза собеседнику. Избегайте нервной улыбки, когда говорите с начальником или коллегами. Не переходите на шёпот и не мямлите, старайтесь говорить своим обычным голосом. ● Если вам предстоит важный разговор или публичное выступление, заранее продумайте ключевые моменты. Хорошо, если у вас будет несколько «домашних заготовок», которые вы сможете использовать во время беседы или доклада.



Секс после климакса

Климакс – не повод отказываться от близости

После наступления климакса интимная жизнь женщины может и должна оставаться насыщенной и гармоничной. Чувствуя себя любимой и желанной, даме гораздо легче справиться с последствиями гормональной перестройки организма.

Наш эксперт – психотерапевт Альберт ДАВЫДОВ.

КЛИМАКС (менопауза) означает угасание детородной функции. Это слово имеет греческое происхождение и переводится как «лестница, ступенька». То есть не наступление старости, не увядание, а возможность войти в новый жизненный этап, подняться ещё на одну ступеньку по жизненной лестнице.

Преодолеть проблемы

Климакс приводит к снижению половых гормонов эстрогенов, что может негативно повлиять на сексуальную активность женщины. Но современная гормональная терапия легко справляется с этой проблемой.

Некоторые женщины, несмотря на применение гормональной терапии, страдают от сухости во влагалище, что создаёт дискомфорт при сексуальной близости. На помощь придут лубриканты – специальные смазки, которые продаются в том числе и в аптеках.

Во время менопаузы и после неё дамы порой жалуются на нарушения сна, появление депрессии и чувства тревоги, проблемы с сердцем и ряд других негативных факторов. Специалисты используют даже специальный термин – «климактерический синдром», обозначающий проблемы со здоровьем, с которыми сталкивается дама на этом жизненном этапе.

За редким исключением климактерический синдром не является препятствием для интимной близости. Регулярная половая жизнь положительно сказывается на здоровье женщины. Чувствуя себя любимой и желанной, она продлевает свою молодость.



В любом возрасте женщине важно чувствовать свою привлекательность

Таким образом, никаких физиологических препятствий для полноценной половой жизни во время и после менопаузы не существует. Все проблемы носят исключительно психологический характер – женщины в этот период часто считают себя постаревшими, непривлекательными и сознательно отказываются от интимной жизни. Часто, для того чтобы обрести гармонию в сексе, женщинам нужно не только преодолеть свои комплексы и страхи, но и помочь своему мужчине. После пятидесяти лет интимные возможности кавалера уже нельзя назвать безграничными... Ему нужно больше времени для сексуального возбуждения. В это время мужчины часто становятся чувствительнее и обидчивее.

Источник радости

Впрочем, далеко не все женщины жалуются на снижение сексуальной активности после менопаузы. Многие из них, наоборот, в зрелом возрасте ярче и сильнее ощущают прелести телесной любви. 55-летняя сотрудница банка Раиса утверждает, что её интимная жизнь с годами стала только ярче: «После климакса уже нет страха перед нежелательной беременностью. Кроме того, с возрастом появилось больше свободного времени и свободных денег. Наши дети выросли, создали свои семьи. Им уже не нужна каждодневная забота. Теперь мы с мужем можем жить друг для друга».

Дмитрию, супругу Раисы, 62 года. По словам женщины, у неё нет оснований жаловаться на мужские возможности своего благоверного. «Конечно, наша интимная жизнь уже не такая интенсивная, как во времена молодости. Но самое главное, что она приносит наслаждение нам обоим», – делится своим жизненным опытом Раиса.

Уверенность в себе

Главное для женщин, перешагнувших пятидесятилетний рубеж, вновь обрести уверенность в себе и ощущение собственной привлекательности. Эти качества также оказывают благоприятное влияние на интимную жизнь. «Конечно, тело шестидесятилетней дамы уже не может быть таким изысканно-совершенным, как у тридцатилетней барышни, но оно тоже может быть привлекательно для мужчины. И, самое главное, нравиться ей самой», – замечает пенсионерка и сторонник здорового образа жизни Ярослава.

Егору, мужу Ярославы, недавно исполнилось 65 лет. Вместе они посещают фитнес-клуб, плавают в бассейне. «В зрелом возрасте не нужно отказываться от интимной жизни! – убеждена пенсионерка. – Мы вместе уже тридцать четыре года, и для меня очень важно оставаться для Егорушки самой красивой и привлекательной».

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Учись, студент!

Сексуальная жизнь влияет на успеваемость в учёбе, считают американские учёные. Опросив более 1000 студентов Кембриджского университета, специалисты установили, что бурная сексуальная жизнь оказывает пагубное влияние на успеваемость молодых людей.

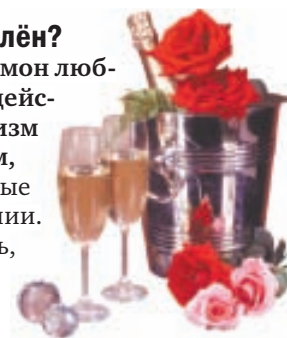
Результаты анкетирования показали, что те, кто учится хуже всего, имеют больше всего сексуальных партнёров. Например, у студентов Колледжа св. Петра в среднем 5 половых партнёров. Это учебное заведение занимает последние строки в рейтингах успеваемости кембриджских колледжей. А у учащихся Крайстс-колледжа, который занимает 1–2-е места в рейтингах, только по 3 сексуальных партнёра. Анализ опроса также показал, что сексуальная активность неодинакова среди студентов разных специальностей. Больше всего половых партнёров у студентов медицинских факультетов – 8. У политологов – 7, у историков – 6, у лингвистов и филологов – 5. Меньше всего партнёров у теологов – 2.



Пьян или влюблён?

Алкоголь и «гормон любви» окситоцин действуют на организм схожим образом, установили учёные из Великобритании.

Как и алкоголь, окситоцин помогает влюблённому человеку игнорировать страх, тревожность и стресс. Он также повышает альтруизм и доверие к посторонним. Однако у окситоцина есть и обратная сторона – он может сделать человека более агрессивным, хвастливым, завистливым.



Пальцем поманил!

Чем длиннее безымянный палец у мужчины, тем более он сексуален. К такому выводу пришли учёные Кембриджского университета. Если ещё в утробе малыш получает больше тестостерона – мужского гормона, то у него больше вытягивается безымянный палец и соответственно развиваются мужественность и сексуальность. Наоборот происходит тогда, когда плод получает больше эстрогена – женского полового гормона.

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

Матрица Мамонтский

365

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

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

12+ реклама



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Зонтик пригодится и в отпуске, и на даче, и на прогулке. Осталось выбрать подходящий!

На пляже

Главное, на что стоит обратить внимание при выборе пляжного зонтика, – его каркас. Ведь зонту придётся не только защищать вас от палящих лучей южного солнца, но и стойко выдерживать морской бриз. Поэтому спицы и ручка должны быть прочными. Не стоит покупать зонтики с пластиковым или алюминиевым каркасом. Порыв ветра легко ломает его, поэтому лучше выбрать каркас из стали или стекловолокна. Последний материал весьма прочен, но при этом довольно гибок. Зонтик со спицами из стекловолокна может вернуться наизнанку при сильном ветре, но, скорее всего, останется целым.

Теперь посмотрим, из чего сделан купол. Полиэстер? Отлично! Зонт прослужит долго, спасёт не только от солнца, но и от летнего дождя. Единственный недостаток таких зонтов в том, что они плохо пропускают воздух. Поэтому в солнечный безветренный день под куполом из полиэстера будет жарко.

Совет. Всегда устанавливайте зонтик куполом к ветру. Это увеличит срок службы.

Другой вариант – сатиновый купол. Он всем хорош, однако дождик легко проникнет сквозь волокна ткани. Поэтому выбирайте зонты, обработанные специальной водоотталкивающей пропиткой.

Хорошо, если на ручке будет предусмотрен специальный механизм, который позволит регулировать наклон и поворот купола. Тогда вам не придётся переставлять зонтик вслед за движением солнца.

Посмотрите, есть ли у зонтика специальная подставка. Иногда надёжно воткнуть ручку в землю сложно. Сама по себе подставка весит немного. И, для того чтобы зонтик прочно стоял на земле, её нужно наполнить водой или песком.

Обязательно посмотрите на места соприкосновения спиц и купола



Под куполом

Какой зонтик защитит от солнца и дождя



На даче

Конечно, укрыться от солнца на даче можно и под обычным пляжным зонтиком. Его легко перенести с одного места на другое, но под обычным зонтом вряд ли сможет разместиться вся ваша семья. Стационарные садовые зонты внушительнее пляжных. Самый большой стандартный размер купола – 3 метра в диаметре. Но на заказ вам могут изготовить и 4-метровый зонтик.

Понятно, что такой зонтик должен надёжно устанавливаться. Поэтому основание садового зонтика просто не может весить меньше 20 килограммов.

Существует две основные конструкции садовых зонтов – классическая и консольная. Первая вряд ли кого-то удивит – стойка зонтика находится посередине купола. Вторая – сложнее. Держатель находится сбоку, а купол подвешен на консоли.

Совет. Выбирайте зонтик, купол которого обработан грязеотталкивающей пропиткой.

Прежде чем купить садовый зонтик, подумайте, куда вы его поставите. Если зонтик будет стоять возле стены, обратите внимание на модель со «срезанным» с одной стороны куполом или на прямоугольный зонтик.

Каркас зонтика лучше выбирать стальной или из специального упрочнённого алюминия. Можно выбрать и деревянное основание, но учтите, воды и влаги не боятся разве что тик и эвкалипт. Зонты из них есть в продаже, но стоят они запредельно дорого. Что касается материала купола, для садового зонтика уместна лишь синтетика – прочный полиэстер или акрил.

На улице

Во время прогулок под летним ливнем зонтик просто необходим. Какой выбрать – дело вкуса, однако кое-какие тонкости всё же нужно знать. Перед тем как купить зонтик, поинтересуйтесь размером купола. Если он меньше 55 см в женском зонте и 70 в мужском, будьте готовы к тому, что одно плечо будет мокрым во время дождя.

Самые надёжные зонты – трости. У них большой купол, они легко и быстро открываются, не ломаются, но убрать их в сумку, после того как дождик закончился, не удастся. Что касается складных зонтов, то их надёжность зависит от количества сложений. Чем компактнее складывается зонтик, тем меньше он прослужит. Ещё один показатель качества зонтика – количество спиц. Чем их больше, тем прочнее зонтик. Обязательно посмотрите на места соприкосновения спиц и купола. В этих местах не должно быть даже микроскопических дырочек. Спицы прикрепляются к ткани при помощи ниток, и эти нитки ни в коем случае не должны болтаться и свисать. Внимательно осмотрите кончики спиц: если они закреплены при помощи колпачков – всё хорошо. А вот если пришиты нитками, ткань в этих местах быстро порвётся.

Совет. Если зонтик предназначен для ребёнка, проверьте его безопасность. Кончики спиц должны быть закрыты пластмассовыми шариками, верхний набалдашник не должен быть острым, а фиксатор на стержне зонтика – железным. Пластмассовые фиксаторы хоть и не такие прочные, зато никогда не прищемляют нежные детские пальчики.

Ольга ТУМАНОВА

ВЫБИРАЕМ ХУЛАХУП

Кручу, верчу

«В каком бы настроении я ни была, у меня всегда найдётся 15 минут на кручение обруча перед утренними новостями», – призналась Софи Лорен в одном из интервью. Следующему примеру итальянской кинодивы с упомогающей талией – выбираем хулахуп!

Гладкий обруч

Он бывает пластиковым и металлическим. Такие обручи крутили и воспитанницы Смольного института благородных девиц, и первые балерины Большого театра. Гладкий обруч – отличный выбор для утренней зарядки, особенно если вы новичок в фитнесе. Пластиковый снаряд подойдёт тем, кто только учится крутить обруч. Быстро убрать лишние сантиметры на талии он вряд ли поможет. Для таких целей лучше всего присмотреться к металлическому обручу. Главный совет – крутить обруч на голодный желудок.

Массажный хулахуп

Утяжелённый вариант обруча с массажными элементами подходит для желающих быстро добиться заметного результата. Такой снаряд весит от 1 до 2,5 кг, крутить его тяжело, но и калорий за время занятий тратится много. Фитнес-тренеры рекомендуют крутить массажный хулахуп не больше 40 минут, чтобы избежать расшатывания поясничного отдела позвоночника.

Массажный хулахуп противопоказан при заболеваниях женских половых органов, органов малого таза, брюшной полости и при наличии межпозвоноковых грыж.

Магнитный обруч

Помимо массажных элементов в обруч встроены особые шарики с магнитами внутри. Работая как физиотерапевтический прибор, хулахуп улучшает капиллярный кровоток и сократительную способность сосудистой стенки, способствуя быстрому сжиганию подкожного жира.

Перед покупкой обруча ознакомьтесь со списком противопоказаний. Например, магнитный хулахуп противопоказан при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Марина ИВИНА

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!



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Компресс для поясницы

Если разболелась спина, смешайте по 2 ст. ложки измельчённых цветков ромашки и бузины. Залейте смесь 1 стаканом кипятка, нагрейте на водяной бане 10 минут, процедите. Тёплый отвар используйте для компрессов. Компресс держите в течение часа.

● 2 сырые картофелины натрите на тёрке и добавьте 1 ст. ложку 6%-ного уксуса. Смесь выложите на сложенную в несколько слоёв марлю. Компресс приложите к больному месту на 15–20 минут.

Леонид Григорьевич Сом, Подольск

Увлажняем кожу



Тем, у кого сухая кожа, вовсе не обязательно отправляться в магазин за косметикой. Можно приготовить маску или лосьон из того, что растёт на дачном участке.

● 2 ст. ложки сока кабачков, один яичный желток смешайте с 1 ч. ложкой сливок, добавьте 3–4 капли оливкового масла. Нанесите на лицо на 20 минут, затем смойте тёплой водой.

● 2 ст. ложки сока клубники смешайте с 2 ст. ложками сливок, добавьте 3 капли облепихового масла (продаётся в аптеке). Нанесите на кожу на 10 минут, затем смойте.

● Измельчите горсть плодов шиповника и залейте ½ стакана оливкового масла. Настаивайте в тёмном месте 2 недели, процедите и протирайте кожу лица перед сном. Смыть лосьон не нужно.

Анна, Мытищи

Лекарство из хвои

Сосновая хвоя – отличное противостудное средство. Если раскашлялись или поднялась температура, попробуйте мои рецепты.

● Молодые побеги сосны или хвою прокрутите через мясорубку и заполните кашицей трёхлитровую банку. Добавьте 1 стакан сахара, хорошо перемешайте и уберите в прохладное место. Дождитесь, когда сосновая масса станет коричневатой, затем слейте сироп и отожмите оставшееся сырьё через мелкое сито. При кашле принимайте по 1 ч. ложке за полчаса до еды.

● Если нужно сбить температуру, 1 ст. ложку кашицы из сосновой хвои залейте стаканом кипятка и настаивайте 2 часа в термосе. После процеживания пейте готовый настой по 2 ст. ложки трижды в день. Это средство обладает потогонным и общеукрепляющим действием.

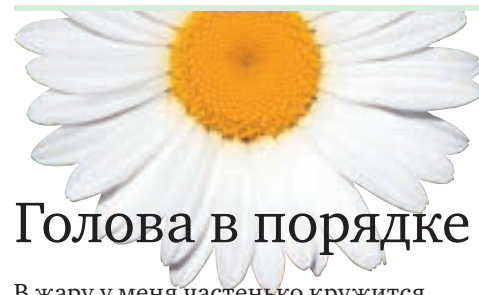
Ольга Горшкова, Красноярск

Лёгкие ноги

Отекают и болят ноги? Попробуйте такое средство.

● 2 ст. ложки свежей измельчённой травы полыни смешайте с 1 стаканом протокваши или кислого молока. Смесь распределите на марле и приложите к отёкшим местам. Ноги положите на подушечку и прикройте плёнкой или целлофаном. Снять марлю с кашицей можно через 30 минут.

Галина, Рязань



Голова в порядке

В жару у меня частенько кружится голова. Вот какие натуральные лекарства помогают мне справиться с недомоганием.

● Возьмите поровну цветков бессмертника, соцветий ромашки, почек берёзы и травы зверобоя. Хорошо перемешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 2 стаканами кипятка и настаивайте под крышкой 20 минут. Затем процедите и пейте дважды в день – утром и вечером перед сном по 1 стакану. В настой можно добавить 1 ч. ложку мёда.

● 2 ст. ложки цветков календулы залейте одним стаканом кипящей воды, настаивайте под крышкой 2 часа. Затем настой нужно процедить и пить по 2 ст. ложки трижды в день.

Татьяна Котова, Уфа

Прошу совета!

Укрепим иммунитет

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для укрепления иммунитета. Вот мой рецепт.

● Смешайте по 0,5 стакана сока редьки и моркови, добавьте по 1 ст. ложке мёда и лимонного (клюквенного) сока. Пейте утром и на ночь по 1 ст. ложке.

Нина Ивановна, Курск

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

В каждом номере

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



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту и подписывайтесь!

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



ПСИХОЛОГИЯ

В США и странах Западной Европы становится всё больше мужчин, которые отказываются от профессиональной карьеры, чтобы заниматься домом и воспитанием детей. Может ли это стать обычным и для России?

Наш эксперт – психолог
Вадим АНТОНОВ.

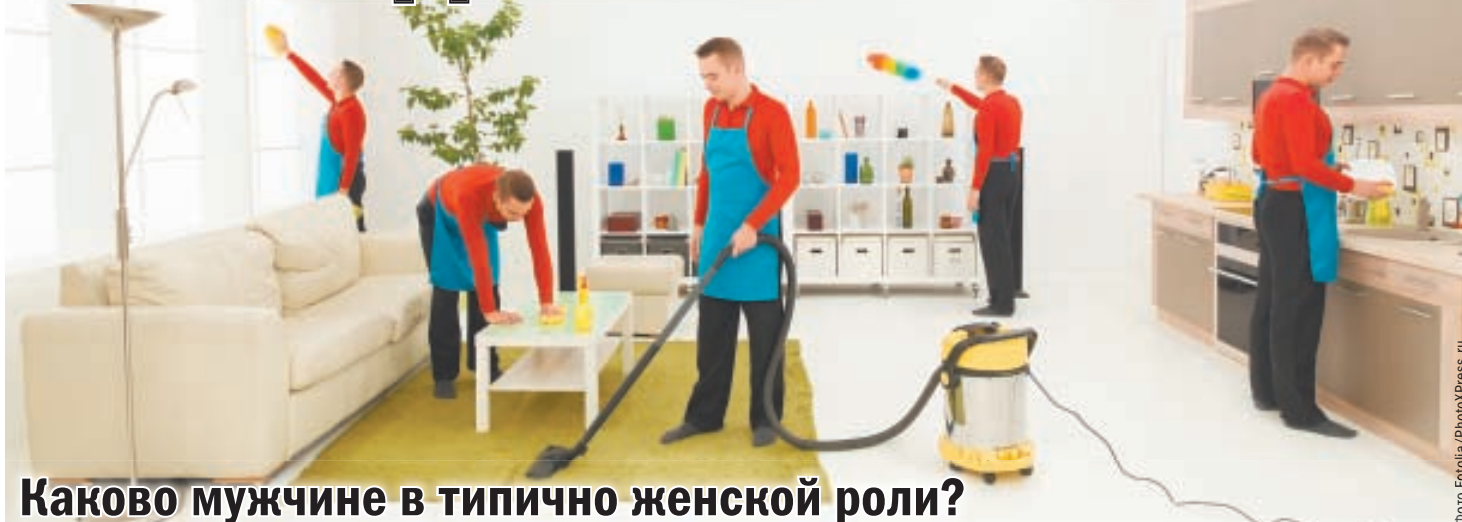
Ничего у них не получится!

В России мужчина-домохозяин и папа, находящийся в декрете, всё ещё воспринимаются как экзотические персонажи. Впрочем, многие женщины были бы не против переложить на мужские плечи часть своих традиционных обязанностей. Но есть сомнения, что представители сильного пола с этим справятся.

«Женщина-домохозяйка может в течение одного дня и квартиру убрать, и еду на несколько дней приготовить, и развитием ребёнка позаниматься, книжки ему почитать, в «умные» игры поиграть. Мужчина просто не способен на такие «подвиги», – утверждает Светлана из Саратова.

В качестве примера она рассказывает о своём муже Сергее: «Однажды мне нужно было срочно выехать на неделю к своей маме, которая тяжело заболела. Сергей на это время остался дома вдвоём с нашим пятилетним сыном. Всю неделю наши мужчины питались бутербродами, сосисками и покупными пельменями. После возвращения я обнаружила «разгромленную» квартиру, гору невымытой посуды... Сергей

Папа-домохозяин



Каково мужчине в типично женской роли?

не пытался поиграть с сыном, пойти с ним гулять. Ребёнок всю неделю просидел у компьютерного планшета».

Психолог Вадим Антонов призывает не делать скоропалительных выводов на основе одиночных случаев: «Все мужчины и женщины – разные. Среди представителей сильного пола можно найти немало заботливых отцов, чистюль-аккуратистов и знатных кулинаров, вполне способных справиться с ролью образцовых домохозяев. Хранитель или хранительница семейного очага – это важная и ответственная работа».

Дома поневоле

«Раньше я воспринимал мужчин-домохозяев как курьёзных персонажей, вечных неудачников. Но в силу личного опыта изменил своё

Представителям сильного пола важно быть добытчиками

мнение», – рассказывает инженер-конструктор Арсений. Два года назад он потерял работу. Одновременно его супруге Лоре предложили повышение по службе: она стала заместителем главного бухгалтера крупной строительной фирмы. В этой ситуации Арсению на некоторое время пришлось взять на себя ответственность за выполнение домашних дел и уход за дочерьми: трёхлетней Катей и пятилетней Оксаной.

«Мне нужно было утром отвезти девочек в детский сад и вечером забрать их домой. В свободное время предстояло убрать квартиру, приготовить еду, постирать и погладить одежду для всех членов семьи, оплатить коммунальные услуги, сдать вещи в химчистку и перелопатить массу других мелких бытовых дел», – повествует Арсений о своей жизни в качестве домохозяина.

В этой роли Арсений провёл три месяца. Потом ему удалось найти новую работу. «Мне думается, что домохозяин и домохозяйка – это рутинная неблагоприятная работа, которой не хватает признания и почёта. Этот труд мало ценится не только в обществе, но и в собственной семье», – делает вывод Арсений. Петербуржец сомневается, что в России в обозримом будущем появится значительное число домохозяев: «Для большинства мужчин важно быть добытчиками, зарабатывать деньги, так как они ассоциируются у них с властью и могуществом».

Полезный опыт

Вместе с тем Арсений совсем не жалеет о том, что ему довелось три месяца побыть в женской роли: «Я стал больше ценить усилия моей жены, которой теперь удаётся совмещать роль деловой женщины и домохозяйки. Кроме того, за это время я многое узнал о воспитании детей, стал лучше понимать наших дочерей».

Психолог Вадим Антонов уверен, что опыт европейских стран и США вполне может быть применён в России: «На Западе в декретный отпуск обычно уходит тот из родителей, который меньше зарабатывает. И это совсем не обязательно женщина! Часто именно папа становится хранителем домашнего очага. Такая же тенденция ожидает и нашу страну».

Эксперт считает, что изменение сознания должно произойти и у мужчин, и у женщин: «Представителям сильного пола пора отказаться от стереотипов, перестать делить работу на мужскую и женскую. В свою очередь, женщинам важно научиться ценить мужской вклад в благополучие дома. Если мужчина согласился уйти в декрет вместо жены, то это может служить высшим доказательством любви».

Требуются социальные контакты

И мужчинам, и женщинам, взявшим на себя роль хранителей домашнего очага, требуются социальные контакты, общение с другими людьми. Такие контакты большинство из нас приобретают на работе. Это не только коллеги, но и клиенты, деловые партнёры компании. Конечно, эти контакты далеко не всегда дарят положительные эмоции, но они необходимы для развития личности, для приобретения нового жизненного опыта.

У домохозяина или домохозяйки сфера общения часто ограничивается собственной семьёй. Такая ситуация может привести к депрессии и даже к возникновению психосоматических заболеваний. Восполнить недостаток общения можно в свободное время. И это свободное время у домохозяина или домохозяйки обязательно должно быть! Посещение фитнес-клуба, танцевальной студии, занятий по иностранному языку или изобразительному искусству даёт возможность «домашним затворникам» выйти в люди.

Борис ИЛЬИН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия
Шилова:



– Я не верю тем женщинам, которые говорят: «Я счастлива, я зарабатываю, а муж – дома». У меня во дворе есть такой пример. Мужчина забирает ребёнка из садика, гуляет с ним, а жена ругает его, что он что-то не сделал по дому. Он жалуется на неё во дворе мамочкам. Разве это счастье?

СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО

25
ЛЕТ В
ЭФИРЕ

РАДИО
РОССИИ

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

Вино и рыба



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Впервые в жизни побывал я в Одессе. Когда-то, в начале прошлого века, здесь учился и жил мой дед. Для меня это важно.

Сейчас об этом городе новости – исключительно политического и тревожного свойства, а между тем город мало изменился. Всё так же прекрасен, свободен и лёгок. Возможно, это поверхностное впечатление. Но, когда ты видишь эти старые дома с нависающими над улицами балкончиками, на которых висит бельё и сидят по-домашнему одетые люди, видишь эти благородные платаны, этих девушек во всём таком лёгком, когда ты видишь бульвары, заполненные открытыми кафе, и сидящих в них людей, невозможно избавиться от ощущения, что в Одессе – мир и праздник.

Идём по Одессе с экскурсоводом. Вообще, говорит она, упадок Одессы начался уже после Крымской войны. А мне показалось, что эта самая «стилизация упадка», может быть, самая обаятельная черта одесской архитектуры. Сыплется штукатурка, отваливаются куски от балкончиков, идут трещины, потому что, как мне объяснили, город строился из местного мягкого камня, ракушечника. Говорят, что в Одессе водопровод, который был проложен 150 лет назад, нуждается в ремонте с тех самых пор. Я не знаю, можно ли отреставрировать такой огромный старый жилой фонд, но половина обаяния города – в этих мягких, стёртых красках, которыми выкрашены стены, в этих трещинах.

Я, конечно, знал, что в Одессе есть рыба. Но тут вам не просто «рыба». Тут жареные бычки, которые надо есть руками, тут барабулька, тут ставрида, тут тюлька, кефаль, тут какая-то задунаечка (то есть задунайская сельдь). «Ой, у вас правда есть ставрида?» – «Да, уже сезон», – гордо отвечает официант. И все млеют. От счастья.

Благодаря поездке в Аккерманскую крепость и на Каролино-Бугаз я впервые побывал в частной винодельне. Это просто дом, где живут настоящие виноделы, и подвал, где стоят 8 или 10 старых бочек. Поразили люди – Сергей Миронович и Валентина Григорьевна, поразили их руки – натруженные, их огромное достоинство, вообще красота и благородство, которые являются коренным свойством человека, если он работает на земле, если эта земля своя и дом свой, и вино своё... Частные винодельни – это, конечно, исчезающая реальность, но пока они есть, надо это видеть, надо к этому прикоснуться.

И виноградники, и подвалы – всё это досталось в наследство от колонистов, немцев и швейцарцев. Мы спустились в подвал, попробовали очень вкусное вино, в голове сразу зашумело. Я бы очень хотел пить это вино каждый день, и вдыхать запах морского воздуха с лимана, и жить среди этих деревьев. Но увы.

Русское зельеварение

Как создавались первые аптеки

Как известно, в лечении, политике и воспитании детей у нас разбираются все подряд. В этом можно убедиться, постояв в очереди к аптечному окошку: соседи обязательно расскажут вам, какая таблетка лучше «от головы», какая «от живота» и чем правильно сбивать температуру.

С НЕКОТОРЫМИ поправками можно сказать, что за 500 лет в этом плане не изменилось ничего. При Иване Грозном наши соотечественники точно так же не доверяли врачам и упоённо предавались самолечению, проводя время в аптеках.

Понюхать пороху

Другое дело, что аптек как таковых тогда всё-таки не было. Вернее, были, но назывались по-другому – зелейные ряды или зелейные лавки. Первоначально словом «зелье» называлась трава вообще и капуста в частности. Но к XVI столетию за ним чётко закрепилось другое значение. Зелье – это что-то сложное, хитроумное, таинственное, чем можно моментально и вылечить, и убить человека. Недаром артиллерийский порох тогда называли не иначе как «огневое зелье».

А вот само слово «порох» тогда относилось только и исключительно к лекарствам. Вернее, к одной из форм приготовления препарата. Таких форм было множество – «мазыни» (мазь), «масла духовитые» (эфирные), «пластурь» (пластырь), «леваши» (пастилки), «горошки подязычные» (пилюли) и «водки травные» (спиртовые настойки). Но самыми популярными были как раз «порохи», то есть порошки.

Кое-какие «порохи» можно было изготовить и самостоятельно. Так, одним из любимых кровоостанавливающих средств в Московской Руси был «порох берёзовый», то есть жжёная кора, растёртая в порошок, – универсальная присыпка для открытых ран и язвочек. Другие «порохи» приходилось искать по зелейным лавкам. Иностранцы неоднократно отмечали, что «московиты, особенно простолюдины, из-за грубой пищи часто страдают несварением и геморроем». Тут на помощь приходил старинный рецепт: «Возьми пороха гусятника, смешай с мёдом и маслом коровьим, и тем смазывай от болести почечуйной». «Болест почечуйная» – это и есть геморрой, слово происходит одновременно и от «подтекать», и от «почёсывать». Гусятником или почечуйной травой именовали горец из семейства гречишных. «Сидельцы» зелейных лавок знали своё дело – горец эффективно используется и в современной медицине.

То же самое касается и других медикаментов. Бытописатели Москвы, особенно деятели «просвещённого» XVIII столетия, часто писали о прошедших временах пренебрежительно – всё, что было до Петра Великого, казалось им дикостью и варварством. Так, историк Михаил Чулков, не стесняясь, говорит: «До 1701 г. был в Москве зелейный ряд



«За приворотным зельем». Михаил Нестеров

и по улицам многие зелейные лавки, где продавали всякие товары и шарлатанские масти, используемые вместо лекарств».

Фармация и коррупция

Если здесь что и можно назвать шарлатанским, то это только способ, с помощью которого торговцы добывали сырьё. Да и то вернее будет сказать не «шарлатанский», а насквозь коррупционный.

Москвичи очень любили лечиться. Соответственно спрос на лекарственные препараты был крайне велик, недаром зелейные ряды по капиталу и торговому обороту шли вровень с мясными и овощными. К тому же именно они были основными поставщиками готовых лекарств для стрелецких полков. Так что спрос нужно было удовлетворять, а своих мощностей у торговцев не хватало.

Отечественная медицина выросла из можжевельных ягод

И в ход была пущена остроумная схема. Московские «зелейные сидельцы» каким-то образом вышли на главу тогдашнего правительства, князя Ивана Борисовича Черкасского. Он пользовался полным доверием первого царя из династии Романовых Михаила Фёдоровича. И при этом был жаден до денег. Какую сумму ему посулили – неизвестно. Но именно он «продавил» новую повинность для государственных крестьян – ягодную.

Разумеется, в виду имели не чернику и землянику. Главной «медицинской ягодой» тогда считались плоды можжевельника. На их основе приготавливали «водку апоплектику» – спиртовую настойку, которая считалась чуть ли не панацеей. Её применяли при водянке, при заражении глистами, при болезненных менструациях и слабом пищеварении. Масло из ягод считалось отличным средством от головной боли, от застарелого

ревматизма и суставных опухолей. Ягодами, растёртыми с барсучьим или медвежьим жиром, довольно эффективно лечили туберкулёз, особенно на ранних стадиях. Их также использовали при желчнокаменной болезни, воспалении мочеполовой системы, язвенной болезни желудка, а ещё при гастроэнтеритах, вздутии кишечника, изжоге... Иными словами, синенькие можжевельные шишечки были альфой и омегой русской фармакологии.

И можжевельник пошёл в Москву потоком. Сначала ягодной повинностью обложили только ярославских, тверских и костромских мужиков. Потом её ужесточили и распространили на другие области страны. А ещё позже к можжевельнику добавили прочие лекарственные растения. Всё это вместе по-прежнему называли ягодной повинностью, хотя собственно ягоды там занимали немного места. Из Казани возами везли высушенный гусятник, ту самую «почечуйную траву». Из Воронежа и Саратова – «солодковое коренье, осеннее и вешнее», из которого делали лакрицу. Из Рязани – «кошкину траву и коренье», всем знакомую валериану. Из Сибири – зверобой и сосновые почки. Из южных областей, например из Астрахани, – полынь цитварную. Специализация по растениям была такова, что брезговали даже подмосковной рябиной – её специально везли из суздальского села Невежино, где собирали в Андреевском лесу.

При таких поставках сырья московские зелейные лавки очень быстро стали реальными медицинскими центрами, где не только продавали лекарства, но и учили ими пользоваться. Результатом стало распространение самопальных лечебников. Между прочим, кое-какие советы XVII века вполне пригодны и сейчас. Например: «Ежели учинится глиста, тою глисту надобно лекарствами утомити и обессилити, чтобы она в клубок вместила, а и от кишок бы отстала, и как она от кишок отстанет и в те поры мочно её на низ согнати, для чего дай рябины дикой невежинской в молоке коровьем, либо полыни цитварной в молоке козьем».

Константин КУДРЯШОВ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ещё вчера вы плескались в бассейне или лихо отплясывали на дискотеке в турецком отеле, катались на слонах в Таиланде или мерили шагами нескончаемую Китайскую стену! А сегодня – снова унылый офис, нервный босс, скучные коллеги... Какая тоска!

ЭТО не просто тоска. Это – настоящее недомогание, которое психотерапевты окрестили постотпускным синдромом (или постотпускной депрессией). Именно это состояние виновато в том, что большинство заявлений об увольнении пишется именно в первые дни после выхода на работу.

Прощай, любовь!

Думаете, всё это лень да томление духа? А вот психологи с этим не согласны. Они уверены, что резкий переход из блаженного отдыха, где нет ни дисциплины, ни обязательств, а только сплошные радость и удовольствие, в «несвободную» жизнь, полную самоограничений, – это громадный стресс для организма. Его наша психика воспринимает как огромную потерю, сравнимую разве что с расставанием с любовью. Как и любое заболевание, этот недуг имеет свою типичную клиническую картину. Среди симптомов: подавленное настроение, приступы раздражительности по любому поводу. У некоторых болит голова, нарушается сон, урчит в животе... А кто-то даже подхватывает ОРЗ – лишь бы ещё немножко оттянуть момент выхода на работу.

Отдыхать надо правильно

У любого заболевания есть факторы риска. Есть они и у постотпускного синдрома. Это:

Слишком короткий или чересчур длинный отпуск. Не случайно путёвка в санаторий рассчитана на 20 дней. Это и есть оптимальная длительность отпуска. Именно столько времени требуется организму, чтобы адаптироваться к новому режиму, расслабиться и, наконец, вернуться к привычному ритму жизни. К сожалению,

Нам хочется гулять!



Что такое постотпускной синдром?

три недели отдыха для многих непозволительная роскошь. Ну тогда пусть отпуск длится хотя бы две недели – меньше уж совсем никуда не годится.

«Неправильный» отдых. Многие в погоне за достопримечательностями устраивают себе такой плотный график, что отдыхом это и назвать-то нельзя. После такого отпуска нужен ещё один – для восстановления сил. «Овощной» отдых – тоже не лучший вариант. Если провести две недели, объедаясь в «олл инклюзив» и лёжа на пляже в позе морской звезды, можно так облениться, что и дорога до работы покажется марафонской дистанцией. Всё-таки и на отдыхе нужны какие-то впечатления и физическая активность.

Сбой биоритмов. Люди, как известно, бывают «совами» и «жаворонками». Первым легче – они всегда встают рано, и в будни, и в праздники. А вот «совы» следовать своей природе могут только на отдыхе, а по жизни вынуждены притворяться «ранними пташками». Поэтому возвращение на службу для «сов» означает ещё и необходимость снова ломать свои биоритмы. А это всегда болезненно. Выход в том, чтобы не откладывать эту необходимость на последний день, а хотя бы последнюю неделю отдыха вставать пораньше.

Жёсткий контраст между ритмом отдыха и работы. Больше всего переживают постотпускной синдром люди, вынужденные много и напряжённо работать. Монотонный труд и ночные смены также повышают риск появления синдрома. От этой болезни страдают те, кто не любит дело, которым занимается, не любит свой коллектив или начальника. Если это про вас, возможно, настал момент поменять место работы.

Без резких движений!

Но если свою работу вы любите, коллектив обожаете, тем не менее грусть и уныние после отпуска вас не оставляют, поступайте следующим образом.

Отдохните после отдыха. Возвращайтесь из отпуска не впритык, а хотя бы за 2–3 дня до выхода на работу. Эти дни посвятите расслабленному времяпрепровождению. Не кидайтесь сразу стирать-убирать. Гуляйте, отдыхайте, сходите в кино, в гости.

Меняйте ритм жизни постепенно. Придя на службу, не бросайтесь в омут рабочей круговерти с головой. Планируйте сделать не больше половины обычного. Потом нагоните. И ни в коем случае не берите работу на дом! В идеале хорошо бы вернуться из отпуска не в начале, а хотя бы в середине недели – поближе к выходным.

Делайте себе приятное. Отпразднуйте на работе своё возвращение – в обеденный перерыв устройте чаепитие, например. Покажите фотографии из путешествия, расскажите об увиденном, подарите коллегам сувениры, похвастайтесь обновками, красивым загаром. После работы запланируйте что-нибудь, от чего у вас повышается настроение: свидание с подругой, поход в театр, шопинг.

Не начинайте первые дни на работе с новых дел. Лучше ещё заранее, до отпуска, оставить несколько незаконченных проектов. Завершать начатое проще, чем приступать к новому. И никаких важных решений и ответственных переговоров! Всё это – не раньше чем через неделю.

Начните планировать следующий отпуск. Решите, куда поедете в другой раз, изучите вопрос, посмотрите цены на билеты и отели, подумайте, какие достопримечательности можно посмотреть. Когда впереди маячит новая цель, вам будет проще примириться с действительностью. В конце концов работа – это и есть средство для достижения ваших целей!

Елена НЕЧАЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия Шилова:



– Я только прилетела в Москву после месяца отдыха. И теперь мне сложно себя организовать, я ещё где-то там, у моря. Моя ошибка была в том, что я прилетела ночью и с утра уже поехала на важную встречу. Всё-таки надо пару деньков пережить в спокойном состоянии.

ТЕСТ

Грозит ли вам тепловой удар?

Терморегуляция весьма индивидуальна не только у разных возрастных групп и национальных типажей, но и у каждого человека. Тест поможет вам понять, насколько вы устойчивы к влиянию зноя и повышенной влажности и как высока для вас угроза теплового удара.

На каждый вопрос теста возможны три варианта ответа: «да», «нет», «не знаю». Для получения наиболее приближенного к реальному положению дел результата не злоупотребляйте ответом «не знаю». Используйте его только в том случае, если вас действительно затрудняет однозначный ответ «да» или «нет». За каждый ответ «да» поставьте 2 балла, за ответ «нет» – 0 баллов, за ответ «не знаю» – 1 балл.

- 1 **Весь холодный период вы ходили в баню не реже раза в неделю?**
- 2 **Вы обычно пьянеете уже с первых глотков любого лёгкого спиртного напитка?**
- 3 **От сильных негативных переживаний (гнев, возмущение, смущение, страх) ваше лицо бледнеет?**
- 4 **Родные и знакомые говорят, что вы часто краснеете?**
- 5 **Перед грозой у вас болит голова?**
- 6 **Вы свободно поднимаетесь по лестнице на пятый этаж без признаков одышки?**
- 7 **Метро вы предпочитаете хоть переполненный, но наземный транспорт, где при открытых окнах чувствуете себя нормально?**
- 8 **Вы с трудом переносите поездки в метро?**
- 9 **Вы привыкли спать в прохладном помещении и даже зимой оставляете форточку открытой?**
- 10 **У вас есть хотя бы слабые симптомы проблем с венами: боль в ногах после долгой ходьбы или занятий спортом, отёки, если выпили много жидкости, слегка выступающие над поверхностью кожи извитые кровеносные сосуды?**
- 11 **Возникает ли у вас лёгкое головокружение, когда вы входите в прохладную воду после того, как полежали на жарком пляже?**
- 12 **Вы предпочитаете одеваться чуть теплее, чем требуют погодные условия?**

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

16–24 балла. Ваша индивидуальная терморегуляция далека от совершенства. Один-два, казалось бы, ни с чем не связанных обморока у вас, скорее всего, уже случились. Ни в коем случае не перегревайтесь, старайтесь избегать душных помещений и повышенной влажности. В сильную жару обязательно защищайте голову (наденьте бандану, панаму, кепку), старайтесь не совершать длительных и утомительных поездок. Отдыхать на море можно, только не стоит подолгу лежать на пляже. Расстраиваться из-за особенностей вашей терморегуляции не нужно: врачи считают, что в наши дни почти у каждого городского жителя она нуждается в укреплении при помощи закаляющих процедур, например контрастного душа.

10–16 баллов. Радуйтесь: вы относитесь к немногочисленной группе людей, у которых теплообмен на высоком уровне. Скорее всего, ваши генетические корни – на юге,

и потому холода вы не любите. В разные (особенно тяжёлые) периоды жизни можете простужаться довольно часто, зато в самый зной спокойно и с удовольствием пьёте горячий чай или кофе. Тем не менее на пляже, особенно если волосы у вас тёмные, лучше всё-таки укрывать голову от солнца.

Менее 10 баллов. Обычно столько набирают люди астенического телосложения, которые в летнюю жару даже не потеют. Среди них есть немало уникалов с отличным аппетитом и иммунитетом, которому по большому счёту всё равно: жить на экваторе или в снегах! Независимо от типа сложения и массы тела людей, настолько устойчивых к перепадам температур и в особенности к жаре, отличают обычно хорошо развитый вестибулярный аппарат и чувство равновесия. В общем, с такими данными вам после небольшой тренировки можно и в космос.

Анна БАРИНОВА



«Представители моего поколения – и, в частности, артисты – пили гораздо больше, чем, например, современные молодые актёры. Но при этом они и души в работу вкладывали гораздо больше», – считает известный сценарист и режиссёр Александр Миндадзе.

Хоть трава не расти...

– Александр Анатольевич, вы всю жизнь занимаетесь тем, что исследуете природу человека. И в этом смысле ваша новая картина «Милый Ханс, дорогой Пётр» – не исключение. Но я бы хотел не о кино вас спросить, а о проблеме нетерпимости, вражды. Почему, например, вопрос национализма остаётся актуальным? Это у нас генетически заложено?

– Национализм в разных его проявлениях был всегда и везде. Он, может быть, есть в каждом из нас на клеточном уровне, но это не означает, что он обязательно проявит себя. В конце концов наша история – с её разнуханием, войной и прочими трудностями – это мощный цементирующий, объединяющий фундамент.

– Но память-то у людей, к сожалению, короткая...

– Это правда. Но, даже несмотря на это, я, к счастью, не вижу сегодня никакой особой националистической тенденции в России, кроме разве что декларативных призывов. Однако взрыв национализма может раздаться в любую секунду, и тогда мы окажемся совсем в другой стране. Увы, это тоже факт, от которого не отмахнуться.

– В вашем предыдущем фильме, «В субботу», события разворачиваются на фоне черной трагедии, нанёсшей непоправимый урон здоровью огромного числа людей. На тему экологии говорят давно и много, в том числе в кинематографе. А делает ли человечество для себя достаточные выводы из подобных экологических катастроф?

– Думаю, те общественные институты, которые пытаются заставить людей образумиться, соизмерять свои потребности с экологическим состоянием планеты, очень слабы. Животная потребность человека брать от природы по максимуму оказывается гораздо сильнее этих институтов. Тут всё просто – люди хотят жить здесь и сейчас, получая от жизни всё то, до чего могут дотянуться. А что будет завтра...

И это касается не только экологии, но и вопросов совести, ответственности, поступков – да буквально во всего! Плохо ли это? Стоит ли

Александр Миндадзе:

«Сегодня люди стараются следить за здоровьем»



Простой способ выбраться из творческого застоя – занять себя делом

людей осуждать за такой подход? Тут не всё однозначно... Жизнь одна – и она коротка. Так почему бы её не прожить в своё удовольствие, получая те блага, которые возможно получить? Люди хотят потреблять, наслаждаться, и в нашей стране недопотреблённого общества это выражено особенно ярко...

Профессионализм не пропьёшь? – А поменялось ли, по вашим наблюдениям, отношение россиян к собственному здоровью?

– Разумеется, поменялось. Люди стараются следить за своим здоровьем гораздо в большей степени, чем раньше. Особенно эта тенденция заметна в крупных городах. Опять же пить стали меньше. Но тут тоже надо понимать, о каком именно срезе общества мы говорим... Я прожил бок о бок с великими людьми «старой» советской «гвардии» и могу уверенно сказать, что здоровье для них было не на первом месте. Представители моего поколения – и, в частности, артисты – пили гораздо больше, чем, например, современные молодые актёры. Но при этом они и души в работу вкладывали гораздо больше.

У нынешнего поколения актёров в своём большинстве таланта, прямо скажем, не прибавилось. Но при этом молодые артисты занимаются спортом, не пьют, не курят, относятся к себе гораздо бережнее. Появился новый вид актёрского

профессионализма, который заключается в том, чтобы всё время быть наготове, иметь свежий цвет лица и подкачанный пресс.

– А у вас лично есть рецепт того, как не болеть, держать себя в форме во время съёмок или написания сценария в жёсткие сроки?

– Такого рецепта у меня нет, но есть какой-то внутренний, неведомый мне механизм, который не позволяет болеть и раскисать во время работы. А вот как только съёмки заканчиваются, почти всегда начинает что-то болеть, наваливаются депрессии, перепады настроения и так далее. И тут дело даже не в возрасте. Если у меня сейчас, например, семь ночных съёмочных смен подряд выпадет, а на сон останется каждый раз два-три часа, я буду как огурчик. Но, если такой режим возникает вне работы, начинаю превращаться в ипохондрика.

Без допинга

– Вы затронули тему депрессий... Считается, что для творческих людей депрессивные состояния, перепады настроения вообще очень свойственны.

– К счастью, я прожил жизнь так, что практически не знал, что такое депрессия. Точнее, не знал до поры до времени. Я всё время был в работе, здоровье было бычьим. Либо сценарий в мучениях писал, либо на съёмках был – на депрессии просто не было времени.

Но вообще депрессия – это болезнь не только творческих людей. Это массовое заболевание, причём весьма серьёзное. Сам человек порой его даже не осознаёт, да и врачи не всегда могут понять, что причина плохого самочувствия пациента лежит не в физиологической, а в психоэмоциональной плоскости. Но в то же время у творческих людей в состоянии депрессии, в перепадах настроения порой рождаются замыслы, идеи произведений. И хорошо, если депрессия приведёт к творческому подъёму. Если этого не происходит, последствия могут быть самыми печальными.

– Вы сейчас имеете в виду то, что многие ищут спасение от депрессии в алкоголе?

– В том числе... Алкоголь – это не выход, не вариант. Но довольно многие представители моего поколения все свои недуги на уровне депрессий «лечили» именно спиртным.

– Но, наверное, кому-то и водка помогала...

– Алкоголь – коварная вещь. В какой-то момент человеку действительно может казаться, что водка ему помогает. Чтобы убежать от самого себя, ты выпиваешь и отталкиваешь от себя невидимую боксёрскую грушу, которая тебя прижимала к стене, не давала дышать. Но эта невидимая боксёрская груша очень скоро возвращается и бьёт тебя по морде. И, чтобы отфутболить её снова, приходится выпивать всё больше и больше.

– А у вас проблемы с алкоголем были?

– Я не пью уже много лет, но не потому, что я спивался или трясся по утрам от похмелья. Просто в какой-то момент заметил, что алкоголь, даже в небольших количествах, выбивает меня из творческой формы. С годами я научился приводить себя в форму без алкоголя.

– И как же, если не секрет?

– Если чувствуешь, что психологически куда-то проваливаешься, то самый простой и эффективный способ выбраться из этого состояния – занять себя делом. Причём необязательно что-то творить, созидать в этот момент. Просто займи себя чем-нибудь!

Беседовал Сергей ГРАЧЁВ

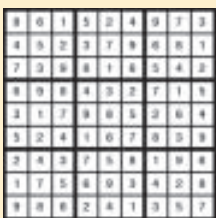
Ваш вопрос специалисту

Form with horizontal lines for writing a question.

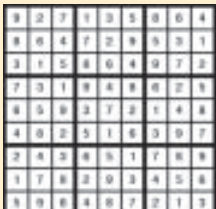
Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 629



№ 630



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Человек – Асептика – Стартёр – Снаткина – Мыло – Сила – Ядро – Писк – Пар – Лето – Пики – Скунс – Ремонт – Сонм – Бахрома – Инфант – Дрова – Хмель – Руно – Бабки – Творог – Рюмка.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Ширвиндт – Декоратор – Самолёт – Торг – Чертополох – Хор – Рем – Слово – Риск – Свадьба – Лоск – Касса – Ушко – Австралия – Юпитер – Пёс – Инки – Анархизм.



Читайте в следующем номере:

- **Вывих плеча: бич лета**
- **Приступы паники: лучшие способы их преодолеть**
- **Мужчины и женщины: худеют по-разному**
- **Волосы: почему они выпадают и как их сохранить**
- **Подростки: за что они любят экстрим?**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Этот тест поможет определить, вы романтик или прагматик.

1 Из приведённых персонажей кто вам наиболее симпатичен:

- а) Золушка.
- б) Мэри Поппинс.
- в) Эллочка-людоедка.

2 Нравится ли вам обмениваться в течение дня нежными посланиями с любимым человеком по «аське», мобильному телефону или электронной почте?

- а) Да.
- б) Иногда.
- в) Нет.

3 Первое свидание вы согласились бы провести:

- а) В ресторане.
- б) Прогуливаясь по вечернему городу и любуясь звёздным небом.
- в) У него (неё) на квартире.

4 Из предложенных изречений какое вам ближе:

- а) «Любовь – игра, в которой всегда плутуют».
- б) «Души встречаются на губах влюблённых».
- в) «В любви теряют рассудок, а в браке замечают эту потерю».

5 Ради любимого человека вы готовы:

- а) Достать звезду с неба.
- б) Пойти в ЗАГС.
- в) Сходить за хлебом и (или) вынести из квартиры мусор.

Сумасброд или прагматик?



6 На ваш взгляд, мечты – это...

- а) ...замки из песка, на которые подчас тратится немало драгоценного времени.
- б) ...то, что не даёт успокаиваться и заставляет двигаться вперёд.
- в) ...просто бабочки: практической пользы, возможно, и мало, но они придают жизни яркость.

7 Слова какой из трёх песен наиболее созвучны вашей душе:

- а) «Горит в крови огонь желанья!»
- б) «Когда весна придёт, не знаю...»
- а) «Любовь – кольцо, а у кольца начала нет и нет конца».

8 Способны ли вы влюбиться в человека из-за тембра его голоса?

- а) Маловероятно.
- б) Вполне возможно.
- в) Такое случалось.

9 Закончите фразу: любовь с первого взгляда – это...

- а) ...дар небес.
- б) ...привидение: все о ней говорят, но мало кто её видел.
- в) ...лихорадка, вызванная буйством гормонов.

10 Ради своей любви смогли бы вы отказаться от карьерных устремлений?

- а) Думаю, что нет.
- б) Вероятно, да.
- в) Не готов (а) ответить.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| а | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 | 1 |
| б | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 1 | 3 |
| в | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |

10–16 баллов. Вас нельзя назвать романтиком, но ничто не мешает вам ненадолго им стать!

Устройте себе и своей второй половине маленький праздник, например ужин при свечах. А если вы одиноки, вспомните, что именно сейчас велика вероятность нового увлекательного знакомства, при условии что вы выйдете из дома, отправившись на природу, вместо того чтобы погрузиться в любовные страсти героев очередного сериала!

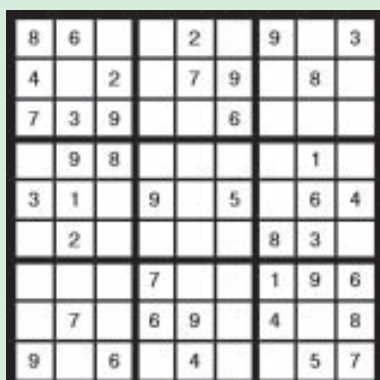
17–23 балла. Романтизм вам не чужд, однако и прагматизм в вас присутствует, и он нередко приглушает голос сердца, из-за чего некоторые ваши мечты остаются нереализованными. Чтобы не сожалеть об упущенных возможностях, научитесь внимательнее прислушиваться к своему сердцу и больше доверять ему.

24–30 баллов. Поздравляем вашего любимого человека, ведь можно определённо сказать, если, конечно, ответы на вопросы были искренними, что вы – натура романтическая! Вы наверняка готовы согласиться, что время вам неподвластно, а браки заключаются на небесах, потому что успех счастливого брака прежде всего в близости и слиянии душ. Сколько бы ни длился роман, вам по силам избежать скуки в отношениях. Главное, не ленитесь и чаще удивляйте партнёра.

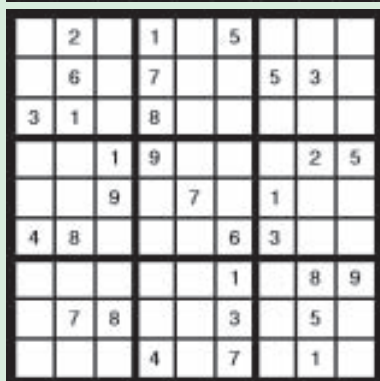
Составил
Дмитрий СВИРИДОВ

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!!!



№ 629



№ 630

Сканворд



1

Ответы опубликованы на стр. 23

«ПО-НАСТОЯЩЕМУ ЗАНЯТЫЙ ... НЕ ЗНАЕТ, СКОЛЬКО ОН ВЕСИТ»

РАСТЕНИЕ, ЧТОБЫ ПРИЧИНЯТЬ БЕСПОКОЙСТВО ВСЯКОЙ НЕЧИСТИ

ДУША АВАНТЮРЫ

ПАРТИЙНАЯ ...

ХРАМ В ЧЕСТЬ ЭТОГО БОГА РИМЛЯНЕ ВОЗДВИГЛИ НА МЕСТЕ РАЗРУШЕННОГО ИМИ ИЕРУСАЛИМСКОГО ХРАМА

ЧТО ВОДИТ ГЕРОЙ РОМАНА «НОЧНОЙ ПОРТЬЕ» АМЕРИКАНЦА ИРВИНА ШОУ?

БОРЬБА ЗА СТЕРИЛЬНОСТЬ

КАКУЮ ПОЛИТИЧЕСКУЮ ФИЛОСОФИЮ ИСПОВЕДОВАЛ РУССКИЙ КНЯЗЬ ПЕТР КРОПОТКИН?

ПУСКОВИК ДВИГАТЕЛЯ

РОМАН «НЕЧИСТАЯ ...» ВАЛЕНТИН ПИКУЛЬ СЧИТАЛ СВОЕЙ ГЛАВНОЙ ЛИТЕРАТУРНОЙ УДАЧЕЙ

ГЛЯНЕЦ С ШИКОМ

МАТЕРИК С КЕНГУРУ

«ЦЕПНОЙ ...»

ВЕЛИКИЙ ИНДИЙСКИЙ НАРОД

ПУШЕЧНОЕ ...

ГЛИЦЕРИНОВОЕ ...

ГУЛЯНКА СРАЗУ ПОСЛЕ ЗАГСА

ДЫМОК НАД КИПЯТКОМ

OLEG

К КАКОЙ МАСТИ ОТНОСИТСЯ САМАЯ РОКОВАЯ КАРТОННАЯ ДАМА?

ЛЕЧЕНИЕ ТЕХНИКИ

ХУДОЖНИК СЦЕНЫ

«И ВСЕ СИЛЬНОЕ ТОСКОУЮТ ПЕСНИ ПОД ЛЯГУШИНЫ ... В СОЛОМЁ»

ОНО МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТОЛЬКО ВОЛШЕБНЫМ, НО И МАТЕРНЫМ

ОСКВЕРНИТЕЛЬ ВОЗДУХА

ИГОЛЬНАЯ ДЫРКА

РОЙ АНГЕЛОВ

ИСПАНСКИЙ КОРОЛЕВИЧ

ОТДЕЛКА ШАЛИ

С КАКОГО КОЛЛЕКТИВА НАЧАЛАСЬ ПЕВЧЕСКАЯ КАРЬЕРА ЛЕОНИДА СОБИНОВА?

ВЫКОРМЫШ КАПИТОЛИЙСКОЙ ВОЛЧИЦЫ

ЧТО ПРЕДПОЧИТАЛ РУБИТЬ КАРЛ ЮНГ ВМЕСТО ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ?

КАКОЙ МОЛОЧНЫЙ ПРОДУКТ СМЕШИВАЮТ С МЕДОМ, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ КОМПРЕССЫ ПРИ ВОСПАЛЕНИИ ЛЕГКИХ?

ДЕЛО КУПЦА

ПИВНЫЕ ШИШКИ

КАКОЙ СОСУД НАПРЯМУЮ СВЯЗАН С ПРОИСХОЖДЕНИЕМ СЛОВА «ЭПАТАЖ»?

НАСТРИГ С ОВЦЫ

НАРОДНАЯ ИГРА, ЗАПЕЧАТЛЕННАЯ НА КАРТИНЕ ВЛАДИМИРА МАКОВСКОГО

2

АиФ здоровизм

Старость – дело кажливное.

Вся соль жизни – в суставах.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 29 2015 года.

Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

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

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

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 09.07.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 14.07.2015 г.
Заказ № 121-2015. Тираж 450 619 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 2 9



9 771562 755431