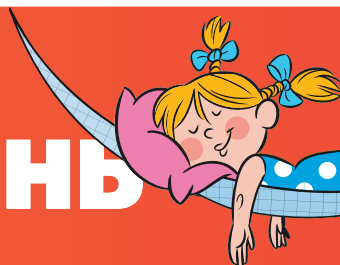


ОТДЫХ НА ДАЧЕ
ПРОДЛЕВАЕТ ЖИЗНЬ



12%

НА

№ 23 (1105), 2016 / 7 – 13 ИЮНЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

А
ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

6 способов
борьбы
с жарой

с. 7 →

Отучаем
детей
драться

с. 9 →

Лучшие
тренажёры
для ума

с. 16 →

АКТРИСА

ОЛЬГА БУДИНА:

«Надо ограждать себя
от негатива»

актриса

ЛЮБАВА
ГРЕШНОВА

Ограничительным
диетам предпо-
читает правильное
питание. Веган,
но не спорит с мясо-
едами. Занимается
йогой.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ



предупреждение

Вьетнамки – только для пляжа!

Ношение вьетнамок вне пляжа может стать причиной серьёзных заболеваний, предупреждает британская санитарная служба.

Частый отрыв стопы от поверхности обуви вызывает напряжение стопы и провоцирует воспалительные заболевания. В качестве пляжной обуви шлёпкам нет равных, но вот для прогулки по городу лучше выбирать удобные туфли.

Британская медицина вынуждена тратить 40 млн фунтов стерлингов в год на лечение свыше 200 000 пациентов, которые приходят к врачам с болями, вызванными длительным ношением вьетнамок.

Плоская подошва не сохраняет естественный изгиб стопы, при этом не даёт поддерживать его мышцам, как это происходит при ходьбе босиком. Чтобы шлёпанцы не спадали, приходится поднимать большой палец и таким образом растягивать связки, что ведёт к плоскостопию. В целом шлёпанцы полностью меняют стиль ходьбы, заставляя передвигаться более мелкими шагами и косолапить.

Пересып и недосып

Неправильный режим сна во время беременности приводит к набору лишнего веса, выяснили американские специалисты из Университета Питтсбурга. Вредно спать не только слишком мало, но и очень много.

В исследовании приняла участие 751 здоровая беременная женщина. В течение 7 дней женщины носили специальный прибор, следящий за временем их сна. Оказалось, что большинство участниц (74,8%) спали от 7 до 9 часов. А те женщины, которые спали больше или меньше этого времени, набирали во время беременности лишний вес.

Ожирение будущей матери увеличивает риск развития аутизма у её ребёнка на 47%, напоминают учёные.



наблюдение

Считаете ли вы запрет на частный ввоз лекарств из-за границы правильным?

информация к размышлению



Госдума приняла во втором чтении законопроект, запрещающий ввозить в Россию лекарства для личного пользования без назначения врача.

71% Нет. Сейчас пациенты, которые не могут получить или приобрести лекарства у нас в стране, хотя бы имеют возможность купить их за границей, а теперь их лишат и этого

16% Мне кажется, это вмешательство государства в частную жизнь человека

13% Да. Если такого лекарства нет в продаже у нас, где гарантия, что оно «правильное»?

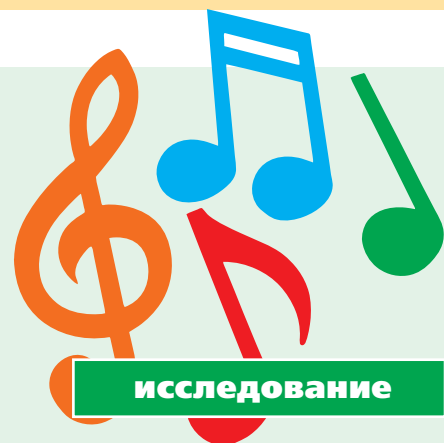
В опросе приняли участие 5469 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Сила искусства

Пение в хоре положительно влияет на здоровье больных раком, считают британские учёные.

Они провели исследование, в котором приняли участие 193 человека. Каждый из них сдал образцы слюны до начала пения и после его окончания. Оказалось, что пение в хоре в течение часа приводит к существенному снижению уровня кортизола — гормона стресса, а также вызывает увеличение выработки цитокинов, которые повышают способность организма бороться с инфекциями.

Пение в хоре может стать важным элементом лечения онкологических больных, считают учёные.



исследование

Цифры

На 10–20 лет

в среднем старше препараты, применяемые в России, чем те, которые применяются в США и других развитых странах. Новые лекарства доходят до нас с большим опозданием.

Защита от диабета?

Природные вещества транс-ресвератрол (содержится в красном винограде) и гесперидин (им богаты апельсины) помогают бороться с диабетом

и ожирением, обнаружили британские учёные из Университета Уорвика. Одновременное употребление этих продуктов помогает снизить уровень

глюкозы в крови, улучшает действие инсулина и укрепляет артерии. Исследователи рассчитывают, что их открытием заинтересуются производители пищевых добавок.

ФАКТ
и
КОММЕНТАРИЙ



Комментирует заведующий отделением терапии диабета с референс-центром обучения Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава России, президент ОООИ «Российская Диабетическая Ассоциация», доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ:



— Такого рода сообщения об «исследованиях западных учёных о неких веществах, полезных при сахарном диабете», постоянно появляются в средствах массовой информации. Относиться к ним надо с осторожностью. Мы должны понимать, что виноград и апельсины содержат углеводы, и в жизни мы видим, что эти фрукты повышают уровень глюкозы крови. А то ничтожное количество ресвератрола и гесперидина, которое есть в этих плодах, вряд ли способно реально снизить уровень глюкозы.

Так что больным ожирением и сахарным диабетом 2-го типа не стоит бросаться есть виноград и апельсины. Им надо соблюдать низкокалорийную диету и больше двигаться.



Брал®
ТАБЛЕТКИ
ДВАДЦАТЬ ЛЕТ
ХК
В РОССИИ

ВРАЧИ РОССИИ РЕКОМЕНДУЮТ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

сила трех компонентов против:
.....боли
.....спазмов
.....колик

реклама 0+

Директор Института хирургии им. А.В. Вишневского Амиран Ревিশвили:

«Аритмию необходимо контролировать»

Аритмия (нарушение ритма сердца) есть у каждого третьего человека. Каждый второй из них считает свой недуг безобидным. Между тем 25% ишемических инсультов и 50% всех смертей от сердечно-сосудистых заболеваний наступают внезапно и в 90% случаев связаны с аритмией.

КАК возникают нарушения ритма и можно ли их предотвратить?



Рассказывает директор Института хирургии им. Вишневского, президент Российского общества аритмологов, академик РАН Амиран РЕВИШВИЛИ.

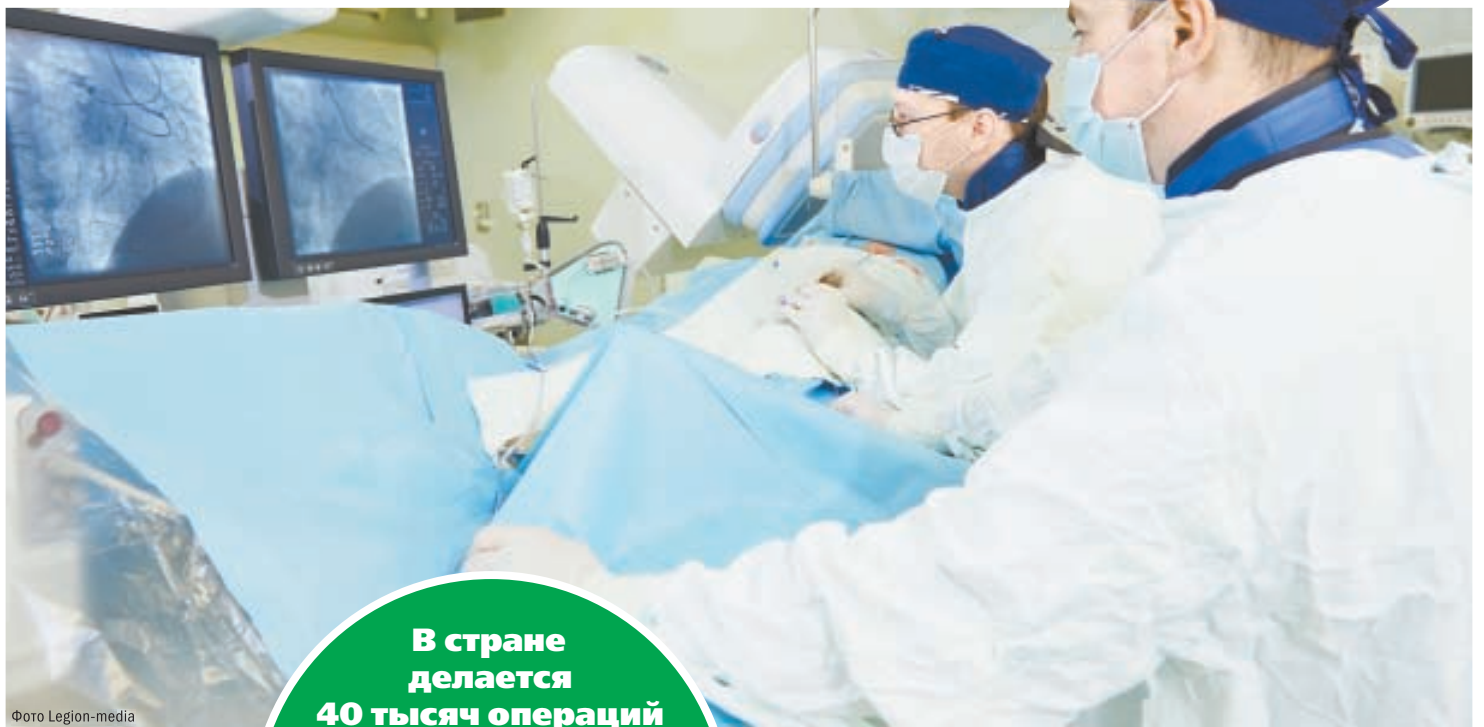


Фото Legion-media

В стране делается 40 тысяч операций по установке кардиостимулятора — в 3 раза меньше, чем нужно, но в 12 раз больше, чем производилось 10 лет назад.

Преходящая и постоянная

? Амиран Шотаевич, как, когда и у кого возникает аритмия?

— Эпизоды аритмии бывают у каждого человека. Но у одних они проходят бесследно, у других остаются на всю жизнь. Преходящую аритмию обычно вызывают воспалительные заболевания, стресс, нарушения концентрации калия, кальция и магния в плазме крови и кардиомиоцитах, при приёме некоторых лекарств или продуктов.

Постоянную аритмию, помимо врождённых факторов, провоцируют гипертоническая или ишемическая болезни, пороки сердца, гормональные заболевания (например, тиреотоксикоз). Возникновение аритмии напрямую зависит от возраста. После 50 лет в предсердиях ежегодно отмирает (замещается фиброзной тканью) 1% клеток. 20–30% фиброзной ткани в предсердиях обычно бывает достаточно для формирования постоянной мерцательной аритмии.

Хаос в предсердиях

? Многие пациенты считают аритмию безобидным заболеванием...

— Долгое время так думали и врачи. Но потом выяснилось, что электрический хаос в предсердиях (который возникает, в частности, при мерцательной аритмии) вызывает образование тромбов, которые, после того как ритм нормализуется, «выстреливают» в голову. Это одна из основных причин тяжелейших ишемических инсультов, восстановиться полностью после которых практически невозможно.

Помимо этого, аритмия, прежде всего мерцательная, — одна из основных причин вызовов «скорой помощи» и один из наиболее

затратных видов лечения. В западных клиниках восстановление ритма обходится в 5–9 тысяч долларов. Не говоря уже о том, что нарушения ритма могут привести к остановке сердца.

? Она грозит всем пациентам с аритмией?

— Нет. Но пациенты с мерцательной аритмией должны находиться под постоянным врачебным наблюдением. Во избежание образования тромбов им помимо лекарств, восстанавливающих ритм, обычно требуется пожизненный приём препаратов, разжижающих кровь.

Раньше аритмию диагностировали и устраняли в ходе операций на открытом сердце (со вскрытием грудной клетки и с применением аппарата искусственного кровообращения). После таких операций пациент восстанавливался несколько недель или месяцев. Мы разработали оригинальную процедуру компьютерного поверхностного картирования: на торс пациента надевают электроды,

которые одновременно снимают 240 электрокардиограмм, больному проводят МРТ грудной клетки, после обработки результатов врач получает 3D-модель сердца, на которой источник аритмии указан с точностью до нескольких миллиметров. Сегодня нашей технологией пользуются во многих странах мира.

После того как источник аритмии установлен, его устраняют с помощью катетерной процедуры. Через бедренную артерию или вену вводят катетеры, которые, продвигаясь по сосудам, достигают сердца и «прижигают» аритмогенную зону. Процедура проводится под местной анестезией и занимает не более часа-полутора. Впервые такую операцию при мерцательной аритмии я сделал 15 лет назад. Сегодня ежегодно в России выполняется 26–28 тысяч процедур при всех видах аритмий в 86 клиниках. Но это в полтора раза меньше, чем нужно.

Пациентам с брадикардией (редкий ритм — менее 30–40 ударов в минуту) требуется установка

кардиостимулятора. Это отработанная процедура — в стране делается 40 тысяч операций (в 3 раза меньше, чем нужно, но в 12 раз больше, чем производилось 10 лет назад).

Индивидуальный подход

? Что мешает проводить процедуру всем нуждающимся?

— Дело не только в недостатке центров. Аритмолог — специальность редкая, чтобы врач мог работать самостоятельно, ему нужно учиться 10 лет и выполнить минимум тысячу процедур. У каждого пациента — свой вид аритмии, поэтому одной стандартной операции для всех быть не может. Аритмология — мультидисциплина, врач должен одинаково хорошо владеть всеми методами лечения (электрофизической диагностикой, катетерными и тораскопическими и хирургическими методиками), чтобы выбрать тот, который оптимально подходит его пациенту.

? Можно ли предотвратить появление аритмии?

— Чтобы избежать приобретённой аритмии, нужно следить за артериальным давлением (артериальная гипертония — основная причина мерцательной аритмии) и состоянием сердца (ишемическая болезнь сопровождается желудочковой аритмией, более опасной, чем мерцательная аритмия). Соблюдать достаточную двигательную активность (зрелым людям достаточно 30–45 минут прогулок на свежем воздухе), не курить (курение провоцирует атеросклероз, а атеросклероз — аритмию), контролировать вес и спать около 8 часов, то есть вести здоровый образ жизни. При появлении аритмии обращаться к кардиологу и аритмологу.

Беседовала
Лидия ЮДИНА

КАК БЫСТРО СНЯТЬ ПРИСТУП ТАХИКАРДИИ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

1 Сядьте в кресло или лягте на кровать.

2 Дышите медленно, глубоко, с задержкой в 3 секунды — это активирует вагус (блуждающий нерв) и быстро нормализует учащённый пульс.

3 Зажмите нос, натужьте живот — пульс быстро придёт в норму.

4 Сильно надавите на глазные яблоки и держите так руки в течение 20 секунд. **(ВНИМАНИЕ! Противопоказано пациентам с глаукомой.)**

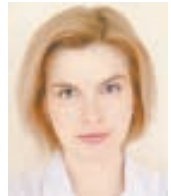
5 Примите 40 капель валокардина.

6 Вызовите врача «скорой» при возникновении головокружения, а в дальнейшем проконсультируйтесь у аритмолога.



Многие люди считают, что болезнь Паркинсона – всего лишь какая-то дрожь в руках. На самом деле всё, конечно, куда серьезнее.

Эксперт – старший научный сотрудник кафедры неврологии, нейрохирургии и медицинской генетики лечебного факультета ГБОУ ВПО «Российский национальный исследовательский медицинский университет им. Н. И. Пирогова Минздрава России» Наталья ТИТОВА:



Современные препараты помогают продлить третью стадию, при которой у больного ещё не возникло больших ограничений подвижности, до 7–8 лет.

Это второе по частоте нейродегенеративное заболевание после болезни Альцгеймера. Главная его причина – гибель нейронов в мозге, возникающая по пока неизвестным науке причинам и вызывающая недостаток нейромедиатора дофамина (переносчик нервных импульсов, регулирующих движение).

Кстати, симптомы у больного возникают не сразу, а только при снижении дофамина на 80%. Поэтому долгое время болезнь Паркинсона может протекать в скрытой форме. Это может занимать

Портрет Паркинсона

Как проявляется заболевание



Фото Legion-media

ВАЖНО



У болезни 5 стадий. В среднем каждая из них длится по 3 года, хотя бывают и исключения. На длительность стадии может повлиять лечение. Так, современные препараты (главным образом леводопа) помогают продлить третью стадию, при которой у больного есть двусторонние нарушения со снижением равновесия, но ещё не возникло больших ограничений подвижности, до 7–8 лет.

(4–6 колебаний в секунду), напоминающего катание шарика между большим и указательным пальцем. Сначала тремор возникает только в покое, но по мере прогрессирования болезни – и при движениях.

Неспособность удерживать равновесие стоя и при ходьбе

Результатом становятся частые падения.

Среди непроизвольных нарушений выделяются: тремор, депрессия, апатия, умственные нарушения – от лёгких в начале до деменции (у 50–80% на поздних стадиях). Также бывают психические и вегетативные нарушения и проблемы со сном.

Елена НЕЧАЕНКО

ИНТЕРЕСНО

Хотя это заболевание является неизлечимым, люди с таким диагнозом мужественно преодолевают невзгоды, связанные с недугом. Среди тех, кто сегодня сражается с болезнью Паркинсона, музыкант Оззи Осборн, миллионер Билл Гейтс, исполнитель главной роли фильма «Назад в будущее» Майкл Джей Фокс (кстати, открывший всемирно известный фонд по борьбе с этой болезнью) и многие, многие другие.



Позднее возникают уже явные симптомы. Среди них:

Затруднение движений

Обычные действия, такие как бритьё, чистка зубов, застёгивание мелких пуговиц, даются человеку с трудом и выполняются крайне медленно. Становится трудно даже сделать поворот в постели или встать со стула. Исчезают содружественные движения рук и ног, уменьшаются длина и скорость шага, появляется шарканье. Страдает мимика: лицо начинает напоминать маску, мигание происходит редко. Меняется почерк – он становится неровным и очень мелким. Речь теряет окраску и выразительность. На более поздних стадиях заболевания возникают так называемые застывания – сами больные описывают их как прилипание ног к полу.

Чаше это происходит при ходьбе, при поворотах, преодолении узких пространств или когда человек нервничает.

Повышение мышечного тонуса

Может давать ощущение скованности движений, боль и судороги в мышцах. Мускулы остаются напряжёнными, не расслабляются. Для больных характерны так называемая поза просителя (согнутая спина, согнутые в коленях ноги и в локтях руки) и синдром Пизанской башни (когда стоящий человек отклоняется не только вперёд, но и в сторону).

Тремор

Частый и нередко самый ранний симптом есть у 70% людей с болезнью Паркинсона. Начинается с мелко-го дрожания пальцев рук

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Что хуже: болезнь Паркинсона или Альцгеймера? Конечно, Паркинсона! Лучше забыть заплатить за кружку пива, чем её расплескать.

с 2016 года страховая пенсия выплачивается работающим пенсионерам без учета индексации

Работающим пенсионерам об индексации страховой пенсии

Важно знать

- Новые правила индексации распространяются на все виды страховой пенсии.
- Пенсии по государственному обеспечению, включая социальные пенсии, повышаются независимо от факта работы пенсионера.
- Повышение страховой пенсии по старости за счет ежегодного августовского перерасчета сохраняется для всех работающих пенсионеров.

Получение пенсии с учетом индексации после прекращения работы

Повышение размера страховой пенсии происходит после завершения пенсионером трудовой деятельности. Если пенсионер перестал работать в период с 1 октября 2015 года по 31 марта 2016 года, для возобновления индексации он может до 1 июня 2016 года обратиться в Пенсионный фонд по месту жительства или в многофункциональный центр госуслуг (МФЦ) с заявлением о

прекращении трудовой деятельности и подтверждающим это документом, например трудовой книжкой. Проиндексированная пенсия начнет выплачиваться со следующего месяца после рассмотрения Пенсионным фондом заявления пенсионера.

Если пенсионер перестал работать после 31 марта 2016 года, ему не надо обращаться в Пенсионный фонд, пенсия будет проиндексирована по сведениям, полученным из отчетности работодателей.

Пенсионерам, работавшим на себя

Если пенсионер работал не по найму, а на себя, например индивидуальным предпринимателем или адвокатом, выплата страховой пенсии с учетом индексации возобновляется после того, как Федеральная налоговая служба проинформирует Пенсионный фонд России о прекращении предпринимательской деятельности пенсионером.



В соответствии с новым пенсионным законодательством* Все виды страховой пенсии с 2016 года выплачиваются с индексацией только тем пенсионерам, которые завершили трудовую деятельность.

После завершения пенсионером трудовой деятельности страховая пенсия повышается на все прошедшие индексации.

* Федеральный закон № 385-ФЗ от 28.12.2015.

Узнайте о своей пенсии в личном кабинете на сайте WWW.PFRF.RU



8-800-775-5445 (по всей России)
ПЕНСИОННЫЙ ФОНД РОССИИ



Денситометрия считается золотым стандартом диагностики остеопороза – заболевания, при котором кости становятся настолько хрупкими, что могут сломаться при падении человека с высоты собственного роста.

ПОДОБНЫЕ переломы нередко оказываются инвалидизирующими или даже приводят к смертельному исходу (например, при переломе шейки бедра, которая на фоне остеопороза крайне плохо срастается), поэтому важно своевременно принимать меры для профилактики и лечения остеопороза.

Показания для назначения

В число пациентов, которым нужна регулярная денситометрия, входят следующие группы:

- ➔ Женщины в период климакса и после его завершения, особенно женщины с ранним прекращением менструации (до 45 лет).
- ➔ Люди, длительно применяющие некоторые лекарства: гормоны глюкокортикоиды, противосудорожные

ПРАВИЛА ПОДГОТОВКИ

Стоит позаботиться, чтобы одежда, в которой будет проводиться обследование, была просторной и без металлических элементов.



Не дожидаясь перелома

Кому нужна денситометрия

препараты. Снижение плотности костной ткани – побочный эффект приёма таких средств.

➔ Пациенты с ревматическими заболеваниями, эндокринными расстройствами, заболеваниями почек и желудочно-кишечного тракта. Остеопороз у них бывает связан как с нарушением обмена веществ в костной ткани, так и с проблемами в усвоении кальция.

➔ Люди, у которых в прошлом наблюдался хотя бы один случай перелома костей, вызванного сравнительно небольшой травмой.

➔ Пациенты после эндопротезирования (замены сустава на искусственный). Им денситометрия нужна,

чтобы оценить плотность костной ткани вокруг протеза и его стабильность.

➔ Пациенты, которые уже лечатся от остеопороза, – для контроля эффективности терапии.

➔ Очень желательно обследоваться тем, кто много курит, часто употребляет алкоголь, мало двигается, регулярно сидит на диетах с целью похудения. А также людям с плохим состоянием зубов (это может быть признаком нехватки кальция и в костях).

В профилактических целях денситометрию рекомендуется проводить один раз в 1–2 года. По рекомендации врача она может выполняться чаще или реже.

Самые точные результаты даёт денситометрия кости бедра и поясничных позвонков. Лишь после такого исследования можно говорить об остеопорозе, затронувшем весь организм.

Ход исследования

Существует две основные разновидности денситометрии – рентгеновская и ультразвуковая. Наиболее информативной считается первая. В ходе неё пациента укладывают на специальный стол и производят рентгеновское сканирование участка, который нужно обследовать. В среднем денситометрия длится от 10 до 30 минут. Всё это время необходимо лежать неподвижно, чтобы

изображение было максимально чётким. Неприятных ощущений в ходе процедуры возникать не должно.

Трактовка результатов

Для постановки диагноза важно, какой именно участок тела исследуется. Наиболее точные результаты даёт денситометрия кости бедра и поясничных позвонков. Только после такого исследования можно говорить об остеопорозе, затронувшем весь организм.

Менее точна денситометрия предплечья, пяточной кости. Она может показать локальный остеопороз при отсутствии системного. Может быть и обратная ситуация: исследование пяточной кости показывает, что человек здоров, а в позвонках плотность кости уже снижена.

После того как сделаны снимки, компьютерная программа сравнивает их с изображениями из базы данных. Существует два типа таких изображений:

- снимки людей того же возраста и пола, что и пациент;
- снимки людей того же пола, но в возрасте 30–35 лет, этот показатель также называют эталонным значением.

На основе этого программа вычисляет два показателя:

Т-критерий (сравнение плотности костной ткани пациента со средней нормальной плотностью у людей того же пола в 30–35 лет):

- от +2,5 до –1 – норма;
- от –1,5 до –2 – остеопения (состояние, предшествующее остеопорозу);
- –2 и ниже – остеопороз;
- ниже чем –2,5 и хотя бы один перелом кости при незначительной травме в прошлом – тяжёлый остеопороз.

Z-критерий (сравнение плотности костной ткани пациента с нормой для его возраста): если уровень Z ниже 0, нужны дополнительные обследования.

Наталья ФУРЦОВА

УРО ИНФО ПОРТАЛ О РАСТРОЙСТВАХ МОЧЕИСПУСКАНИЯ

ЧАСТОЕ МОЧЕИСПУСКАНИЕ

НЕСТЕРПИМЫЕ ПОЗЫВЫ

НЕДЕРЖАНИЕ

ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С НАМИ*

Узнайте больше о решении деликатных проблем на сайте URO-INFO.RU

РЕКЛАМА

ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ НЕ ЗАМЕНЯЕТ КОНСУЛЬТАЦИЮ ВРАЧА. ИМЕЕТСЯ ПРОТИВОПОЛОЖНАЯ ОЦЕНКА СПЕЦИАЛИСТОВ



Одно из самых распространённых женских заболеваний – миома матки – больше не преграда для продолжения активной и счастливой жизни.



Эксперт –
врач-гинеколог
Ирина ЗАВАРЗИНА.

ПО СТАТИСТИКЕ, доброкачественная опухоль матки имеется у каждой третьей-четвёртой россиянки. Чаше болезнь обнаруживается во время беременности и особенно перед менопаузой, что неудивительно, поскольку миома относится к гормонозависимым новообразованиям.

О хорошем и плохом

Зачастую женщины, едва услышав слово «опухоль», паникуют, опасаясь, что она может перерасти в рак. Такой риск, к счастью, практически исключён. Ведь миома матки – единственная в организме опухоль, которая может уменьшиться и даже исчезнуть (обычно при климаксе). Тем не менее из-за болезни могут возникать боли и кровотечения, анемия, бесплодие, ожирение и т. д. Крупные узлы могут смещать соседние органы и нарушать их работу (отсюда запоры и нарушение мочеиспускания). А если в миоматозном узле начинается воспалительный процесс, то возможны сепсис, перитонит и в конечном счёте срочная операция по полному удалению матки. Кроме того, жизнь с миомой полна ограничений – нельзя загорать, париться в бане, посещать спа. Тепловые воздействия активизируют артериальное кровоснабжение, а следовательно, и поступление в миому гормонов и других медиаторов роста.

Нет органа – нет и проблем?

Традиционно лечение миомы начинают с гормональных препаратов. Они избавляют от симптомов, а также способствуют уменьшению роста узлов. Но, к сожалению, их эффект временный. Но и щадящая операция (миомэктомия), при которой удаляется не вся матка, а лишь её часть вместе с узлами, увы, в 30% случаев тоже приводит к рецидивам. Самым эффективным способом лечения миомы матки до недавних пор считалась радикальная операция – гистерэктомия. Ведь удаление матки означает



Фото Legion-media

Миома – не приговор

Можно ли обойтись без операции?

автоматическое излечение миомы. И если женщина уже не планирует рожать, то почему бы так и не поступить? Однако оказалось, что удаление матки – огромный удар как по физиологии, так и по психике пациентки. Потеря этого органа ведёт не только к бесплодию, но и к раннему климаксу, а значит, преждевременному увяданию и депрессии. Кроме того, после гистерэктомии уже к 50 годам возрастает риск сердечно-сосудистых заболеваний (инсульта и инфаркта) и рака молочной железы.

Поэтому сегодня к гистерэктомии прибегают лишь в крайнем случае, например, когда у женщины помимо миомы есть подозрительные с точки зрения онкологии заболевания половых органов или при гигантских размерах миомы. К счастью, в большинстве случаев вылечить миому можно, не прибегая к операции. Настоящую революцию в этой области совершили такие методы, как эмболизация миомы матки и применение специального негормонального консервативного лечения. Препараты класса СМРП (селективные модуляторы рецепторов прогестерона) воздействуют на рецепторы женского гормона прогестерона, который

провоцирует развитие узла и не позволяет клеткам опухоли разрастаться. Эмболизация также направлена на то, чтобы оставить без артериального кровоснабжения миоматозный узел, в результате чего он перестаёт расти и усыхает. Такое лечение помогает не просто отсрочить, а в большинстве случаев полностью избежать операции, к тому же не влияет на гормональный фон и способствует сохранению красоты и молодости надолго.

Сегодня матку удаляют лишь в крайнем случае, например, когда помимо миомы есть опасные заболевания половых органов или при гигантских размерах миомы.

Елена НЕЧАЕНКО

СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– Кто такой гинеколог?
– Человек, который ищет проблемы там, где другие находят радость.

У гинекологов два объяснения болезням: «Вы не рожали, а что же вы хотели?» и «Вы же рожали, чему удивляться?»

ПОЧЕМУ НЕ КЕСАРЕВО?

? У меня близорукость – 7 диоптрий. Я была уверена, что это показание для кесарева сечения, а врач говорит, я могу родить сама. Но не опасно ли это?

Ирина, Коломна

▲ **Отвечает заместитель главного врача по акушерству и гинекологии ГКБ № 29 им. Н. Э. Баумана г. Москвы, врач высшей категории, кандидат медицинских наук Лариса ЕСИПОВА:**

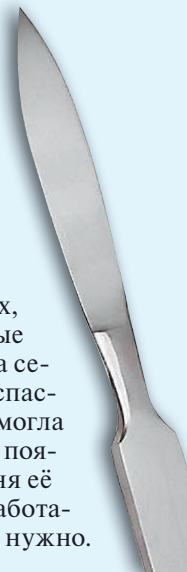


– Долгое время считалось, что женщины с высокой степенью близорукости могут стать мамами только с помощью кесарева сечения. Но такой подход остался в прошлом. Вам необходимо комплексное обследование у офтальмолога с осмотром глазного дна – оно поможет оценить, нет ли отслойки или разрыва сетчатки. Если их нет и нет других объективных причин для кесарева сечения, лучше рожать самостоятельно. Бояться не нужно: правильные потуги не влияют на зрительный аппарат. Но важно слушать в родах рекомендации врача и акушерки.

В целом список показаний для кесарева сечения значительно сократился даже по сравнению с тем, каким он был всего 20 лет назад. Так, постепенно уходит из жизни негласное правило «один раз кесарево – всегда кесарево»: в наше время женщины с рубцом на матке нередко рожают последующих детей сами. Не может быть показанием для операции возраст будущей мамы – нужно оценивать, не сколько ей лет, а каково состояние её организма. Не всегда проводят кесарево сечение и в том случае, если ребёнок находится в тазовом предлежании.

Такая тенденция неслучайна: опыт показал, что естественные роды гораздо полезнее и для мамы, и для малыша. Ребёнок во время них постепенно адаптируется к миру, в его мозге вырабатываются определённые вещества. Кесарево же сечение не несёт малышу практически ничего, кроме стресса. Поэтому сегодня многие женщины, у которых есть показания для операции, просят, чтобы она была проведена уже либо на фоне схваток, либо когда отойдут воды. Такой подход используется всё чаще.

При этом я призываю не впадать в противоположную крайность и не настаивать на естественных родах, когда есть объективные причины для кесарева сечения. Эта операция спасла много жизней и помогла миллионам малышей появиться на свет. Сегодня её методика хорошо отработана, так что бояться не нужно.



КСТАТИ



Миома матки – это некая «месть» природы за нерациональное использование женского детородного органа. Считается, что если девушка после наступления первых месячных (менархе) пережила более 140 менструаций и так и не решилась родить ребёнка, то миома матки у неё в большинстве случаев возникнет. Именно поэтому гинекологи советуют не откладывать первые роды на потом, а рожать в 22–25 лет.

Типичная летняя картина – фонтан, а в нём люди. Потому что снаружи душно и противно, а в воде прохладно и приятно. Но охладиться можно и по-другому.

ВСЕ наши рекомендации просты, практичны и действенны. Стоит чуть подкорректировать летние привычки – и жара вам не страшна!

КОСМЕТИЧЕСКИЙ

№1

Кремы, шампуни, спреи, термальная вода и прочая косметика с ментолом помогут хоть какое-то время оставить на коже ощущение приятной прохлады.

АРОМАТНЫЙ

№2

Эфирные масла, конечно, погоды не сделают, но могут существенно облегчить жизнь горожанину, задыхающемуся от жары. Ароматерапевты советуют наносить пару капель масла мяты, лаванды, лимонника, бессмертника или грейпфрута на платок и носить его с собой. По капле масла – на виски и запястья. Или на ладони, после чего их растереть, поднести к лицу и глубоко вдохнуть несколько раз. Масло мяты можно капнуть и на язык – дышать сразу станет легче.

ИНТЕРЕСНО

Африканские туземцы, устав от жары и духоты, используют бамбук. Он так хорошо поглощает тепло, что надоевших жён африканцы отправляют ночевать в сарай, а сами спят в обнимку с деревом. Пусть жёстко, зато в прохладе!

ТЕХНИЧЕСКИЙ

№3

В помещении или в автомобиле можно включить кондиционер. А любителям пеших прогулок и пассажирам общественного транспорта можно предложить другое решение – карманный вентилятор со складывающимися лопастями. За 15 у.е. его можно купить во многих интернет-магазинах. Есть вариант и проще – старый добрый веер.



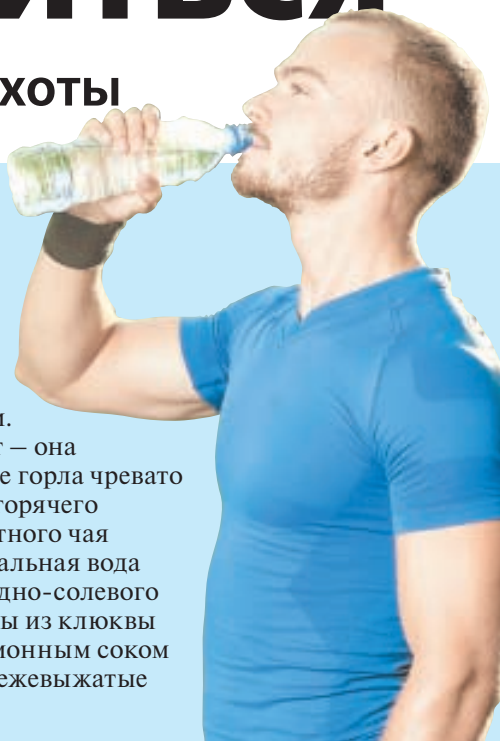
6 способов охладиться

Как спастись от духоты

№4

ПИТЬЕВОЙ

Если ноги сами несут вас к киоску с холодным пивом, знайте: это от перегрева. Чем меньше алкоголя в крови, тем проще организму справиться с перегревом. Ледяная газировка тоже не подходит – она освежает ненадолго, да и охлаждение горла чревато ангиной. Лучший вариант – чашка горячего (а не прохладного!) зелёного или мятного чая для регуляции теплообмена. Минеральная вода понадобится для восстановления водно-солевого баланса. Помогают охладиться морсы из клюквы и брусники, вода, подкисленная лимонным соком или парой капель мятного масла, свежевыжатые соки (особенно апельсиновый).



№5 СЪЕДОБНЫЙ

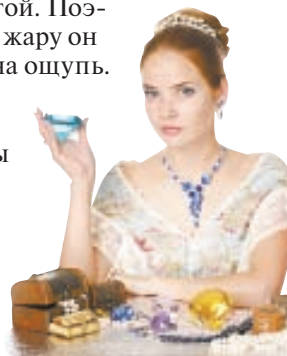
Обливаемому потом человеку обычно не до еды. Но есть продукты, которые прекрасно освежают. По аюрведе, лучше всего охлаждает огурец. Можно им и так похрустеть, и тарелочку зелёного гаспачо (протёртый огурец, минеральная вода, мята) проглотить. Китайцы предпочитают арбуз, причём едят не только мякоть, но и корки, из которых варят суп. Полосатая ягода понижает общий градус организма и при этом даёт чувство сытости. Помогают справиться с жарой ломтик дыни, томаты, сельдерей и грейпфруты.



ЭЗОТЕРИЧЕСКИЙ

№6

Древние римляне носили в жару хрустальные шары и верили, что те впитывают в себя излишки тепла. А ведь они не заблуждались – хрусталь действительно обладает хорошей теплопроводностью, с одной стороны, и хорошей теплоёмкостью – с другой. Поэтому даже в жару он прохладен на ощупь. Так что носите серьги, браслеты и ожерелья из горного хрусталя – и красиво, и функционально.



Светлана ГЛЕБОВА

СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– Слышал, Минздрав рекомендовал в жару больше пить и меньше работать.
– Так наш народ всю жизнь так и делает.

УДАР ПО ДИАБЕТУ

? Говорят, при сахарном диабете много можно добиться, правильно питаясь. Скажите как?
Маргарита, Орловская область

▲ **Отвечает врач-эндокринолог Олег ВАСИЛЬЕВ:**

– Достаточно максимально сократить потребление соли (не более 3–5 г в сутки), простых углеводов (сахар и сладости), алкоголя, жиров (жирного мяса, колбасных изделий, растительного и сливочного масла, жирных молочных продуктов) – до 30% от рациона. А вот потребление углеводов (хлеба



из муки грубого помола, нешлифованных круп, фруктов, овощей) нужно, наоборот, увеличить – до 50–60% от калорийности рациона. Можно также несколько уменьшить порции и питаться дробно – часто и понемногу, избегая чувства голода, который заставляет нас переедать. Кстати, по той же причине основной приём пищи лучше перенести на утро и день.

УКОЛ ВО СПАСЕНИЕ

?

Моего соседа по даче укусила незнакомая собака. Обязательно ли ему делать прививку?

Александр, Московская область

▲ **Отвечает врач-травматолог Анатолий БЕЛЯЕВ:**

– Обязательно. Ведь с укусом в кровь могут попасть вирус столбняка и вирус бешенства. Особенно серьёзно



относятся врачи к тем случаям, когда человека укусила незнакомая собака, а также когда укус пришёлся в наиболее опасные для передачи вируса места – руки, шею, голову. В этом случае пострадавшему нужно как можно быстрее ввести антирабическую вакцину от бешенства и столбнячный анатоксин.

Кстати, вопреки бытующему мнению сегодня прививка от бешенства не требует проведения сорока подкожных уколов в живот. Теперь их всего лишь шесть: вакцину вводят в день укуса, а затем на 3-й, 7-й, 14-й, 30-й и 90-й день после него. Если спустя 10 дней напавшее на человека животное живо и здорово, вакцинацию можно прекратить досрочно.



Все дети-инвалиды до 18 лет имеют гарантированное право на бесплатную путёвку в санаторий 1 раз в 2 года.

Лечение с развлечением

Едем отдыхать в санаторий

Многие родители, выбирая место летнего отдыха для детей, останавливаются на санаториях. Ведь там можно не только восстановить силы после трудного учебного года, но и улучшить здоровье в целом.

САНАТОРИЙ традиционно представляется местом, где в тиши и скуке отдыхают исключительно бабушки с малыми внуками. На самом деле это давно уже не так.

Правильный выбор

Есть здравницы, в которых предусмотрено не только хорошее лечение, но и качественный отдых: наличие бассейна, спортивных площадок, кинозалов, игровых комнат, прокат различного инвентаря. Узнайте заранее о возможности совершения экскурсий или самостоятельных походов в интересные места.

Выбирая санаторий, лучше остановиться на том, который оборудован питьевым бюветом, то есть специальными водоразборными кранами, обеспечивающими сохранность химического состава воды. Питьевой павильон должен находиться непосредственно над скважиной. Не помешает почитать отзывы «бывалых» людей. Кстати, обратите внимание, предусмотрено ли пребывание (и лечение) детей в выбранном санатории. Где-то дети принимаются с 4 и 5 лет, где-то — с 7, а где-то — только с 14.

Существуют и специальные детские здравницы (что-то вроде детского лагеря, но с лечением), куда дети могут приезжать как одни, так и в сопровождении взрослых. Малыши могут жить в отдельном номере с родственником, а подростки — в 3–4-местных номерах вместе с ровесниками (это и веселее, и дешевле).

Каждому — своё

Куда поехать? Этот вопрос лучше решать вместе с педиатром. Потому что, как бы

ни хвалили соседи и знакомые какие-то курорты, вашему ребёнку они могут не подойти. Ведь у каждого курорта своя специализация.



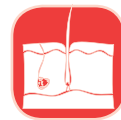
Хронические болезни органов дыхания (частые бронхиты, бронхиальная астма, восстановление после пневмонии), за исключением туберкулёза, а также болезни органов кровообращения лечат в средней полосе России, на Кавказских Минеральных Водах и в Крыму.



Опорно-двигательный аппарат, нервную систему, периферические сосуды можно подлечить в санаториях Пятигорска, а также в Сочи, Анапе и Евпатории.



Желудочно-кишечная система, почки, обмен веществ и мочевыделительная система — основная специализация курортов в Ессентуках и Железноводске.



С заболеваниями кожи обращайтесь в санатории Краснодарского края (Сочи, Геленджик, Анапа, Туапсе).



Психоневрологическими заболеваниями и болезнями костно-мышечной системы занимаются во многих уголках страны и за её пределами. Можно выбрать здравницу в средней полосе России, в Крыму (Ялта, Феодосия), Белоруссии, а также в Чехии — в Карловых Варах или Теплице.

Кому бесплатно?

Отправить ребёнка в некоторые санатории можно и бесплатно, приобретя путёвку за счёт средств социального страхования. Бесплатные южные санатории для детей до 14 лет есть в Сочи, Геленджике и Анапе. Правда, вряд ли путёвки туда дадут летом. Да и положены они не всем, а только льготникам. Прежде всего детям-инвалидам, детям из многодетных семей, потерявшим одного из родителей, пострадавшим в катастрофах и террористических актах, а также детям, перенёсшим серьёзные заболевания и операции, требующие реабилитации.

Основной документ для получения льготной путёвки — санаторно-курортная карта (по форме 070/у-04) с перечнем перенесённых заболеваний и подробным диагнозом. Она выдаётся в районной поликлинике лечащим врачом и заверяется врачебной комиссией. С ней нужно обратиться в ФСС по месту жительства ребёнка. Там можно встать в очередь на приобретение бесплатной путёвки или льготной — с частичной оплатой (от 10 до 50% от стоимости). Ответ должны дать через 18–20 дней. Все дети-инвалиды до 18 лет имеют гарантированное право на бесплатную путёвку в санаторий 1 раз в 2 года.

Алиса МИХАЙЛОВА



С нашей медициной любой, вырастивший парочку детей, может автоматически получить диплом педиатра.

Ссадины — под пластырь?

? Только вывезли двухлетнего внука на дачу, как сразу получили разбитые коленки. Можно ли их заклеивать лейкопластырем?

Бабушка Лена, Балашиха



▲ **Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:**

— Если ребёнок упал и разбил коленку дома, ранку вполне можно заклеить

лейкопластырем. Будем исходить из того, что среда в доме в микробиологическом смысле гораздо чище, чем на улице. А вот что касается ссадин, полученных вне дома, то просто накладывать на них лейкопластырь я бы не советовал.



Назначение лейкопластыря — защитить ранку от контакта с окружающей средой и по возможности подлечить. Но под лейкопластырем уже в течение первых суток создаётся благоприятная среда для развития грибково-бактериальных инфекций.

Поэтому действовать надо так:

✓ промыть ссадину обычной водой (желательно с мыльной пеной);

✓ осушить марлевым (а не ватным!) тампоном;
✓ обработать края растворами йода или зелёнки;
✓ и только потом приклеить лейкопластырь.

КСТАТИ

Сейчас в продаже есть 24 вида лейкопластыря — начиная от широко распространённого рулонного пластыря-повязки до специализированных: с антибиотиками, витаминами, биостимуляторами...

Ка-а-ак дам!

Почему они дерутся?

Как унять драчунов? Надо ли выяснять, кто начал первым? И когда забияк стоит похвалить?

Повод найдётся

В детстве дерутся все — или почти все. Причина для конфликта всегда найдётся. Кто-то взял без спроса чужие игрушки, кто-то ябедничал или подлизывался к взрослым, а кого-то родители любят больше братьев, как же тем за такое не побить любимчика?

В ход идёт что угодно — и кулаки, и подушки, и даже тяжёлые предметы. Иногда только вмешательство взрослых мешает детям покалечить друг друга. Но, что самое удивительное, уже через несколько минут драчуны играют вместе и смеются. А родители пьют валерьянку и не могут решить, что же им с драками делать.

А решить нужно обязательно. Потому что именно от позиции родителей зависит, сойдёт ли агрессия между детьми на нет, будут ли они поддерживать отношения, когда вырастут, или так и продолжат выяснять, кто круче, кого больше любят в семье.

Ищем причину

Самая распространённая — ревность. Конечно, наши дети разные и любимы их по-разному, но выделять и баловать одного в ущерб другому означает подливать масла в огонь ревности. Дети всегда, в любой ситуации должны чувствовать себя любимыми

и неповторимыми, тогда им не нужно будет завоёвывать папу с мамой и бороться с конкурентами за их внимание.

Вторая распространённая причина — выяснение вопроса «твоеё или моё?» Дети — большие собственники, и попытка взять их вещь без спроса порой расценивается как объявление войны. Обязательно нужно учить делиться, но при этом у ребёнка должны быть и свои собственные вещи, которые никто без разрешения брать не может. Это должно

стать семейным правилом. Очень многие конфликты связаны с установкой «уступи — он же маленький».

Младший не должен садиться на голову старшему только потому, что имел счастье позже родиться. Старшие понимают это как большую несправедливость, любви к маленьким это не добавляет.

Бывает, дети дерутся из-за семейных проблем. Они хорошо чувствуют напряжённость между родителями, и драки в таком случае — выброс недоумения, обид и страхов. Если ваши дети постоянно ссорятся, подумайте: может, причина в вас, взрослых?

Кроме того, ребёнок может самоутверждаться в драках дома, если у него что-то не заладилось во внешнем мире — в садике или школе.

И ещё одна банальная причина ссор — детям просто скучно и они дерутся, чтобы развлечься. Собственно, у взрослых это тоже бывает. Помните, как в «Человеке с бульвара Капуцинов» перед дракой в баре Билли спрашивает товарищей: «Ну что, отдохнём?»



Фото Legion-media

Дети — большие собственники, и попытка взять их вещь без спроса порой расценивается как объявление войны.

Пять признаков мудрых взрослых

1 ОНИ НЕ КРИЧАТ. Это трудно, но родитель не должен идти на поводу у эмоций. Чувствуете, что заводитесь, разведите детей по разным комнатам, смена обстановки для бойцов — как ведро холодной воды на голову. Успокойтесь сами на нейтральной территории, а потом приступайте к разбору конфликта. Иногда можно даже уйти из дома (если, конечно, драка не слишком серьёзная и не требует немедленного вмешательства). Дети чувствительны к родительским демаршам, если ими не злоупотреблять.

2 ХВАЛЯТ ДЕТЕЙ, КОГДА ТЕ САМИ НАШЛИ ВЫХОД ИЗ СИТУАЦИИ. Главное в семье — дух сотрудничества, взаимная поддержка и терпимость.

Чтобы дать выход агрессии, которая накапливается, можно научить детей рисовать шаржи друг на друга или вызывать на дуэль подушками. И всё это контролировать, конечно, и установить свод правил. Например: драться нельзя, обзывать нельзя, подшучивать можно. Здоровое чувство юмора способно решить многие проблемы.

3 НЕ СЧИТАЮТ, ЧТО ВСЁ САМО НАЛАДИТСЯ. Конечно, с мелкими недоразумениями дети сами разберутся. Это им даже на пользу — так нарабатывается социальный опыт. Но полагать, что дети разругают любые конфликты, не стоит. Они ещё слишком малы, не умеют сочувствовать и сопереживать и поэтому могут быть очень жестокими. Неразрешённые детские проблемы способны отравить человеку всю дальнейшую жизнь.

4 НЕ ВЫЯСНЯЮТ, КТО ПЕРВЫЙ НАЧАЛ. Это бесполезно. Дети будут сваливать вину друг на друга, и вы утонете в бесконечных препирательствах. Если уж наказывать, то обоих участников драки.

5 НЕ ОБВИНЯЮТ. Даже если вы уверены в своей правоте, не стоит устраивать судилище. Задача родителя — помочь сторонам конфликта договориться. Быть переговорщиком непросто, потребуются холодная голова и сочувствие обеим сторонам. Запаситесь любовью и терпением.

Светлана ГЛЕБОВА



Кинопример

и говорил, невзирая на лица, всё, что приходило ему в голову, не фильтруя, так было понятно, что это «такой характер», а теперь — синдром аутизм».

Но кино меня достало — американцы же умеют создавать реальность, погружать в неё. И вот уже это «твой мальчик», это ты с ним по врачам, психологам ходишь, школу ищешь. И это ты не знаешь, что делать, когда сын с трёх до девяти лет носит только костюм пирата, — костюм обветшал, поистерся от стирок, но поменять его нет никакой возможности. И это ты видишь, что у мальчика нет друзей, — ему всё равно, а тебе нет. И не знаешь, что делать, когда в магазине в экспресс-очереди к кассе кто-то вместо положенных

трёх предметов стоит с полной корзиной, а твой сын начинает из этой чужой корзины выкидывать лишнее, чтобы всё было по правилам...

В общем, за таким Максом глаз да глаз нужен, и в кино родители у него — люди исключительные: терпеливые, добрые, умные труженики. Их усталость и мне передавалась, и знание о том, что де-

МЫСЛИ ВСЛУХ

лать: что читать, куда идти, к какому доктору, в какую школу, кого слушать, а от кого бежать и сколько всё это стоит, чтобы мальчик учился и рос во всех смыслах. Оказывается, можно научиться почти всему, даже смотреть в глаза и понимать чувства других людей.

И ещё одна тема промелькнула в фильме. Про детей-аутистов слышали все: о них говорят, марфоны в их честь бегают, деньги для них собирают, а где аутисты-взрослые,

мало кто знает. В фильме появился такой взрослый: мужчина с синдромом Аспергера, который живёт сам по себе, работает: ездит по школам и проводит представления-лекции о насекомых, о которых знает всё. На крыше его машины прикреплена фигура огромного сверчка. И отец Макса в лице этого странного, талантливого и дееспособного мужчины увидел будущее для своего сына. После представления отец спросил жуковеда, счастлив ли он, и тот ответил: «Иногда». Прямо как все.

Отличное кино, но есть одна проблема: пока про чужую семью смотришь, своя уходит на второй план. На третий даже, на четвёртый...

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный
корреспондент в США

“ Невозможно написать портрет среднестатистической семьи, нет такой — у всех своя статистика печалей, радостей, ошибок. Авторы американского сериала «Родители» даже и не пытались рассказать о средней американской семье, семья в этом фильме особенная, выдающаяся в плане проблем, и герои их решают, а иногда с ними просто живут.

Для меня это самое поучительное кино последнего времени. А ведь сначала я его смотреть не хотела, когда узнала, что одному из главных героев, девятилетнему мальчику Максу, поставили диагноз «синдром Аспергера». Подумала: «Ну вот, опять аутизм — актуальная болезнь! Раньше, если ребёнок в глаза смотреть не мог, к людям был не привязан, а привязан к чему-то в своей голове

”

У большинства из нас труд – сидячий. Ни руки, ни ноги, ни спина не получают должной нагрузки во время такой работы. А вот что перенапрягается на полную катушку – так это глаза. Давайте же о них позаботимся!

ТРУДЯСЬ за монитором, у конвейера, на кассе, за баранкой автомобиля или выполняя любую другую работу, требующую активного участия зрения, мы чрезмерно напрягаем наши глаза. В результате они начинают хуже видеть, появляется отёчность, пелена, жжение и резь в глазах, могут даже начаться головные боли. Всё это симптомы усталости глаз, а по-научному – астинопии. Как быть?

Отвлекайтесь!

Если это возможно, регулярно давайте глазам отдых, позволяя им спокойно и расслабленно созерцать какие-то более обширные картины, чем экран монитора или кассовый аппарат. Например, периодически отвлекайтесь на разглядывание симпатичного парня из соседнего отдела или на наблюдение любопытных сюжетов за окном.

Можно просто сидеть с закрытыми глазами в течение пары минут каждые 2 часа работы (конечно, если вы не за рулём на полном ходу). Хорошо снимает усталость поглаживание закрытых глаз подушечками пальцев от носа к наружным уголкам глаз.

Очень полезное для зрения офисное упражнение – периодически крутиться на рабочем кресле вокруг себя с неподвижным взглядом. Его надо делать несколько раз в день, как и другую несложную гимнастику. Например,

Хорошо снимает усталость поглаживание закрытых глаз подушечками пальцев от носа к наружным уголкам глаз.

можно двигать глазами по кругу влево-вправо, сильно и быстро зажмуриваться, смотреть попеременно то на близко, то на далеко расположенный предмет.

И наконец, не помешает повесить рядом с монитором картинку зелёного цвета, а на палец надеть кольцо с малахитом – цветотерапевты считают, что зелёный цвет укрепляет зрение.

Берегитесь!

К усталости глаз приводит не только работа за компьютером, но и просмотр телевизора или чтение с планшетов и телефонов, тусклый свет в помещениях, городской смог, плохая косметика, табачный дым, солнечное излучение. Поэтому:

- ✓ **реже включайте дома голубой экран**, устройте мораторий на использование гаджетов (или хотя бы установите временный лимит);
- ✓ **не пренебрегайте солнечными очками**, особенно если на улице ярко светит солнце;

Если глаза устали

Боремся с астинопией



Фото Legion-media

РЕЦЕПТЫ ОТ УСТАЛОСТИ

Натрите сырой картофель, положите на кусок марли и на 10 минут приложите к векам. Затем ополосните глаза прохладной водой. Также компрессы можно делать из тёплых отваров мяты, ромашки и укропа, настоя крепкого чёрного чая, липового цвета, кашицы из измельчённой петрушки и т.д. После снятия компрессов ополоснуть глаза прохладной водой и нанести на эту область крем для кожи вокруг глаз.

✓ **используйте устройства, очищающие и увлажняющие воздух.** Они защитят и глаза, и лёгкие от вредных промышленных загрязнений. Чаше делайте в доме влажную уборку. Больше времени проводите на природе;

✓ **не злоупотребляйте кофе, чаем и алкоголем.** Эти напитки обезвоживают и могут привести к синдрому сухого глаза;

✓ **следите за питанием и принимайте комплексные витамины.** Для здоровья глаз особенно важны витамин А (улучшает работу сетчатки), витамин С (укрепляет тонус глазных мышц), витамины группы В (участвуют в передаче нервных импульсов от органов зрения к головному мозгу) и рутин (укрепляет стенки капилляров глазного яблока, защищает от покраснения глаз).

Елена НЕЧАЕНКО



Тот, кто просыпается рано, – «жаворонок», поздно – «сова». А тот, кто плохо спит и ходит с чёрными кругами под глазами, – панда!

актриса

Любава Грешнова

– Глаза, конечно, устают. На съёмочной площадке мы имеем дело с яркими осветительными приборами, которые иногда даже травмируют глаза. Дома я прикладываю холодные пакетики чёрного чая или ромашки. На солнце всегда ношу очки. А самое главное, это здоровый сон. Как только чувствуется усталость глаз, надо либо поспать, либо хотя бы полежать с закрытыми глазами.



первый читатель



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ
И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ
И МИРОВОЙ ИСТОРИИ



10 ЛЕТ В ЭФИРЕ

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

WWW.365DAYS.RU



Узнайте подробности
и смотрите программы on-line

16+
реклама

Летом отравления, увы, не редкость. Как этого избежать, а если не удалось, выйти из ситуации с меньшими потерями?

Кто виноват?

Острые кишечные инфекции — типичная летняя напасть. Их вызывают энтеробактерии и вирусы, для которых температура от 20 градусов и выше — идеальное условие для бурного размножения. Но отдадим должное человеческому фактору: многие из нас делают всё возможное, чтобы облегчить жизнь болезнетворным организмам. А именно:



Едят что-нибудь «не то».

Летом продукты очень быстро портятся. Готовую еду нужно съесть не позже чем через 6–12 часов после приготовления. Особенно опасна еда на пляже. Ведь что нужно для инфекции: жара, антисанитария, подозрительный продавец без медицинской книжки.



Не моют руки.

Достаточно нескольких десятков возбудителей инфекции, чтобы заболеть. И если зимой огрехи с гигиеной могут остаться безнаказанными, то летом вряд ли. Если нет возможности вымыть руки, используйте дезинфицирующие салфетки и гели.



купаются там, где запрещено.

Каждое лето в городских водоёмах обнаруживается очередная зараза вроде кишечной палочки, и каждое лето утомлённые солнцем граждане купаются прямо под запрещающими плакатами.

Расстройства для туриста

Чего только не привозят туристы из путешествий! Среди сувениров — желудочный грипп, гастроэнтерит,

В 50% случаев отравление вызывает домашняя еда. Главное летнее правило: готовить на один раз и все продукты хранить в холодильнике.

Пощадите живот!

Как избежать кишечных инфекций

сальмонеллёз, желтуха, норовирусная и прочие инфекции.

Правила безопасности всё те же. Мойте руки, не покупайте подозрительные продукты — особенно опасны морепродукты, они очень быстро портятся. Пейте только бутилированную воду, игнорируйте немые

и разрезанные фрукты и овощи, напитки со льдом.

Резкая смена меню сама по себе может спровоцировать проблемы с желудком, и, если знаете за собой такую склонность, поменьше экспериментируйте с экзотикой — выбирайте в ресторане простые блюда из знакомых продуктов.



Вывести токсины.

Для этого подходят сорбенты вроде активированного угля.



Соблюдать диету.

Обычно отравленный организм сам знает, что ему нужно: ничего! Именно поэтому

есть жертве кишечной инфекции совсем не хочется. Постепенно, когда самочувствие улучшается, возвращается аппетит, но давать себе волю не стоит. Первые пару дней удел страдальца — подсушенный хлеб, рисовый отвар, овсянка на воде, нежирный кефир, зелёный чай, компотик из сухофруктов. Никаких свежих фруктов и ягод, которые подстегнут перистальтику!

Потом можно позволить себе тефтели на пару, ещё позже, если всё идёт хорошо, — лёгкие супчики с рисом, картофелем и овощами (но только не с фасолью и капустой!) Через неделю-полторы можно вернуться к привычной жизни.

Светлана ГЛЕБОВА

ЧЕМ МОЖНО ОТРАВИТЬСЯ



Американский центр науки в общественных интересах составил список самых опасных продуктов, на них приходится 40% всех случаев пищевых отравлений (по убывающей).

1 Свежая зелень. Источник заражения кишечной палочкой, сальмонеллой, норовирусом.

2 Куриные яйца. Рассадник сальмонеллёза. При этом вымыть сырое яйцо означает на 60% снизить риск заражения.

3 Тунец. При неправильном хранении в нём накапливаются токсины. Опасен для беременных и маленьких детей — в нём много ртути.

4 Картофель. Обычно в составе готовых блюд вроде магазинных салатов. В нём отлично размножается сальмонелла.

5 Мягкий сыр. Бри, рокфор, фета и им подобные могут содержать болезнетворные бактерии листерии, которые вызывают листериоз. Особенно опасен для беременных.

6 Мороженое. Если в его составе есть сырые яйца, может стать причиной сальмонеллёза.

7 Томаты. Источник проблем — всё те же норовирус и сальмонелла.

8 Ягоды. На них находят циклоспоры — простейшие паразиты, вызывающие диарею.

Что делать?

Если вы всё же отравились, адекватно оцените своё состояние. Основные симптомы острых кишечных заболеваний: рвота, диарея, боль в животе, высокая температура. Развиваются они в среднем через 5–8 часов после того, как зараза попала в организм. Острые кишечные инфекции крайне опасны для детей и стариков, поэтому им нужно сразу вызывать врача и не уповать на самодеятельность. Это же касается и взрослых, если держится высокая температура, не прекращаются рвота и диарея, особенно с кровью.

Если состояние не критическое, лечиться можно дома. Что нужно делать:



Больше пить.

Часто, но понемногу, чтобы не спровоцировать рвоту. Пейте воду, минералку без газа, крепкий чай, препараты-регидранты для восстановления электролитного баланса.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— Ваша тёща уже третий раз за месяц отравилась грибами!
— Это её склероз: готовит для меня, да забывает и пробует!



Летняя обувь позволяет нам продемонстрировать прекрасно ухоженные ноги. Ну а если хвастаться нечем – ещё не поздно всё исправить!

МОЗОЛИ от тонких ремешков, отёки в жаркие дни, усталость от высоких каблуков, трещины – это лишь та малая часть проблем, с которыми сталкиваются дамы в этот райский период. К счастью, правильный уход за стопами устранил любые недостатки.

Начните с замачивания

Даже если вы не делаете педикюр в салоне, начинать обработку стоп имеет смысл только после замачивания. Для этого подойдёт любой тёплый отвар трав, особенно из коры дуба или ромашки – он заживляет, обладает антисептическими свойствами и размягчает кожу. Отлично действуют на кожу картофельный отвар и соляной раствор. Можно использовать обычную морскую соль (продаётся в аптеке) или специальные косметические средства для ножных ванн (продаются в аптеке и в отделах косметики). В такой ванночке (обычно достаточно 2–4 ст. ложек соли на таз почти горячей воды) нужно подержать ноги около 10–15 минут. Далее можно приступать к опиливанию огрубевшей кожи стоп.

Ванночки можно делать ежедневно, в жару особенно, хотя бы для того, чтобы снять усталость ног, охладить кожу. Для этого идеально подходят отвары мяты, розмарина, соевый сбор.

Пилите, Шура, пилите...

Первое правило ухода за ногами – это удаление огрубевшей кожи. Сделать это можно при помощи тёрки, выбрать которую нужно в зависимости от состояния пяток.



Фото: Legion-media

Летящей походкой...

Правила ухода за ногами летом

Использовать пилки для шлифовки ногтей чаще, чем раз в месяц, опасно. А если вы регулярно посещаете мастера по педикюру, шлифовкой заниматься не стоит вообще.

Металлические тёрки хорошо удаляют сильно огрубевшую кожу, они гигиеничны, легко очищаются и довольно удобны в использовании, да и стоят недорого.

Лазерные тёрки (поверхность специальным способом обработана лазером) справятся ещё и с натоптышами и грубыми мозолями. Они долговечны, легко очищаются.

Наждачные тёрки легко удаляют и огрубевшую кожу, и твёрдые мозоли и натоптыши. Если подобрать тёрку со сменной поверхностью, можно менять накладки по мере их изнашивания. Стоят недорого.

Электрическая пилка с роликом не сможет удалить сильно огрубевшую кожу с глубокими трещинами, но придать аккуратный вид пяткам вполне способна. Её можно использовать регулярно, особенно после салонного педикюра. Тёрка на ролике изнашивается за сезон при регулярном использовании, поэтому важно приобрести сменные ролики (они бывают с разной степенью абразивности).

Покупать дорогие профессиональные тёрки (пилки) для ногтей нет смысла, если вы не владеете навыками педикюра. Использовать их могут только мастера.

Шлифовка до блеска

Ногти на ногах огрубевают гораздо чаще и сильнее, чем на руках. Чтобы сделать их гладкими, можно использовать специальные пилки для шлифовки ногтей. Чаще всего они выглядят как брусочки со сторонами разной степени

абразивности. Такие пилки позволяют добиться эффекта отполированного до почти зеркального блеска ногтя. Использовать их чаще, чем раз в месяц, нежелательно, иногда опасно. Если вы регулярно посещаете мастера по педикюру, шлифовкой заниматься не стоит вообще.

Дарья НЕТЕСА

ЧЕМ СМЯГЧИТЬ КОЖУ НОГ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- ✓ Летом подойдёт **увлажняющий крем**, а если кожа на пятках очень грубая, то понадобятся **кремы на жирной основе** и даже растительное масло (подсолнечное, оливковое, кукурузное).
- ✓ Можно надеть на ночь **специальные маски-носок** (продаются в аптеках и косметических отделах), которые смягчают и питают кожу ног.
- ✓ Немного нагреть **растительное масло на водяной бане** или в микроволновке, нанести на ноги, надеть хлопчатобумажные носки и оставить на два часа, а лучше на ночь.

Взрослых японок иностранцы нередко принимают за девочек. Фарфоровая и совершенная – такова кожа большинства жительниц Страны восходящего солнца. В чём их секрет?

Гидрофильное масло

Им японские женщины удаляют макияж. Гидрофильное масло без труда растворяет самую водостойкую косметику, не раздражает кожу и не сушит деликатную зону вокруг глаз.

Детали

Гидрофильное масло наносится массажными круговыми движениями на сухую кожу. Затем следует

Красота по-японски

лёгкий массаж кончиками пальцев. Маслу нужно 1–2 минуты, чтобы проникнуть в поры и растворить остатки тонального крема и пудры. Затем оно смывается ватным диском и тёплой водой, превращаясь в белую эмульсию.

Губка для умывания

В Японии процесс очищения кожи не заканчивается макияжем. Следующий этап – умывание густой пенкой. Для этого используют особые губки. Две-три капли средства для умывания сетчатая губка взбивает

до состояния обильного пенного облака за несколько секунд.

Детали

Взбивать пенку лучше всего в отстоявшейся прохладной воде.

Кремы со слизью улиток

Секрет улиток хорош для заживления ран

и регенерации кожи. Чаще у таких кремов лёгкая текстура, они подходят как для жирной, так и для сухой кожи.

Детали

Чтобы эффект крема был заметнее, японки сначала наносят гиалуроновый лосьон. Это средство помогает избавиться от мелких морщинок и визуально разгладить кожу.

Светлана ЛИТВИНОВА





Родители в цифрах и фактах

В 28,7 года в среднем **становятся родителями** сейчас в странах ЕС. В России – в 27,2 года (для сравнения: в 1980 году этот показатель составлял 23 года).

В 1910 году в Китае был зафиксирован случай, когда **папой и мамой стали дети** соответственно восьми и девяти лет.

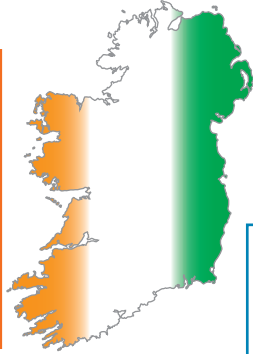
69 малышей родила в XIX веке жена крестьянина Шуйского уезда Фёдора Васильева, установив рекорд по родам.

548 сыновей и 340 дочерей у марокканского султана Исмаила. Он **самый плодовитый отец в мире**.

15% мужчин, сдающих тест на отцовство, таковыми для своих детей не являются.

Жительница Индии Омкари Панвар – **самая пожилая мать в мире**. В 70 лет она родила двойню после операции по искусственному оплодотворению.

Пьер Дефорнэль (Франция) был отцом троих сыновей, которые **родились в разных столетиях**. Первый мальчик родился в XVII веке – в 1699 году, второй – в XVIII веке – в 1738 году, а третий – в XIX веке, в 1801 году.



Наибольшая рождаемость в странах ЕС в Ирландии: в среднем **2 ребёнка на одну женщину**, далее идут Франция и Дания – 1,7 ребёнка.

Меньше всего хотят иметь детей жители Германии – желающих стать родителями в стране почти в 2 раза меньше, чем в России.

Россия, Словакия и Венгрия входят в число европейских стран с самым высоким желанием иметь детей и **самыми молодыми матерями**.

Длительность совместного времяпрепровождения родителей с детьми **зависит от уровня образования** первых. Чем оно лучше и качественнее, тем больше внимания родители уделяют воспитанию.

234 900 долларов в среднем требуется родителям в США, чтобы вырастить ребёнка. В эту сумму входят расходы на образование в школе, медицинское обслуживание, питание и транспорт.

30% детей в России рождаются у матерей-одиночек.

В 7 раз больше времени, чем 40 лет назад, проводят современные британские папы с детьми. В 1974 году среднестатистический работающий отец тратил 5 минут в день на общение с ребёнком. Сегодня это время увеличилось до 35 минут в сутки.

Если подросток находится **в обществе родителей хотя бы 6 часов в неделю**, у него в 2 раза ниже риск совершить правонарушение.

1 июня – Всемирный день родителей.



Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ПОРА СПАТЬ?

Представители разных народов тратят на сон разное время, установили американские учёные из Университета Мичигана.

Оказалось, что голландцы, например, спят каждую ночь почти на час больше, чем жители Сингапура или Японии: в среднем 8 часов и 12 минут против 7 часов 24 минут среднего сна азиатов. Британцы спят немногим меньше 8 часов (чуть меньше французов). Также выяснилось, что женщины обычно спят больше мужчин. А меньше всего спят мужчины средних лет.

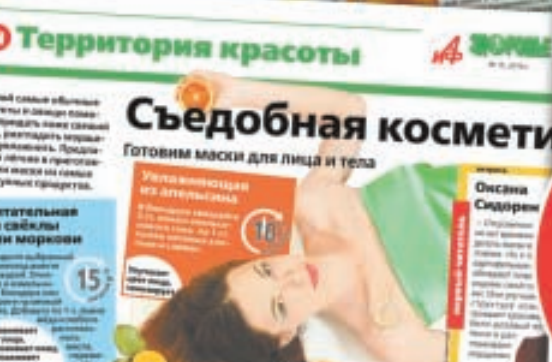
При этом была выявлена закономерность: чем позже люди ложились спать, тем меньше они спали. А вот время пробуждения никак не влияло на продолжительность сна.

Ещё оказалось, что люди, проводившие больше времени при естественном освещении, ложились спать раньше. А у молодых отмечалась наибольшая вариативность в отношении времени пробуждения и времени отхода ко сну.



Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

«АиФ. Здоровье» Ваша газета о самом главном



Индекс 32127

Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru

Красная с белым хвостиком и зелёной ботвой редиска по праву считается одним из самых нарядных овощей. Но красота – отнюдь не единственное её достоинство.

ПОСПЕВАЕТ редиска в самом начале лета, так что этот ранний овощ – отличная подпитка для организма, пострадавшего от весеннего дефицита витаминов. К тому же редиска...

Редиска ты!

Чем полезен этот овощ

Помогает справляться со стрессами. Витамины группы В (а их в редиске немало) укрепляют нервную систему, улучшают сон, снимают тревогу и нейтрализуют последствия эмоционального перенапряжения.

Снижает уровень сахара в крови. Так что, если у вас есть диабет или предрасположенность к этому заболеванию, ешьте как можно больше редиса. Точно так же стоит поступать и тем, кто хочет похудеть. Ведь, как известно, скачки глюкозы – главные союзники лишнего веса. А учитывая, что в 100 г редиски всего 14 ккал, она станет отличным перекусом для сидящих на диете.

Укрепляет память и улучшает сообразительность. В редиске много йода, без которого мы все давным-давно стали бы рассеянными и забывчивыми.

Борется с простудами. Всего 1 пучок редиски обеспечит суточную потребность организма в аскорбинке, а раз так, любителям этого овоща гарантирован крепкий иммунитет. К тому же в редиске много фитонцидов – своего рода натуральных антибиотиков, которые не дадут вирусам и бактериям расплодиться в организме. Кстати, характерным острым вкусом этот овощ обязан большому содержанию горчичного масла (не удивляйтесь, редис и горчица – дальние родственники). А это масло обладает противовоспалительными и антибактериальными свойствами. В общем, если вы регулярно добавляете редиску в салат, у простуды не будет ни единого шанса! Защищает организм от свободных радикалов. Этих веществ полно в табачном дыме и выхлопных газах, к тому же они образуются в организме в процессе старения. Так что тем, кто курит, живёт в большом городе или просто отчаянно не хочет стареть, стоит налегать на редиску как можно чаще.

ВАЖНО!

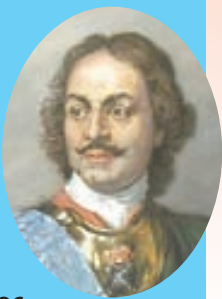
Редиска противопоказана при гиперфункции щитовидной железы, подагре, гастрите и язве в стадии обострения.

Служит для профилактики онкологических заболеваний.

Всё дело в веществах под названием антоцианы. Именно они придают редиске красивый красный цвет. Антоцианы – мощнейшие антиоксиданты, которые предотвращают возникновение рака. Устраняют неприятный запах изо рта. Редиска может выступать в роли зубной щётки. Когда вы грызёте овощ, ваши зубы очищаются от налёта, который служит питательной средой для микробов.

ПОДАРОК ИЗ ЕВРОПЫ

В Европу редиска попала благодаря знаменитому путешественнику Марко Поло, который привёз диковинку из Китая. А в Россию этот овощ попал благодаря падкому на заграничное Петру I. Царь попробовал редис во время визита в Голландию и решил, что в России ему самое место. Впрочем, на Руси долгое время сажали его с одной-единственной целью – отделять грядки с морковью, свёклой и прочими овощами друг от друга. Ведь редиска всходила первой и «демаркационная линия» появлялась задолго до того, как проклюнутся основные культуры. Но со временем редиска всё же заняла своё место на нашем столе.



КАК ВЫБРАТЬ РЕДИС

- ✓ Выбирайте корнеплоды с **гладкой кожицей**.
- ✓ Если редиска кажется вам **мягкой на ощупь**, это значит, что вам попался волокнистый безвкусный экземпляр.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- ✓ **Чёрные точки** на редиске говорят о том, что овощ начал подгнивать.
- ✓ Купленную редиску **храните в холодильнике**. С ботвой – 2–3 дня. Без ботвы – около 1 недели.

ОТ ФРУКТОВ НЕ ТОЛСТЕЮТ?

? Правда ли, что от фруктов и овощей нельзя поправиться? Но ведь в них же есть калории! Стоит ли ограничивать эти продукты тем, кто сидит на диете?

Лариса, Кострома

▲ Отвечает кандидат медицинских наук, автор запатентованной методики коррекции пищевого поведения и снижения веса, член Института функциональной медицины (IFM, США), врач-психотерапевт Михаил ГАВРИЛОВ:



— От фруктов и овощей также можно набрать лишние килограммы, если употреблять их неправильно. Так, во фруктах содержится природный сахар – фруктоза, которая стимулирует подъём инсулина и отложение жира. Поэтому отдавайте предпочтение кислым сортам плодов и ягод, употребляйте их до 16–17 часов и не сочетайте с другими продуктами, расценивайте их как

полноценный приём пищи. В сутки можете позволить себе около 300 г плодов и ягод. К овощам, способствующим набору веса, относятся прежде всего те, что хорошо хранятся: картофель, морковь, свёкла. В сыром виде они безопасны для талии, но стоит их сварить – и гликемический индекс повышается. Съев их больше нужного, можно действительно набрать вес.

Что касается картофеля, то этот, казалось бы, далёкий от диетического питания овощ может быть очень полезным. Сварите его до полуготовности в мундире и оставьте под крышкой на два часа. В результате он превратится в пребиотик – пищу для полезных бактерий, обитающих в кишечнике.

актриса

Любава Грешнова

— Поскольку я веган, то овощи составляют основную часть моего рациона. Редис чаще ем в салатах. Он богат клетчаткой, витамином С, помогает при простуде, очищает организм. И он низкокалориен.



первый читатель

Летнее улыбчивое солнышко бодрит и зовёт на спортивные подвиги! Попробуйте комфортную силовую гимнастику, которая подойдёт как для женщин, так и для мужчин.

ЕСЛИ делать по одному подходу каждого упражнения, она станет утренней зарядкой, если по 2–3 подхода — полноценной тренировкой днём.

Приседания «Лягушка»

Целевая зона: бёдра, ягодицы.

Поставьте ступни шире бёдер, носки разверните в стороны. Разверните плечи, пальцы рук положите на внутреннюю поверхность бедра. Приседайте, не округляя поясницу. При этом с силой разводите колени в стороны так, чтобы они находились над ступнями, а пальцы рук при этом двигались по внутренней поверхности бёдер к коленям.

► Повторите 10–15 раз.

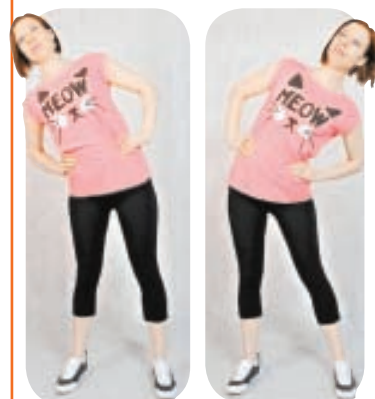


Наклоны в стороны

Целевая зона: боковая поверхность бедра, талия, поясница.

Поставьте прямые ноги на ширину бёдер, руки положите на пояс, втяните живот. Напрягите ягодицы и, не расслабляя их, наклоняйтесь в обе стороны поочередно. Наклоняйтесь не низко, до ощущения растяжения в боку.

► Повторите 12–20 раз (поровну в обе стороны), не более 2 подходов.



Фигура – в порядке!

Тренировка для мужчин и женщин

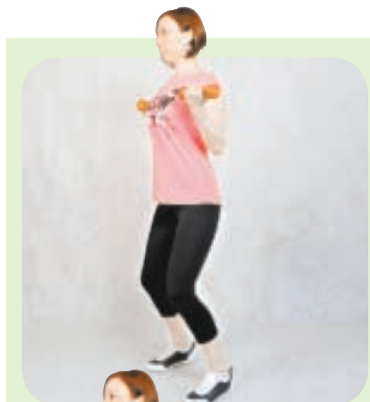


Наклоны на прямых ногах

Целевая зона: задняя поверхность бедра, ягодицы, спина, руки.

Поставьте ноги на ширину бёдер, колени чуть согнуты, в руках гантели или бутылки с водой. Согните руки в локтях и приблизьте гантели к плечам, пальцы смотрят на плечи. Сведите лопатки, прижмите локти к телу, прогнитесь в пояснице, втяните живот. Не меняя положения рук и не расслабляя живот, наклоняйтесь вперёд и возвращайтесь обратно. Наклоны не низкие, выше горизонтали.

► Повторите 10–15 раз, не более 2 подходов.



Выпады в стороны

Целевая зона: ноги, ягодицы, спина, плечи.

Встаньте ровно, в руки возьмите небольшие отягощения (гантели 0,5–1 кг или пластиковые бутылки с водой). Ноги на ширине плеч, плечи разверните, втяните живот. Поднимая гантели к груди, отставьте одну ногу в сторону и присядьте. При этом ступни должны стоять параллельно, корпус сильно вперёд не наклоняйте. Слишком низко приседать не надо, таз всегда выше колен. Выпрямитесь, опуская гантели, и сделайте шаг обратно. Теперь повторите всё то же самое в другую сторону.

► Повторите 12–20 раз (поровну в каждую сторону).

Фото Эдуарда Кудрявченко

Имитация прыжков

Целевая зона: ноги, всё тело.

Встаньте, согните руки в локтях, как будто собираетесь бежать. Поднимайте поочередно согнутые колени до талии движением, как будто подпрыгиваете на одной ноге, подбрасывая другую. Прыгать при этом не надо. Помогайте себе руками. Чем выше вы поднимите колено, тем сильнее задействуете мышцы живота и ягодиц.

► Повторите 12–18 раз (поровну на каждую ногу).



Пережат

Целевая зона: живот.

Лёжа на спине, согните ноги в коленях, руки за головой. Оторвите ступни от пола и подтяните колени к груди. Затем поставьте согнутые ноги на пол и потянитесь грудью к коленям, отрывая лопатки от пола. Не тяните себя руками за голову, не сводите локти.

► Повторите весь цикл 5–10 раз.

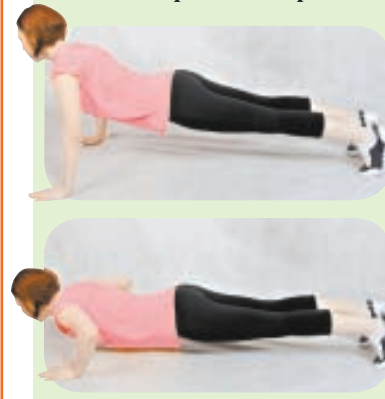


Отжимания

Целевая зона: грудь, плечи, руки.

Отжимайтесь с носков или колен — так, как можете сделать, не поднимая таз вверх. Опустите таз так, чтобы спина и бёдра составляли прямую линию. Если не получается, делайте отжимания от стены или от стола — это намного легче.

► Повторите 6–10 раз.

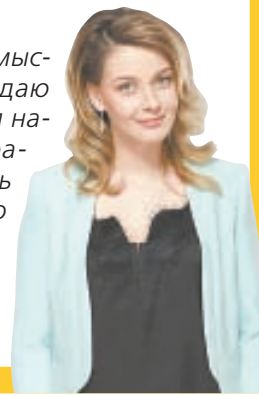


Татьяна МИНИНА

актриса

Любава Грешнова

В первую очередь я правильно мыслю: не думаю о плохом, не впадаю в депрессию. От мировоззрения напрямую зависит здоровье. Я правильно питаюсь, занимаюсь спортом, слежу за собой. Слово «диета» исключила из лексикона, заменив его понятием «правильное питание». Из спорта предпочитаю йогу, особенно «горячую».



первый читатель

Как поддерживать мозг в хорошей форме, чтобы он не терял своих способностей? В этом помогут тренажёры для ума и физические упражнения!

Для укрепления памяти часто советуют учить наизусть стихи, изучать языки и решать кроссворды. Есть ли в этом рациональное зерно или нужен совершенно иной подход?



Заучивание стихов. Эффект невелик. Механическая зубрёжка массива слов не поможет в будущем вспомнить то, что нужно, и, главное, не разовьёт способность анализировать и систематизировать поток информации, с которой ваш мозг перестал справляться.

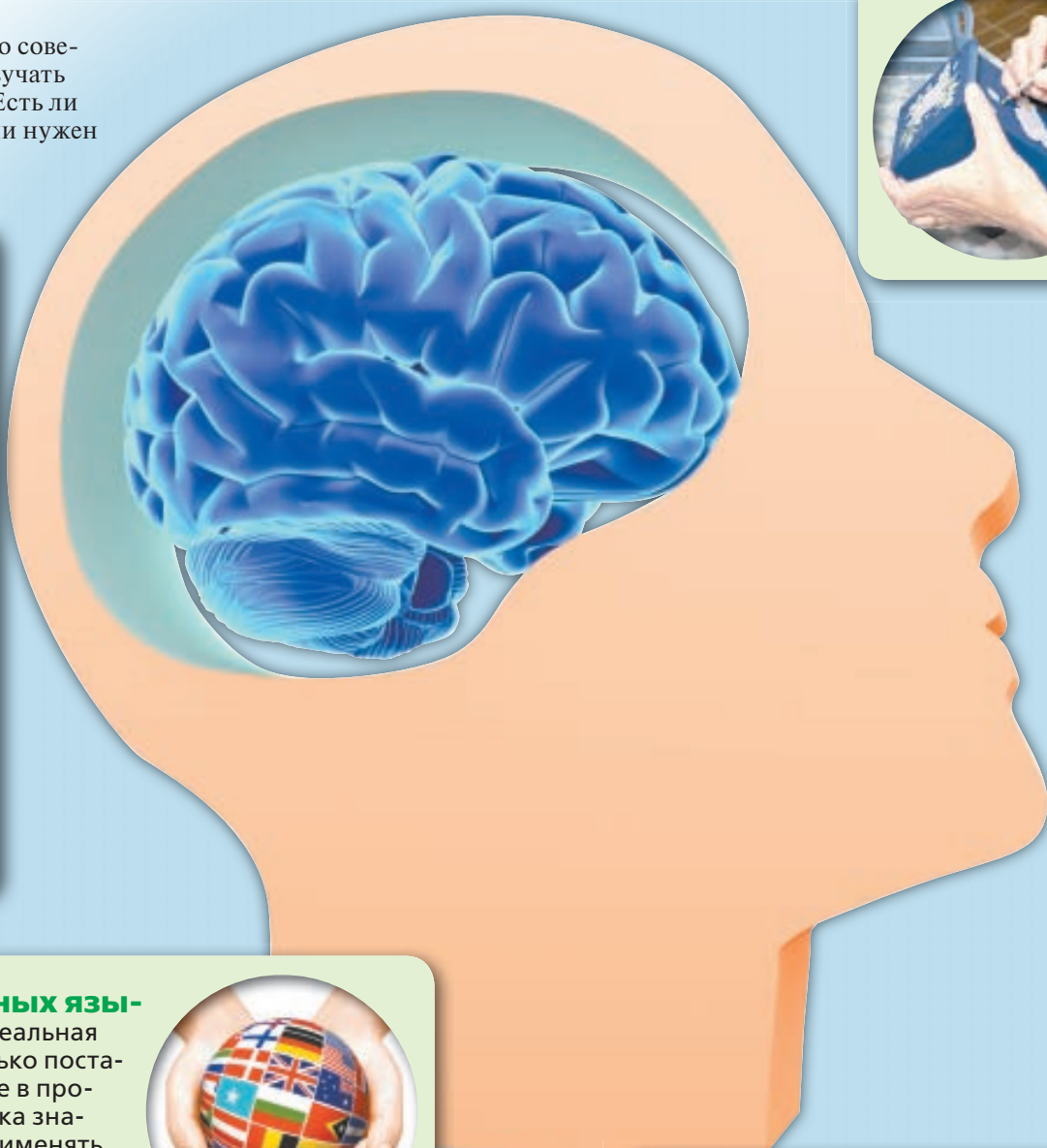
Изучение иностранных языков. Это действительно реальная тренировка для мозга. Только постарайтесь, чтобы полученные в процессе изучения чужого языка знания вы смогли и дальше применять в жизни, иначе будет тренироваться способность мозга, оторванная от реальных потребностей.



Освоение новых устройств или методик. Причём неважно, будет ли это изучение функций смартфона или освоение новых кулинарных рецептов. Дело в том, что в этом случае теория сразу же подкрепляется практикой, а, значит, лучше закрепляется. Недаром ещё академики Пётр Анохин и Константин Судаков считали, что человек может и должен сознательно развивать в себе способность к анализу информации, преодолевая собственные отрицательные стереотипы – проще говоря, страх нового.

Фитнес для памяти

Способы борьбы с забывчивостью



Творчество – вокал, рукоделие, живопись и так далее. В творчестве проявляется весь накопленный нами за жизнь опыт. Дать ему выход и научиться создавать при его помощи – великолепная тренировка взаимосвязей различных структур мозга.

Кроссворды – зарядка для ума и сообразительности? Оказывается, специалисты-физиологи относятся к ним скептически. Ведь интеллект – это способность человека к решению сложных творческих задач. Разумеется, это умение нужно тренировать. Но что может натренировать решение кроссвордов, кроме бессистемного накопления ненужных знаний? Разгадывание загаданных слов – не метод концентрации и не способ выхода из стресса, дополняют психокинезологи. Человек обращается к ним, не имея чёткой цели, или когда у него есть проблема, а он пытается от неё отвернуться. Ни то, ни другое не способствует развитию интеллекта.



Физические упражнения. А они-то тут причём, спросите вы? Оказывается, регулярные физические нагрузки стимулируют умственную деятельность и улучшают связи между клетками мозга. В результате человек с возрастом не теряет способность к познанию и анализу. В американской клинике Мейо провели эксперимент: предложили заниматься лёгкой физкультурой 868 людям 50–89 лет, из которых 128 имели признаки нарушения работы мозга. Оказалось, что даже минимальная физическая активность останавливает умственную деградацию! Это логично: хорошая физическая форма означает хорошее кровообращение, в том числе в сосудах головного мозга. Значит, ваша голова будет лучше работать!



Татьяна МИНИНА

ЗДОРОВОЕ ТВ

Главная тема телеканала «Здоровое ТВ» – здоровье и качество жизни. Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа? На этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи и эксперты. «Здоровое ТВ» подскажет, как быстро снять головную боль и избавиться от простуды, порекомендует оптимальную диету и поможет выносить здорового ребёнка.

«МЕДИЦИНА ВОКРУГ СВЕТА»

Бернар Фонтаниль – врач-спасатель, имеющий большой опыт оказания помощи в

сложных условиях. В рамках гуманитарных миссий он ездил по миру и помогал людям, исцеляя их раны и унимая боль. В этот раз движимый не только желанием помочь людям, но и любопытством Бернар отправляется в новое путешествие. Посещая самые отдалённые уголки планеты, он знакомится с целителями, которые продолжают и развивают древние медицинские практики своих народов. Как



и Бернар, эти люди заботятся о других, спасают жизни, а иногда даже изобретают новые способы лечения болезней. Вместе с героем программы вы увидите в действии традиционные формы медицины, имеющие глубокие корни в культуре народов мира.

«ВСЯ ПРАВДА О ЖИРЕ»

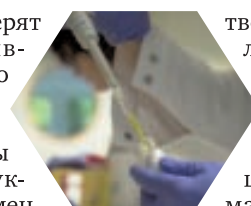
Мало какие продукты имеют худшую репутацию, чем жир. Он вызывает не только ожирение, но и закупорку сосудов, которая приводит к опаснейшим патологиям. Пищевая индустрия давно использует в своих целях страх потребителей перед вредной едой, зарабатывая миллионы на якобы «обезжиренных» продуктах, которые рекламируются как полезные. Но действительно ли они не содержат жира и приносят пользу здоровью?

Авторы фильма проверяют на прочность устоявшиеся стереотипы о жирной пище, узнают, насколько на самом деле полезны «диетические» продукты, и покажут, как именно гиганты пищевой промышленности годами играют на страхах потребителей.

Смотрите премьеру фильма 28 апреля в 20.00 по московскому времени.

ТЕМАТИЧЕСКАЯ ЛИНЕЙКА «К ЛЕТУ ГОТОВ!»

Весной многие из нас задают себе один и тот же вопрос – как подготовиться к лету? Диеты и программы тренировок часто противоречат друг другу, из-за чего существует риск нанести вред своему здоровью. Если вы



твёрдо решили встретить лето в хорошей форме, новый спецпроект «К лету готов!» на телеканале «Здоровое ТВ» даст ответы на все ваши вопросы. В программах «Тренируйся дома с Джеффом Халеви» и «Топливо для тела» вы узнаете, как правильно питаться и тренироваться для того, чтобы иметь к началу лета то тело, о котором вы мечтали всю зиму.

Смотрите по выходным в 9 утра по московскому времени.

Следите за нашими анонсами и программой передач Телекомпании «СТРИМ»!

Реклама, 16+

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ



Об этой морской опасности мало кто знает. Между тем она не мнимая, а вполне реальная – разрывное течение, или, как его называют иностранцы, rip current («рип»).

ЗА СЧИТАНЫЕ секунды оно способно унести купальщика далеко в море. Как этого избежать?

Гиблое место

Рипы могут возникать как на море, так и в океане. Чаще – на мелководных пляжах с пологим, низинным берегом. Происходит это там, где никто не ожидает, – рядом с берегом. Человек плещется в воде, наслаждаясь солнцем и солёными брызгами, как вдруг его начинает относить в море. Купальщика охватывает паника: он пытается грести к берегу, но не приближается к нему и на сантиметр. Гребёт ещё усерднее,



Фото Legion-media

Не наткнуться на рипы

Как не утонуть

Рипы могут возникать как на море, так и в океане. Чаще – на мелководных пляжах с пологим, низинным берегом.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ЗАПЛЫВА

- 1 Купайтесь на пляжах, где есть спасатели.
- 2 Не устраивайте ночных заплывов.
- 3 Не плавайте в одиночку, особенно на диких пляжах.
- 4 Видите на берегу предупреждающие красные флаги и таблички с надписью rip current? В воду – ни ногой.
- 5 Не оставляйте детей в воде одних! Даже на мелководье, даже если море спокойное. Будьте рядом.

но тщетно – неведомая сила тянет его в другую сторону. После нескольких минут борьбы с морем сил не остаётся даже у опытных пловцов. Спасатели говорят, что большинство несчастных случаев на воде связаны с попаданием в такие вот течения.

Смотри в оба!

К счастью, во многих случаях рип можно вычислить. Не зря течение называют разрывным – в линии прибоя действительно виден разрыв. Вот его признаки:

- ✓ везде волны накатывают на берег одинаковыми белыми барашками, но на каком-то участке волн нет – только полоска воды, многие купальщики идут именно туда – мол, там море спокойнее. Но это спокойствие – видимость;

- ✓ другая картина: в одном месте перпендикулярно берегу образовалась бурлящая река, она пенится, пузырится, в ней плавают водоросли (и плывут они не к берегу, а от берега). Эта река и есть рип;
- ✓ море однородного цвета, например бирюзового или голубого. Однако к берегу

«примыкает» дорожка воды другого цвета. Например, белого, синего или фиолетового. Держитесь от этой дорожки подальше.

актриса

Любава Грешнова

– Большие волны на море или океане я очень люблю и с радостью выбираю отели, где таковые бывают. К счастью, от подводных течений Бог миловал... Всегда уточняйте о том, есть ли такие течения сначала у туроператора, после – у владельца отеля. Можно даже пообщаться с местными жителями. Не игнорируйте предупреждения. Если пляж закрыт, купайтесь в бассейне.



первый читатель

НАША СПРАВКА

Рипы могут появиться и стихийно – там, где их никто не ждёт. Происходит это из-за того, что скопившиеся на мелководье большие массы воды уходят обратно в море не широким фронтом, а по своеобразному жёлобу, напоминающему реку. Это и есть разрывное течение. Оно всегда направлено в противоположную сторону от берега. Чем шире жёлоб, тем выше скорость потока (а ширина может быть разной – от 2–3 м до 20 и даже больше). Он способен утащить за собой даже тяжеловеса, не говоря уж про ребёнка.

Без паники!

А если всё же вычислить рип не удалось и вас уже несёт от берега в море? В такой ситуации главное – не паниковать и не терять самообладание. Из рипа можно выбраться:

- ✓ максимально экономьте силы – не нужно бороться с течением и грести к берегу, это бесполезно. Наоборот, максимально расслабьтесь – пусть река вас несёт. Не пугайтесь – она не утянет вас под воду (это поверхностное течение!) и не утащит на слишком большое расстояние. Через 100–150 м скорость потока должна ослабеть;
- ✓ плывите перпендикулярно течению, чтобы вырваться из «желоба». Отплыв метров сто от рипа, разворачивайтесь к берегу.
- ✓ Если рип широкий и длинный, а силы уже на исходе, лягте на спину и поднимите руку, чтобы вас увидели спасатели. Примите любую позу, которая позволит вам расслабиться и долго держаться на воде.

Подготовила
Юлия НЕРОВНОВА



Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Узнайте подробности
и смотрите
программу on-line



СМОТРИТЕ ПРОГРАММЫ КАНАЛА ON-LINE НА WWW.KUHNYATV.RU В РАЗДЕЛЕ «ВИДЕО»

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

16+
реклама



время МСК

12:00
понедельник
вторник
среда



Ведущие передачи кулинар Алёна Спирина и шеф-повар Кирилл Голиков расскажут всё, что вы хотели знать о географии хлеба, его сортах, а также о национальных рецептах с выпечкой. А самое главное – покажут, как же приготовить блюда и хлеба с разных уголков планеты на своей кухне!

Смотрите программу «Хлеб!Есть!» и балуйте себя, своих близких разнообразной выпечкой и аппетитными блюдами!



Не в голосе

Если у вас сел голос или разболелось горло, попробуйте такие средства.

- ➔ Свежий морковный сок разведите молоком в соотношении 1:3 и пейте 3 раза в день по ½ стакана.
- ➔ Выпейте на ночь 1 стакан горячего молока, в которое добавлена 1 ст. ложка водки.
- ➔ Тщательно размешайте 2 яичных желтка, 50 г мёда и 30 г коньяка. Принимайте по 1 ч. ложке 4 раза в день.

Ольга, Москва

актриса

Любава Грешнова

– Вся современная фармацевтика произошла от того, что сейчас называют народной медициной. И до появления искусственных препаратов люди жили и лечились тысячами лет и были здоровее, чем мы сейчас. Лекарства пью в исключительных случаях, отдавая предпочтение травам.



первый читатель

Средство от бессонницы

Плохо засыпаете по ночам? Испробуйте мои средства от бессонницы.

- ➔ 50 г семян укропа отварите на малом огне в 0,5 л вина. Принимайте перед сном по 50 мл.
- ➔ Перед сном примите ванну с добавлением 3 капель пихтового масла в течение 15–20 минут, а затем сразу же отправляйтесь в кровать.

Ольга Сергеевна, Кострома

Вода в ухе

Тем, кто уже открыл купальный сезон, помогут мои советы по удалению воды, попавшей в ухо.

- ➔ Лягте на бок и подождите, пока жидкость вытечет самостоятельно.
- ➔ Вдохните глубже, закройте рот, прикройте ноздри и попытайтесь выдохнуть. Таким образом можно выдуть из уха скопившуюся там воду.
- ➔ Для профилактики отита сделайте спиртовую ванночку. Лягте на бок и аккуратно закапайте в ухо 5 капель подогретой водки. Полежите 15–20 минут.

Николай Ивашов, Краснодар



Наладим стул

Хочу поделиться средствами для борьбы с запорами.

- ➔ Сухие яблоки и вишни заварите кипятком, дайте настояться 40 минут и пейте полученный настой вместо чая в течение дня.
- ➔ Принимайте 2 раза в день по ½ стакана свежего картофельного сока за полчаса до еды. Курс приёма – 14 дней.
- ➔ Свежий сок алоэ принимайте по 1 ч. ложке до еды 3 раза в день. Курс лечения – 30 дней.

А.Е., Московская обл.



«АиФ. На даче» – газета для каждого дачника

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

Во всех почтовых отделениях или на сайте subscr.aif.ru

Индекс 34187



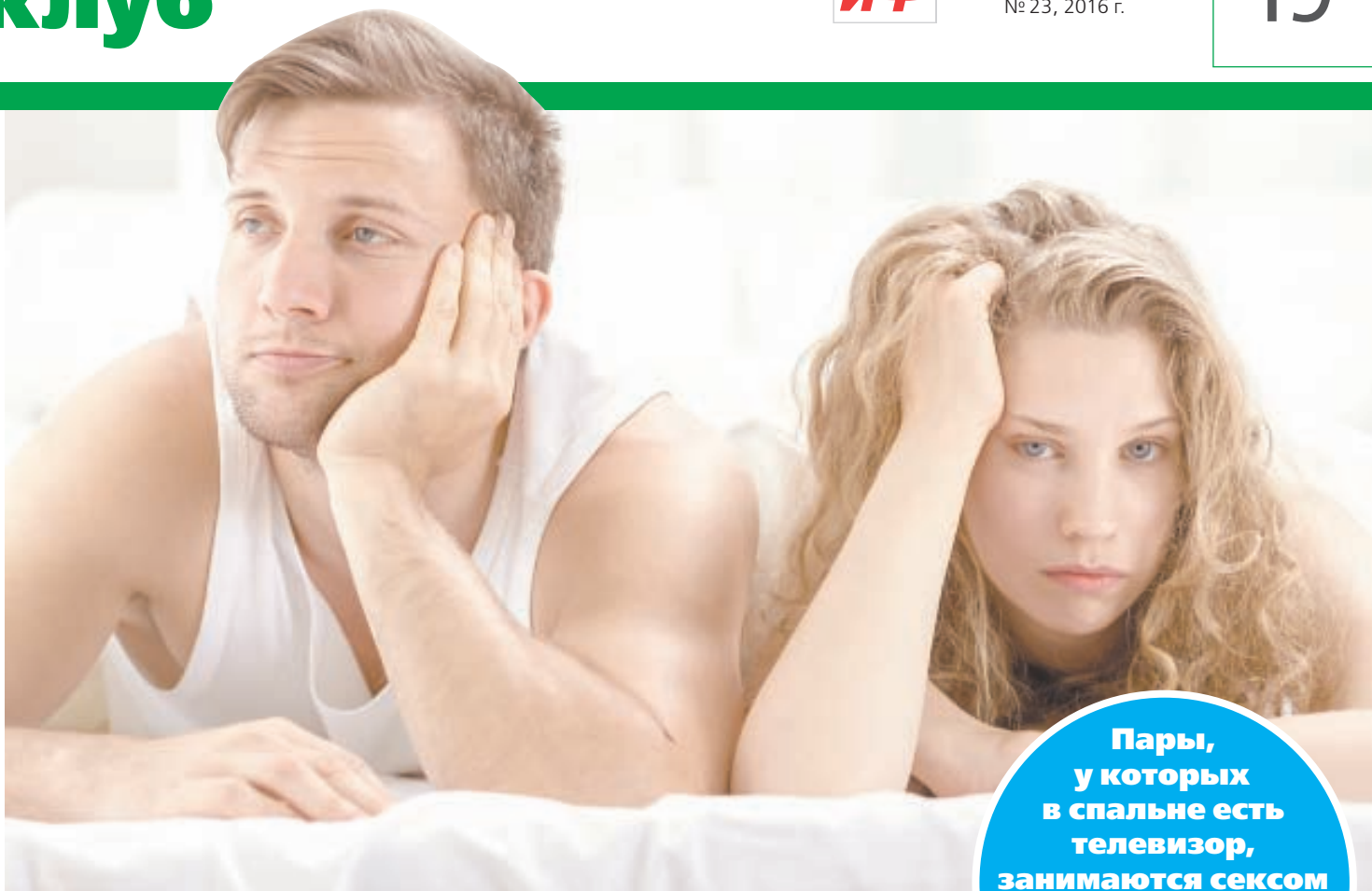
Усталость, хронический стресс, однообразие – всё это способно изрядно подпортить интимную жизнь. Но только ли это?

Совместный сон

По мнению британских учёных, мужу и жене полезнее спать раздельно. Если супруги спят вместе, они чаще страдают от нарушений сна: один из партнёров может храпеть, ворочаться, вставать в туалет, перетягивать на себя одеяло. Другой из-за этого не высыпается и злится на «обидчика», что нередко приводит к ссорам и взаимному раздражению. Кроме того, совместный сон способен притуплять либидо, особенно у мужчин. Они привыкают к запаху и формам своей партнёрши. И уже не так сильно возбуждаются, как раньше, когда были лишены ежедневного доступа к телу. Единственное спасение — сон на разных кроватях. Или, если такой возможности нет, хотя бы под разными одеялами.

Плотный ужин

Обильная еда — враг полового влечения. Поэтому, планируя ночь любви, не кормите мужа до отвала и не объедайтесь сами. Иначе возникнет одно желание... отправиться на боковую. Чтобы распалить друг в друге страсть, ешьте на ужин афродизиаки: мёд, орехи, креветки, морскую капусту, рыбу.



Пары, у которых в спальне есть телевизор, занимаются сексом в два раза реже тех, кому голубой экран не мешает.

Враги любви

Темнота

Привыкли заниматься любовью под одеялом? А ведь мужчина любит глазами! Ему подавай всё крупным планом и без купюр: чем откровеннее, тем сильнее он возбуждается. Поэтому — да будет свет! Если же вы при ярком освещении чувствуете себя

неуютно, зажгите свечи или включите ночник. Мягкий свет подчеркнёт ваши достоинства, а недостатки сделает менее заметными.

Вредные привычки

Ваш супруг любит пиво? Возможно, именно оно и вредит интимной жизни. В пиве содержатся фитоэстрогены, влияющие на потенцию не лучшим образом. Впрочем, крепкие напитки тоже могут сослужить недобрую службу. Сначала они распаляют страсть, а потом мешают финишировать. Некоторые дамы, правда, этим пользуются — подносят партнёру рюмку-другую, продлевая тем самым половой акт. Но сексологи предупреждают: это порочная практика — вскоре без подношения избранник не сможет приступить к делу. В качестве исключения можно иногда выпить за ужином бокал красного сухого вина. Но и этим допингом злоупотреблять нельзя.

Ещё один вредитель — никотин. Он вызывает спазм сосудов, в том числе в половом члене. Учёные доказали, что даже одна выкуренная сигарета снижает эректильную функцию на 30%. Представьте себе, что «там» творится, если выкуривается целая пачка! Выход один — бросать.

Таблетки

Качество секса может ухудшиться при приёме некоторых лекарств. Антибиотики, антидепрессанты и психотропные вещества способны нарушить эрекцию и снизить либидо у мужчин, а некоторые гипотензивные препараты — блокировать активность тестостерона. Дамы могут потерять интерес к сексу на фоне приёма гормональных средств, антигистаминных препаратов первого поколения (из-за седативного действия) и бета-адреноблокаторов (у некоторых женщин они вызывают слабость, разбитость и повышенную утомляемость). Правда, с этими «врагами» справиться проще всего — достаточно попросить врача подобрать другой препарат.

Дарья МАКСИМОВА

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

— Да, я зверь в постели. А точнее — коала. Я могу спать по 22 часа в сутки.

MENSE MENSE Больше собственных эстрогенов. Натурально.

Негормональная поддержка женского организма в период менопаузы.

Компоненты:

- Поддерживают гормональный баланс.
- Снижают выраженность приливов.
- Нормализуют эмоциональное состояние.

18+ Реклама

8 800 200 86 86
бесплатная горячая линия
www.mense.ru

АКВИОН

ЭРОТИЧЕСКИЙ ИНТЕРЬЕР

Китайцы, для которых большое значение имеет фэншуй, считают, что хорошему сексу может мешать... интерьер спальни. Если супружеское ложе зажато мебелью, если над ним нависают балки и книжные полки, если на спинке кровати есть острые углы, если посередине матраса вмятины и трещины, разделяющие супругов, интимных проблем не миновать. По мнению жителей Поднебесной, избыток предметов интерьера подавляет сексуальную энергию, неровности в матрасе приводят к неровностям в отношениях, а острые углы мебели, направленные в сторону спящих людей, «дырявят» их здоровье. Поэтому надо срочно все переставить, «дырявят» их здоровье. Поэтому надо срочно все переставить, «дырявят» их здоровье. Поэтому надо срочно все переставить, «дырявят» их здоровье. Поэтому надо срочно все переставить, «дырявят» их здоровье.



Фото Legion-media



Ода жаре

Борис
МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

С этой жарой такие дела – в детстве она друг. Потом становится врагом. Я помню, что выходил во двор в начале лета, когда ребята ещё не разъехались, и огромное слепящее солнце растворяло мои страхи, обиды – сразу. Оно было добрым, ласковым, оно обещало, что жизнь скоро будет хорошая.

Единственное, что мне не нравилось в жару, – это запахи. Город сразу начинал дышать тяжело. Пахли помойки. Открытые окна пахли борщом. Пахли столовые. Магазины. Пивные стоячие бары. Пахли кусты.

Есть несколько простых советов, как спастись от жары, которые знает человек, выросший в большом городе. Можно закрыть окна отражающей плёнкой. Можно устроить сквозняк. Можно поставить тазы с водой, будет не так сухо. Можно намочить простыни и рядом с ними включить вентилятор. Но без последствий пережить московскую жару всё-таки нельзя.

Сегодня я вышел утром гулять с собакой на наш маленький пруд и сразу заметил в кустах женщину в смелом купальнике, лежащую в двух шагах от оживлённой Новочерёмушкинской улицы. Мужчина в это же время плескался в пруду вместе с утками. Это значит, что в городе наступило радикальное московское лето.

У этого лета есть свои вечные метки, своя хронология.

Май. Все дарят друг другу сирень. Открываются летние веранды.

Июнь – в городе тополинный пух. Все кашляют и чихают. Многие идут к врачу или в аптеку за лекарствами.

В конце июня – выпускной вечер, люди ночью истошно кричат и купаются в фонтанах.

Середина июля – жара такая, что даже на открытых верандах сидеть тяжело. В городе дают последние театральные премьеры в душных, но всё равно переполненных залах.

Лето – густое, перекачивающееся с боку на бок тесто, из которого мы лепим нашу короткую жизнь, летом вся она превращается в предметы, детали, она вся уходит в созерцание и переживание внешних примет бытия.

Но лето – это всё-таки ещё и жара. Все её переживают по-разному. Есть люди жары, и есть люди прохлады. Вот я – совсем не человек жары. Одно из главных наслаждений для меня – идти по песчаному дну рижского залива, по холодной балтийской воде. Но даже и для меня московская жара обладает сакральным смыслом, открытым мной ещё в детстве. Без неё как-то и жить неинтересно. Поэтому будем терпеть.

Пластика для мумии

Как развивалась эстетическая хирургия?

Пластические операции делали ещё древние врачи Персии, Аравии, Китая.

НА ОДНОЙ из египетских мумий учёные обнаружили следы заросшей зачаточной губы – древние врачи сшили её тонкими жилами. Другая мумия сохранила следы не вполне удачной операции по избавлению от лопухости – хирург попытался пришить уши к коже головы.

Plastikus на латыни означает «создавать форму»... И выходит, что тысячелетиями отвечая на вечный вопрос:

И если так, то, что есть красота, и почему её обожествляют люди?

Сосуд она, в котором пустота,

Или огонь, мерцающий в сосуде?

(Н. Заболоцкий, «Некрасивая девочка»), человечество признавалось: форма, «сосуд» очень важны, и голосовало за пластику.

Боже, да это же нос!

Обстоятельств, способствовавших развитию пластической хирургии, в истории человечества всегда было предостаточно. Например, скверная привычка индийских воинов отрезать носы своим пленникам (метка на случай побега) необычайно продвинула развитие ринопластики. Когда англичане колонизировали Индию, то хирурги Ост-Индской компании, поражённые высотами, которых достигла индийская пластическая хирургия, переняли у неё немало полезного.

И в октябре 1814 года лондонский хирург Джозеф Карпю впервые произвёл операцию по восстановлению носа, использовав лоскут кожи со лба (на сосудистой ножке), – древний индийский метод, известный ещё за столетия до нашей эры. Когда через некоторое время с пациента была снята повязка, хирург и сам был изумлён результатом, воскликнув: «Боже, да это же нос!» Дата этой операции и считается днём рождения современной пластической хирургии.

«Злодей»
Тальякоцци

Итальянского хирурга Гаспара Тальякоцци похоронили за чертой города вместе со злодеями и самоубийцами за то, что профессор Болонского университета изобрёл чудодейственный способ реконструкции носа. Такая медицинская услуга в Европе XVI века,



– Доченька, этот парень хромой, косой и лысый. Не выходи за него замуж.

– А мне не нужен красавец!

– Я не о том. Пожалей парня, ему и так уже от жизни досталось!



где свирепствовал сифилис, оказалась более чем востребованной. Даже существовал в то время специальный термин *chirurgia decoratoria*.

Тальякоцци прирачивал нос кожей, взятой с внутренней стороны предплечья, рука при этом жёстко крепилась на 20 дней повязкой. «Мы лечим и восстанавливаем части тела, данные природой, но отнятые роком», – писал он в 1597 году в своём иллюстрированном трактате.

Церковь рассудила, что это «против природы», и приравняла хирурга к злодеям. Отсутствие носа предупреждало окружающих о заразной болезни, а Тальякоцци и его *chirurgia decoratoria* помогали скрывать риск заражения.

Липосакция:
от консула
до танцовщицы

Пыры, долгие возлежания у столов с яствами, паштеты из языков дрозда... Неудивительно, что многим древним римлянам была необходима липосакция. Римский писатель Плиний Старший в своей «Естественной истории» пишет о «грандиозном излечении от жира» сына консула Луция Аппонна в результате операции.

А современной истории липосакции 150 лет: именно тогда лондонская танцовщица, которой грозило увольнение, обратилась к врачу с просьбой избавить её от излишков жира на бёдрах и коленях.

Долой парик!

Первую операцию по омоложению осуществил в 1901 году немец Юджин фон Холландер, подтянув пациентке

кожу лица вверх и в стороны. В том же году хирург Эрик Леслер сделал подтяжку известной актрисе, которая много лет мучилась, используя специальную систему повязок, натягивающих кожу на лице.

Повязки и фиксаторы крепились на затылке и прятались под париком.

А первым пластическим хирургом женщиной была француженка.

И Сара Бернар делала операции только у неё.

В России подтяжку лица первой сделала актриса Любовь Орлова. Это случилось

в 1946 году, когда ей было сорок четыре года. Говорили, что операции, ради которых она ездила в Париж, ей оплачивал Чарли Чаплин. Итог этих вмешательств сохранила для нас кинолента: в фильме «Скворец и Лира» семидесятилетняя актриса играет женщину, которой лишь немного за тридцать.

Скверная привычка индийских воинов отрезать носы своим пленникам необычайно продвинула развитие ринопластики.

КСТАТИ



Сам термин «пластическая хирургия» впервые появился в 1798 году, когда известный естествоиспытатель Дезольтон дал определение подобным оперативным вмешательствам. Но вошёл он в употребление лишь в конце XIX века, когда стали публиковаться статьи, описывающие разнообразные способы пластических операций. А официальное рождение новой медицинской специальности состоялось в 1933 году на Первом международном конгрессе пластических хирургов.

Мы непрерывно общаемся сами с собой – анализируем, вспоминаем, хвалим, ругаем, даже спорим! Полезны ли внутренние диалоги?

ИНТЕРЕСНО, что многие люди считают такие беседы не совсем нормальными. Дескать, голоса в голове – это повод бежать к врачу. И быстро. Голоса – да, но диалог с самим собой – вещь абсолютно естественная.

Плюсы диалогов

✓ Беседа с самим собой может стать репетицией какого-то события. Скажем, если вам предстоят важные переговоры и вы по этому поводу нервничаете, можно мысленно проиграть свою роль и роли других участников. Тогда на реальных переговорах будет легче.

✓ Проговаривая ситуацию внутри себя, мы лучше понимаем происходящее. Это помогает справиться с эмоциональными переживаниями и уменьшить стресс.

✓ Сомневаясь в чём-то, мы внутренне подбадриваем себя: «Давай! Ты сможешь!» То есть мотивируем на преодоление трудностей. А когда преодолеваем, одариваем себя похвалой, повышая самооценку.

✓ Даже спор с самим собой может пойти на пользу! Это позволяет увидеть ситуацию со всех сторон и в конце концов прийти к правильному решению.

Ложка дёгтя

Однако некоторые люди умудряются наговорить себе лишнего. И тогда конструктивный диалог превращается в деструктивный. Вот лишь несколько примеров того, как говорить с собой НЕ надо.

✗ Заикливаться на негативных мыслях: постоянно себя ругать, обвинять, критиковать, ныть, жаловаться на жизнь, считать себя самым несчастным на свете. Это прямой путь к депрессии и неврозу. Ведь вы подрываете веру в себя и ставите себя в позицию жертвы.

✗ Бесконечно «пережёвывать» события давно минувших дней: «Ах, зачем я тогда так поступил! Из-за этого всё пошло наперекосяк!» Какой смысл ковыряться в прошлом? Его уже нет. Такие мысли отвлекают вас от настоящего. Жизнь проходит мимо, а вместе с ней – и новые знакомства, работа, возможности.



Внутренний голос

Есть ли польза от разговоров с самим собой

✗ Чрезмерно рефлексировать и уходить в себя. Это отнимает кучу сил и энергии. К тому же, вместо того чтобы решать насущные задачи – записать ребёнка в музыкальную школу, сделать ремонт, убрать квартиру, – вы живёте в придуманном мире.

Ребёнок? Родитель? Взрослый!

Каким станет общение с собой – приятным или разрушающим – зависит только от вас. Всё – как в общении с другими людьми: либо вы подбираете слова, которые не ранят собеседника, либо бьёте по больному или даже откровенно ввязываетесь в драку.

Люди разговаривают сами с собой 70% всего времени. Чаще всего потребность во внутреннем диалоге возникает, когда человек ищет утерянную вещь.

Но есть одна хитрость, способная превратить деструктивный диалог в конструктивный. Как обычно мы беседуем внутри своей головы? Либо ведём себя как дети: «Хочу (кофточку, машину, квартиру)!» Либо как строгие родители: «Нельзя – ты в ней толстая!» или «Ишь, чего захотела – не работала ещё на машину с квартирой!» Получается, что одна наша часть чего-то хочет, а вторая ей этого не позволяет. Так вот, необходимо, чтобы в голове появился третий собеседник – взрослый, который прекратит эту перепалку: «Тебе правда нужна новая кофточка,

но давай посмотрим все варианты» или «Жильё сейчас подешевело. Попробуем заработать хотя бы на однушку». То есть задача взрослого – предложить решение, перейти от «я хочу» к «я могу». Или же сделать вывод: «Да, брак был неудачным, но теперь ты знаешь, от каких мужчин стоит держаться подальше». Тогда беседа с самим собой пойдёт на пользу.

Юлия ИОНОВА

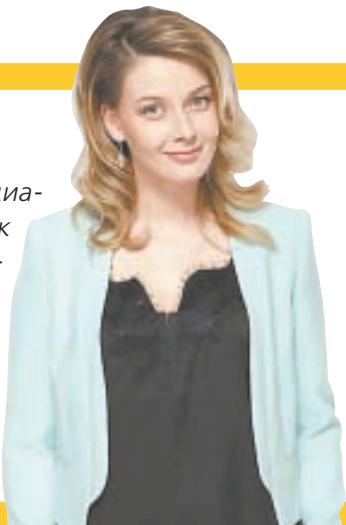
СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Сказал своему психиатру, что слышу голоса. Он ответил, что у меня нет психиатра.

актриса

Любава Грешнова

– Во мне постоянно идёт внутренний диалог. Всегда думаю, как ответить и как поступить. Во мне живут два я. Хорошее и плохое. И они между собой ведут борьбу. Главное, чтобы это были положительные мысли, которые смогут привести вас к осуществлению мечты, а не трансформировались в самобичевание.



КАК СНЯТЬ ТРЕВОГУ



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Бывает, что внутренний диалог напоминает заезженную пластинку – вы бы и рады соскочить на другую дорожку, но не получается. Как заставить внутреннего болтуна замолчать?



Скажите «Стоп!» Наденьте на запястье резинку. Как только в голову придёт тревожная мысль, скажите про себя «Стоп!», оттяните и отпустите резинку. Это поможет переключиться.



Рисуйте. Творчество расслабляет и избавляет от навязчивых дум. Не умеете рисовать? Возьмите фломастер и делайте хаотичные, размашистые движения рукой на бумаге – это позволит остановить поток неприятных мыслей.



Зажгите свечу и поставьте её на расстоянии вытянутой руки на уровне глаз. Пару минут просто смотрите на огонь, позволив мыслям течь свободно, а затем постарайтесь переключить внимание только на пламя. Посидите так 10 минут.

Отпуск, проведённый на родной земле, способствует укреплению здоровья.

У них стало неспокойно

Прекращение продажи путёвок в Египет и Турцию повергло многих россиян в уныние.

Некоторые считают, что если за рубеж попасть не получится, то лучше вообще отказаться от отпуска. Правда, жители небольших городов и сельских районов и в прошлые годы ездили за рубеж не особенно часто. Но для обитателей мегаполисов эта проблема является весьма актуальной.

И отдых, и лечение

Но нынешняя ситуация не должна стать поводом отказаться от отпускных планов. В нашей стране прекрасно отдохнуть, восстановить физическое и психическое здоровье можно в любое время года.

В первую очередь присмотреться к родным пенатам стоит тем, кому необходимо совмещать отдых и лечение. В этом смысле пребывание в российских санаториях обычно оказывается гораздо более эффективным, чем в зарубежных реабилитационных учреждениях.

Врачи, работающие в наших санаториях, могут прекрасно разобраться в состоянии здоровья конкретного пациента. Назначая лечебные

Не нужен нам берег турецкий

Свой среди своих



проходят не в кемпингах, как на Западе, а непосредственно на лоне дикой природы.

На первый взгляд такие условия могут показаться спартанскими... Однако в походе у людей формируются такие качества, как взаимовыручка, ответственность не только за себя, но и за команду, способность довольствоваться малым и чувствовать «настроение» природы.

Дождливое лето – крепкая семья

На зарубежных курортах вполне возможно завести сногшибательный курортный роман. Зато во время байдарочных походов по карельским рекам многим дамам удаётся найти спутника жизни. Здесь говорят: «Чем дождливее лето, тем крепче будут семьи». В байдарочном походе у барышни есть возможность понаблюдать за своим потенциальным избранником, например, во время совместного кухонного дежурства или при преодолении речных порогов.

МЕЧТАЕМ ОБ ОТПУСКЕ

и профилактические процедуры, они продолжают работу медиков, которая велась по месту жительства.

В зарубежных учреждениях ситуация складывается по-другому. Особенности диагностики и лечения одних и тех же заболеваний в разных странах существенно различаются. Даже если россиянин предоставит свою медицинскую карту, переведённую на иностранный язык, это вряд ли

поможет. Возможно, удастся неплохо отдохнуть, но на лечебный эффект рассчитывать не стоит.

На любой вкус

Тех, кто отвергает размеренную жизнь в домах отдыха и пансионатах, могут заинтересовать экскурсионные туры по древнерусским городам. Завоевывает популярность и активный отдых: конные маршруты по Горному Алтаю, байдарочные походы по рекам Карелии, восхождения на Эльбрус и другие кавказские вершины.

Весь труд, необходимый для проведения похода, ложится на плечи самих туристов. Под руководством инструктора они сами готовят еду, несут личные вещи и групповое снаряжение, продукты питания... Ночёвки, как правило,

ОСОБЫЙ ПОВОД – ПАЛОМНИЧЕСТВО

Отдельный вид отечественного отдыха: паломнические поездки. Особой популярностью последние два года пользуется Крым. Для наших соотечественников это и желание отдохнуть, и помолиться, и ознакомиться с уникальными достопримечательностями.

Гостям не придётся жить в шумных гостиницах. Их размещают непосредственно в монастырях или в православных гостиницах и пансионатах, где царит особая атмосфера. Паломники, приезжающие в Крым, обязательно

посещают Херсонес, где крестился сам святой князь Владимир. В Ялте они приходят в храм Покрова Пресвятой Богородицы, где служил святой праведный Иоанн Кронштадтский и регулярно бывала семья последнего русского императора Николая II.



Илья ВОЛЬФ

А БЫВАЕТ ИНАЧЕ

В зарубежных странах при организации походов большое внимание уделяется качеству сервиса. Например, во время пеших, водных и конных маршрутов группы обычно сопровождает команда обслуживающего персонала. Именно эти люди готовят еду и ставят палатки. Во время пеших походов они несут в горы тяжёлые рюкзаки с групповым снаряжением.

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день!
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



Известная актриса Ольга БУДИНА призывает читателей «АиФ. Здоровье» занять активную жизненную позицию и мыслить позитивно.

Актриса Ольга Будина:

«Надо ограждать себя от негатива»

Ближе к природе!

? Ольга, когда я вас вижу, у меня впечатление: у этой женщины никогда не бывает плохого настроения. У вас всегда добрые глаза, открытая искренняя улыбка. В чём вы черпаете свой позитив?

— В природе. Окружающие нас деревья, цветы, облака, звёзды всегда радуют, неважно, какая погода. У них не существует пробок, они не читают дурных новостей в газетах, для них не существует курса валют, им абсолютно по барабану сколько стоит нефть... Если мы почаще будем вспоминать о том, как живёт природа, это будет на нас благотворно сказываться.

И ещё я ограждаю себя от негатива и не перекладываю ответственность за свою жизнь ни на кого другого. Я не понимаю людей, которые смотрят буквально каждый выпуск новостей.

? Но надо ведь знать, что в мире происходит...

— Одно дело — быть в курсе событий. И совсем другое — посвящать полжизни просмотру ТВ, а потом ещё и обсуждать то, что в новостной программе показали. А новости, как известно, чаще всего у нас «жареные», то есть негативные. Замечательная фраза есть у Булгакова: «Боже вас упаси, не читайте перед едой советских газет». Ну это же правда! В «Собачем сердце» точно всё указано: с чего начинается разруха и чем она заканчивается. У нас все эти приметы давно налицо. И, если уж мы понимаем, что на сегодняшний день никто нам не может помочь, не стоит в этом обвинять государство, потому что государством на самом деле управляют такие же люди, как и мы. И все имеют право на ошибку. Поэтому я призываю к сознательности: за свою жизнь, за жизнь своих детей отвечать нам, и нам решать, когда нам радоваться, а когда быть серьёзными.

? Позитивный ход мыслей...

— Да, я стараюсь мыслить позитивно. Есть же такая поговорка: стакан для кого-то наполовину полон, а для кого-то наполовину пуст. Если переключить своё сознание на то, что «стакан всегда наполовину полон», тогда

Важно, на что вы обращаете внимание. Если фокусируетесь на положительном, значит, этого будет больше в вашей жизни.



сознание начнёт фокусироваться на положительных моментах, даже если их не так много в вашей жизни.

Важно, на что вы обращаете своё внимание. Если фокусируетесь на положительном, значит, этого будет больше в вашей жизни — вначале в вашем воображении, а потом хорошее будет прибывать и фактически. Это отразится и на отношениях с окружающими, и на внешности, и на здоровье, буквально на всём!

В ответе за детей

? В йоге считается, что питание не только влияет на настроение, со временем оно также может менять и характер. Если говорить о ваших «физических» методах счастья, то что это: здоровая еда, витамины, биодобавки?

— Прежде всего я, конечно же, призываю всех не доверять химической фармакологии. Нужно прекрасно понимать: вся современная медицина существует только лишь с одной целью — не прекратить своё существование.

Целью медицины не является наше здоровье и никогда не являлось. Если мы будем здоровы, то медицина не будет жить. Целью медицины является собственное процветание, и сегодня наша медицина процветает. И ещё обратите внимание: чем больше супермаркетов, чем больше красивой доступной еды, тем больше рядом аптек и клиник. Просто такая закономерность... И во всех этих магазинах огромное количество фастфуда...

? ...который очень любят дети.

— Для того чтобы отучить ребёнка от этой отравы, ему нужно показать правильные фильмы, допустим «Корпорация «Еда», в котором рассказывается, из чего готовятся гамбургеры, куриные ножки в общеизвестных фастфудных магазинах. Может быть, дети тогда не будут просить их туда отвести. Этим ведь школа не будет никогда заниматься. Этим могут заниматься только любящие родители, которые хотят, чтобы их дети родили им внуков...

? Другой бич подрастающего поколения — компьютерные игры...



— Компьютерные игры, конечно же, являются очередным наркотиком, запущенным опять-таки специально для растления наших детей. Нужно прекрасно понимать, что дети Билла Гейтса или Стива Джобса не играют в компьютерные игры — я из их личных интервью беру эти сведения. Наоборот, эти люди старались максимально минимизировать компьютер для детей.

В действительности всем родителям не нравится, что их дети играют в компьютерные игры, но каждый почему-то думает, что это не нравится только ему, а другим нравится. Да никому не нравится! Так давайте тогда объединяться, пусть все родители в одном классе договорятся: в их классе дети не играют в компьютерные игры. И если придёт ребёнок в школу и скажет друзьям: «Я не знаю этой новой игры», над ним никто не будет смеяться, потому что другие дети тоже её не знают. Это же касается и еды.

Я всех призываю к сознательному отношению к жизни. Именно мы сами создаём собственную жизнь и отвечаем за своих детей, а вовсе не школа и государство!

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 709

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

№ 710

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Пекинес — Лаборант — Вендинг — Вайоминг — Руно — Гора — Евро — Рига — Зло — Небо — Лувр — Битум — Умысел — Визг — Буквоед — Оберег — Диана — Брюки — Юрта — Спиди — Чеснок — Хвост.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Якубович — Виссарион — Веронал — Глюк — Подбородок — Бах — Вор — Горло — Гага — Буддист — Руки — Слава — Тема — Ламинария — Золото — Лев — Иглу — Таганрог.

- **Варикоз: новые подходы к лечению**
- **Язвенный колит: почему он грозит молодым**
- **Лето без мамы: как подготовить ребёнка к летнему лагерю**
- **Тонкие волосы: нюансы ухода**
- **Работа в ночную смену: чем она опасна**
- **Рецепты красоты от итальянок**

