

ОТ СТРЕССА
ЗАЩИТЯТ



45 МИНУТ
ТВОРЧЕСТВА

№ 26 (1108), 2016 / 28 ИЮНЯ – 4 ИЮЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Пустят ли
родных
в реанимацию?

с. 4 →

Диета
для жаркого
лета

с. 10 →

Денег нет!
Что мешает
экономить

с. 20 →

АКТЁР

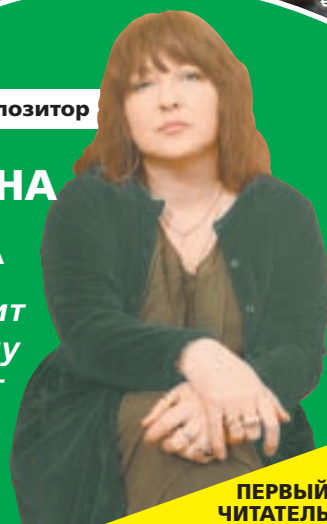
СЕРГЕЙ СЕЛИН:

«Роль Дукалиса
сделала меня звездой»

певица, композитор

ЕКАТЕРИНА
СЕМЁНОВА

Плохо переносит
жару, любит зиму
и не комплексует
по поводу лишне-
го веса.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ



исследование

Роль отцов

Дети, с которыми отцы общаются регулярно, менее подвержены депрессиям во взрослом возрасте, у них меньше проблем с поведением, меньше вероятность возникновения подростковой беременности, считают специалисты из Американской академии педиатрии.

Исследования показывают, что папы чаще используют новые слова в разговоре с младенцами и дошкольниками, что помогает в развитии речи малышей. Отцы побуждают детей исследовать и рисковать, тогда как матери выступают за безопасность и предсказуемость. Малыши, с которыми часто играют папы, проявляют меньше агрессии и тревоги. В целом психологическое состояние детей, чьи отцы вовлечены в воспитание, лучше, чем у тех, чьи отцы ими не занимаются.

Учёные считают, что важно побуждать отцов участвовать в воспитании, это даёт мужчинам ощущение собственной нужности. Даже когда папы не живут с детьми, их участие, по мнению специалистов, не должно ограничиваться финансовой поддержкой. «Водите детей в кафе и парки, читайте им, беседуйте с ними, слушайте их. Вы увидите — они это оценят», — говорят они.

Цифры

45 минут

в день достаточно уделять творчеству, чтобы справиться со стрессом.



От электронных к обычным

Молодые люди, курящие электронные сигареты, чаще начинают

предупреждение

курить обычные, чем те, кто никогда не пробовал электронные, показало исследование учёных из Университета Южной Калифорнии.

В 2014 году, когда был начат эксперимент, примерно половина из 300 его участников хотя бы раз пробовали курить электронные сигареты. Спустя год около 40% из них начали курить и обычные сигареты. А среди тех, кто никогда не пробовал курить электронные, начавших курить обычные было 11%.

После того как учёные сопоставили такие факторы, как возраст, пол, образование родителей и другие показатели, они пришли к выводу, что молодые люди, начавшие с электронных сигарет, в 6 раз чаще начинали курить обычные табачные изделия.

Экспериментаторы

Сексуальные эксперименты не кажутся многим людям извращениями, показали опросы, проведённые в канадской провинции Квебек.

Учёные опросили 1040 жителей Квебека об их отношении к сексуальным экспериментам, которые официально считаются аномальными. Оказалось, что из 8 типов аномального поведения 4 типа были распространены среди мужчин и женщин.

В целом 45,6% человек были заинтересованы минимум в одном типе аномального сексуального поведения.

Так, 35% опрошенных интересовались вуайеризмом, 26% — фетишизмом, ещё 26% — фроттеризмом (получением удовольствия от имитации полового акта через одежду) и 19% — мазохизмом. Примечательно, что мазохизм нередко связывался с высоким уровнем удовлетворения от сексуальной жизни.



невероятно!



Foto Legion-media

Может, стоит разрешить использование допинга в спорте?

55% Нет, допинг разрушает здоровье спортсменов

38% Да, всё равно его используют, и сегодня большой спорт — соревнование не только личных возможностей организма, но и производителей спортивной одежды и обуви, спортивного инвентаря

7% Не знаю, никогда об этом не думал (-а)

опрос

Всего в опросе приняли участие 6270 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»



Можно и нужно бороться

Существует взаимосвязь между весом женщины и риском повторного возникновения рака груди, считают американские учёные из Института изучения рака Даны и Фарбера. И планируют это доказать.

Есть более 100 исследований, которые косвенно говорят о том, что такая взаимосвязь имеется, но пока нет данных, которые подтверждали бы прямую зависимость.

В новом исследовании примут участие около 3200 женщин с раком груди, у которых наблюдается лишний вес либо ожирение. После того как у них закончится противораковая терапия, все участницы будут направлены к диетологам, чтобы

снизить суточное потребление калорий до 1200—1500. Каждой женщине будет рекомендована физическая нагрузка на 250 минут в неделю.

Специалисты предполагают, что примерно половина женщин сбросит около 10% своего веса. У 23%

из тех, кто вес не потеряет, рак груди возникнет повторно. Среди потерявших вес таковых будет только 19%.

Теперь остаётся подтвердить эту теорию практикой.



ФАКТ
КОММЕНТАРИЙ



Комментирует руководитель Национального центра онкологии репродуктивных органов МНИОИ им. П. А. Герцена (филиал ФГБУ «НМИРЦ» Минздрава России), доктор медицинских наук, профессор Надежда РОЖКОВА:



— Среди известных факторов риска развития рака груди называют и избыточный вес. Поэтому вполне вероятно, что лишний вес может привести к повторному раку. Также к факторам риска относят вредные привычки, психоэмоциональное напряжение, отсутствие стрессоустойчивости, отказ от выполнения естественных репродуктивных функций (родов, кормления ребёнка грудью...). С каждым из этих факторов можно и нужно бороться. Прежде всего научиться правильно питаться — есть понемногу, часто и с удовольствием, радоваться малому, не тратить усилий на деятельность, не приносящую результата... После 35 лет один раз в 2 года посещать маммолога, а женщинам более молодого возраста проходить обследование 1 раз в 2 года в смотровом кабинете женской консультации, посещать гинеколога.

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органов зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «ВИРТУС», способный вернуть вам острое зрение на микроклеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта», «глаукома», «отслоение сетчатки» — теперь лишь страшные слова.

С прибором «ВИРТУС» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:

8-800-555-22-93 (звонок бесплатный по всей России)

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

До недавнего времени ревматоидный артрит считался трудноизлечимым заболеванием с плохим прогнозом.

ЗАБОЛЕВШЕГО человека ждала инвалидность и жизнь, полная мучений. Но в последние годы в ревматологии наметился прорыв.

О том, какие успехи достигнуты в лечении ревматических заболеваний, мы беседуем с академиком РАН, главным внештатным специалистом-ревматологом Минздрава РФ, директором Федерального бюджетного государственного научного учреждения «Научно-исследовательский институт ревматологии имени В. А. Насоновой», доктором медицинских наук, профессором Евгением Насоновым.



твенного научного учреждения «Научно-исследовательский институт ревматологии имени В. А. Насоновой», доктором медицинских наук, профессором Евгением НАСОНОВЫМ.

Рискуют все?

? Евгений Львович, человек, далёкий от медицины, считает ревматизм уделом пожилых людей, но ведь это не так?

— Это не так. Ревматические заболевания — это большая группа болезней (около 100), болеют ими и взрослые, и дети. Например, ревматоидный артрит чаще поражает женщин активного возраста: представительницы прекрасного пола болеют им в 2–3 раза чаще, чем мужчины. Причём пик заболеваемости приходится на 30–55 лет.

Есть спондилоартриты — то, что мы называем болезнью Бехтерева. Это удел молодых мужчин, подростков, им страдал писатель Николай Островский. Есть подагрический артрит. Считалось, что это болезнь полных, активных мужчин среднего возраста. Но оказалось, что после 60 лет частота подагры и у мужчин, и у женщин одинакова. Так что ревматические болезни распространены во всех возрастных группах.

? И даже у новорождённых?

— Увы. Дети — особая категория наших пациентов. Сегодня в России около 60 тысяч детей страдают ювенильным идиопатическим артритом — это больше, чем детей с лейкозами. И среди них есть очень тяжёлые, с неблагоприятным жизненным прогнозом. Маленькие пациенты — отдельное, очень ответственное направление деятельности ревматологов и педиатров, в «детстве» есть свои особенности и факторы развития болезни. По оценкам специалистов нашего института, сегодня в России около 700 тысяч больных ревматоидным артритом, что примерно в два раза больше, чем по данным Минздрава РФ.

Главный внештатный специалист-ревматолог Минздрава РФ Евгений Насонов:

«Ревматоидный артрит может быть в любом возрасте»

Наша задача — как можно раньше диагностировать болезнь и начать её лечение, для чего у российских врачей есть все современные технологии.



Главное — профилактика

? Ревматоидный артрит относится к так называемым социально значимым заболеваниям, поясните этот термин.

— Это те заболевания, которые приводят к сокращению продолжительности жизни и ухудшению её качества. Они входят в число наиболее дорогих в лечении болезней. При отсутствии своевременной терапии пациент становится инвалидом в течение первых пяти лет с момента начала заболевания. Самые простые вещи — встать с постели, подняться по лестнице, выйти на улицу — настоящее испытание для такого человека. Поэтому наша задача — как можно раньше диагностировать болезнь и начать её лечение, для чего сегодня у российских врачей есть возможности. Сочетание двух факторов — ранняя диагностика и эффективная терапия, позволяет добиться хороших результатов.

? Может, стоит включить в диспансеризацию какие-то исследования для раннего выявления ревматоидного артрита?

— Пока во всём мире вопрос так не стоит, речь идёт только о программах, которые можно назвать пропагандой здорового образа жизни.

? Какие-то профилактические меры могут снизить риск заболеть?

— Самые простые рекомендации: находиться в хорошей физической форме, так как избыточный вес повышает риск развития остеоартрита и остеоартроза, воздержаться от курения. Необходимо более внимательно относиться к своему здоровью: воспаление и инфекция в полости рта, недостаток витамина D, избыточная физическая нагрузка, особенно в сочетании с гипертоничностью суставов, могут привести к раннему развитию остеоартроза тазобедренного, коленного суставов.

Где буксуем?

? Современная ревматология, как и онкология, кардиология, связывает большие надежды с новейшими препаратами...

— Инновационные препараты совершили прорыв в лечении ревматоидного артрита, который до их появления считался трудноизлечимым недугом, требующим длительной, часто пожизненной терапии. Благодаря генно-инженерным биологическим препаратам мы можем остановить развитие болезни, затормозить разрушение суставов,

предупредить инвалидность. Это ли не прорыв в лечении недуга, который калечит молодых, полных жизненных планов людей?

Мы ждём от учёных появления ещё более эффективных лекарств. Специалисты продолжают работать над тем, чтобы сделать лечение не только эффективным, но и комфортным. В России уже появились новые лекарственные формы генно-инженерных биологических препаратов для подкожного введения, которые более удобны для больных. Преимущества для врача и пациента очевидны, кроме того, это позволит существенно сэкономить и ресурсы здравоохранения.

? Упомянутые вами препараты входят в список ЖНВЛП (жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты. — Ред.)?

— Да, большое число этих препаратов вошло в список, но покрывается это лекарственное обеспечение из двух источников — из средств ОМС и средств для инвалидов, а это уже региональный бюджет. Но ситуация в регионах различается, во многих субъектах просто нет денег. И многое зависит от взаимодействия врачей, органов здравоохранения и фонда ОМС.

Но есть ещё одна проблема: инвалиду получить лекарство проще, чем вновь заболевшему человеку. А наша главная задача — не допустить, чтобы человек стал инвалидом, и дать ему инновационные препараты именно на раннем этапе, чтобы приостановить быстрое развитие болезни.

Беседовала Наталья ТИМАШОВА

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 боль, которая носит волнообразный характер: в один день она сильная, в другой — ослабевает, может совсем пройти, но потом возвращается вновь;
- 2 утренняя скованность, когда человек просыпается утром и не может держать чашку, ему трудно почистить зубы;

- 3 симметричная припухлость мелких суставов на обеих руках;
- 4 общее недомогание, немотивированная слабость.

Если все (или несколько) перечисленные симптомы сочетаются, нужно срочно идти к врачу-ревматологу.

Эта острая тема не сходит со страниц газет и лент соц-сетей уже несколько лет. Речь о возможности посещения родственниками реанимационных больных, что в большинстве лечебных учреждений запрещено.

ОДНАКО недавно в этой теме намечались положительные перемены: после выступления известного артиста и благотворителя Константина Хабенского на прямой линии с Владимиром Путиным президент поручил Минздраву РФ разработать документ, который недавно был разослан во все лечебные учреждения страны.

Главное препятствие в этом вопросе — ментальные установки врачей, традиции нашей медицины, которые складывались годами.

Старые правила на новый лад

Для специалистов новые «Методические рекомендации для посещения больных в отделениях реанимации и интенсивной терапии» откровением не стали. Согласно новому документу, изданному главным медицинским ведомством, в отделения интенсивной терапии будут допускаться родственники реанимационных больных без признаков алкогольного или наркотического опьянения, острых инфекционных заболеваний. Им будет необходимо снять верхнюю одежду, вымыть руки и надеть медицинскую маску и халат.

От посетителей также требуется соблюдать тишину, не затруднять оказание медицинской помощи другим пациентам, выполнять указания медицинского персонала, не прикасаться к медицинским приборам.

При этом в отделения реанимации и интенсивной терапии не будут допускаться родственники во время проведения в палате реанимационных мероприятий (интубации трахеи, катеризации сосудов, сердечно-лёгочной реанимации и прочих процедур). Запрещено также пускать в палаты интенсивной терапии детей в возрасте до 14 лет.

Важные условия

В профессиональном сообществе новый документ Минздрава РФ восприняли неоднозначно.



Заместитель директора НИИ скорой помощи имени Н. В. Склифосовского, руководитель регионального сосудистого центра, доктор медицинских наук, профессор Сергей ПЕТРИКОВ:

— У нас при обсуждении этого вопроса за основу берётся западная модель оказания медицинской помощи, которая устроена совсем по-другому. В европейских и американских больницах реанимационные пациенты отделены друг от друга шторками, на каждого больного приходится две медсестры. У нас таких условий нет. А ведь пришедшими в реанимацию родственниками, которые к тому же нередко находятся в состоянии стресса, должен кто-то заниматься.

Между тем картина, которая может открыться посетителям палаты интенсивной терапии, куда может



Фото Legion-media

Осторожно, двери открываются!

Кого пустят в отделения реанимации

поступить пострадавший в ДТП мотоциклист с торчащими костями и перфорацией кишечника или тяжёлый пациент в коме, которому потребуются протезирование дыхательных путей, может шокировать даже самых стрессоустойчивых граждан.

Не говоря уже о том, что открытость реанимационных отделений может нарушить право пациентов, среди которых могут быть и известные люди, на тайну диагноза. Врачи не раз сталкивались с ситуациями, когда получившие разрешение на посещение больного родственники потом выкладывали в соцсетях видео- и фотоматериалы, в которых фигурируют беспомощные знаменитости.

Острых, неадекватных реакций со стороны родственников реанимационных больных, которые могут помешать больным детям и медицинскому персоналу, опасаются и детские реаниматологи.



Руководитель отдела анестезиологии и реаниматологии НИИ хирургии детского возраста РНИМУ им. Н. И. Пирогова, доктор медицинских наук, профессор Андрей ЛЕКМАНОВ:

— В вечернее время, когда не производится никаких специальных исследований и процедур, у нас в больнице родители беспрепятственно пропускают к ребёнку, который лежит в хирургической реанимации (за исключением инфекционной реанимации, где находятся дети, представляющие опасность для окружающих). Однако условий для постоянного пребывания родителей с ребёнком в реанимационном отделении у нас нет. Для того чтобы решить этот вопрос, нужны структурные изменения во всей системе здравоохранения. В нынешних экономических условиях сделать это непросто.

Нравы преткновения

Общественников, которые и преда-ли эту тему гласности, доводы врачей не убеждают.



Директор благотворительного Фонда развития паллиативной помощи «Детский паллиатив» Карина ВАРТАНОВА:

— Для того чтобы решить проблему совместного пребывания (а не посещения, как сказано в методическом письме Минздрава РФ) в реанимационном отделении родителей с ребёнком, особых условий не надо. Доказательство тому — опыт ряда российских больниц, в которых смогли решить этот вопрос.

Большое исследование, проведённое в 2014 году, в ходе которого были опрошены медики и организаторы здравоохранения, показало: главное препятствие в этом вопросе — установка врачей, традиции нашей медицины, которые складывались

годами и которые невозможно регламентировать никакими приказами.



— Когда государство регулирует то, что в регулировании не нуждается, получается нелепость, — считает президент Лиги пациентов Александр САВЕРСКИЙ. — Ведь

никто никогда законодательно не запрещал россиянам посещать родных в отделениях реанимации и интенсивной терапии. Это их право закреплено в Федеральном законе № 232 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Вопрос скорее к работе правоохранительных органов, которые должны более активно это наше право защищать.

Как будут решаться эти вопросы сейчас, пока не ясно. Ведь методическое письмо Минздрава РФ носит рекомендательный характер. Но в том, что рано или поздно эту проблему придётся решать, сомнений нет.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

ДЕНЬГИ ЗА СПРАВКИ — БОЛЬНЫМ

Министерство здравоохранения выступило с инициативой отменить необходимость получать медицинскую справку абитуриентам. По мнению специалистов ведомства, эту справку уже можно назвать излишней, так как дети ежегодно проходят обязательную диспансеризацию. Значит, можно более не загружать врачей ненужной бумажной работой по оформлению этого документа.

Подсчитано, что, если справки получать будет не нужно, государство сэкономит около 4 млрд рублей, которые можно направить на иные нужды здравоохранения. Возможно, эти деньги пойдут на профилактику повторных острых сердечных заболеваний. Пациентам, которые перенесли в этом году инфаркт миокарда, инсульт, хирургическое вмешательство в сердечно-сосудистую систему, будут выплачивать компенсацию в виде половины стоимости лекарств, которые больные должны принимать в домашних условиях.

инициатива

Мокрое дело

Как вылечить гиперактивный мочевой пузырь?

Эта деликатная проблема есть у 17% женщин старше 40 лет. Вместе с тем это одно из наиболее скрытых нарушений, поскольку лишь 2% пациенток обращаются к врачам. Остальные решают эту проблему своими силами. И не всегда успешно.



Наш эксперт — врач-уролог, кандидат медицинских наук Иван ДИДЕНКО.

В НОРМЕ мочевой пузырь опорожняется при полном наполнении, сигнал об этом подаёт мозг. Причём интенсивность этого сигнала тем выше, чем больше скопившейся мочи. Но иногда мозг настаивает на том, что пора в туалет, слишком часто и с неадекватной силой (даже если мочевой пузырь практически пуст).

Удержаться невозможно!

Основными проявлениями гиперактивного мочевого пузыря являются:

- ✓ мочеиспускание не менее 8 раз днём и не менее 2 раз ночью;
- ✓ очень сильные и внезапные позывы на мочеиспускание, из-за которых добежать до туалета получается не всегда;
- ✓ ощущение наполненности мочевого пузыря, сохраняющееся даже после посещения туалета;
- ✓ периодическое недержание мочи во время смеха, чиханья, при тяжёлом физическом труде.

В чём же дело?

Среди причин нарушения могут быть неврологические и даже нейродегенеративные болезни (такие как Альцгеймера и Паркинсона), а также сопутствующие заболевания (начиная от диабета, опухолей мозга и заболеваний почек до цистита и невроза). Проблема часто связана с гормональными и возрастными явлениями (в частности,

менопаузой). А ещё с злоупотреблением кофеином, газировкой, жирной и солёной едой, алкоголем, диуретиками.

Чтобы понять, в какое русло направить диагностику, первым делом уролог назначает больной ведение дневника мочеиспусканий. Туда помимо эпизодов недержания и времени всех позывов к посещению туалета пациентка записывает всё, что съела, выпила и приняла в течение

дня. Затем наступает черёд анализов и обследований, которых может быть немало.

В туалет — по команде

Помимо устранения основного заболевания пациенту проводят специальное лечение, золотым стандартом которого являются антихолинергические препараты. Но без специальной поведенческой терапии все усилия

КСТАТИ



Есть и средства народной медицины. Готовить снадобья очень просто в термосе: на 1 ст. ложку сырья 200 мл кипятка. Настаивать 2 часа. Процедить и пить ежедневно. Если закладывать листья подорожника, то нужно принимать по 1 ст. ложке трижды в день до еды. Если семена укропа, то выпить сразу же целиком.

будут тщетны. Чтобы восстановить утраченный контроль над способностью мочевого пузыря удерживать мочу, существует специальная лечебная физкультура (например, упражнения для тренировки мышц тазового дна и стенок мочевого пузыря с помощью интимной гимнастики Кегеля с применением специальных вагинальных приспособлений). Одно из самых полезных упражнений, которое надо делать неоднократно в течение дня, поочерёдное напряжение и расслабление мышц таза. Чтобы почувствовать их, достаточно во время испускания мочи на несколько секунд остановить процесс, а потом продолжить. Очень эффективны подобные тренировки по принципу биологической обратной связи на компьютерном оборудовании. Курс — 15–20 сеансов по 30 минут. Кроме того, пациентов учат справлять малую нужду по часам: сначала каждый час, постепенно увеличивая интервалы до 3 часов, даже если позывы возникают намного чаще.

И отучают от вредных привычек — например, мочиться на всякий случай до питья или перед выходом из дома. В результате постепенно восстанавливается потерянный контроль над важным физиологическим процессом.

Елена НЕЧАЕНКО



Среди причин нарушения могут быть неврологические и нейродегенеративные болезни (Альцгеймера и Паркинсона) и сопутствующие заболевания.

Фото Legion-media

Секрет Императора: Ваш секрет успеха у женщин в любом возрасте!»



«За последний год у меня несколько раз случались осечки с женщинами. Посоветоваться не с кем. А покупать первый встречный продукт не хочется. Боюсь проблем с давлением. Что делать?»

Сергей, 52 года

Сергей, специально для мужчин, которые хотят иметь полноценную интимную жизнь, был разработан Секрет Императора. Это на 100% натуральное средство без вредной химии и гормонов. В его состав входит очень редкий китайский гриб кордицепс или, как его еще называют, «Божественный подарок». Он быстро восстанавливает силы, помогает повысить потенцию, увеличивает выносливость и дарит мужчине новые эмоции и ощущения. Поэтому на протяжении 5 000 лет его использовали только китайские императоры. А уси-

ливают его действие американский женьшень, который мягко расширяет сосуды, обеспечивая прилив крови к органам малого таза, и, как следствие, способствуя полноценному половому акту. А также горянка - мощный афродизиак, который усиливает желание близости. Все компоненты подобраны так, чтобы не вредить сосудистой системе**. Секрет Императора также совместим с алкоголем и лекарствами**. Поэтому его могут применять без опасения за свое здоровье мужчины любых возрастов. Звоните!

Звоните по бесплатной горячей линии и назовите код акции 77-01-1605.

8 (800) 100-55-60

Бесплатная персональная консультация. 100% конфиденциальность. *Акция действует с 23.05.2016 по 31.08.2016 г. при покупке 2-х шт. и более. Количество подарков ограничено. Не является офертой. ООО «Центр естественного здоровья». ОГРН 1127746375063. Р/О 127015. г. Москва, ул.Восточная, д.70. БИД ОГРН 1177988003803. E.O33086.02.15 от 11.02.2015 г. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, сроках, месте и порядке получения подарков уточняйте по т. 8 (800) 100-55-60. **По данным опроса наших постоянных потребителей. Имеются противопоказания, необходимо ознакомиться с инструкцией, при наличии проблем со здоровьем — консультация со специалистом обязательна.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

1 упаковка БЕСПЛАТНО*
при покупке в течение 7 дней



РЕКЛАМА.

100% конфиденциальность



А у вас узкий таз

Можно ли при этом рожать самой?

Косвенно судить о размерах внутреннего тазового кольца можно по окружности запястья, которая в норме должна составлять 12–14 см.



Наш эксперт — гинеколог-эндокринолог, врач высшей категории **Ольга ПЕТРИКЕЕВА.**

СЧИТАЕТСЯ, что миниатюрным женщинам с узкими бёдрами рожать приходится тяжелее и дольше, нежели обладательницам широкого таза. А ещё бытует мнение,

что роженицам с модельной фигурой надо вовсе отказаться от возможности рожать самим и лучше сразу настроиться на кесарево сечение. На самом деле внешние данные в данном случае ровным счётом ничего не решают. Каким образом будет проходить родоразрешение, зависит вовсе не от обхвата бёдер, а только от размера тазового кольца, через которое проходит ребёнок в родах.

«Правильный» объём

Первое, что делает гинеколог, когда будущая мама приходит в женскую консультацию, — специальным прибором измеряет 4 основных параметра таза. Норма тазового кольца — 36–38 см в диаметре. Часто встречается, что внешне субтильная женщина с узкими бёдрами имеет внутреннее кольцо таза вполне приемлемых размеров. И наоборот, ширококостные девушки могут столкнуться с тем, что их внутреннее устройство не будет соответствовать норме. Кстати, косвенно судить о размерах внутреннего тазового кольца можно по окружности запястья, которая в норме должна составлять 12–14 см («индекс Соловьёва»). Такая толщина запястья говорит о нормальной толщине тазовых костей.

Операции не избежать

Узкое или деформированное тазовое кольцо у будущей роженицы — это всегда прямое показание для кесарева сечения. Ведь через такой выход головка малыша просто не пройдёт, и, застряв, малыш лишь травмирует и себя, и мать. Однако такое строение встречается редко. Гораздо чаще к формированию узкого таза приводят другие обстоятельства. Существует ряд травм и патологий таза, при которых будущую маму обязательно направят на кесарево.



Итак, операции не избежать, если имеются:

- ▶ врождённая патология тазовых костей (кососуженный таз, нарушение и деформация его формы и размеров);
- ▶ перелом тазовых костей;
- ▶ различные деформации позвоночника (вследствие сколиоза, кифоза);
- ▶ смещение копчика из-за травмы (если копчик не на месте, а остался загнутым вовнутрь, головка плода уже не пройдёт);
- ▶ костные опухоли в малом тазе;
- ▶ разрывы лонного сочленения при предыдущих родах (сопро-вождают 13% повреждений таза);
- ▶ наследственный фактор (анатомические особенности).

Женщины с подобными выявленными деформациями состоят на специальном учёте в женской консультации, и врач старается максимально точно определить дату родов, чтобы избежать перенашивания плода — опасного для роженицы и малыша.

Ближе к делу

В последние месяцы беременности у обладательниц узкого тазового кольца могут возникнуть сложности с вынашиванием. Например, головка плода не опустится в малый таз, что будет затруднять дыхательные процессы и провоцировать сильную одышку. Более подвижная у таких беременных матка может способствовать неправильному предлежанию плода. Оно, кстати, у женщин с узким тазом встречается в 3 раза чаще, чем у обычных рожениц. Поэтому женщин с узким тазом госпитализируют за 2 недели до родов, чтобы избежать неприятностей.

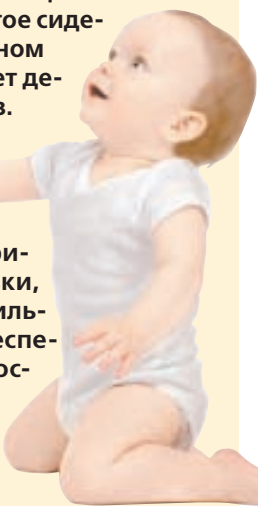
Дария ЖМУРОВА

КСТАТИ



● Педиатры не зря советуют молодым мамам сажать девочек позже, чем мальчиков. Ведь очень важно, чтобы у малышек к тому моменту, когда они научатся сидеть, успело произойти правильное и своевременное формирование тазовых костей. Девочек лучше сажать в 6–7 месяцев (а мальчиков можно в 5–6). Хрящевые структуры ещё очень податливые, и долгое сидение в неправильном положении может деформировать таз.

● Адекватные физические нагрузки, плавание, правильное питание обеспечат прочность костей и сохранят эластичность связочного аппарата.



НА ГОЛОДНОМ ПАЙКЕ?

? Несколько подруг недавно родили деток: ни у кого в первые дни не было молока и никому из малышей не хотели давать смесь — приходилось скандалить! Что это за мода такая в роддомах — сажать детей на голодный паёк?

Оксана, Москва



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

— Обычно молоко начинает прибывать к четвёртому дню после родов, то есть в то время, когда большинство женщин уже выписывают

из роддома. До этого малыш ест молоко — суперпитательную густую жидкость, которая выделяется из груди. Его ребёнку нужно немного: он ещё не так силён после родов, чтобы жадно сосать или активно переваривать пищу. Поэтому переживания мам по поводу того, что ребёнок будет голодным, в первые дни обычно не имеют оснований. Не должна пугать и потеря веса у малыша. Считается нормой, если за время пребывания в роддоме он «похудеет» на 5–7%. Это естественный физиологический процесс, а вовсе не признак того, что ребёнок голодает.

Именно поэтому и докармливать малыша в роддоме в большинстве случаев не нужно. Более того, часто это лишь вредит. Для ребёнка

нет ничего лучше материнского молока, а оно приходит тем быстрее и тем обильнее, чем чаще малыша прикладывают к груди. Если же его докармливают, то грудь он берёт плохо, и тогда действительно есть риск, что возникнут проблемы с лактацией.

Кормление грудью очень полезно и для мамы. Оно ускоряет восстановление после родов: матка лучше сокращается, уменьшается кровопотеря, женщина быстрее возвращается в форму. А ещё кормление грудью — это профилактика эндометрита, остеопороза, рака груди и многих других серьёзных заболеваний. Поэтому в современных роддомах ребёнка прикладывают к груди уже в родзале (даже после кесарева сечения!), а затем он постоянно находится с мамой и она кормит его по требованию.



Гомеопатия до сих пор вызывает горячие споры, несмотря на то, что этому методу лечения более 200 лет.

СЕГОДНЯ гомеопатия стала клинической дисциплиной, методы которой широко используются в лечебных учреждениях Европы. Недавно в Россию приезжала делегация клинических врачей-гомеопатов из Болгарии. Воспользовавшись случаем, мы попросили их прокомментировать самые распространённые заблуждения, бытующие вокруг этого метода лечения, открыть который нашим медикам ещё предстоит.

Анализируй это!

Мифы о клинической гомеопатии

Сегодня клиническая гомеопатия, которой имеют право заниматься только врачи, всё больше интегрируется в общую медицину.

МИФ 1 Гомеопатия – это знахарство, ничего общего с медициной не имеющее.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Клинической гомеопатией в Европе имеют право заниматься только люди с высшим медицинским образованием. Так, в Болгарии гомеопатический метод лечения осваивают студенты четырёх медицинских вузов, гомеопатические кабинеты работают на базе районных поликлиник, а гомеопатические лекарства с доказанной эффективностью используют в своей работе педиатры, терапевты, отоларингологи, эндокринологи, акушеры-гинекологи...
А во Франции и Швейцарии стоимость гомеопатических лекарств, равно как и сама консультация врача-гомеопата, частично возмещается пациенту государственными и частными страховыми компаниями. Ведь более 80% французов официально пользуются гомеопатией.

КСТАТИ

До 1995 года гомеопатия в нашей стране была под запретом. Сегодня это официально признанный метод медицины. По Приказу Минздравмедпрома России от 1995 года «Об использовании метода гомеопатии в практическом здравоохранении», работать гомеопатом разрешено лицам, у которых есть диплом врача и провизора.

МИФ 2 Гомеопатия – это лечение на ощупь.

НА САМОМ ДЕЛЕ. В отличие от представителей так называемой классической гомеопатии, которая базируется на весьма приблизительных способах обследования пациента и отрицает другие методы, клинические врачи-гомеопаты придерживаются чисто медицинского подхода. Согласно ему, сперва нужно поставить диагноз (на основании сбора анамнеза, данных амбулаторной карты, лабораторных анализов, рентгеновских снимков...) и лишь затем выбирать тактику лечения, которая может в себя включать как гомеопатию, так и другие методы.
Диагностический поиск дополняет обстоятельное гомеопатическое интервью, в ходе которого специалист по клинической гомеопатии собирает информацию о специфических факторах, которые усугубляют или облегчают состояние конкретного пациента.

МИФ 3 Гомеопатия не имеет доказательной базы.

НА САМОМ ДЕЛЕ. У тех, кто привык лечить болезни их противоядием, принцип лечения болезней малыми дозами тех веществ, которые в большом количестве их вызывают, не укладывается в голове. Специалисты по клинической гомеопатии на скептиков не обижаются и в качестве примера приводят... вакцинацию, при которой в организм человека вводят лишь фрагменты вирусной РНК, которых достаточно, чтобы заставить организм вырабатывать антитела к болезни.
Использует принцип подобия и народная медицина: к примеру, пчелиный яд, вызывающий боль и отёк, — испытанное средство при лечении артроза суставов, а репчатый лук, вызывающий насморк и слёзы, — при лечении простуды. Клиническая гомеопатия, впитав опыт классической и народной медицины, идёт дальше.

МИФ 4 Гомеопатические шарики – обманка, не обладающая лечебными свойствами.

НА САМОМ ДЕЛЕ. Гомеопатические лекарства (шарики и капли, таблетки, свечи, мази, спреи) делают путём многократного разведения активных компонентов. Степеней разведения несколько, но в них можно установить активное вещество. Европейские гомеопатические лекарства производятся и сертифицируются по европейским стандартам GMP (надлежащая производственная практика). Многие из них проходят доклинические и/или клинические исследования по самым строгим протоколам доказательной медицины — в международной базе исследований Cochrane уже более 400 публикаций на этот счёт, а в медицинской электронной библиотеке Pubmed — 270.
Специалисты по клинической гомеопатии убеждены: нет двух медиков — официальной и альтернативной, — есть одно искусство, которое называется искусством врачевания. Гомеопатия невесельна. Она не вылечит рак, не остановит пневмонию, не рассосёт аппендицит. Но стабилизировать острое состояние, уменьшить количество приступов и вывести хроническую болезнь в длительную ремиссию сможет.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПРИМЕНЯТЬ ГОМЕОПАТИЮ - ПРАВИЛЬНО!

BOIRON
При поддержке БУАРОН

КОГДА ГОМЕОПАТИЯ ПРИМЕНЯЕТСЯ ЧАЩЕ ВСЕГО С НАИБОЛЬШИМ УРОВНЕМ ЭФФЕКТИВНОСТИ И БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

НЕЗНАЧИТЕЛЬНЫЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ТРАВМЫ

Цикадерма от укусов насекомых и ссадин
Арнигель при мышечных болях.
Первая помощь, которая приходит вовремя!
ЦИКАДЕРМА И АРНИГЕЛЬ

ПРИ ОРИ, ПРОСТУДЕ

Оциллококцинум - одно из самых популярных и изученных на сегодняшний день гомеопатических лекарств. Способствует быстрому уменьшению симптомов гриппа и простуды.
ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ

ПРИ НАСМОРКЕ

Инфекционным или аллергическом - таблетки Коризалия. Благодаря таблетированной форме препарата не повреждается слизистая носа. Можно применять длительно, в т.ч. даже тогда, когда капли не рекомендованы.
КОРИЗАЛИЯ

ПРИ СУХОМ И ВЛАЖНОМ КАШЛЕ

Сироп Стодаль с комплексной формулой на основе растительных компонентов и карамельным вкусом. Подходит для любого возраста!
СТОДАЛЬ

СТРЕСС, ТРЕВОЖНОСТЬ, НАРУШЕНИЯ СНА

Гомеостресс направлен на нормализацию эмоционального состояния и улучшения сна, но не вызывает сонливости.
ГОМЕОСТРЕСС



Индивидуальная консультация врача-гомеопата не обязательна, если речь идет о легких, незатяжных и массовых патологиях. Препараты, прошедшие доклинические исследования и имеющие регистрационное удостоверение лекарства, может назначить любой врач.



Гомеопатия не является основным способом лечения при онкологических заболеваниях, диабете, бактериальных осложнениях и т. д.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Пристал, как чирей

Что делать при фурункулёзе

Пот на коже – комфортный климат для инфекций. Плюс ссадины, царапины, полученные во время игры во дворе. В общем, летом ребёнку заработать фурункулы легче лёгкого. А как от них избавиться?

Наш эксперт – врач-педиатр Татьяна МАНГУШЕВА.

Главный виновник

Что такое фурункул, или, попросту говоря, чирей, вряд ли кому-то надо объяснять. Главный виновник появления этого наглого гостя – золотистый стафилококк. Бактерии очень распространённые и живучие. Но, как правило, здоровый иммунитет не даёт им возможности проявлять агрессию. Однако всё мгновенно меняется, как только в рядах защитников возникает брешь. Стафилококк вызывает воспаление волосяного мешочка – фурункул зреет, накапливая гной, прорывается, при правильном лечении ранка рубцует – и снова порядок. Если повезёт. Но везёт не всем. Сегодня у детей всё чаще встречается фурункулёз, то есть периодически повторяющееся появление уже не одного, а группы фурункулов.

В нехорошей компании

В чём же причины «коллективного нападения» фурункулов?

Очаги хронической инфекции – среди них лидируют лор-проблемы: тонзиллит, синусит, гайморит. В носу и глотке проживают целые колонии стафилококков.

Эндокринные проблемы – сахарный диабет, гипотиреоз, которые часто провоцируют изменение иммунного статуса. А в период полового созревания добавляется ещё один фактор риска – гормональная нестабильность организма.

Патологии и заболевания ЖКТ – дисбиоз микрофлоры кишечника, хронические гастродуоденит, холецистит.

Скрытые инфекции – цитомегаловирусная, герпес.

Есть и редкие причины, препятствующие расставанию со злобными гнойниками, например, железодефицитная анемия, инфекции мочевыводящих путей, различные аллергические заболевания, подрывающие иммунитет.

К врачу? Обязательно!

Даже если у ребёнка фурункул один-единственный, не стоит лечить его самостоятельно. Особенно если гнойник поселился на лице, в ухе, в носу – инфекция может попасть в мозг. Идти на приём лучше к хирургу, который назначит лечение: компрессы со спиртодержащими растворами, повязки с мазями, которые ускорят созревание гнойника. Кожу вокруг фурункула придётся аккуратно очищать дезинфицирующими веществами. Если нарыв уже образовался, хирург вскроет его, удалит гнойный стержень и поражённую подкожную ткань. После этого на рану накладывается стерильная повязка, которую ежедневно нужно менять, пока место фурункула не заживёт полностью.

Но что делать, если вылечили один, а вскоре появляется второй, третий?

Список анализов

Искать причину происходящего. Начать нужно с педиатра, который назначит обследование. **Надо будет сдать:**

- ✓ **общий и биохимический анализ крови, а также анализ на гормоны щитовидной железы, на уровень глюкозы в крови и исследовать гликемический профиль;**
- ✓ **мазок из зева – посев на флору и грибы.**

Педиатр может направить к специалистам: отоларингологу, гастроэнтерологу, эндокринологу, а иногда и к иммунологу, которые назначат

От хронического фурункулёза невозможно избавиться, если заниматься только гнойниками. Надо лечить и основное заболевание.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ФУРУНКУЛЁЗЕ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 **Нельзя ковырять, чесать и уж тем более выдавливать фурункулы** – это может привести к заражению крови, а также вызвать появление новых гнойников.
- 2 **Не стоит надевать на ребёнка бельё и одежду из синтетики** – потоотделение создаёт для инфекции благоприятную среду.
- 3 **На активность фурункулёза влияет и питание.** На время придётся ограничить углеводы: отказаться от каш, картофеля, макарон. Принять полный запрет на булочки, торты, пирожные, всякие сладости. Исключить жирное, жареное, соусы.

профильные исследования. Например, отоларинголог – рентгенографию придаточных пазух носа, гастроэнтеролог – УЗИ органов брюшной полости, эндокринолог – УЗИ щитовидной железы, иммунолог – иммунологическое обследование.

Изнутри и снаружи

От хронического фурункулёза невозможно избавиться, если заниматься только гнойниками. Главный

принцип – действовать параллельно, то есть лечить основное заболевание и фурункулёз. При рецидивирующем фурункулёзе назначают противовоспалительные, общеукрепляющие, если необходимо, препараты, корректирующие работу иммунной системы. Нередко не обойтись и без антибиотиков. Плюс местное лечение (нанесение антибактериальных мазей, протирания, физиотерапия).

Ольга АНДРЕЕВА

Внезапная экзантема

У этого заболевания много названий: детская или розовая розеола, трёхдневная лихорадка, псевдокраснуха...

Заболевание встречается часто, но поставить диагноз непросто, и вы сейчас поймёте почему. Возбудителем является вирус герпеса 6-го типа, который долго сохраняется в организме взрослого человека, периодически проявляясь пузырьками на губах. Ребёнок заражается этим вирусом от родителей или

других родственников и через 1–2 недели инкубационного периода заболевает: поднимается температура до 39–40 °С, которая трудно поддаётся снижению, несмотря на приём жаропонижающих препаратов.

Так как заболевание встречается наиболее часто у детей от 6 месяцев до 2–3 лет, и врач, и родители склонны связывать лихорадку с простудой или прорезыванием зубов. В этот период болезни насморка и кашля обычно не бывает, немного увеличены шейные и подчелюстные

лимфоузлы, наблюдается умеренная отёчность век, иногда видны мелкие красные пятнышки на мягком нёбе и маленьком язычке – вот и вся клиническая картина.

К концу третьих суток болезни температура, к всеобщему облегчению, нормализуется и появляется сыпь – розовые пятнышки или бугорочки до 2–3 мм в диаметре – сначала на туловище, а затем на лице, руках и ногах. Какой бы обильной сыпь ни была, зуд малыша не беспокоит. Именно хорошее самочувствие

ребёнка затрудняет диагностику, так

как и родители, и врачи расценивают появление сыпи как аллергическую реакцию организма на жаропонижающие препараты, которые малыш получал в течение трёх дней лихорадки. Сыпь держится от нескольких часов до трёх суток и исчезает бесследно.

Заболевание не требует специального лечения: состояние облегчат частое проветривание комнаты, гигиеническая ванна, обильное питьё, жаропонижающие и антигистаминные препараты, витамин С в качестве антиоксиданта.

Лариса АНИКЕЕВА, педиатр

БОЛЕЗНЬ-ЗАГАДКА



От избытка впечатлений у детей часто ухудшается самочувствие, возникают проблемы со вниманием и памятью, иногда развивается депрессия.

Остановиться, оценить...

К чему ведёт перегруз впечатлениями

«Он ничего не ценит!» – такая жалоба нередко слышится из родительских уст. Как помочь ребёнку на-



учиться ценить то, что он получает в жизни?

Наш эксперт – психолог Ольга САПОЖНИКОВА.

Трудное детство

Нынешнему поколению детей доступно гораздо больше вещей и развлечений, чем их папам и мамам, бабушкам и дедушкам в детстве. Заботливые родители сейчас покупают своим детям всё новые и новые игрушки, организуют множество различных занятий, поездок, культурных мероприятий, следующих друг за другом бесконечной чередой. В результате ребёнок не успевает всё это переварить, прочувствовать, а то даже и просто заметить. Казалось бы, всё делается для него и ради его блага, но из-за спешки и постоянного стресса он фактически лишается возможности

этим благом воспользоваться. Ему некогда порадоваться подарку или понять своё впечатление от спектакля, потому что уже пора бежать дальше, за новыми впечатлениями...

Современный ребёнок лишён возможности побыть в покое, с самим собой, чтобы усвоить полученную информацию и понять, чего же хочет он сам. Он не успевает узнать самого себя. От избытка впечатлений и перевозбуждения у детей часто ухудшается самочувствие, возникают проблемы со вниманием и памятью, иногда развивается депрессия (её первые признаки могут выглядеть как лень и равнодушие).



В магазине мальчик грозит маме: – Ты не хочешь покупать мне шоколадные конфеты? Ну тогда я тебя при всех буду называть бабушкой!

Закормили

Чтобы оценить что-то по достоинству, необходимо время. Если мы хотим, чтобы ребёнок ценил то, что мы ему даём, нужно обеспечить ему возможность уделить этому внимание и понять свои чувства, связанные с полученным опытом. Родители сами подталкивают ребёнка к обесцениванию, пренебрегая тем, что он может и хочет делать самостоятельно: например, постоянно водят его на разные занятия, ожидая, что там его чему-то научат, не давая свободы его спонтанным творческим порывам. Вряд ли ребёнок оценит такую форму заботы о себе. Ведь для человека обычно ценно то, что отвечает его желаниям. Когда же нечто свалилось на него помимо его воли и при этом никак не затронуло – странно ждать радости и благодарности. А уж если полученное «благодетельство» вызвало негативные эмоции – тем более.

Как вернуть интерес?

Если речь об игрушке или какой-то другой вещи, дайте ребёнку возможность в неё «вложиться» в первую очередь эмоционально. Ребёнок обрадуется тому, о чём он давно мечтал, что-то сделал для того, чтобы это получить. Вещь, к которой ребёнок равнодушен, цениться им заведомо не будет.

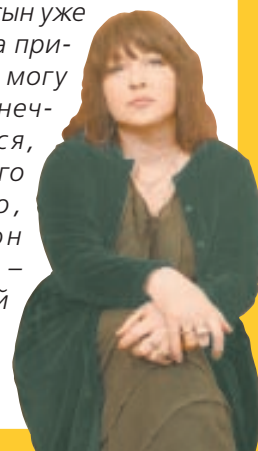
- ✓ Избегайте перегрузки ребёнка информацией и впечатлениями – всё хорошо в меру.
- ✓ Собираясь куда-то вместе, особенно в путешествие, обязательно обговорите предстоящее событие. Совместные планы, ожидания – всё это подготавливает почву для радостного восприятия новых впечатлений.
- ✓ Чтобы обратить внимание на то, что происходит в жизни, и научиться видеть ценное, существуют полезные ритуалы, одновременно способствующие установлению тёплых доверительных отношений в семье.
- ✓ Например, ежедневный «разбор полётов». Каждый вечер разговаривайте с ребёнком о том, как прошёл его день. Пусть он вспомнит, что его порадовало, что огорчило, что нового он узнал... Хорошо делать это перед сном, когда день подошёл к концу. Этот ритуал помогает ребёнку переварить опыт, полученный в течение дня.
- ✓ Ритуал благодарности. Его можно устраивать перед Новым годом, в конце учебного года или в день рождения. Все члены семьи собираются и решают вместе, за что они могут поблагодарить этот год, что ценного он им принёс, – это учит детей подводить итоги длительных отрезков времени и вспоминать важное.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

певица, композитор

Екатерина Семёнова

– Чтобы ребёнок ценил вещь, его надо лишить этих вещей, но это как бы в идеале. Я не помню, как поступают с маленькими детьми, потому что мой сын уже дядька, а на примере внука могу сказать: конечно, хочется, чтобы у него всё было, а ценит он это или нет – это второй вопрос, внук ещё маленький.



первый читатель

“

«Что ты вообще в жизни видел? У тебя даже кота в детстве не было!» Так однажды сказала моя подруга своему мужу в пылу ссоры.

Когда родился сын, у нас уже была кошка. Пока Сильва старела, сын вырос. Долгожительница среди сородичей, она умерла в 21 год. И мы сразу почувствовали, как пусто и пугающе тихо стало в доме без топота лапок по паркету. Оказалось, что это маленькое существо создавало вокруг себя атмосферу добра и уюта.

Мои предложения взять котёнка Ваня с ходу отверг:

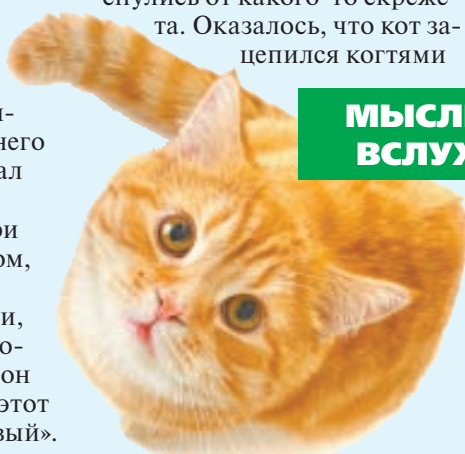
Без кота и жизнь не та

«Мы уже не будем любить его так, как Сильву».

Только через год представился случай взять кота и сделать доброе дело одновременно. Рыжик осиротел, у него умерла хозяйка, и он стал никому не нужен.

Появившись у нас, три дня он сидел под шкафом, но постепенно освоился. Мы все его полюбили, и только Ваня был равнодушен к Рыжику. «Мне он не нравится, – говорил этот упрямец. – Он некрасивый».

Однажды ночью мы проснулись от какого-то скрежета. Оказалось, что кот зацепился когтями



МЫСЛИ
ВСЛУХ

за тюль и скребётся о батарею. Ваня быстро вскочил с постели и освободил Рыжика из тюлевого плена. Кот тут же взобрался на подоконник, стал смотреть в окно и нюхать ночной воздух.

Небо было ярко-синим, а свет от месяца и звёзд проникал в комнату. Казалось бы, что хорошего, что кот нас разбудил, но если бы не он, мы бы не увидели, какая дивная ночь за окном!

А чудеса продолжались. Огромная тень Рыжика падала на шкаф – так, что мы могли, не вставая с дивана, «погладить» её.

– Хотел бы я сейчас быть котом, – сказал Ваня, – чтобы узнать, что он чувствует.

– Наверное, мечтает оказаться на даче, – предположила я, – погулять по травке.

Кот долго сидел на подоконнике, а мы смотрели на его тень на шкафу и молчали.

– Как всё-таки хорошо, что у нас есть кот, – вздохнул Ваня. – Я даже забыл, что завтра идти в школу.

”

Светлана
РЯБУХИНА

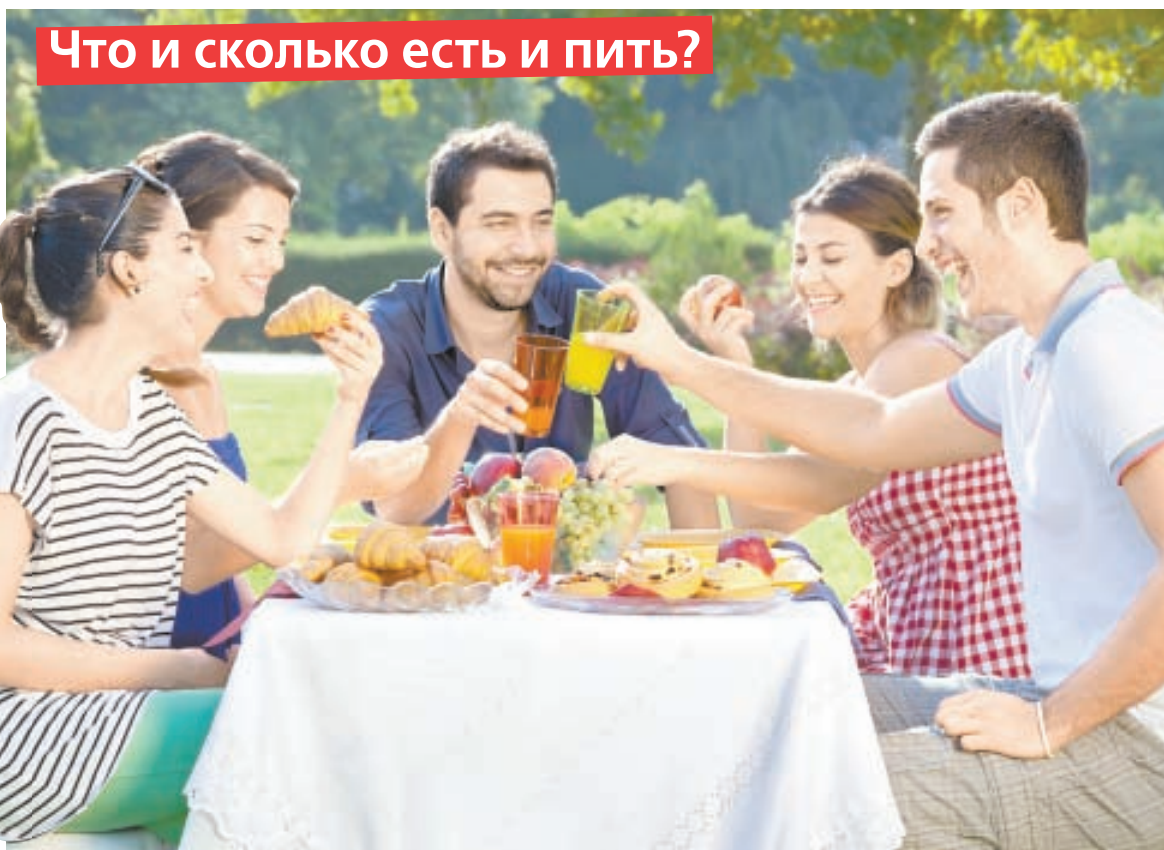
Диета для жаркого лета

Наше самочувствие в жару во многом зависит от рациона и режима питания. Как скорректировать свои пищевые привычки, чтобы легче пережить знойные дни?

Наш эксперт — врач-диетолог Наталья ЕЛИСЕЕВА.

Меняем график

Прежде всего измените привычное расписание трапез. Старайтесь позавтракать как можно раньше. В меню желательна сезонная «рокировка» блюд: вместо углеводистой пищи день лучше начать с белковой. То есть съесть творог, омлет, сыр, а не кашу. Обедать нужно до полудня: идеальны постные супы, блюда из круп, картофеля, овощные и фруктовые салаты. В следующий присест за стол, как раз в пик жары, подходит перекус с кисломолочными продуктами. В 18–19 часов пора ужинать: подойдут мясные и рыбные блюда, желательно с овощными гарнирами. Можно и сдвинуть время, но есть нужно не позже, чем за 3 часа до сна. Если, перед



тем как лечь, появилось ощущение голода — заморить червячка можно кефиром или йогуртом.

Кулинарные хитрости

В жару патогенные бактерии и микроорганизмы размножаются сверхактивно. По этой причине стоит отказаться от майонеза: заправленный им салат даже в холодильнике может храниться не более 6 часов. Используйте растительные масла, желательно нерафинированные, — оливковое, кукурузное, горчичное, льняное. Их доза в расчёте на человека должна составлять 2–3 столовые ложки в день. Кстати, важно, как нарезать салат: чем мельче ингредиенты, тем быстрее он испортится.

Чтобы извлечь максимум пользы из витаминных продуктов, овощи нужно готовить в мультиварке, пароварке или на гриле.

КСТАТИ

- ✓ Любите летом побаловать себя грилем? Чаще заменяйте мясо рыбой: особенно полезны жирные сорта — кета, сёмга, форель.
- ✓ В жару от мягкого мороженого на улице лучше отказаться — ложка, которой его набирают, — рассадник кишечной палочки.

Чай и соки

Чем выше температура на улице, тем больше мы потеем, в результате возникает дисбаланс водно-солевого обмена. Пополнить водное «депо» помогут столовые воды, но учтите: чем холоднее напиток, тем хуже всасывается жидкость. Справиться с жаждой поможет чай (лучше зелёный) и непременно горячий.

Что касается свежеотжатых соков, диетологи рекомендуют пить их, разбавляя напополам водой, в первой половине дня за 30–40 минут до еды. И ни в коем случае после: вступив во взаимодействие со съеденной пищей, они могут вызвать изжогу, брожение в кишечнике.

Под запретом у хроников

Отличие летнего меню — обильный фруктово-овощной ассортимент. Здоровый человек может себе позволить всё, а вот хроникам даже в период ремиссии необходимо контролировать себя, чтобы не спровоцировать обострение.

При сердечно-сосудистых заболеваниях не рекомендуются: репчатый лук, чеснок, щавель, редис, редька.

Гипертоникам, особенно пожилым, не стоит увлекаться черноплодной рябиной: она снижает давление, но приводит к сгущению крови, повышает риск образования тромбов.

При отёках. Значит, запрет на арбузы и виноград. При склонности к образованию тромбов стоит исключить из меню шпинат, помидоры, морковь, кукурузу.

При заболеваниях печени и желчного пузыря придётся вычеркнуть из меню шпинат, щавель, ревень, редьку, редис, чеснок, лук, а также кислые сорта ягод и фруктов.

При гастрите на фоне повышенной кислотности следует исключить сырые овощи и свежие фрукты, так что запекайте, готовьте на пару. При пониженной кислотности свежие овощи и фрукты разрешены, но предварительно с них нужно снимать кожуру. Требуется исключить дыню, персики, виноград: в них много кислот, раздражающих слизистую.

При сахарном диабете следует наложить вето на сладкие фрукты и ягоды. Ограничить сливы, виноград, арбуз, картофель. С осторожностью включать в рацион свёклу, помидоры и морковь.

Елена ШУМКОВА

Сосудам хочется гулять

Лето. Тепло, зелено. Но что вы делаете после работы? Спешите домой, чтобы завалиться на диван перед телевизором? Но, может, стоит задержаться на полчаса — отклониться от традиционного маршрута и прошагать по воздуху в парке?

ЕСЛИ вы думаете, что прогулки — это лёгкое общеукрепляющее средство или способ контролировать свои килограммы, то глубоко ошибаетесь. 30–40 минут в день в энергичном темпе на свежем воздухе — действенный способ профилактики гипертонии, а если такой диагноз уже поставлен — снижения артериального давления.

Гипертония, как известно, — главный риск развития инфаркта миокарда и ишемической болезни сердца (ИБС). Сосуды сужаются, и движение крови по ним затрудняется. Но при энергичной ходьбе на свежем воздухе начинают работать мелкие сосуды, которые в другое время «отдыхают». Это значит, что движение происходит и в самом организме — кровь лучше циркулирует и доносит питательные вещества даже до труднодоступных участков.

Согласитесь, это ещё и приятное занятие. Шум листвы и пение птиц нежнее ласкают слух, чем гул офисного кондиционера или навязчивые звуки телевизора. Если хотите ощутить результативность такой профилактики, то регулярно, утром и вечером,

измеряйте давление. Но можно заглянуть в организм и более глубоко. Сходите к врачу — он назначит исследования сердца и сосудов, оценит не только уровень холестерина, но и содержание в крови мочевой кислоты, избыток которой тоже может быть причиной развития сердечно-сосудистых патологий. И, кстати, даст полезные советы по корректировке образа жизни.

А потом, через пару-тройку месяцев, можно сделать повторные исследования и сравнить результаты. Какой-то эффект уже будет заметен. Но вообще корректировка образа жизни не даёт сиюминутных скачков. Анализ программы профилактики ИБС в одной из московских клиник показал: существующие факторы риска заметно корректируются только через 5 лет (!) после того, как человек отказался от вредных привычек. А как вы хотели — сколько лет вы пролежали на диване?

Дмитрий РОМАНОВ

певица, композитор

Екатерина Семёнова

— В жару, конечно, окрошечка, мороженка — первейшая еда! Но жару я в принципе не люблю, родилась я в январе, поэтому я снегурочка и совершенно искренне люблю зиму.



первый читатель

Правила дорожного движения в цифрах и фактах

1,2 млн человек погибают ежегодно по всему миру в ДТП, до 50 млн получают телесные повреждения.

В III веке до н.э. в Древнем Риме возникла первая в мире система дорожных указателей.

В России дорожные указатели появились **при Петре I**, который издал указ «ставить верстовые столбы крашеные и подписанные цифрами, ставить по вёрстам на перекрёстках руки с надписанием, куда которая лежит».



В конце 1868 года в Лондоне на площади у здания английского парламента появился **первый светофор**.

В 1909 году на международной конференции автомобилистов были утверждены первые в новейшей истории **дорожные знаки**. Их было всего четыре – и все круглой формы: «перекрёсток», «шлагбаум», «двойной поворот», «препятствие в виде насыпи и канавы».

В 1931 году в Женеве была принята **«Конвенция о введении единообразия и сигнализации на дорогах»**, которую подписали СССР, большинство европейских стран и Япония.

Привычные современным водителям дорожные знаки действуют **с 1973 года**.

5 августа – Международный день светофора.



От 3 до 13 секунд добавляется ко времени работы зелёного сигнала светофора на пешеходных переходах в Сингапуре, если к считывающему устройству светофора специальную карту подносит **пожилой человек или инвалид**.

В Финляндии **штрафы за серьёзные нарушения** правил дорожного движения исчисляются в процентах от последнего задекларированного дохода нарушителя.



Вождение машины **в нетрезвом состоянии** сурово наказывается в большинстве стран мира. А в Уругвае, напротив, состояние опьянения может служить смягчающим обстоятельством.

На Кипре за рулём **нельзя даже пить воду**. Считается, что это создаёт опасность для других участников движения.



В 2010 году на 110-м китайском шоссе была зафиксирована **крупнейшая** за историю автомобильного транспорта **пробка**. Машины проходили 100-километровый участок в течение 5 дней, а всего затор длился с 14 по 25 августа.

3 июля – **День рождения ГАИ (ГИБДД)**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ПОЛЕЗНЫЕ СЕТИ

Социальные сети помогают людям получать от жизни больше удовольствия, пока-зало исследование учёных из Университета Южной Калифорнии. Принято считать, что социальные сети создают зависимость, возводят барьер между человеком и реальным миром. Учёные решили разобраться, так ли это на самом деле.

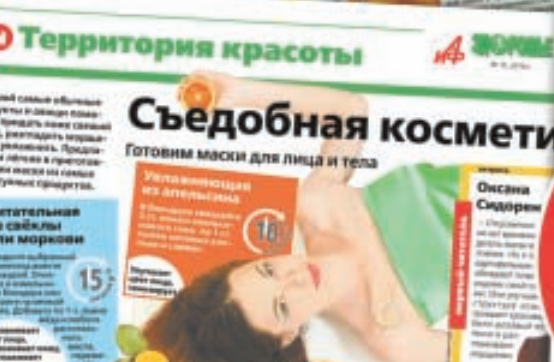
В эксперименте участвовали 200 человек, которые отправились в автобусный тур по Филадельфии. Части из них было запрещено фотографировать, другим разрешили пользоваться камерами. Выяснилось, что людям, у которых остались кадры из поездки, это путешествие понравилось больше.

Ещё один эксперимент был проведён в музее с использованием очков, записывающих движения глаз. Посетители, имевшие возможность фотографировать экспонаты, рассматривали их дольше, чем те, у кого не было камер. После выставки фотографии отзывались о музее лучше, чем те, кто не делал снимков.

Утверждение, что социальные сети вредны, неверно. Фотографирование, отправка удачных кадров в Интернет, а позже просмотр старых фотографий благотворно влияют на психологическое состояние человека.

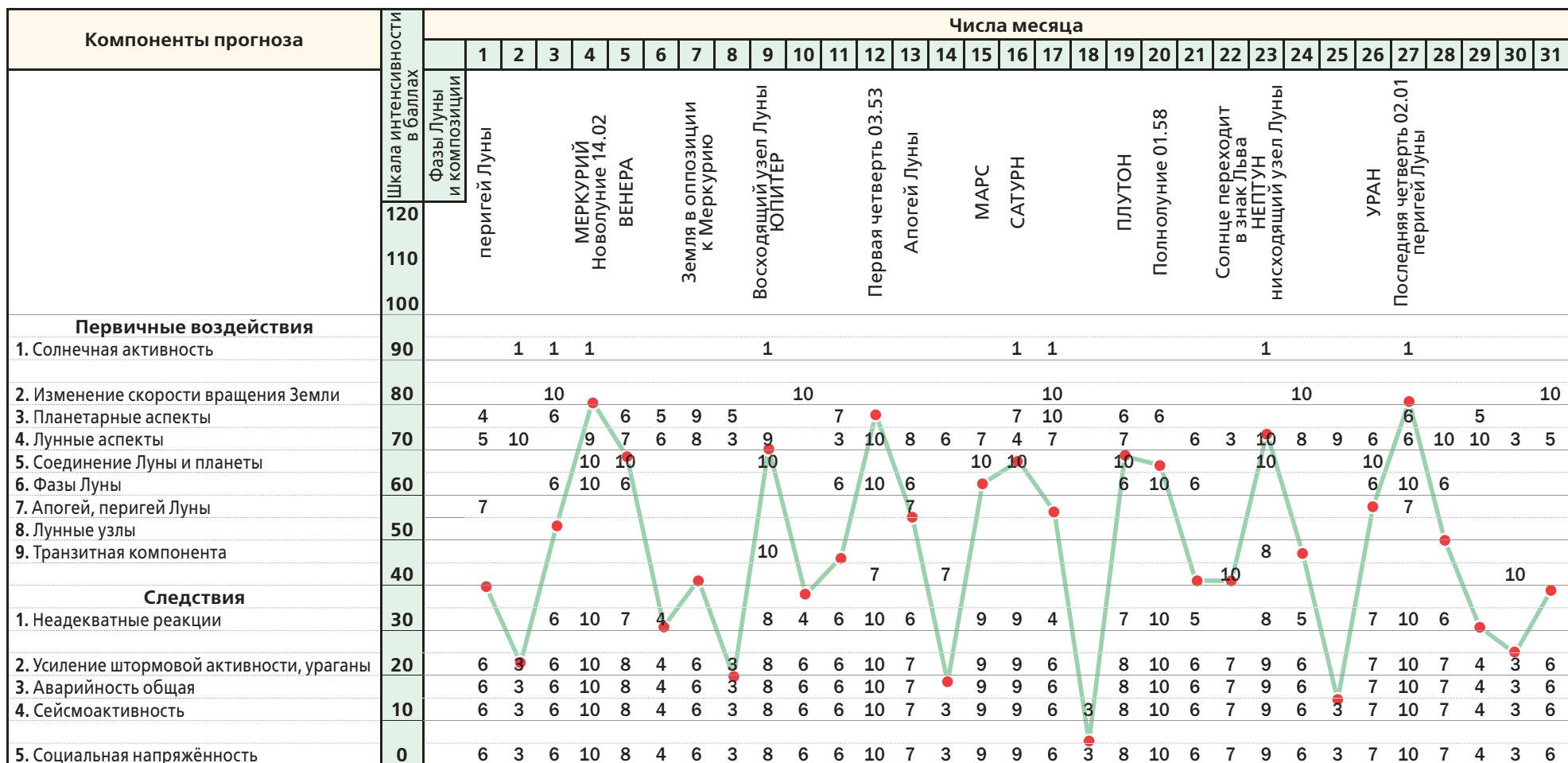
Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!

«АиФ. Здоровье» Ваша газета о самом главном



Индекс 32127

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



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в ИЮЛЕ 2016 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 18-го и 25-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в июле 2016 г.: 4 (12–15), 5 (06–09), 9 (12–17), 12 (09–12), 15 (03–06), 16 (09–11), 19 (06–09), 20 (00–03), 23 (05–08), 26 (09–12), 27 (00–03).

В июле усиление геофизической активности ожидается: 4, 5, 9, 12, 15, 16, 20, 23, 26, 27. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

4 соединение Луны с Меркурием в Раке, новолуние. Вероятны обострение хронических заболеваний, физическая и умственная слабость, депрессия. Возможны заболевания печени, пищевода, желудка, поджелудочной железы, органов дыхания. Не исключены нарушения двигательных функций рук, ног, языка... В этот день нежелательны операции и прививки, повышенные умственные и физические нагрузки, стрессы и конфликты, переохлаждение. Полезно соблюдение диеты, отказ от алкоголя и острой пищи.

5 соединение Луны с Венерой в Раке. Вероятны заболевания желудка и печени, горла, щитовидной и поджелудочных желёз, почек и органов мочеполовой сферы. Возможны воспаления лор-органов, пищевые отравления, инфекционные заболевания. Соблюдайте диету, исключите жирную и острую пищу, откажитесь от алкоголя.



СМЕХ
Ха-Ха!
Терапия

Мальчик, не до конца завязавший шнурки, не до конца сошёл с эскалатора.

Активные процессы в июле

Подходящее время для создания уюта, украшения себя и своего дома.

9 соединение Луны с Юпитером в Деве. Могут наблюдаться мелочность, придирчивость, споры из-за расхождения взглядов. Возможны нарушения работы желудочно-кишечного тракта, поносы или запоры, отравления. Болезни внутренних органов могут быть связаны с чрезмерными физическими и психическими нагрузками. Необходимо соблюдать режим сна и отдыха, не перегружать желудок тяжёлой пищей. Меньше сидеть, больше гулять.

12 первая четверть Луны, Венера переходит в знак Льва. Вероятны обострения хронических заболеваний, скачки артериального давления, сердечные боли, плохой сон. Возможны проблемы с мочеполовыми органами, сексуальные расстройства, инфекционные болезни. Желательно не употреблять жирную, жареную и острую пищу, чтобы не напрягать поджелудочную железу. Она не любит холодное, поэтому не увлекайтесь мороженым.

15 соединение Луны с Марсом в Скорпионе. Возможны воспалительные процессы в мочевом пузыре, половых органах и прямой кишке, задержка мочи, обострение геморроя. Не исключены головные боли и бессонница. Следует остерегаться травматизма, соблюдать диету, осторожно обращаться с огнём и острыми предметами. День неблагоприятен для подписания договоров, семейных торжеств и покупок.

Хорош для учёбы, интеллектуальной работы и физического труда.

16 соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Не исключены депрессия, физическая и душевная слабость. В этот день нужно опасаться травматизма, переохлаждения, новых дел начинать не надо. Возможны воспаление седалищного нерва, боли и травмы тазобедренных суставов, заболевание печени и желчевыделительной системы. Рекомендуется не употреблять алкоголь, тяжёлую и жирную пищу, не перегружать ноги (при больных венах). Желательно избегать споров и ссор, больше бывать на воздухе, принимать водные процедуры.

19 соединение Луны с Плутоном в Козероге. Велика вероятность заболевания костей и суставов, обострение артрозов и артритов, ревматизма, проблемы с камнями в почках и желчном пузыре. Берегите суставы и позвоночник. Не поднимайте тяжести, избегайте переохлаждения. Полезны все процедуры по оздоровлению, уходу за кожей, прогулки.

20 полнолуние. Возможны повышенная рассеянность и раздражительность. Вероятны обострения хронических болезней, скачки артериального давления, травматизм. Не исключена общая слабость. Старайтесь контролировать свои эмоции, не утомляйте ноги длительной ходьбой.

Благотворно действует гимнастика для улучшения кровоснабжения ног и уменьшения болей в суставах. У творческих людей могут появиться

новые идеи. Благоприятное время для интеллектуальной деятельности, отдыха, прогулок и физических упражнений.

23 соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Могут обостриться психические недуги, заболевания печени и ступней ног. Желательно воздержаться от спиртного и возбуждающих средств. Лекарства действуют сильнее, чем в другие дни. Средства бытовой химии могут вызвать аллергию. Остерегайтесь травматизма, обмана и краж.

Полезны водные процедуры, массаж стоп, лёгкие прогулки.

26 соединение Луны с Ураном в Овне. Могут наблюдаться раздражительность, вспыльчивость, нетерпеливость. Возможны заболевания глаз, зубов или органов слуха. Избегайте стрессов и возбуждающих средств, курения, жирной пищи. Пейте больше чистой воды, давайте отдых глазам. Будьте осторожны с огнём, остерегайтесь острых предметов, травматизма и падений.

Благоприятны умеренные физические упражнения и прогулки.

27 последняя четверть Луны. Вероятно обострение хронических болезней. Желательно не напрягать голосовые связки, остерегаться простуды, недоброкачественных продуктов питания.

Подходящее время для завершения начатых дел, общественной деятельности, переговоров, дружеских встреч. Полезны водные процедуры и прогулки.

Татьяна ДУБКОВА,

Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

Как выбрать крем для лица, который действительно способен продлить молодость кожи?

ЭФФЕКТИВНОСТЬ омолаживающего крема зависит от его состава. Поэтому обращайтесь внимание на то, какие ингредиенты содержатся в понравившейся косметике. Вот основные элементы молодости.

Элементы молодости

Выбираем крем для лица

Для профилактики преждевременного старения используйте косметику, которая защищает кожу от ультрафиолета.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АНТИ-ВОЗРАСТНЫМ КРЕМОМ

- ✓ Наносить крем непосредственно в область морщины (гусиные лапки, носогубные складки, переносица, уголки губ).
- ✓ Для усиления эффекта крем или сыворотку вбивают в морщинку при помощи безымянного пальца.
- ✓ Когда крем впитается, излишки убирают салфеткой.

Гиалуроновая кислота — служит для увлажнения кожи любого типа.

Пептиды — участвуют в создании волокон коллагена.

Ретинол — восстанавливает и обновляет клетки кожи. Стимулирует синтез коллагена — особого белка, который придаёт коже эластичность.

Полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 — делают кожу более упругой, препятствуют испарению влаги с её поверхности, разглаживают морщины.

Q10 коэнзим — снабжает клетки энергией, улучшает кровообращение.

Кофеин — позволяет уменьшить отёки и тёмные круги под глазами.

Фруктовые кислоты (яблочная, лимонная, виноградная) — способствуют уменьшению пигментации, выравнивают тон кожи.

Изофлавоны (фитоэстрогены) — дают мощный толчок для регенерации клеток кожи.

Токоферол (витамин Е) — тонизирует, уменьшает глубину морщин, делает менее заметными рубцы и шрамы (например, после акне).

Витамин С — участвует в выработке эластина — белка, благодаря которому наша кожа восстанавливается после любых повреждений. Кроме того, аскорбиновая кислота обесцвечивает пигментные пятна.

Жанна КУЗНЕЦОВА

О том, что «чистота — залог здоровья», а «нечистым — стыд и срам», каждый знает с детства. Но имеет значение не только сам факт ухода за кожей, но и то, насколько правильно он производится. Особенно это важно для детской кожи.

У МАЛЫШЕЙ кожа гораздо тоньше, нежнее и чувствительнее, чем у взрослых. К тому же её защитные барьеры ещё недостаточно развиты, и поэтому она легко повреждается и инфицируется. Чтобы снизить риск

Надо, надо умываться!

появления опрелостей и более глубоких повреждений, например пелёночного дерматита, важно использовать для ухода только специальные, щадящие моющие и увлажняющие средства. Туалет младенцев нужно проводить очень бережно, тёплыми и чистыми руками (на которых не должно быть украшений, способных поцарапать детскую кожу). Особенное внимание требуется



уделять наиболее уязвимым нежным зонам, к которым относятся попка и паховые складки, подмышки, кожа за ушками, а также все складочки на пухлом тельце, особенно на шейке и бёдрах. Если все укромные местечки ребёнка в порядке, нет покраснений и участков мокнутия, специальной обработки не нужно. Однако в целях профилактики можно нанести на эти зоны специальный крем под подгузник или детское масло.

Плохо смываемые загрязнения удобно удалять специальными влажными салфетками, которые к тому же содержат увлажняющие и смягчающие кожу компоненты. Подмывать кроху необходимо под струёй тёплой проточной воды строго в направлении спереди назад, чтобы загрязнения не попали на половые органы. Лучше при этом использовать не мыло, а моющий гель, который меньше сушит кожу. Чистую кожу необходимо промокнуть (но не вытирать)

сухой пелёнкой. Наносить любые средства следует только на хорошо высушенную кожу тонким слоем.

Умывать и купать малыша следует ежедневно. Утром промывать проточной водой каждый глазик отдельным ватным тампоном в направлении от виска к внутреннему уголку глаза. Чистить ушки — только снаружи ватной палочкой, смоченной в масле. Залезать вглубь ушной раковины категорически нельзя. Купать кроху с применением моющих средств (шампуней и гелей) можно не чаще 1–2 раз в неделю.

Greenlab little

Детская косметика на молоке

GreenLab Little — это нежное молочное купание для детей с первого дня жизни.

Натуральные гипоаллергенные детские шампуни и пенка GreenLab Little наполнены молоком, сливочным ароматом и нежностью.

Идеально для молочной кожи малыша!

От молочного питания

к молочному купанию!



Реклама

Летнее меню вряд ли обойдётся без хрустящих огурчиков. Какая польза от этих овощей?

Кому полезен?

✓ **Гипертоникам.** Огурцы обладают мочегонным эффектом, к тому же содержат калий, который укрепляет стенки сосудов и сердечную мышцу.

✓ **Простуженным.** Огуречный сок — отличное жаропонижающее средство, к тому же он облегчает отхождение мокроты при кашле.

✓ **Худеющим.** В пупырчатых плодах есть вещества, препятствующие отложению излишков углеводов в жир.

✓ **Недосыпающим.** Дефицит сна — верный спутник отёков под глазами. А огурцы способны выводить из организма излишки жидкости.

✓ **Влюблённым.** Оказываете, запах огурца усиливает либидо у женщин. Так что, если не можете добиться взаимности от своей избранницы, накормите её салатом из свежих огурцов.

Разгружайтесь!

Поскольку огурцы состоят в основном из воды, калорий в них немного — всего 15 ккал на 100 г. Так что наесться огурцами вряд ли получится, а вот

Император Наполеон обожал огурцы и обещал награду тому, кто придумает способ сохранять свежие огурцы в длительных походах.

Зелёный он был!

Есть ли витамины в огурцах

слегка похудеть при помощи огуречных разгрузочных дней можно запросто.

Меню очень простое — в день полагается съесть около 2 кг огурцов. Помимо пупырчатых плодов можно позволить себе 1 яйцо на завтрак, 50 г нежирного отварного мяса на обед и 100 г обезжиренного творога на ужин.

В РАЗРЕЗЕ

Шкурка. Самая полезная часть огурцов. Витаминов в огурцах немного, а те, что есть, содержатся в кожуре. Поэтому, очищая овощ от кожицы, вы лишаетесь витаминов группы В, витамина А, магния, железа и других микроэлементов. Даже если в салате вам попался горький огурец, это нестрашно. Горечь безопасна для здоровья, более того, способна уменьшить риск развития опухолей.

Мякоть. Больше чем на 90% состоит из воды, поэтому неплохо утоляет жажду в жаркий день. Содержит вещества, которые помогают переваривать тяжёлую пищу и усваивать белки.

Семена. Снижают уровень вредного холестерина в крови и улучшают пищеварение. К тому же огуречные семена — это натуральное успокоительное. Говорят, что в старину монахи специально ели перезревшие огурцы, чтобы было проще противостоять соблазнам.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ВЫБИРАЕМ ОГУРЦЫ

1 Чем зеленее огурец, тем меньше вероятность того, что он будет горчить, ведь неприятный привкус появляется из-за недостатка влаги.

2 Идеальный размер огурца — 10–15 см. Слишком большие плоды, как правило, волокнистые, с крупными семенами.

3 Если огурцы нужны для засолки, обратите внимание на плоды с пупырышками и довольно плотной шкуркой. Гладкие тонкокожие огурцы выращивают для салата, поэтому при засолке они не хрустят.

Малосольные огурчики

- ➔ Огурцы вымойте, отрежьте хвостики и залейте холодной водой на 2 часа.
- ➔ На дно чистой банки положите зонтики укропа, листья хрена, нарезанные зубчики чеснока и несколько горошин перца. Сверху уложите огурцы, снова положите специи, затем ещё слой огурцов, и так пока не будет заполнена вся банка.
- ➔ Приготовить рассол: в кастрюлю налить воду, добавить соль, сахар и довести до кипения (на 1 л воды: 2 ст. ложки соли, 1 ч. ложка сахара). Кипящим рассолом залейте огурцы и закройте полиэтиленовой крышкой. Огурцы будут готовы примерно через сутки.

Есть и другой вариант огуречной разгрузки. В день полагается съесть около 1,5 кг огурцов и выпить 1,5 л обезжиренного кефира. Разумеется, не за один раз, а разделив на 5–6 приёмов.

Устраивать такие голодные дни можно не чаще 2 раз в неделю.

Результат на лицо

Огурец годится не только для салата. Этот овощ — отличное сырьё для домашней косметики. Огуречные маски и лосьоны увлажняют кожу, разглаживают мелкие морщинки и улучшают цвет лица.

● **Огуречный лосьон.** Натрите огурец на мелкой тёрке (можно вместе с кожурой). 3 ст. ложки полученной массы залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте под крышкой до полного охлаждения. Процедите, и лосьон готов!

● **Маска для жирной кожи.** Половинку натёртого огурца смешайте с 1 яичным белком и нанесите массу на лицо на 15 минут.

● **Маска для сухой кожи.** Огурец среднего размера очистите от кожицы, измельчите, смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и подержите маску на лице 15 минут.

Александра БОРИСОВА

«АиФ. На даче» — полезная газета для каждого дачника

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

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

Индекс 34187



OMRON
Здоровье в к@ждый Дом

Есть такая профессия — помогать людям вести здоровый образ жизни. Кто они — люди OMRON?

Лето. Жара. В городских парках Москвы и других городах нашей необъятной Родины заботливые люди OMRON, используя инновационное медицинское оборудование для контроля за состоянием здоровья, помогают каждому желающему бесплатно измерить артериальное давление, узнать свою массу тела, услышать о преимуществах здорового образа жизни.

Кто они — люди OMRON? Когда они появились и где «обитают»?



Люди OMRON — это сотрудники, представители Группы компаний «СиЭс Медика», эксклюзивного дистрибьютора в России японской компании OMRON Healthcare Co.Ltd — ведущего мирового производителя медицинской техники. Люди, которые на протяжении 25 лет стремятся к улучшению качества жизни каждого человека в России, стараются сделать более доступной современную высокотехнологичную медицинскую технику OMRON для контроля над состоянием здоровья, лечения и профилактики заболеваний, вызванных современным образом жизни, таких как артериальная гипертензия, бронхиальная астма, сахарный диабет и ожирение.

Именно поэтому в 79 городах России, в которых открыты представительства OMRON, ежегодно проходят специальные мероприятия под девизом «Убедись, что ты здоров!», акции по бесплатному измерению давления, вычислению индекса массы тела и определению процента содержания жира в организме. В каждом регионе присутствия работают сервисные центры OMRON, где любой желающий может

«Наша миссия — нести людям здоровье»

получить бесплатную консультацию специалиста по самостоятельному мониторингу артериального давления для профилактики и снижения риска развития сердечно-сосудистых заболеваний. Но просветительская деятельность ГК «СиЭс Медика» в tandem с OMRON на этом не заканчивается. В аптечных пунктах по всей стране можно найти столики с автоматическими тонометрами OMRON для бесплатного самостоятельного измерения давления. Сделайте первый шаг, уделите минуту внимания своему здоровью! Помните, никогда не поздно изменить свой образ жизни, проявить заботу о себе, своей семье, своих близких!



* В Рейтинге TOP 10 корпораций по доле продаж диагностических и медицинских приборов на российском рынке (руб.), 2014г., %, газета "Фармацевтический Вестник" № 16/803 19 мая 2015г.

Оптимальный набор функций, веерообразная манжета, удобство, надежность, гарантия — всё это дает возможность постоянно осуществлять самоконтроль, дает чувство уверенности в предвосхищении

комплексная забота о здоровье в домашних условиях с использованием качественных и надежных медицинских приборов от Группы компаний «СиЭс Медика»: автоматические измерители артериального давления, небулайзеры, термометры, миоэлектростимуляторы, шагомеры под брендом OMRON, (компания OMRON Healthcare Co Ltd, Япония), а также механические измерители артериального давления, стетоскопы, звуковые зубные щетки, ирригаторы полости рта, вибромассажеры под собственным брендом CS Medica.

Люди OMRON — команда хороших, надежных, небезразличных людей ГК «СиЭс Медика» — всероссийская федеральная дистрибьюторская сеть, в которую входят 67 собственных региональных компаний и 83 офиса в 79 городах Российской Федерации с собственными сервисными центрами в

каждом регионе нашей страны и бесплатной всероссийской горячей линией.

• Люди OMRON уверены, что здоровье — это главная ценность человека, поэтому занимаются профилактической деятельностью.

• Люди OMRON — профессионалы и создают основу для успешных и взаимовыгодных отношений с партнерами и потребителями.

• Люди OMRON — творческие люди, объединенные общим делом и общей идеей.

• Люди OMRON ценят честность и порядочность, инициативу и самостоятельность.

Наш вклад в здоровье нации! Будьте здоровы вместе с OMRON!

* По результатам проведенных исследований рынка компанией IMS Health тонометры OMRON стали самыми продаваемыми в России по итогам 2014 и 2015 годов. Тонометры OMRON — по данным IMS Health, розничный аудит в РФ за 2014, 2015 гг.

Реклама



Есть в ассортименте медицинской техники OMRON прибор, который доступен для каждого жителя нашей страны, его можно использовать на работе, дома, на даче, в дороге — это OMRON M2 Basic, автоматический тонометр для измерения артериального давления. В 2014—2015 гг. OMRON M2 Basic стал самым покупаемым в России, именно эту модель покупатели выбирали чаще, в отличие от тонометров других производителей*.

беды, ведь, по данным Всемирной организации здравоохранения, артериальная гипертензия в России занимает первое место по числу смертей. Стоит отметить, что в последние годы россияне стали внимательнее относиться к своему здоровью. В России сегодня каждая 2-я семья имеет в домашней аптечке автоматический тонометр OMRON.

Ассортимент продукции, который доступен для каждого жителя нашей страны,





Летом худеть легко и приятно. А помогут в этом не только свежие овощи и фрукты, но и гимнастика.

ЭТОТ комплекс упражнений надо делать 2—4 раза в неделю. Постарайтесь не есть за 1,5 часа до занятий и столько же времени после них. А вот пить воду даже полезно — это поможет ускорить обмен веществ.

Отжимания наоборот

Упражнение для пресса, ягодиц, бёдер, груди, плеч

Встаньте в упор на носки и ладони. Сгибайте колени, опуская их к полу, но не ставьте на пол до конца, затем примите исходное положение.

► Сделайте 3 подхода по 10—15 раз.

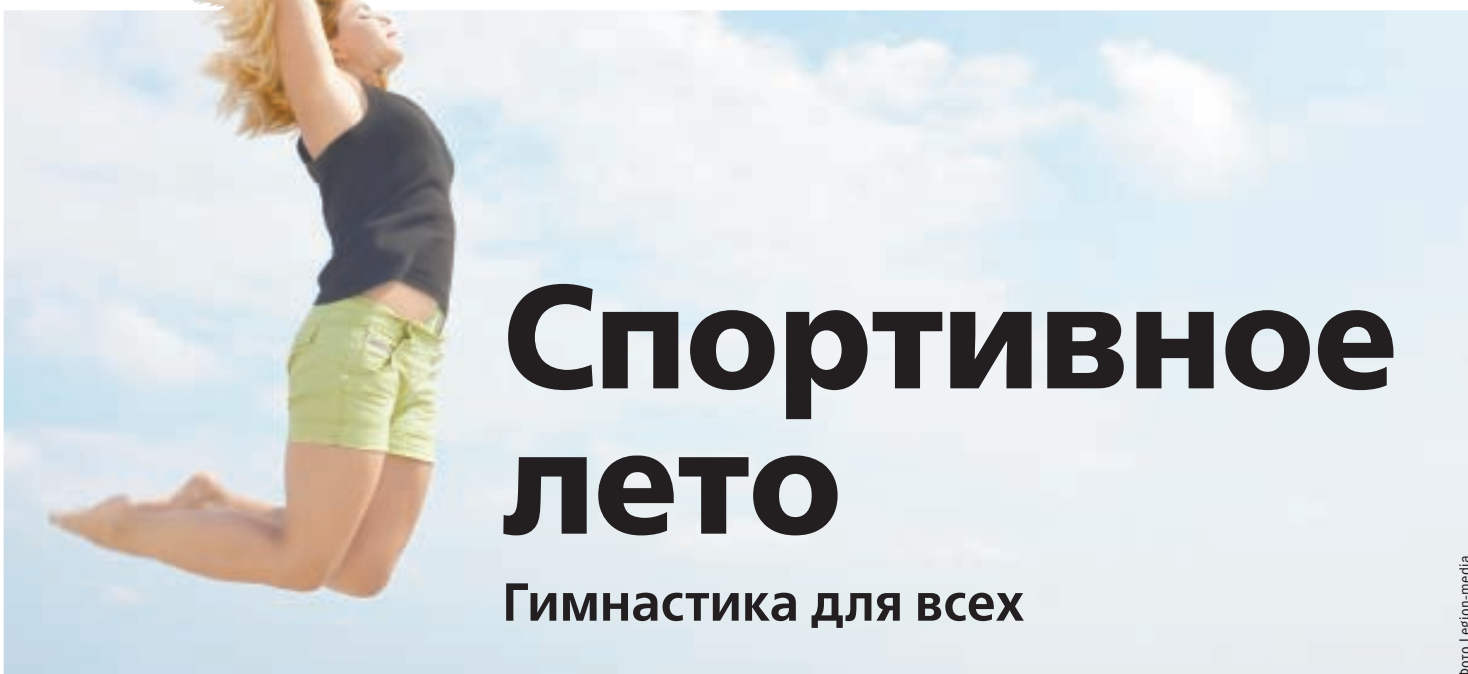


Приседания с прыжком

Упражнение для ног, ягодиц, пресса

Встаньте прямо, ступни вместе, руки на поясе. Прыжком расставьте ноги широко, ступни по-прежнему параллельны. (Если нет сил или врач запретил прыгать, расставьте ноги без прыжка). Присядьте, следя, чтобы колени двигались над носками, не прогибались внутрь! Это очень важно, иначе может случиться травма. Выпрямитесь и прыжком (или как можете) соедините ноги обратно.

► Сделайте 2 подхода по 10—12 раз.



Спортивное лето

Гимнастика для всех

Фото Legion-media

Подъём колена

Упражнение для ног, ягодиц, пресса

Встаньте прямо, ступни вместе, руки согнуты по бокам, как будто вы собираетесь бежать. Шагайте на месте, высоко поднимая согнутое колено (чем ближе к груди, тем лучше). Помогайте себе руками, как при активной ходьбе.

► Сделайте 2 подхода по 15—20 раз на каждую ногу.



Фото Эдуарда Кудрявченко

Лодочка

Упражнение для спины, поясницы и ягодиц

Опуститесь на живот, голову положите на согнутые руки. Между ступнями зажмите небольшой мяч или большое свёрнутое полотенце. Ноги согните в коленях. Поднимайте ноги с зажатым упругим предметом как можно выше, стараясь оторвать от пола колени и бёдра.

► Сделайте 3 подхода по 6—8 раз.



Удар в живот

Упражнение для пресса

Лёжа на спине, выпрямите ноги, ладони подложите под ягодицы. На 4 счёта медленно поднимайте ноги, сгибая их в коленях под прямым углом. «Раз» — приподняли прямые ноги невысоко над полом, «два» — согнули их над собой (бёдра вертикально, голени горизонтально), «три» — опять вытянули над полом, «четыре» — опустили на пол.

► Сделайте 3 подхода по 10—12 раз.



Татьяна МИНИНА

Твист

Упражнение для пресса и ягодиц

Сядьте на пол, ноги согните, спину чуть отклоните назад. Руки держите перед собой для балансировки. Втяните живот и не расслабляйте его в течение всего упражнения. В таком положении плавно поворачивайте торс то вправо, то влево, наклоняясь к полу.

► Сделайте 2 подхода по 15 раз в каждую сторону.



Сборка

Упражнение для пресса, ягодиц, спины, груди, плеч

Не делайте это упражнение, если у вас есть склонность к повышенному давлению!

Для упражнения потребуется широкий диван или садовая скамейка. Лягте на диван так, чтобы ноги и низ живота лежали на опоре, а руки стояли на полу. Мелко перебирайте ногами по опоре к голове так, чтобы поднять таз вверх, опираясь на ноги и руки. Также мелкими шажками вернитесь в исходное положение лёжа.

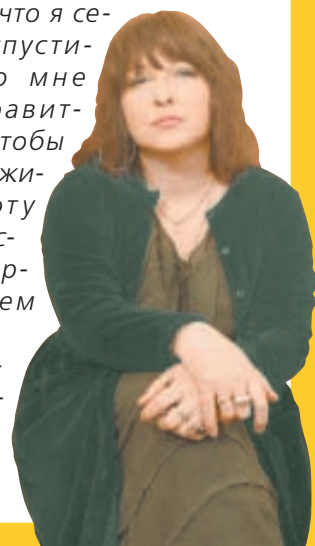
► Сделайте 4—5 раз.



певица, композитор

Екатерина Семёнова

— Размер, в котором я сейчас нахожусь, живёт со мной уже 14 лет. Некоторым кажется, что я себя распустила, но мне так нравится. А чтобы поддерживать эту прекрасную форму, я ем много сладкого и полезного.



первый читатель



В нашей семье по утрам зарядкой занимается только мобильник.

РЕАГИРУЕТЕ НА ПОГОДУ?

В любую погоду лекарство Гинкоум устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах.

Если смена погоды все чаще отражается на вашем самочувствии – вас мучают головные боли, шум в ушах и головокружения, – это может быть вызвано нарушением мозгового кровообращения и плохим состоянием сосудов головного мозга. Устранить это поможет **Гинкоум®** – натуральное лекарство на основе гинкго билоба. Неслучайно более 60% пациентов в Германии и более 70% во Франции с возрастом принимают средства на основе гинкго¹. Гин-

коум снижает вязкость крови, препятствует образованию ее сгустков, улучшает мозговое и периферическое кровообращение и в результате решает сразу несколько проблем:

1. устраняет головную боль, головокружение, шум в ушах;
2. улучшает память, внимание, повышает умственную активность;
3. снижает риск инсультов за счет уменьшения тромбообразования;
4. помогает при тяжести в ногах, ощущениях холода, болей при ходьбе и болезненных судорогах.

Миллионы россиян выбирают именно Гинкоум от компании Эвалар. Его цена в 2 раза выгоднее французского аналога², поэтому Гинкоум стал самым популярным в России³.

Гинкоум – фитотерапия от Эвалар.



ПОЧЕМУ ФИТОЛАКС ПОКУПАЮТ ЧАЩЕ ДРУГИХ ПОСЛАБЛЯЮЩИХ СРЕДСТВ⁸?

Достоинства послабляющего средства Фитолакс:

1. **Эффективность:** действует с 1 приема.
2. **Предсказуемость действия:** вечером Фитолакс – утром результат. Работает ночью и мягко решает проблему утром.
3. **Удобство применения:** жевательные таблетки с приятным вкусом не требуют запивания.
4. **Натуральный состав:** послабляющие травы и фрукты дополняют и усиливают действие друг друга, оказывая естественную помощь кишечнику.
5. **Разнообразие форм выпуска** для любых предпочтений:

Жевательные таблетки
на основе фруктов
и послабляющих трав



НОВИНКА!
Шоколад
с экстрактом сенны



Чай
в фильтр-пакетах
с кусочками абрикоса



Напиток с приятным вкусом
и ароматом фруктов



Батончик
с ценными пищевыми
волокнами
и черносливом



ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ >>

ХОЛЕСТЕРИН МОЖЕТ БЫТЬ В НОРМЕ И БЕЗ СТАТИНОВ!

Высокий холестерин – бич современного общества. Люди с повышенным его уровнем вынуждены вести с ним беспощадную войну, ведь на кону здоровье их сердца и сосудов, а значит, и всего организма в целом. «Лидером» по борьбе с холестерином по праву считаются статины (синтетические лекарства).

Однако все больше людей вынуждены отказываться от их приема или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных действий: это головные, мышечные боли, хроническая усталость с бессонницей, проблемы с пищеварением (тошнота, рвота), регулярные аллергические реакции. И это далеко не весь список.

Всем, у кого повышен уровень холестерина и кто ищет альтернативу

статинам, стоит обратить внимание на лекарственное средство Атероклефит® от компании Эвалар. Атероклефит выводит холестерин из организма и препятствует его отложению на стенках сосудов в виде атеросклеротических бляшек. Более того, Атероклефит укрепляет стенки сосудов, нормализует их проницаемость и эластичность. Хорошей новостью является то, что Атероклефит переводит «плохой» холестерин – низкой плотности в «хороший» – высокой плотности, который жизненно

КСТАТИ

Последние исследования показали, что постоянный прием статинов увеличивает риск возникновения сахарного диабета на 70%⁴.

необходим человеку для правильного функционирования головного мозга и производства гормонов, таких как тестостерон и эстроген.

Благодаря своему натуральному составу Атероклефит имеет более высокий профиль безопасности, чем статины, и в результате может приниматься так долго, как этого требует лечение⁵!

Принимайте натуральное лекарство Атероклефит – пусть сосуды будут чистыми, а сердце здоровым! Холестерин может быть в норме и без статинов!



ДЛЯ КРЕПКИХ НЕРВОВ >>

ПРИНИМАЕТЕ ПУСТЫРНИК, ЧТОБЫ УСПОКОИТЬСЯ?

Обратите внимание на Пустырник Форте Эвалар, обладающий одним из самых высоких показателей седативности⁶. Он содержит именно тот сорт пустырника – сердечный, который обладает превосходным успокаивающим действием. Кроме того, в его уникальном составе повышенное содержание пустырника – 100 мг в сутки – усилено «элементами спокойствия» – магнием и витамином В6 (патент РФ 2361599).



Большинство покупателей выбирают именно Пустырник Форте Эвалар⁷ за его высокий седативный эффект и быстрое успокаивающее действие. Почувствуйте и вы разницу с Пустырником Форте Эвалар!

Спрашивайте в аптеках! www.evalar.ru «Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный).

Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку.

¹ Журнал «Фитодоктор», №3, сентябрь 2013, С. 15. ² По данным «Группа ДСМ» на 01.03.16. ³ Среди препаратов Гинкго Билоба в натуральном выражении. По данным «Группа ДСМ» за 4 месяца 2016. ⁴ <http://zdorovet.ru/nuzhno-li-pit-tabletki-ot-cholesterina-vred-li-polza/> ⁵ В рамках указанного способа применения, прописанного в инструкции по применению лекарственного средства «Атероклефит». ⁶ Отчет о сравнительном тестировании, Сибирское отделение РАН, Новосибирск, 2013 г. ⁷ Среди БАД, содержащих пустырник, аптечные продажи в РФ, по данным ЗАО «Группа ДСМ» (за 9 месяцев 2015 г.). ⁸ По данным ЗАО «Группа ДСМ» за 2015 год – первое место в стоимостном и натуральном объеме среди слабительных препаратов. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама



Заказывайте на сайте apteka.ru с бесплатной доставкой в ближайшую аптеку

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.
НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Александр Блок



В 1921 году измученный сердечной болезнью Блок обратился с просьбой в Политбюро ЦК РКП(б) разрешить ему выехать для лечения в Финляндию. Ленин отказал. Но, скорее всего, иностранные врачи не смогли бы Блоку – болезнь была запущенной.

Правильный диагноз

Лечение не помогало, температура продолжала беспокоить, а через некоторое время появились признаки, напоминающие сердечный приступ. Но Пекелис продолжал лечить поэта «от нервов». В конце концов к Блоку пригласили известного в то время невролога Э. А. Гизе и терапевта П. В. Троицкого. Оба – доктора медицины и опытные специалисты. Они ставят диагноз: острый эндокардит – воспаление внутренней оболочки сердца – и психастения (так раньше называли невроз). Назначают строгий постельный режим, диету и приём сердечных препаратов.

Но поэт продолжал жаловаться на одышку, боли в области сердца, отёки, повышенную температуру. Он начал стремительно худеть, совсем ослабел, впал в апатию. Измученный Блок отказывался лечиться, есть, общаться. Ему было трудно лежать – мучило удушье. После длительной агонии Блока не стало.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

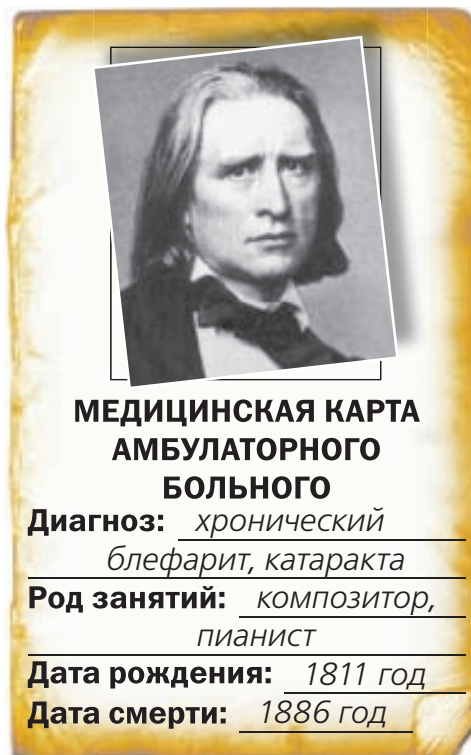
При эндокардите рекомендуется длительное лечение тщательно подобранными антибиотиками. Если положительной динамики нет, проводят операцию – удаляют поражённый клапан сердца, заменяя его искусственным. Больные принимают сердечные гликозиды, тромболитические средства, им проводится детоксикация.

Тяжёлое время

1917 год выдался особо тяжёлым для Александра Блока: он искал продукты в голодном городе, таскал дрова из подвала, продавал книги и мебель. Известного поэта постоянно выбирали в различные комитеты и комиссии, отказываться было опасно – и Блок соглашался, присутствовал, в частности, на допросах в сырой Петропавловской крепости. Неудивительно, что на периодические боли в спине он предпочитал не обращать внимания.

В апреле 1920 года Александр Александрович слёг – у него сильно болела нога, поднялась температура, мучила лихорадка. Блок считал, что у него подагра, но А. Г. Пекелис, доктор медицины, живший в том же доме, поставил диагноз «инфлюэнца» (грипп) и отметил небольшие изменения в сердце, вызванные нервной патологией. Почему он так решил, сейчас сказать невозможно. Но довольно долго Блок принимал совершенно ненужные «нервные порошки», состав которых неизвестен.

Ференц Лист



Из-за возрастной дальнозоркости Лист приобрёл привычку играть на рояле, не заглядывая в ноты. Поэтому ни ухудшение зрения, ни появившаяся позднее катаракта не мешали ему концертировать. На сцену его выводили за руку, а в жизни он пользовался сильными очками.

Очки и капли

Музыкант никогда не жаловался на здоровье и впервые обратился к врачу в возрасте 69 лет – у него появилась одышка, и стало тяжело ходить. Ему поставили диагноз «водянка» и «застой в лёгких» и назначили лечение – регулярный моцион и диету. Рекомендовали также попить минеральной воды на курорте. Вместо этого Лист решил поехать в очередное турне. Но к врачу всё же пришлось обратиться ещё раз – из-за плохого зрения. Пусть он и умел играть «вслепую»,

но ноты читать иногда было надо. Известный немецкий офтальмолог Альберт Грефе поставил диагноз: катаракта. На правом глазу пока только начальные признаки, на левом – уже вполне сформировавшаяся. Странно, но именитого пациента доктор стал отговаривать от операции, которые в то время уже неплохо научились делать. А Лист был настроен на лечение. Вместо этого музыканту посоветовали несколько раз в день надевать очки фиолетового цвета и закапывать в глаза капли. Запрещалось смотреть на огонь и солнце.

До операции не дожид

Тем временем зрение стало стремительно падать и дошло до того, что Лист не мог даже есть без посторонней помощи. К катаракте присоединился блефарит (воспаление ресничной кромки век). Лист жаловался на постоянное покраснение глаз и на слезоточивость, особенно при курении. Офтальмолог Грефе посоветовал бросить курить, чего Лист делать не стал. Ещё одни глазные капли, выписанные Грефе, не помогли.

К началу 1886 года стало понятно, что требуется операция. Её наметили на сентябрь, а пока Лист запланировал большое турне. И заодно отказался от хирургического вмешательства. Друзья и родные всё же надеялись уговорить музыканта. Но в июле того же года Ференц Лист скончался, возможно, из-за той лёгочно-сердечной патологии, для лечения которой самый первый доктор отправлял его на воды.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Блефарит успешно, хоть и длительно, лечат антибиотиками (в виде глазных капель и мазей). Для лечения катаракты применяют операцию, во время которой удаляют помутневший хрусталик и заменяют его искусственной линзой. Операция проводится амбулаторно под местной анестезией.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

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





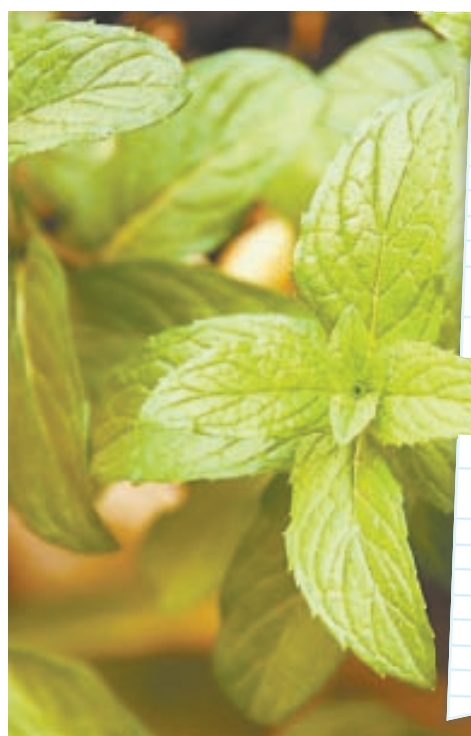
Масло против морщин

Справиться с морщинами можно при помощи масляных масок.

➔ Смешайте по 1 ст. ложке мёда и оливкового масла, добавьте 1 желток и снова перемешайте. Нанесите маску на лицо на 10–15 минут.

➔ Жирные сливки смешайте с облепиховым маслом в пропорции 2:1. Нанесите на лицо на 10–15 минут.

Ольга, Тверь



Компрессы для спины

Если прихватило спину, пользуюсь такими средствами.

➔ Смешайте в равных долях измельчённую траву мяты, душицу и корень лопуха. 3 ст. ложки смеси залейте 3 стаканами кипятка в термосе и настаивайте 3 часа. Тёплым настоем пропитайте салфетку и сделайте компресс на больное место.

➔ Натрите на тёрке 1 крупную редьку без кожицы. Массу выложите тонким слоем на кусочек марли, накройте сверху другим слоем марли. Сделайте компресс на больное место.

Николай Алексеевич, Краснодар

Давление не скачет!

Для профилактики скачков давления использую такие средства.

➔ 20 г цветков календулы залейте 100 г водки. Настаивайте 7 дней, процедите и пейте по 20 капель

➔ на ночь. Смешайте в равных долях сок свёклы и мёд и принимайте по 1 ст. ложке в день.

Полина Николаевна Усова, Пушкино



Крепитесь!

Справиться с расстройством желудка можно не только при помощи таблеток, но и народными средствами.

➔ 1 ст. ложку сухих плодов боярышника залейте стаканом воды, прокипятите 10 минут и дайте настояться в течение 30 минут. Отвар процедите и кипячёной водой доведите объём до 200 мл. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

➔ 2 ст. ложки сухих плодов черники залейте стаканом прохладной кипячёной воды и настаивайте 8 часов. Напиток выпейте в течение дня.

Лариса, Подольск



Бабушка не придумала ничего лучше, и мальчик, сломавший руку, два часа дышал над картошкой.

От чего поможет лук?

Репчатый лук – настоящая копилка витаминов. К тому же его можно использовать в качестве лекарства:



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ.

➔ При фурункулёзе рекомендуют накладывать компрессы из печёного лука на поражённые места.

➔ При кашле приготовьте такое средство: к двум мелко нарезанным луковицам среднего размера добавьте ¼ стакана сахарного песка и ¾ стакана воды. Смесь отварите до густоты сиропа и принимайте по 1 ст. ложке через каждые 3 часа.



Рыжий, рыжий, конопатый

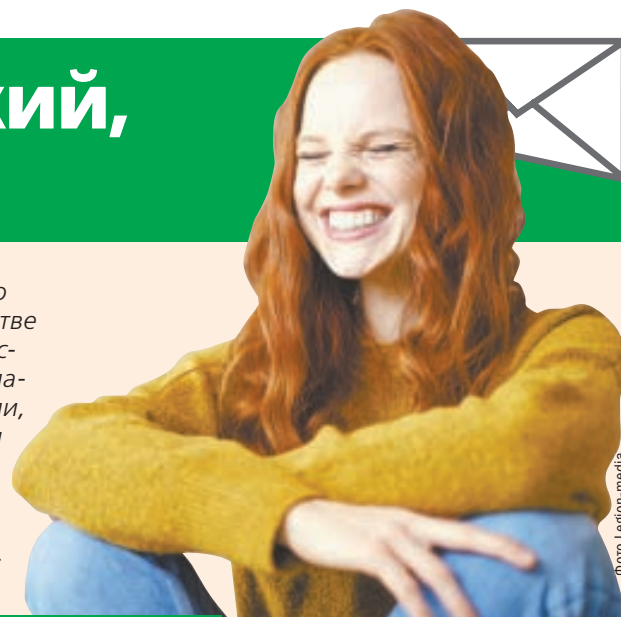
Я – рыжая. И конопатая. Сколько мне это доставляло неудобств – не описать! В детстве меня постоянно дразнили. Как-то одноклассники даже скинулись и подарили мне лопату... Помню, плакала тогда дня три. Родители, конечно, утешали. Говорили, что веснушки очень меня украшают. Но я же вижу своё отражение в зеркале! Ничего красивого в них нет! Если бы они хотя бы аккуратно расположились на носу – ещё полбеды. Но они же и на лбу, и на щеках. В общем, уродство. Когда подросла, решила избавиться от своей рыжины. С волосами проблем не было – при помощи краски я быстро превратилась в блондинку. А вот с кожей... Постоянно мазалась отбеливающими кремами – без толку. Пряталась от солнца под широкополой шляпой – эффекта никакого, кроме косых взглядов прохожих. Уже почти смирилась я со своими веснушками, и тут одна знакомая посоветовала мне средство от них. Оказывается, она давно про этот способ знала, просто не подозревала, что

ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

меня мои конопутки раздражают. Но, как бы там ни было, дала мне совет. Спустя месяц мои веснушки стали бледными, почти незаметными! Так что с удовольствием делюсь рецептом.

➔ Приготовьте крепкий отвар корней петрушки (2 ст. ложки измельчённых корней на стакан воды), добавьте в него сок лимона. И протирайте этим средством кожу утром и вечером.

Дарья, Подольск





Почему мы совершаем необдуманные покупки и как избежать ненужных трат?

Голод

Чувство голода заставляет нас покупать не только еду. Учёные из США провели эксперимент: разделили испытуемых на две группы, попросив их купить канцелярские зажимы. Перед походом в магазин первую группу покормили, а вторую заставили голодать несколько часов. Затем сравнили количество приобретённых зажимов. Выяснилось, что сытые испытуемые купили меньше. Похожий эксперимент провели и в супермаркете: исследователи подходили к людям, накупившим в магазине всякой всячины, и задавали им один и тот же вопрос: хотят ли они есть? Большинство ответили утвердительно. Гипотеза учёных снова подтвердилась: голод побуждал людей считать не только продукты.

Выход: перед походом в магазин ешьте. Тогда шопинг вас не разорит. Ещё один способ защититься от лишних трат — заранее составлять список нужных покупок. И от него не отклоняться!

певица, композитор

Екатерина Семёнова

— Мне удаётся избегать ненужных трат, сразу после того как кончаются деньги. На этом я могла бы и остановиться, но опыт показывает, что в такой ситуации у меня включается резервный мозг, и если я чего-то уж очень хочу, то путём сложных или несложных операций оно у меня всё-таки появляется.



первый читатель



За 3 часа шопинга представительницы слабого пола сжигают порядка 495 калорий, то есть по 5 калорий в минуту.

Денег нет!

Что мешает экономить

Плохое настроение

Многие привыкли бороться со стрессом при помощи шопинга. Поход по магазинам дарит покупателям ощущение счастья и уверенности в себе. Это подтвердили исследования учёных из Университета Мичигана. Они выяснили, что шопинг не только поднимает настроение, но и укрепляет самооценку. Но, по мнению психологов, это свойство шопинга может и навредить! Совершив дорогую покупку, человек какое-то время действительно ощущает себя счастливым и успешным. Но потом нередко наступает прозрение — он понимает, что выбросил деньги на ветер: роскошная вещь на самом деле ему не нужна. Эйфория уходит, и тоска наваливается с новой силой. Вместе с чувством вины.

Выход: если лишних денег нет, в плохом настроении в магазины не ходите. Получать эндорфины — гормоны счастья — можно не только с помощью шопинга. Прогулка или пробежка подзарядят вас не хуже. И, что немаловажно, совершенно бесплатно.

Азарт

Видя объявление о распродаже, многие покупатели теряют голову и сметают с полок всё. А ведь распродажа может быть мнимой. Например, продавец накануне повысил цены вдвое, а потом объявил о скидке в 50%. Да ещё для убедительности развесил повсюду яркие «скидочные» ценники. На деле же вещь продаётся по своей прежней стоимости. Другой способ привлечь доверчивых покупателей — объявить о скидке на определённый

вид товара. Поддавшись соблазну приобрести телевизор со скидкой в 70%, человек приезжает в магазин, но выясняется, что эта модель продана. Осталась другая, но цена у неё выше. Покупатель с досады соглашается: зря, что ли, тащился на другой конец города! А продавцу только это и надо.

Выход: не теряйте голову, иначе потеряете деньги. Увидев заветное слово «распродажа», сравните цены на аналогичные товары в нескольких магазинах. Возможно, в других местах они окажутся ниже.

Юлия НЕРОВНОВА

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— У нас с женой железный договор: день она в магазин ходит, день — я.

— Ну и как, все довольны?

— Конечно. День пьём, день закусываем.

С 31 мая по 10 июня в Краснодаре в Парке имени Горького (Городском саду) и с 15 июня по 24 июня в Санкт-Петербурге на Марсовом поле прошла фото-выставка «Женщины России говорят «Да!» здоровому сердцу!».

ВЫСТАВКА является ключевым элементом международной акции «Оденься в красное!» и всероссийской социальной программы по профилактике рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний «Пulse жизни».

Оденься в красное!

Двенадцать успешных женщин — Ирина Слуцкая, Зара, Жасмин, Инна Маликова, Дарья Повереннова, Ирена Понарошку, Яна Чурикова, Юлия Началова и другие — сказали «Да!» здоровому сердцу, приняв участие в фотовыставке. Центральным элементом выставки является красное платье, которое символизирует тревогу в связи со стремительным распространением сердечно-сосудистых заболеваний во всём мире.



В нашей стране идеи проекта особенно актуальны, поскольку эти болезни — основная причина смертности населения России.

Самыми популярными мероприятиями здорового образа жизни наши женщины считают физическую активность, переход на здоровое питание и борьбу с курением (31, 29 и 26% соответственно). Меньшим вниманием у них пользуются профилактический осмотр у врача, борьба с избыточным потреблением алкоголя и приём

лекарственных средств, снижающих риск развития ССЗ (18, 18 и 12% соответственно).

Опросы показывают, что, к сожалению, менее трети наших соотечественников ведут здоровый образ жизни: примерно 32% никогда или практически никогда не занимаются спортом, 57% проходят менее 5 км в день, а 29% курят с частотой от нескольких сигарет до пачки в день. Организаторы надеются, что акция привлечёт внимание общества к важности профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и увеличит число сторонников здорового образа жизни.

О настоящей женщине



Марина СТЕПНОВА

слово писателя

Я знаю всего одну настоящую женщину – всегда уверенную в себе, всегда весёлую, всегда одетую к лицу. И необыкновенно добрую. Её зовут Лариса Михайловна. Светская львица, снявшая отдельную квартиру для собственных платьев, по сравнению с Ларисой Михайловной – просто неловкая подделка, хотя у моей героини вряд ли найдётся больше пары скромных нарядов. Зато у Ларисы Михайловны всегда накрашены губы, блестят глаза и к каждому настроению – своя лента в волосы. Поменяешь такую – и мир становится лучше. Лариса Михайловна верит в то, что этот мир хорош. Таких спокойных, ясных оптимистов я больше не встречала в жизни. Лариса Михайловна на свете одна. Живое напоминание, какой должна быть настоящая женщина.

Кстати, о замужествах и разводах. Лариса Михайловна развелась пять раз, а замуж выходила – шесть. Правда, всякий раз – за одного и того же мужчину. «Любовь», – смеётся она. «Но зачем же всякий раз разводиться?» – ужасаюсь я. Так любовь же! Лариса Михайловна не понимает, почему не понимаю я. Это же самое простое объяснение! Всю жизнь любить одного мужчину, гореть от страсти, ссориться, разводиться и снова выходить замуж за своего Колю.

Коли больше нет, к сожалению. Лариса Михайловна живёт в доме престарелых – в стране, с которой мы вдруг стали лютыми врагами (и нет этому никаких оправданий и никаких разумных и даже неразумных причин). Лариса Михайловна не ходит, у неё старая инвалидная коляска, не действует одна рука, но всегда накрашены губы и радостная лента в волосах. У неё десятки друзей в десятках стран мира, с которыми она ведёт весёлую переписку, она сама освоила фотошоп, сама кладёт любимые стихи на любимую музыку – и никогда не унывает. Никто и никогда не поддерживал меня так верно, так настойчиво и искренне, как она. Я – молодая, здоровая, сильная, без конца унываю, впадаю в отчаяние, ною и жалуюсь на жизнь. А Лариса Михайловна пишет мне чудесные письма, ругает, хвалит и заставляет верить в то, во что я никогда не решалась поверить. В то, что жизнь действительно прекрасна.

И знаете что? Лариса Михайловна права. Надо только собраться с духом и в это поверить. А ещё лучше – родиться настоящей женщиной. Свободной, уверенной в себе. Счастливой. Невзирая на обстоятельства.

У Ларисы Михайловны это получилось.

Дело – табак

Запреты на курение сменялись легализацией

В одном из прошлых номеров мы рассказывали вам о табачных запретах на Руси в допетровские времена.

ОБЫЧНО на этом историки заканчивают своё повествование. Дескать, царь-плотник, сам большой любитель покурить, не просто разрешил табак, но и чуть ли не силой стал вколачивать в соотечественников интерес к трубке. Полное посрамление борцов с «бесовским зельем».

Пропать ни за понюшку

На самом деле табачное противостояние при Петре только начинало набирать обороты. Да, в 1699 г. была разрешена свободная торговля «заморским зельем» по всей стране. Спустя 5 лет царь понял, что зависеть от иностранных поставщиков негоже. Табачное дело казалось ему настолько важным, что вопрос о возделывании украинских чернозёмов под новую культуру решался наравне с подготовкой Полтавского сражения. К 1710 г. Россия уже не зависела от табачного импорта, а в 1716 г. сама продавала «черкасские», то есть малороссийские табачки в Финляндию, Эстляндию (Эстония), Лифляндию (Латвия), Норвегию, Персию и Монголию. Казалось бы, откуда возьмутся запреты, если сам царь придаёт табаку такое значение?

Полностью легализовав и одобрив курение, борьбу с табаком российские власти вывели на новый уровень. В этот раз под удар попал табак нюхательный.

Императрица Елизавета Петровна к курению относилась спокойно. Дымить разрешалось даже в императорских покоях. Зато на нюхательный табак была объявлена настоящая охота. Указ от 9 января 1749 г. был весьма строг, если не сказать жесток: «Её Императорское Величество изволила указать обретающимся при дворе кавалерам и фрейлинам и прочим чинам без изъятия, чтобы табаку отнюдь не употребляли. А будет кто употреблять, у таковых табакерки отбирать и обратно их не отдавать».

Её преемник император Пётр III запрет подтвердил. И неукоснительно соблюдал его в личной жизни. Так, его жена, будущая императрица Екатерина II, нюхать табак очень любила, но табакерку с собой не носила – муж категорически запрещал. Поэтому ей приходилось делать это тайком, из-под полы. Сам же царь ни в чём себе не отказывал: «Куда бы государь ни приезжал, вмиг комнаты наполнялись густейшим табачным дымом, и только после этого Пётр начинал шутить и веселиться».

Открыть все шлюзы

Длилась эта несправедливость примерно с год. Потом, как известно, состоялся государственный переворот – в 1762 г. император-курильщик был сброшен с престола. На него взошла



Екатерина – любительница табачной понюшки.

Впрочем, не только. Общение с мужем просто так не прошло. К трубке она так и не пристрастилась, а вот сигары иной раз покуривала. Более того,

даже ввела моду на сигарные банты – чтобы продукты неполного сгорания табака не оставляли на пальцах жёлтых пятен.

Ровно через месяц после переворота табачные шлюзы были открыты все и сразу. Именным указом от 31 июля 1762 г. Екатерина известила своих подданных о том, что внутри страны табак более не облагается налогами.

Счастливым для всех курильщиков период длился почти 80 лет – с 1762 по 1839 г. Конец табачной вакханалии положил император Николай I. Сам он не пил и не курил. Но, относясь к спиртному более или менее лояльно, совершенно не терпел малейшего запаха табака и к тому же обладал крутым нравом. Серьёзному штрафу подвергали любого, кто осмелится закурить на улице «или в ином общественном месте».

Однако 4 июля 1865 г. строгий запрет был отменён. В этот день был издан и обнародован указ нового императора – Александра II, который легализовал курение на улицах. Запрет сохранялся только для солдат и матросов. Да ещё нельзя было курить на «тротуаре, облегающем Зимний дворец».

Научный подход

До этого времени увлекательная игра в «запретить – разрешить» зависела в основном от личных предпочтений государей. Но во второй половине XIX столетия, века пара и электричества, особые надежды стали возлагать на науку. Табачные войны развернулись уже на этом поле. И были они

по нынешним понятиям откровенно фантастическими.

Вот, к примеру, авторитетное мнение русского врача, профессора фармакологии Московского университета Алексея Соколовского, датированное 1875 годом: «Приписывать табаку какое бы то ни было вредное или полезное влияние на болезненность и смертность, по крайней мере в европейских государствах, нет никаких оснований. Однако надо заметить, что утром, натощак, сигара с кофе и стаканом воды часто способствует послаблению у людей, страдающих запорами».

Ему противостояли врачи-психиатры, потчующие широкую публику популярными брошюрами о здоровом образе жизни: «Чрезмерное курение производит обмороки, притупляет чувства зрения и слуха, производит судороги, падучую болезнь и столбняк и доводит до того, что курящие едва держатся на ногах. Курильщика отличают глупое выражение в лице, наклонное держание тела, нетвёрдая походка и отупение всех духовных отправлениях. У одного из них явления дошли до совершенной потери сна и мании преследований».

Какая из сторон победила в этом эпохальном противостоянии, догадаться нетрудно.

Константин КУДРЯШОВ



– А давай курить бросим?
– Зачем?
– Ну как, это ж экономия какая за месяц!
– Давай тогда и пить бросим.
– Вот зачем тебе столько денег?



Вы из числа фантазёров?

Постарайтесь открыто ответить на вопросы этого несложного теста.

1 В выборе одежды вы полагаетесь на свой вкус, а не на «предписания моды»?

Да – 1. Нет – 2.

2 Вы любите помечтать перед сном, лёжа в постели?

Да – 2. Нет – 0.

3 Вы рисуете во время собраний, заседаний или планёрок?

Да – 1. Нет – 0.

4 У вас размашистый почерк?

Да – 1. Нет – 0.

5 Рассказывая о каком-то реальном случае, вы прибегаете к вымышленным подробностям?

Да – 2. Нет – 0.

6 Вы любите читать фантастику?

Да – 2. Нет – 0.



7 Вы любите мелодрамы?

Да – 2. Нет – 0.

8 Вы обладаете артистическими наклонностями?

Да – 2. Нет – 0.

9 Вы верите в судьбу?

Да – 2. Нет – 0.

10 Вы часто видите необычные, фантастические сны?

Да – 2. Нет – 0.

11 Когда вы слушаете музыку, возникают ли у вас какие-нибудь образы, связанные с мелодией?

Да – 2. Нет – 0.

Сложив набранные вами баллы, оцените полученный результат.

Сумма от 1 до 5 баллов означает, что вы трезвомыслящий реалист, не привыкший «витать в облаках», не желающий «терять почву под ногами». Возможно, это и помогает вам в жизни. Однако чутьточку воображения и фантазии не помешало бы иметь. И не говорят ли вам окружающие, что вы, простите, слишком уж скучный человек?

Сумма от 6 до 12 баллов говорит о том, что вы обладаете средним воображением, которое неплохо было бы ещё немного развить (а это при желании вполне возможно). Ведь качество это помогает практически каждому человеку творчески относиться к любым делам.

Сумма от 13 до 20 баллов свидетельствует о том, что у вас богатая фантазия. И если вы сумеете воспользоваться этим, то ваша жизнь станет интересней и сможет принести много радости окружающим вас людям.

Евгений ТАРАСОВ,
психолог

Проверьте эрудицию

1. Чего не было на огромном пассажирском дирижабле «Гинденбург»?

- а) Курительного салона.
б) Рояля из алюминия.
в) Душевых кабин.
г) Бильярда.

2. Кто сыграл главную роль в фильме «Тот самый Мюнхгаузен»?

- а) Леонид Ярмольник.
б) Олег Янковский.
в) Александр Абдулов.
г) Леонид Куравлёв.

3. Сколько лезвий у ножа стандартной ручной механической мясорубки?

- а) 2. б) 4.
в) 3. г) 5.

4. Как называется ближайшая к Земле звезда?

- а) Проксима Центавра.
б) Сириус.
в) Полярная.
г) Солнце.

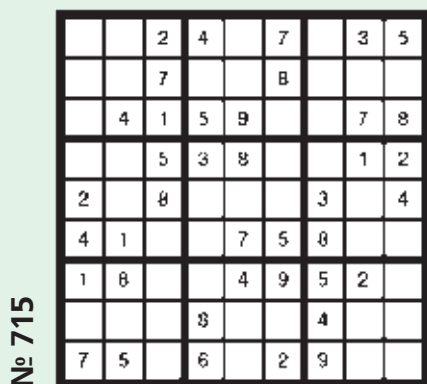
5. Кто или что «полосатее матраса» в стихотворении Маяковского?

- а) Тельняшка. б) Зебра.
в) Пчела. г) Жизнь.

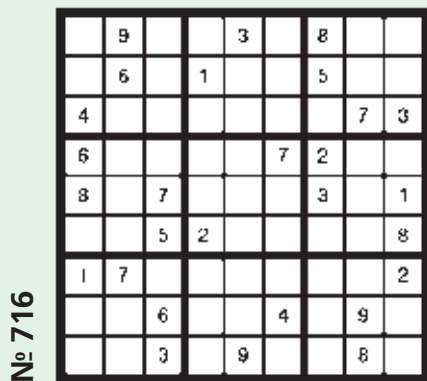
ОТВЕТЫ: 1. Бильярд. 2. Олег Янковский. 3. 4. 4. Солнце. 5. Зебра.

СУДОКУ

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

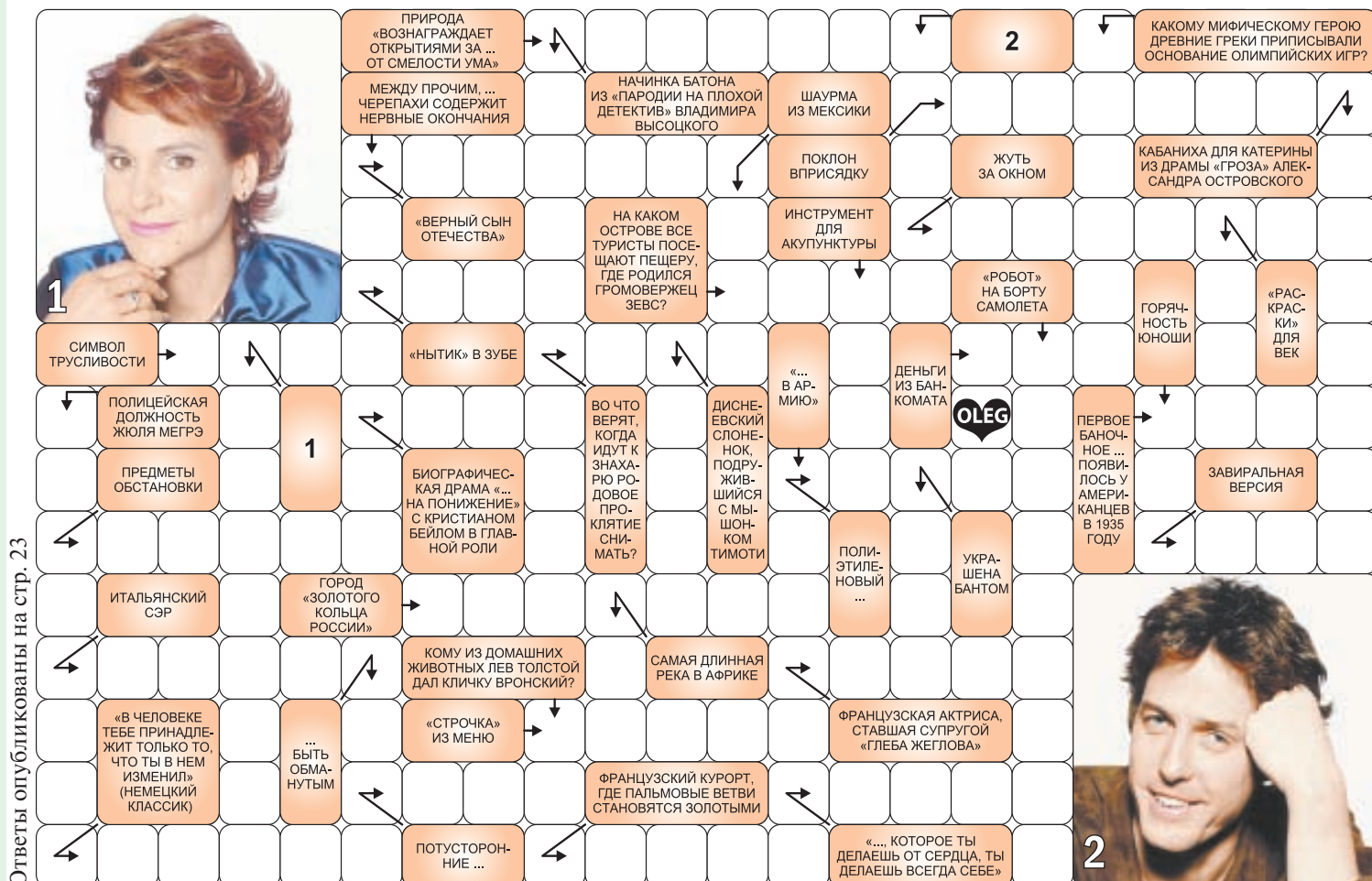


№ 715



№ 716

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23

ИФ здоровизм

Как встать на ноги, если одна нога здесь, а другая там?

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «ИФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 26 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательских проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения Олеся КОРОБКО
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 23.06.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 28.06.2016 г.
Заказ № 0384-2016. Тираж 350 623 экз.
Цена свободная.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— Мой друг хомячка в банке держит.
— Ну и что тут такого?
— Ну представь: рассол, огурцы и хомячок!

- **Возрастные заболевания глаз:**
можно ли их отсрочить?
- **Правильное питание детей:**
каким оно должно быть
- **Агрессивен ли ваш ребёнок?**
Расскажет тест
- **Грибок стопы:**
главное — профилактика
- **Жара: как выжить в офисе**



MyRose
OF BULGARIA

TOP*
PRODUCT
★★★★★

Rose Water
REFRESHING
Moisturizes & Soothes
FACE & BODY
Розовая вода

Крем для лица
дневной
увлажняющий

Крем
для рук

Эксфолиант
для лица

Крем для лица
дневной против
морщин

Крем для лица
ночной против
морщин

НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА ДЛЯ ПОВСЕДНЕВНОГО УХОДА ЗА КОЖЕЙ С ПРИРОДНЫМ ЭКСТРАКТОМ БОЛГАРСКОЙ **ROSA DAMASCENA**

Превосходные косметические средства для ухода за лицом и телом с экстрактом болгарской розы от компании **Lavena**, которые известны на рынке более 50-ти лет. Роза является источником ценных экстрактов и масел, которые эффективны в заботе о здоровье и красоте, благодаря своим регенерирующим и тонизирующим свойствам. Большой опыт в производстве косметики и эфирных масел позволил компании создать серию высокоэффективных натуральных продуктов **My Rose**.

www.interscosmetics.ru

*Среди продуктов линейки My Rose
Реклама 16+



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ И МАГАЗИНАХ!

 **+7 (499) 499 00 31**