

**ОЖИРЕНИЕМ
СТРАДАЮТ**



25% ДЕТЕЙ

№ 27 (1109), 2016 / 5 – 11 ИЮЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Как быть,
когда глаза
уже не те...**

с. 4 ➔

**Уязвимые
точки
женщины**

с. 7 ➔

**Болезни
от плохого
характера**

с. 18 ➔

АКТРИСА

ИРИНА ЛИНДТ:

**«С Золотухиным мы называли
друг друга Беби и Дэдди»**

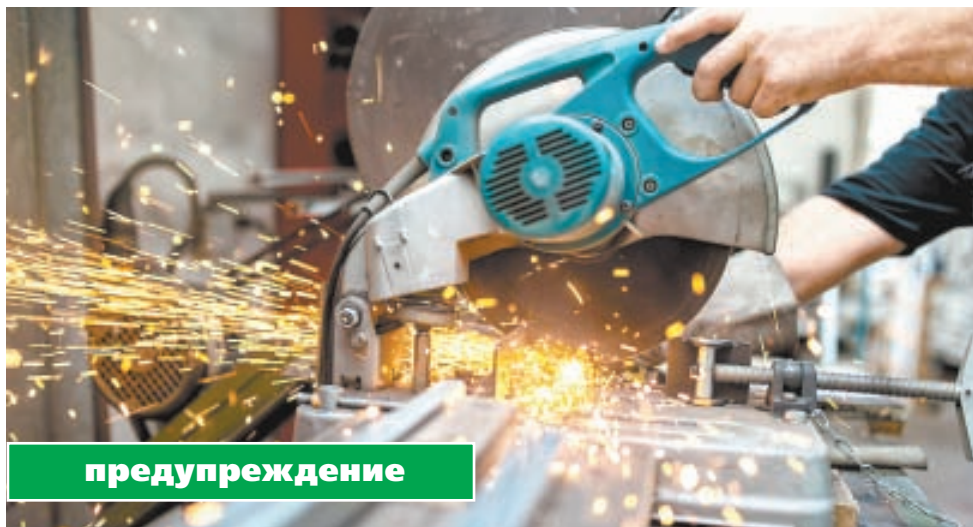
певица

**НАДЕЖДА
РУЧКА**

Занимается
акваэробикой
и придержива-
ется раздельного
питания.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ



предупреждение

Шум на работе

Громкие звуки на рабочем месте не только грозят потерей слуха, но и приводят к несчастным случаям на производстве и дорожным столкновениям, показало исследование канадских учёных, которое охватило 53 тысячи человек. Более 60% из них ежедневно работали при уровне шума, который превышает допустимую норму в 90 децибел, что идентично шуму при движении поездов в метро. Из-за сильного шума люди на 6,2% чаще становятся жертвами производственных травм.

Шумные условия труда приводят к преждевременной потере слуха у мужчин до 40 лет. Из-за этого риск аварий на дорогах у работников возрастает до 31%, причём это не мелкие дорожно-транспортные происшествия, а серьёзные ДТП.



исследование

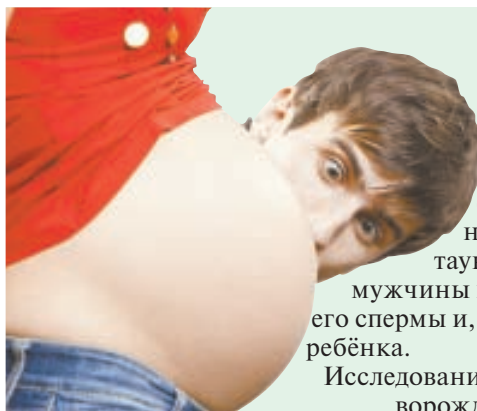
Контрацепция или аборт?

Жительницы богатых стран делают в 2 раза меньше абортов, чем раньше, а жительницы бедных стран — столько же, говорят специалисты ВОЗ. Учёные объясняют это тем, что в богатых

странах женщины имеют доступ к современной контрацепции в отличие от женщин бедных стран.

В среднем в мире делается около 56 миллионов абортов в год. При этом в развивающихся странах на лечение осложнений, возникших после неправильно сделанного аборта, тратится по 300 миллионов долларов в год. Инвестирование в современную контрацепцию было бы намного полезнее для жительниц этих стран и общества в целом.

Кроме того, исследование показало, что процент прерываний беременности там, где аборт легален (34 на 1000 женщин), и там, где они запрещены или разрешены только по состоянию здоровья (37 на 1000 женщин), почти не отличается. При этом в странах, где аборт делать нельзя, жительницы выходят из положения различными методами. Например, получают таблетки для медикаментозного прерывания беременности с помощью дронов — беспилотных летательных аппаратов. Правда, часть их перехватывается полицией. Есть плавающие клиники, где делают операции по прерыванию беременности. Они посетили уже несколько стран, в том числе Польшу, Ирландию, Португалию, Испанию и Марокко.



Аукнется в детях

От возраста и образа жизни отца зависит здоровье его будущих детей, выяснили американские учёные из Джорджтаунского университета. Образ жизни мужчины может привести к изменениям в ДНК его спермы и, следовательно, повлиять на геном ребёнка.

Исследование показало: если отец алкоголик, у новорождённого может быть диагностирован фетальный алкогольный синдром, несмотря на то, что мать ребёнка никогда не употребляла алкоголь. Кроме того, приём спиртного отцами связан со снижением массы тела ребёнка при рождении, уменьшением размера мозга и нарушением умственного развития. А преклонный возраст отца увеличивает риск аутизма и шизофрении у его детей.

Режим питания мужчины в подростковом возрасте может как увеличить, так и уменьшить риск сердечной смерти у его детей и внуков. Отцовское ожирение связано с нарушением метаболизма, развитием диабета и ожирения его будущих детей. Также психологический стресс отца приводит к возникновению проблем с поведением у его потомства.

невероятно!

Не для женщин

Женщины избегают конкуренции на работе, показало исследование учёных из Университета Мичигана. Это объясняет, почему не так много женщин достигают успеха в карьере. Мужчины же, наоборот, любят соревноваться с большим количеством людей за крупные вознаграждения, поэтому у них получается выстраивать карьеру.

Исследователи обнаружили: именно от количества претендентов на какую-то вакансию зависит, кто будет за неё бороться.

Например, в ходе одного из экспериментов мужчинам и женщинам предлагали поучаствовать в небольшом (10 участников) или крупном (100 участников) состязании по словообразованию. Небольшой конкурс предпочли 53% женщин и всего 41% мужчин. Представительницам прекрасного пола комфортнее участвовать в соревнованиях с меньшим количеством конкурентов.



наблюдение

Цифры

На 2,3 кг

в среднем весят больше те, кто ежедневно проводит за рулём не менее часа, по сравнению с теми людьми, кто рулит не более 15 минут в день, обнаружили австралийские учёные.



Осторожней, горячо!

Пить жидкости, температура которых превышает 65 °С, небезопасно, это может спровоцировать развитие рака пищевода, предупреждает Международное агентство по изучению рака — одно из подразделений ВОЗ.

Исследования, проведённые в Японии, Южной Америке, Иране и Турции, где люди

традиционно пьют чай очень горячим — 70 °С и более, показывают, что вероятность развития рака тем выше, чем выше температура напитка.

Ранее считалось, что кофе провоцирует появление онкологических заболеваний, однако последние научные изыскания доказывают, что сам по себе кофе не вызывает роста



опухолей, а вот его температура является важным фактором. Учёные проводили эксперименты на мышах и крысах и выяснили, что даже очень горячая вода может быть причиной рака.

**ФАКТ
и
КОММЕНТАРИЙ**



Комментирует гастроэнтеролог, доктор медицинских наук, профессор Первого московского государственного медицинского университета имени И. М. Сеченова Семён РАПОПОРТ:

— Приём горячей пищи и напитков влечёт за собой воспаление слизистой пищевода, что очень вредно. А длительный приём может приводить к значительным изменениям слизистой оболочки пищевода вплоть до рака.



Поддерживаете ли вы инициативу передать машины «скорой помощи» частникам?



Фото Legion media

92,5% Нет, частные компании заинтересованы только в получении прибыли, они будут сдавать «скорые» в аренду тем, кто больше заплатит, к тому же, если они разорятся, город вообще останется без «скорой помощи»

5% Да, пусть Минздрав занимается тем, чтобы в стране хватало больниц и врачей, а не автопарками

2,5% Не знаю, никогда об этом не думал (-а)

Всего в опросе приняли участие 15 612 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

опрос

Детский диетолог Татьяна Боровик:

«К советам педиатров прислушиваются далеко не все родители»

Правильно ли мы кормим наших детей? И к каким последствиям может привести легкомысленное отношение к питанию?



Об этом мы беседуем с заведующей отделением питания здорового и больного ребёнка ФГАУ НЦЗД Минздрава России, доктором медицинских наук, профессором Татьяной БОРОВИК.

Новые веяния

? Татьяна Эдуардовна, меняются ли со временем взгляды диетологов на то, как надо кормить детей? Например, в советские времена детям в садах и лагерях на завтрак давали по полстакана сметаны. А теперь мы все избегаем жирного.

— Конечно, взгляды педиатров на некоторые вопросы питания детей с течением времени меняются. Потому что изменились условия жизни людей, снизилась их физическая активность, значительно загрязнению подверглась окружающая среда и в то же время активно совершенствуется производство продуктов детского питания, всё это заставляет специалистов по-новому оценивать прежние рекомендации.

Например, в последнее десятилетие мы усиленно агитируем мам не отказываться от грудного вскармливания



У многих малышей детство заканчивается в год: им приходится переходить на ту пищу, которую едят их родители, из общей кастрюли, с общей сковородки. Так быть не должно. Органы пищеварения у ребёнка, ферментная система, иммунная система формируются лет до пяти, даже дольше. Ребёнка двух лет уже можно перевести на общий стол, но всё равно он должен быть для него щадящим: без острого, жареного, солёного, копчёного, без приправ...

Конечно, надо учитывать вкусовые предпочтения ребёнка. И в то же время правильные вкусовые привычки надо формировать — и делать это уже на первом году жизни, своевременно вводя блюда прикорма.

В саду и в школе

? Учитывается ли мнение диетологов при составлении меню в детских садах, школах? Например, 10–15 лет назад, когда мой сын учился в школе, детям на завтрак давали глазированные сырки, булки... Разве это правильно?

— В московских школах сейчас запрещены продукты быстрого питания. Вообще в последнее время школам выделялись большие деньги на переоборудование пищеблоков, чтобы можно было всех детей обеспечить горячими завтраками. Детям в школе дают кисломолочные продукты, фрукты. Ежедневно школьники получают 200-граммовые пакетики молока, а молоко — это легкоусвояемый белок, кальций, витамины группы В, всё это им необходимо. Теперь ребёнок может поесть в школе порой даже лучше, чем дома.

В детских садах малыши получают специально разработанное для их возраста меню, которое по составу продуктов соответствует особенностям пищеварительной системы маленьких детей.

? Наши дети постоянно ходят с конфетой за щекой. Надо ли ограничивать их в сладком?

— Сладости надо давать не раньше трёх лет, только в основные приёмы пищи: в полдник или во время второго завтрака, но никак не в промежутки между кормлениями! И один-два раза в неделю, не чаще. Лучше не карамель и не шоколадные конфеты, а мармелад, цукаты, сухофрукты.

Ожирение «программируется» ещё во время внутриутробного развития и в первые два года жизни ребёнка.

не приносят никакой пользы, только дают прибавку веса и развивают кариес.

А полстакана сметаны канули в Лету. Это слишком жирный продукт для нашего сегодняшнего малоподвижного образа жизни.

Работа над ошибками

? Какие ошибки родители делают чаще всего при планировании рациона питания своих детей?

— Исследование, которое мы провели, показало, что к советам педиатров, к сожалению, прислушиваются далеко не все родители. В 55% семей родители руководствуются желаниями ребёнка и собственными представлениями о том, как надо его кормить.

Нарушения, которые встречаются чаще всего: несоблюдение режима питания, перекорм, злоупотребление «нездоровыми» продуктами питания, такими как фастфуд, полуфабрикаты, газированные напитки.

Ребёнок должен есть 4–5 раз в день. А многие дети между основными приёмами пищи получают ещё конфеты, печенье, сухари... В результате ухудшается аппетит, пищеварительная система не успевает подготовиться к следующему приёму пищи. Ведь продукты, полученные во время перекусов, надо переварить, усвоить, органы пищеварения работают без перерыва, как завод.

ВАЖНО!

Болезни, к которым приводит неправильное питание в детстве:

- ✓ ожирение;
- ✓ пищевая аллергия;
- ✓ железодефицитная анемия;
- ✓ остеопороз;
- ✓ заболевания желудочно-кишечного тракта (дискинезия желчных путей, холецистит, желчнокаменная болезнь, гастрит, гастроудоденит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические запоры);
- ✓ снижение устойчивости к инфекционным болезням и вредным факторам окружающей среды.



Возрастные как с ними

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

Срочно обратиться к офтальмологу необходимо при наличии следующих симптомов:

ИФ **ВЫРЕЖИ
И СОХРАНИ**

- 1 помутнение зрения, выпадения в поле зрения, «плавающие» помутнения перед глазами;
- 2 размытость центрального зрения, несмотря на использование очков;
- 3 искажение предметов (букв в тексте, линий между плиткой в ванной комнате и т. д.);
- 4 резкая боль в области глаз.

Согласно статистике, около 2,5 млн россиян страдают катарактой, более 1,2 млн – глаукомой. Эти цифры, увы, растут из года в год.

ЗА СУХИМИ данными – судьбы конкретных людей, каждый из которых хочет хорошо видеть. Есть ли у них этот шанс? Чем им может помочь отечественная офтальмология? Слово – нашим экспертам.

Сквозь туман заблуждений

По словам специалистов, один из самых частых поводов для обращения к офтальмологу у пожилых людей – катаракта. При её возникновении хрусталик глаза (билинза, обладающая способностью по-разному преломлять и фокусировать лучи света на сетчатке) становится менее прозрачным, в результате чего страдает функция светопропускания. А в ряде случаев – и светопреломления.

Лет 30–40 назад эту проблему решали просто – удаляли помутневший хрусталик. А затем выписывали специальные очки с толстыми линзами (+12–13 диоптрий). При этом пациенты испытывали ряд неудобств, связанных с оптическими погрешностями таких линз: все изображения им казались очень увеличенными, у человека в таких очках было ограничено поле зрения, ему было трудно ходить по ступенькам.

Однако бурное развитие медицинских технологий привело к тому, что сейчас

после удаления катаракты естественный хрусталик заменяют на искусственный, изготовленный из специальных полимерных материалов. Сегодня эту хорошо отработанную, рутинную операцию, позволяющую значительно улучшить зрение пациента, на довольно высоком уровне делают во многих глазных клиниках нашей страны. Но к хирургическому методу лечения пациенты с катарактой прибегают не так часто, как это требуется. По словам врачей, операций по удалению катаракты в России делается в два раза меньше, чем в развитых зарубежных странах. И дело вовсе не в ограниченных возможностях нашей медицины.

высококвалифицированную, бесплатную офтальмологическую помощь. Между тем такая возможность у пациентов есть.



Гулжияна АРЖИМАТОВА, заведующая Московской офтальмологической клинической больницы в Мамоновском переулке (ныне Филиал № 1 «Офтальмологическая клиника» ГКБ им. С. П. Боткина), кандидат медицинских наук:

— У нас в клинике операции по замене хрусталика проводятся бесплатно по полису ОМС. А чтобы больные получили полный пакет медицинских услуг, в который входит комплексное обследование, операция и сам искусственный хрусталик (в том числе и импортного производства), в этом году Московский фонд ОМС принял решение увеличить тарифы на лечение этой патологии зрения.

Появилась у нас возможность оказывать высокотехнологическую медицинскую помощь и по квотам – пациентам с осложнённой катарактой, с тяжёлыми формами глаукомы, с возрастной макулярной дистрофией сетчатки.

Прежде всего – профилактика

Впрочем, в отношении двух последних заболеваний, которые тоже довольно часто встречаются у пациентов старшего возраста, всё не так однозначно. Особенно когда речь идёт о глаукоме, которая продолжает оставаться одной из ведущих причин потери зрения у пожилых людей.

В отличие от катаракты коварство этой болезни, которая заключается в нарушении оттока внутриглазной

ЧТО ВРЕДИТ ЗРЕНИЮ

К факторам риска раннего развития возрастных заболеваний глаз относятся:

Нарушение липидного обмена

Выход: регулярно сдавать анализы крови на «липидный спектр». Оптимально, чтобы уровень:

- ✓ липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) – «плохого» холестерина – был менее 3,0 ммоль/л;
- ✓ липопротеинов высокой плотности (ЛПВП) – «хорошего» холестерина – более 1,0 ммоль/л у мужчин и более 1,2 ммоль/л у женщин;
- ✓ общего холестерина – менее 5,0 ммоль/л.

Повышенное артериальное давление

Выход: измерять артериальное давление. В норме оно должно быть не выше 140 и 90 мм рт. ст.

Воздействие солнечных лучей на глазную сетчатку

Выход: обязательно использовать солнцезащитные очки и шляпу с полями или козырёк.

Курение

Выход: сократить количество выкуриваемых сигарет, а в перспективе полностью отказаться от табака.

Высокий уровень глюкозы крови

Выход: следить за этим показателем. Согласно рекомендациям Всемирной организации здравоохранения, в норме уровень глюкозы плазмы (кровь из вены) натощак составляет менее 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после проведения нагрузочного теста (дают выпить 75 г растворённой глюкозы) – менее 7,8 ммоль/л. Диагноз «сахарный диабет» ставится, если уровень глюкозы плазмы натощак более или равен 7,0 ммоль/л и/или через 2 часа после теста более или равен 11,1 ммоль/л.



Сергей АВЕТИСОВ, академик РАН, научный руководитель Федерального государственного бюджетного научного учреждения «НИИ глазных болезней»:

— К сожалению, мы нередко сталкиваемся с заблуждением (и среди пациентов, и среди врачей поликлинического звена), согласно которому удалять катаракту нужно тогда, когда она «созреет». На самом деле вопрос о хирургическом удалении катаракты (если, конечно, речь не идёт об осложнённых случаях) должен ставиться гораздо раньше: когда уровень снижения зрения приближается к 50%. Мы же сплошь и рядом оперируем пожилых пациентов с остротой зрения – 10–20%.

Бесплатно и качественно

Другая проблема – отсутствие информации. Многие пациенты просто не верят в то, что они могут получить

заболевания глаз: справиться

жидкости и повышении внутриглазного давления, в том, что на начальных стадиях заболевание протекает бессимптомно и до поры до времени человек может о ней и не подозревать. В 60% случаев глаукому выявляют уже в «продвинутых» стадиях. Отсюда и путаница в статистике заболеваемости. Считается, что у нас в стране 1 миллион 200 тысяч больных глаукомой. Но, по оценкам специалистов, их гораздо больше — около 2 миллионов. То есть почти 800 тысяч больных глаукомой у нас в стране об этом даже не подозревают.

Сергей АВЕТИСОВ: — Выход один — как можно раньше прийти к офтальмологу и пройти обследование. Начиная с 40-летнего возраста это необходимо делать раз в год. Тогда у врача будут

ориентиры, которые в случае развития у пациента глаукомы помогут ему выбрать правильную тактику лечения (консервативного или хирургического) и понять, какое внутриглазное давление для данного человека является оптимальным (целевым).

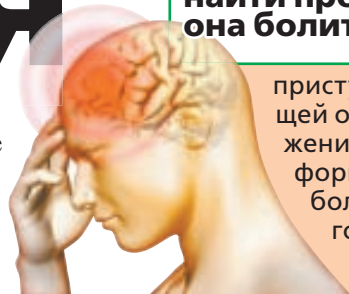
Не упустить время

Такой же тактики советуют придерживаться врачи и в отношении другой распространенной проблемы со зрением — возрастной макулярной дегенерации сетчатки, при которой поражается наиболее важная в функциональном отношении зона сетчатки — макула и, как следствие, страдает т. н. центральное или предметное зрение, без которого невозможно четкое восприятие предметов, чтение,

письмо, вождение автомобиля.

Гульжияна АРЖИМАТОВА: — Одним из самых перспективных методов лечения этой патологии считается введение в полость глаза препарата, препятствующего росту патологических сосудов и отеку сетчатки. Но есть формы заболевания, повлиять на которые очень сложно. Поэтому и здесь профилактика важна как никогда. А ещё — осторожность и внимательное отношение к пациентам со стороны врачей первичного звена.

Специалисты из ведущих офтальмологических клиник призывают своих коллег: если вы не располагаете временем и возможностями провести полноценную диагностику и лечение тяжёлых, пожилых больных, направляйте их в диагностические центры более высокого звена. Промедление может стоить пациенту зрения.



Миф: глаукому найти просто — она болит

На самом деле. Смотря о какой форме и стадии болезни идёт речь. Закрываются глаукома и впрямь может заявить о себе приступами резкой и сильной боли, захватывающей область лба, виска, покраснением глаз, снижением зрения, светобоязнью. Открытоугольная форма глаукомы, на долю которой приходится большинство всех случаев заболевания, подчас годами не напоминает о себе. Неслучайно она получила название «молчаливой».

Миф: глаукома — это повышенное внутриглазное давление

согласно общепринятым нормативам, ещё не означает, что глаукомы у человека нет. Диапазон индивидуальной нормы внутриглазного давления достаточно вариателен. Исходя из этого, условно его можно разделить на три зоны: менее 19 мм рт. ст. (таких пациентов около 22%), от 19 до 23 мм рт. ст. (72–73%) и более 23 мм рт. ст. (5–6%).

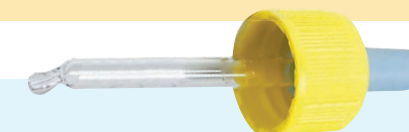


Миф: после удаления катаракты об очках можно забыть

аккомодации (способность к ясному видению предметов), который чаще решается за счёт выписывания пациенту дополнительных очков. Правда, появились так называемые мультифокальные искусственные хрусталики, которые могут обеспечивать хорошее зрение как вдаль, так и вблизи.



Миф: катаракту и глаукому можно вылечить каплями



На самом деле. Многочисленные попытки создания капель, которые якобы влияют на помутнение хрусталика, себя не оправдали. Есть данные, что они могут затормозить развитие катаракты, но кардинально проблему они не решают. Что касается глаукомы, то назначение капель должно обеспечивать снижение внутриглазного давления до уровня, близкого к индивидуальной норме. В противном случае необходимо хирургическое вмешательство. Классические микрохирургические операции при глаукоме обеспечивают снижение и нормализацию внутриглазного давления на многие годы, а новые технологические приёмы, которыми владеют врачи ведущих российских клиник, помогают снизить возникновение рубцовых изменений в зоне хирургического вмешательства.

ИФ ЗДОРОВЬЕ РЕКОМЕНДУЕТ

При ГЛАУКОМЕ нужно соблюдать ряд правил:

- ✓ не находиться долго в наклонном положении;
- ✓ не оставаться долго в тёмном помещении;
- ✓ не употреблять за один приём много жидкости;
- ✓ больше находиться на свежем воздухе;
- ✓ больше двигаться;
- ✓ смотреть телевизор и читать не запрещается — зрительная нагрузка не влияет на развитие глаукомы.

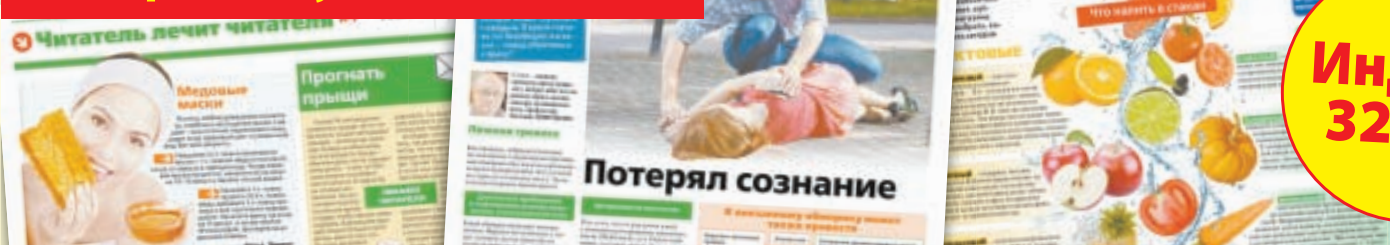
При КАТАРАКТЕ рекомендуется:

- ✓ избегать воздействия на глаза прямых солнечных лучей;
- ✓ принимать антиоксиданты, в частности, витамины С и Е. Ими богаты овощи, ягоды, фрукты, зелень, а также нерафинированные растительные масла.

Материалы подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

«АиФ. Здоровье» Ваша газета о самом главном

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года!



Индекс 32127

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





Рак (в том числе и рак лёгких) всё реже называют неизлечимым заболеванием. Если его выявляют на I–II стадиях, шансы выздороветь у пациентов очень высоки. В некоторых случаях лечение небезнадёжно даже на поздних стадиях.



Наш эксперт — исполнительный директор и член правления Российского общества клинической онкологии (RUSSCO) **Илья ТИМОФЕЕВ**.

ПРИЧИНЫ развития рака далеко не всегда очевидны. Но самое распространённое онкологическое заболевание в мире — рак лёгких — имеет чёткую связь с самой частой вредной привычкой — курением. Риск развития болезни у поклонников табака в 22 раза выше, чем у некурящих. Хорошая мотивация — никогда не притрагиваться к сигаретам!

Молекулярная диагностика

Ранними симптомами болезни могут быть кашель, одышка, боль в груди, кровь в мокроте. И, как при любой онкологии, общая слабость, утомляемость. Для рака лёгких характерны нарушение обмена кальция, дерматит, деформация пальцев кисти по типу «барабанных палочек». Выявить заболевание можно с помощью рентгенографии органов грудной клетки и компьютерной томографии.

Для назначения лечения любого вида рака лёгких нужна молекулярно-генетическая диагностика. Сегодня у всех больных есть возможность пройти её бесплатно.

Флюорография непоказательна. До начала лечения необходимо установить гистологический подтип опухоли. Это важно для выбора тактики лечения. Заболевание делят на мелкоклеточный и немелкоклеточный рак лёгких. В последнем (85% случаев) выделяют плоскоклеточный и крупноклеточный рак и аденокарциному.

Именно при лечении аденокарциномы в последнее десятилетие произошёл прорыв. Были определены мутации в генах, играющие ведущую роль в развитии опухоли. Выяснилось, что в 5–7% случаев рака лёгких встречается повреждение гена ALK, а в 20% — повреждение гена EGFR. В этих случаях рецепторы работают неправильно, что приводит к постоянному делению и устойчивости опухоли к стандартной химиотерапии. Такой тип рака называется ALK-позитивный или EGFR-позитивный немелкоклеточный рак лёгких (НМРЛ). Мутации являются взаимоисключающими. По данным программы RUSSCO, в России в год появляется около 100 пациентов с ALK-позитивным НМРЛ и 500 пациентов с EGFR-позитивным НМРЛ. В этом случае могут применяться направленные таргетные препараты, которые находят «поломку» и устраняют её на молекулярном уровне.

Помимо гистологического исследования для назначения лечения любого вида рака лёгких сегодня нужна молекулярно-генетическая диагностика. В РФ существует программа диагностики опухолей рака лёгких с применением всех самых современных

молекулярно-генетических исследований. Эта программа организована Российским обществом клинической онкологии (RUSSCO) и покрывает все регионы РФ, и она абсолютно бесплатна.

Индивидуальный подход

Основным методом лечения пациентов с ранними стадиями (IA и IB) рака лёгких является операция, позволяющая полностью удалить злокачественную опухоль. Повысить эффективность лечения может послеоперационная химиотерапия.

У пациентов с II–IIIА стадиями заболевания применяют сочетание нескольких видов лечения — хирургического, лучевого, лекарственного (химиотерапия). Рак лёгких отличается агрессивное течение и использование лишь одного метода нецелесообразно.

До недавнего времени пациенты с IV стадией рака лёгких считались практически обречёнными. Однако углублённое понимание причин развития рака лёгких, которое произошло в наше время, полностью изменило подходы к классификации, диагностике и выбору тактики лечения, сделав лечение эффективным даже для пациентов с IV стадией.

Выбор способа лечения определяется в зависимости от типа генетической мутации, приведшей к развитию болезни. Такой подход называется «персонализированная терапия», когда лечение подбирается строго для определённой группы пациентов с определённой генетической поломкой.

Елена НЕЧАЕНКО

Рак лёгких: надежда есть

О новых подходах к лечению



Фото Legion-media

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юристконсульт
детской городской
поликлиники
№ 118 Департамента
здравоохранения
Москвы

Михаил ЖАМКОВ

ПО ЗАВЕТАМ БАБУШКИ

? Моя бабушка передала мне знания по лечению людей народными средствами. Могу я этим заниматься официально?

Иван, Пензенская область

— Для этого вам надо получить разрешение органа исполнительной власти субъекта РФ в сфере охраны здоровья. Решение о выдаче такого разрешения принимается на основании заявления гражданина и представления медицинской профессиональной некоммерческой организации либо заявления гражданина и совместного представления медицинской профессиональной некоммерческой организации и медицинской организации. Заниматься народной медициной можно будет только на территории того субъекта РФ, где выдано такое разрешение.

Незаконное занятие народной медициной влечёт за собой административную ответственность.

ПОМОЩЬ ОКАЖУТ!

? Слышала, что мне могут во время беременности оказывать специализированную медицинскую помощь. Что это такое?

Ирина, Санкт-Петербург

— Всё верно, специализированная, в том числе высокотехнологичная медицинская помощь при необходимости оказывается гражданам и во время беременности, родов и в послеродовой период.

Высокотехнологичная медицинская помощь — это новые сложные и уникальные методы лечения, ресурсоёмкие методы лечения с научно доказанной эффективностью, в том числе клеточные технологии, методы генной инженерии... Финансовое обеспечение высокотехнологичной медицинской помощи осуществляется за счёт средств федерального бюджета и бюджетов субъектов РФ, в том числе средств, переданных в территориальные фонды обязательного медицинского страхования, а также средств обязательного медицинского страхования.

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

ВАЖНО!



По данным ВОЗ на 2014 г., рак лёгких занимает 1-е место в мире по показателям заболеваемости и смертности среди всей онкологии. Более 1,8 млн человек заболевают ежегодно — это около 13% от всех случаев рака в мире. Около 1,6 млн человекских жизней уносит это страшное заболевание. К сожалению, более 70% пациентов с впервые диагностированным раком лёгких имеют III или IV стадию заболевания.



Принято считать, что женщины чаще всего страдают гинекологическими недугами. Однако есть в женском организме и другие уязвимые точки.

ЧАЩЕ, чем у мужчин, у представительниц прекрасной половины человечества бывает:

Точки уязвимости

Какие болезни преследуют женщин

Мигрень

Причины: женщины страдают ею в 2–3 раза чаще мужчин, что многие специалисты связывают с особенностями гормональной, эндокринной и иммунной систем женского организма. Врачи давно обратили внимание на тесную взаимосвязь приступа мигрени с определённой фазой менструального цикла. И только с наступлением климакса у половины женщин мигрень проходит.

Симптомы:

- головные боли, как правило, пульсирующего характера и односторонней, преимущественно лобно-височной локализации;
- повышенная звуко- и светочувствительность в сочетании с потливостью, сердцебиением и тошнотой.

Что делать: пройти обследование у невролога и у гинеколога-эндокринолога.

Холецистит

Причины: женские половые гормоны снижают скорость прохождения холестерина через желчный пузырь. Чаще застой желчи происходит в периоды, когда гормональный уровень женщины резко меняется (менструация, беременность, приём оральных контрацептивов, климакс).

Симптомы:

- боль справа, под рёбрами, которая нередко отдаёт в область плеча, шеи, лопатки;
- ощущение горечи во рту, металлический вкус;
- иногда отрыжка, тошнота, рвота;
- запоры, чередующиеся с поносами, бурление в животе;
- пожелтение кожи и слизистой оболочки глаз.

Что делать: пройти обследование, которое включает:

- общий и биохимический анализ крови, мочи;
- УЗИ органов брюшной полости;
- холецистографию — рентген желчного пузыря.

Анемия

Причины: у женщин основная причина нехватки железа (которая проявляется низким гемоглобином) — маточные кровотечения (вызванные эндометриозом или другими гинекологическими заболеваниями) и обильные менструации. Анемия — частая спутница беременных и кормящих женщин.

Симптомы:

- головная боль;
- мушки перед глазами;
- головокружение;
- ломкость волос и ногтей;
- бледность кожи и слизистых.

Что делать: сдать общий анализ крови из пальца. Гемоглобин в ней должен быть не меньше 120 г/л.

Гипотиреоз

Причины: наиболее частой причиной понижения функции щитовидной железы является аутоиммунный тиреоидит, который нередко развивается у женщин после родов, когда происходит мощная перестройка их иммунной и эндокринной систем. Другая группа риска гипотиреоза — дамы в период менопаузы.

Симптомы:

- слабость и сонливость, снижение работоспособности;
- ломкость, тусклость и выпадение волос, ногтей;
- сухость и шелушение кожи;
- постепенная прибавка веса;
- запоры и расстройства сна;
- нарушения менструального цикла.

Что делать: сдать анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ) и обратиться к эндокринологу.

Остеопороз

Причины: это заболевание, связанное с истончением костной ткани, диагностируется у каждой третьей представительницы слабой половины человечества, перешагнувшей 60-летний рубеж. С наступлением менопаузы у женщин наступает резкий дефицит половых гормонов эстрогенов, играющих важную роль в костном балансе. Много кальция теряют женщины во время беременности и кормления грудью.

Симптомы:

- переломы при низком уровне травмы (при падении с высоты своего роста, неловком движении);
- снижение роста более чем на 2 см за год или на 4 см по сравнению с ростом, который был у вас в юности.

Что делать: пройти денситометрию — определение минеральной плотности костной ткани.

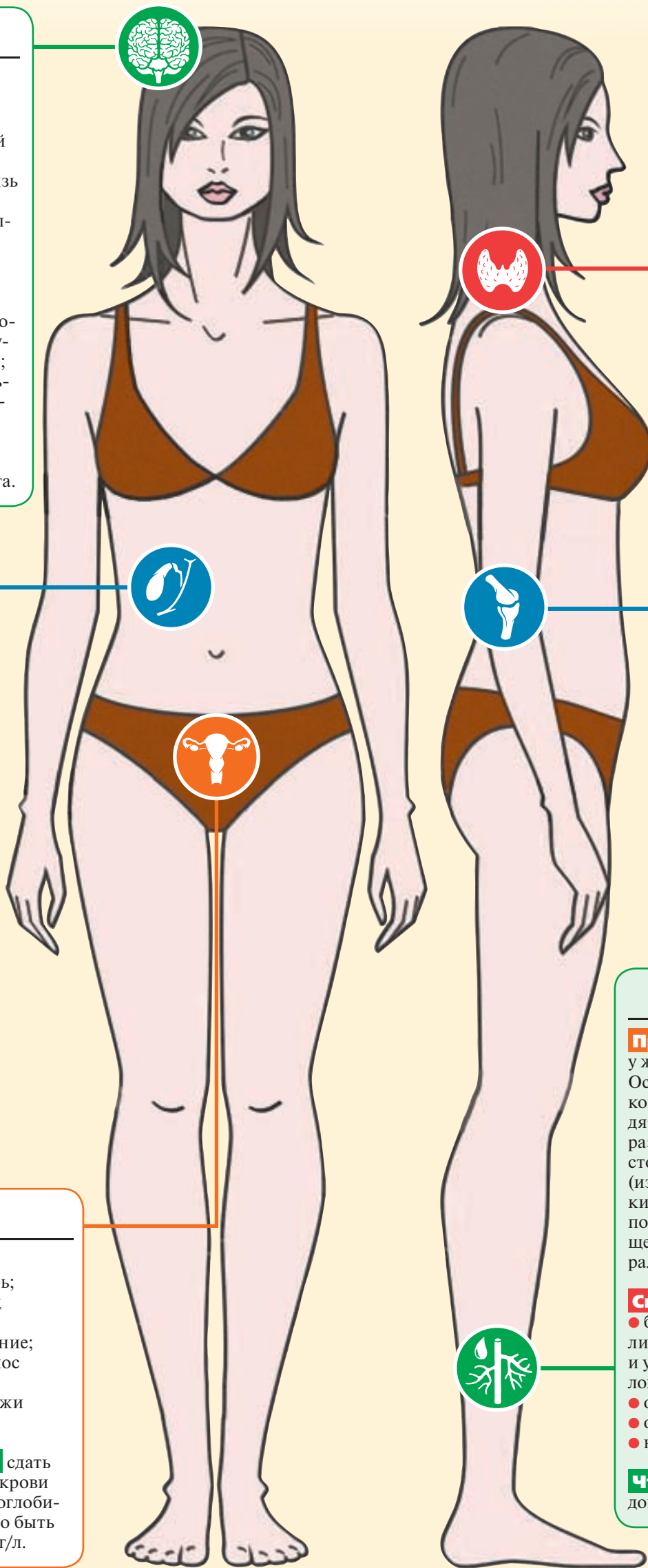
Тромбоз вен

Причины: шансы заработать тромбоз у женщин в 5–6 раз выше, чем у мужчин. Особенно у тех, кто принимает оральные контрацептивы (эстрогены, которые входят в их состав, могут способствовать образованию тромбов и плохо влиять на состояние вен) или собирается стать мамой (из-за мощной гормональной перестройки и механического сдавливания нижней полой вены беременной маткой, создающей эффект венозного застоя в магистральных венах нижних конечностей).

Симптомы:

- боли распирающего характера, усиливающиеся при ходьбе или стоянии и уменьшающиеся при возвышенном положении ноги;
- отёк мышц стопы и голени;
- ощущение жара в ногах;
- ночные судороги.

Что делать: провести ультразвуковую доплерографию нижних конечностей.





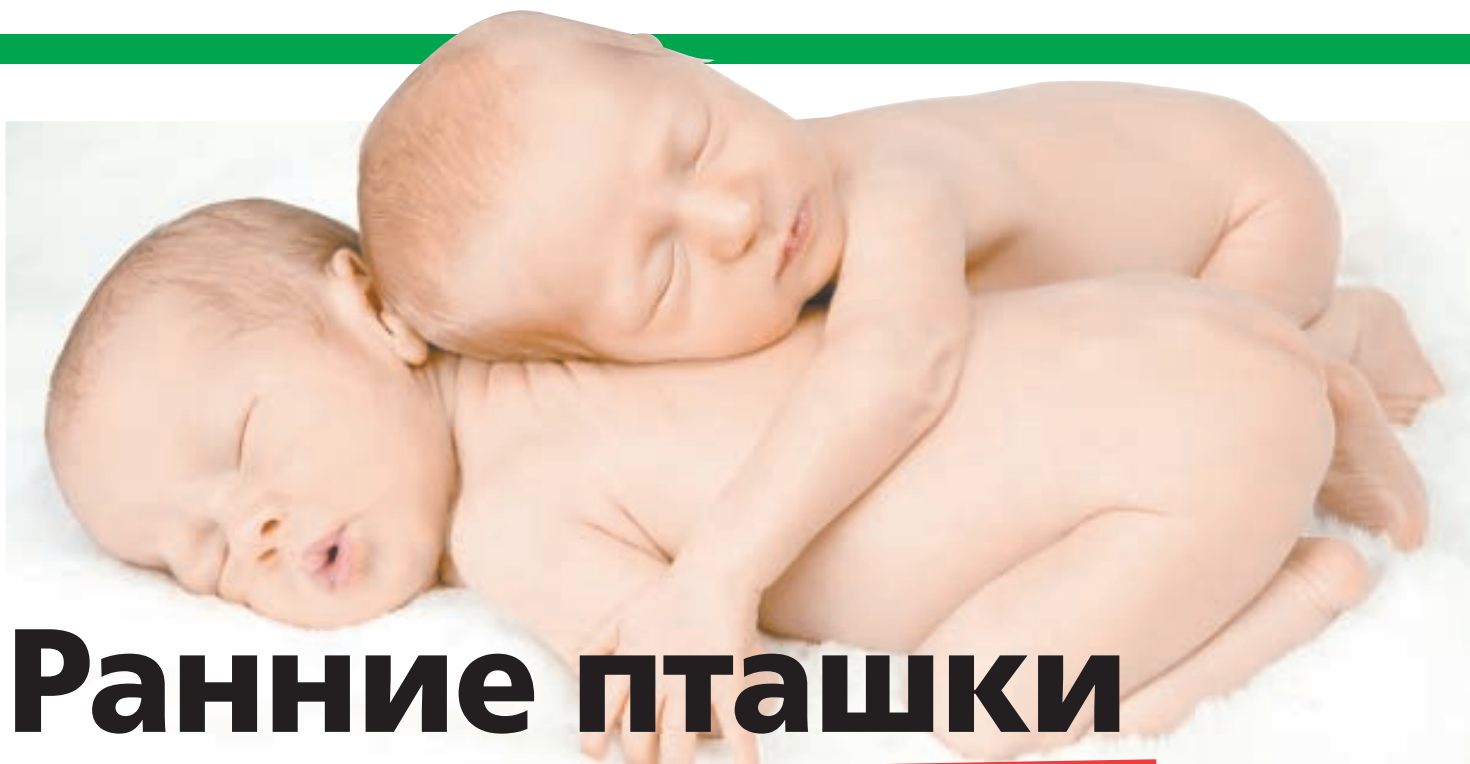
В стране появилась программа поддержки мам родившихся раньше времени малышей. Что она даёт женщинам и их крохам?

Причины неизвестны

Роды раньше времени происходят по разным причинам. Факторами риска могут быть: многоплодная беременность, аномалии или инфекции шейки матки и мочевыводящих путей, диабет, высокое артериальное давление, курение беременной женщины... Тем не менее почти в половине случаев врачи не знают, почему ребёнок рождается раньше срока.

Полкило надежды

Некоторые мамы не доживают беременность лишь на месяц-другой, у других рождаются глубоко недоношенные малыши (их вес недотягивает до 1500 г). Бывают детишки и гораздо меньше. Ещё совсем недавно они были обречены. Но с 2008 года, когда был принят закон о выхаживании детей с экстремально низким весом, ситуация изменилась. Сегодня уже не плодами, а недоношенными младенцами признаются крохи, которым выпало в жизни нелёгкое испытание родиться на свет с весом от 500 г. К каждому такому малышу в крупных перинатальных центрах сегодня приставлен штат специалистов, среди них: неонатологи, анестезиологи, офтальмологи, фармакологи, кардиохирурги, физиотерапевты, нейрохирурги. В центрах есть и кюветы, аппараты для



Ранние пташки

Как выхаживают недоношенных младенцев

искусственной вентиляции лёгких, лампы фототерапии, реанимационные комплексы.

В последнее время недоношенных детей чаще всего удаётся выводить, но избежать многочисленных осложнений, связанных с их здоровьем и развитием, получается не всегда. Конечно, чем раньше родился ребёнок, тем выше такой риск.

Чаще всего у таких малышей наблюдаются:

✓ незрелость систем — сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной;

✓ задержка психомоторного развития;

✓ проблемы со слухом и зрением.

Недоношенными родились многие выдающиеся люди: Наполеон, Пикассо, Гюго, Ренуар, Вольтер, Дарвин, Эйнштейн, Суворов, Чапаев...

Экзамены у досрочников

Рождение ребёнка до срока — огромный стресс не только для него самого, но и для его родителей. Особенно для мамы. Она растеряна, ей трудно справиться с паникой и чувством вины. В помощь таким мамам создаются специальные школы, «уроки» в которых

ведут неонатологи. Такие школы действуют пока только в 5 перинатальных центрах Московской области, но в будущем наверняка распространятся гораздо шире. За те полгода, что существует программа «Ранние пташки», более 500 мам не только получили психологическую помощь и поддержку, но и смогли овладеть практически всеми навыками в выхаживании недоношенных детей.

Мам учат, как кормить малышей через зонд или из бутылочки, как держать, класть на грудь кожа к коже... Ведь новорождённый ребёнок (особенно недоношенный) и его мама — это единое целое, и именно от маминой заботы во многом зависит жизнь и здоровье малыша. А в том, что материнская любовь лечит, неонатологи убеждают ежедневно. В тех центрах, где применяется методика развивающего ухода, мамы имеют возможность находиться рядом с ребёнком и ухаживать за ним с первых дней его жизни. Кстати, не только мамы, но и папы могут посещать эти школы, а также заходить в отделения реанимации и палаты новорождённых. Это помогает сплотить семью, столкнувшуюся

ИНТЕРЕСНО



Когда-то в русских деревнях бытовал обычай «дозреть» родившихся раньше срока малышей, положив их на печку или отнеся в баню. При этом крох укутывали в овчину или даже заворачивали в тесто. В таком виде эти «пирожки» там и «доходили до готовности». Кстати, в овчинном тулупе на печи выносили великого полководца Суворова. А поэта Державина (того самого старика, благословившего Пушкина) даже «запекли» в русской печке: обмазав сырым тестом, положили на лопату и держали над пекущимися хлебами. Вынутый из печи ребёнок, не умеющий самостоятельно поддерживать температуру тела, оставался в своей тёплой «шубке» в течение нескольких часов.

с нелёгким испытанием. Ведь не секрет, что многие отцы в таких ситуациях не выдерживают свалившейся на них ответственности и уходят. Но ранняя включённость пап в процесс выхаживания детей в большинстве случаев помогает семье выстоять. И победить!

Алиса МИХАЙЛОВА



Звонок в «скорую»:

— Помогите! У моей жены начинаются роды!
— Успокойтесь! Это её первый ребёнок?
— Нет, это её муж!

УЖАЛИЛА ОСА!

? У нас на даче много ос. В этом году впервые привезли на дачу двухгодовалую внучку, и я всё думаю: если её укусит оса или пчела, что мы должны будем срочно сделать?

Бабушка Света, Наро-Фоминск

▲ Ответает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:



— Если оса атаковала ребёнка, значит, ребёнок либо случайно попал в зону её «интереса», например, стоял около миски с ягодами, либо нечаянно задел насекомое, потянувшись, допустим, к ягоде

на грядке. Ещё одной приманкой, о которой часто забывают взрослые, служат запахи ребёнка — запах еды, пота, косметического средства... Оса начинает «обнюхивать» новый для неё объект, ребёнок пугается, кричит и отмахивается, что оса однозначно воспринимает как нападение.

А вот единичные пчёлы часто нападают и на взрослых, и на детей вроде бы без причины, хотя на самом деле

пытаются изгнать их из этого места. Особенностью пчелиной атаки являются групповые нападения: впрыскивая яд, первая пчела выделяет сигнальное вещество, привлекающее других пчёл. Поэтому, прежде чем начать оказывать помощь ребёнку, надо скорее покинуть место происшествия.

Оса при укусе не оставляет жала. Все последствия связаны с токсическим действием яда. Пчела, напротив, оставляет в теле своё зазубренное жало, и чем скорее оно будет удалено (пинцетом, а не иголкой!), тем меньше будут местные и общие последствия укуса (пчелиный яд сложен

по составу и более токсичен, чем яд ос, недаром он используется как лечебное средство).

Критичным обстоятельством при укусах ос и пчёл является место укуса. Одно дело, если он пришёлся в мягкие ткани рук или ног, другое дело, когда яд попадает в губы, веки, волосистую часть головы или в шею.

Тогда ребёнок подвергается реальной угрозе из-за неизбежного развития местного отёка и повреждения нервов.

Первые меры помощи:

➕ обработать место укуса раствором перекиси водорода, нашатырным спиртом, алкоголем или просто кипячёной водой. Ребёнок будет расчёсывать ранку из-за боли

и зуда и может занести в неё инфекцию;

➕ на точку укуса положить холодный компресс на 40–60 минут. Или приложить к ранке вымытые и хорошо промытые листья каланхоэ или подорожника, растёртые или разжёванные листья свежей петрушки или на худой конец разрезанную луковицу, помидор или чесночную кашицу. Словом, обеспечить отвлекающую терапию. Спустя час зуд и боль вокруг ранки стихнут.

Вероятность аллергической реакции на первый укус пчёл и ос — не более 2%. Но если ваш малыш аллергик, дайте ему сразу же антигистаминный препарат и обязательно покажите врачу.



Агрессивен ли ваш малыш?

Узнайте, пройдя этот тест

Малыш то у папы ухо пытается открутить, то маму ущипнёт неожиданно... Как отличить неловкость маленького исследователя от скрытой агрессии к окружающему миру? Тест адресован родителям малышей до 3 лет.

1 Может ли малыш поменяться игрушками с другими детьми или позволить им играть своими?

- а) Да, вечно всем всё раздаёт — 10 баллов.
- б) Только поменяться — и то если очень понравилась чужая игрушка — 5 баллов.
- в) Это почти всегда кончается истерикой и дракой — 3 балла.

2 Ваш ребёнок один в семье или у него имеются братья и сёстры?

- а) Есть старший брат или сестра — 10 баллов.
- б) Есть младший брат или сестра (а также близнецы, двойняшки) — 5 баллов.
- в) Один — 2 балла.

3 Понимает ли ребёнок слово «больно»?

- а) В целом да, но в речи заменяет его своим, к примеру, «ой», «бо-бо»... — 4 балла.
- б) Не всегда — 7 баллов.
- в) Не понимает, по крайней мере ни разу адекватно на него не реагировал — 0 баллов.

4 Какие звуки малыш преимущественно издаёт при встрече с другими детьми и с домашними животными?

- а) Радостные, восторженные — 5 баллов.
- б) Настороженные, растерянные — 3 балла.
- в) Недружелюбные, угрожающие — 1 балл.

5 Часто ли вам приходится повышать голос на малыша?

- а) Не делаем этого никогда — 1 балл.
- б) Бывает по-разному, в зависимости от его и нашего настроения — 3 балла.
- в) Постоянно — 2 балла.

6 Сколько людей малыш постоянно видит рядом с собой?

- а) Двух-трёх — 9 баллов.
- б) Пять-шесть человек — 6 баллов.
- в) У нас большая семья, мы много общаемся с разными людьми, ребёнок ходит в детский сад... — 0 баллов.

7 Умеет ли малыш целовать в щёчку, гладить, выражать нежность через ласковые слова и звуки?

- а) Да, но преимущественно это обращено к одному из родных взрослых — 2 балла.
- б) Часто обнимает и целует других детей — 10 баллов.
- в) Иногда проскальзывают ласковые интонации — 0 баллов.

8 Сколько времени в день вы уделяете развивающим играм?

- а) Каждую свободную минутку — 3 балла.
- б) От 45 минут до 2 часов — 7 баллов.
- в) Столько, сколько захочет ребёнок — 10 баллов.

Сложив набранные вами баллы, оцените полученный результат.

От 46 до 64 баллов: у вас спокойный дружелюбный ребёнок, у него не будет серьёзных проблем с коллективом. Если уж такой малыш проявляет агрессию, взрослым стоит искать причины в своём отношении, в недостаточном удовлетворении потребностей малыша, в нарушении его прав на познание мира либо просто в его плохом самочувствии и, как следствие, в испортившемся настроении.

От 28 до 45 баллов: ваш малыш — с характером, и весьма непростым. Он умеет дорожить своим и защищать его. Он отважен, любопытен, ревнив и наделён более сильными эмоциями, нежели большинство детей. Может быть несговорчивым злюшкой, но не агрессор и не скандалист, хотя покапризничать и настоять на своём любит. Старайтесь быть ровнее и спокойнее в отношениях с таким ребёнком, добивайтесь послушания не волевым нажимом, а разъяснением и убеждением. Чем раньше вы донесёте до него смысл понятия справедливости, тем разумнее и выдержаннее он станет строить отношения с окружающими.

От 10 до 27 баллов: агрессивность ребёнка может быть вызвана одним или несколькими факторами. Проанализируйте: достаточно ли ваш малыш спит, насколько вы к нему строги? Не слишком ли он перегружен? А может, вы его так заласкали, что определяющим для него стало ощущение вседозволенности? Если ребёнок ходит в детский сад, проанализируйте отношения в коллективе. Если проблему вы так и не нашли, стоит посоветоваться с педиатрами и посетить детского психолога.

Анна БАРИНОВА

И я такую же хочу!

Всегда ли зависть — плохое чувство?



Наш эксперт — психолог Софья ШНОЛЬ.

«Расцвет» зависти у детей приходится на школьный возраст, и к этому времени дети уже не раз успевают услышать, что завидовать плохо. Взрослые склонны ругать их за любые проявления этого чувства, не особо разбираясь в деталях. Но зависть бывает нескольких видов, и для родителей важно их различать, потому что с разными её видами нужно обходиться по-разному.

«Глаза завидующие», или зависть обыкновенная. Она хорошо знакома каждому.

Возникает, когда вещь, увиденная у другого, вызывает желание иметь такую же. С детства это случается довольно часто, но при этом серьёзность желания не всегда легко определить. Родителям обычно непросто справиться с детской «завидущестью», в том числе и потому, что исполнение подобных желаний (подчас они сыплются как из рога изобилия), как правило, требует материальных затрат.

Что делать. Сначала разобраться, что для ребёнка значит обладание той или иной вещью. Бывают предметы, с которыми дети себя идентифицируют. Иногда наличие какой-то игрушки играет для ребёнка роль пропуска в компанию



сверстников. Силу желания можно проверить предложением дать вам что-то взамен понравившейся вещи или, например, потратить на неё свои карманные деньги. Если ребёнка это не вдохновляет, значит, и желание не очень велико.

«Ух ты!», или зависть-восхищение. Это разновидность так называемой белой зависти. Бывает, что ребёнку

нравится что-то, увиденное у другого, но он не хочет эту вещь себе. Он просто восхищается красотой или интересным устройством предмета и ждёт, что вы разделите с ним это чувство.

Что делать. Понять, что в данном случае ребёнок у вас ничего не просит, и поддержать его восхищение, обратив внимание на те достоинства вещи, что его привлекли.

«Хочу так же!», или зависть вдохновляющая. Это здоровый двигатель развития и самый продуктивный вид белой зависти. Она проявляется, когда ребёнок, увидев, как кто-то другой умеет хорошо что-то делать (красиво танцевать, рисовать, кататься на коньках...), тоже хочет так научиться.

Что делать. Если возникшее стремление

оказалось не мимолётным, пойти ему навстречу и создать ребёнку возможности попробовать себя в том, на что его вдохновил чужой пример. С подобной зависти начинаются многие серьёзные увлечения.

Зависть разрушительная, или чёрная. Это нездоровый вид зависти, когда ребёнок ненавидит обладателя привлекательного предмета и хочет не столько сам этим предметом обладать, сколько сделать так, чтобы его не было у другого.

Что делать. Подобные проявления обычно говорят о психологическом неблагополучии. Возможно, ребёнок чувствует себя в чём-то ущемлённым или сильно злится на кого-то из близких. Это достаточный повод, чтобы обратиться к семейному психологу.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД



По статистике, до 75% людей чувствительны к изменению погоды. Однако выход есть! Улучшить самочувствие можно при помощи физкультуры. Но речь идёт об особых тренировках.

Не хватает кислорода

Как правило, влияние погоды мы начинаем ощущать с возрастом — сосуды и суставы становятся своеобразными барометрами. Чаще других реагируют на погоду люди с сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипер- и гипотонией, атеросклерозом, проблемами нервной системы. Также чувствительны аллергики, астматики, люди с хроническими заболеваниями суставов и органов дыхания.

При смене погоды на жару, холод, дождь и так далее ощутимо меняется атмосферное давление. Если организм не может полностью компенсировать его изменения, кровь сгущается и её циркуляция нарушается. Отсюда дефицит кислорода для мозга и других органов.

Горожан эта проблема затрагивает чаще, чем сельских жителей. Во-первых, потому что за городом в воздухе больше кислорода, а во-вторых, потому что селяне больше двигаются.

Дело в том, что любое движение повышает уровень кислорода в крови. И даже в спокойном состоянии тренированный человек вдыхает больше кислорода, чем тот, кто ведёт сидячий образ жизни.

Как двигаться?

Метеозависимым прежде всего нужны активные прогулки на свежем воздухе, в том числе скандинавская ходьба и бег трусцой. Постарайтесь выходить на улицу ежедневно и в любую погоду. Обязательное условие — двигаться в парке или сквере, где

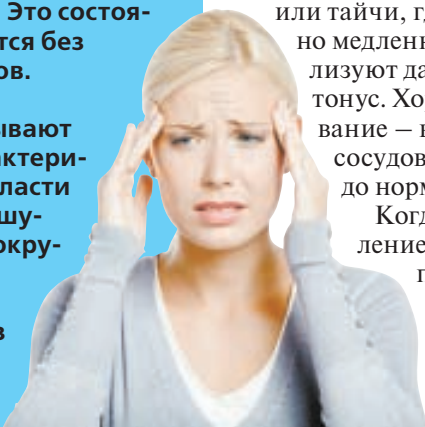
ПРОВЕРЬ СЕБЯ!

Различают 3 степени чувствительности к погоде.

Лёгкая — так называемая метеочувствительность. Ей присущи вялость, слабость, подавленность, сонливость, снижение работоспособности. С этим состоянием зачастую справляется чашечка кофе (для гипотоников) или порция сладкого.

Средняя — именно её в медицине считают метеозависимостью. Её симптомы: резкие перепады артериального давления, нарушение пульса. Это состояние уже не обходится без подбора препаратов.

Тяжёлая — её называют метеопатией. Характеризуется болями в области сердца, одышкой, шумом в ушах, головокружением, ломотой в суставах и мышцах. Здесь тоже без курса лечения не обойтись.



много деревьев. Также кислород отлично вырабатывает трава выше 30 см высотой, но, увы, не подстриженный городской газон.

Следующий вариант — утренняя зарядка. Она помогает избежать гиподинамии и с утра активизировать дыхание и кровоток. Идеально делать её на улице, на балконе или при открытом окне.

В самые тяжёлые дни вам помогут дыхательная гимнастика, которая учит дышать глубоко, полной грудью и животом, повышая количество вдыхаемого кислорода. Подойдут цигун, тайчи, классическая хатха-йога, пилатес, дыхательная гимнастика Стрельниковой. Не используйте методы, где предлагается дышать часто, резко, поверхностно.

Быстрое решение

Когда атмосферное давление падает (циклон), обычно сильнее прочих страдают гипотоники. Они зачастую малоподвижны, так как им часто не хватает энергии на физкультуру. Им обязательно нужны цигун или тайчи, где движения довольно медленны и плавны, нормализуют давление и поднимают тонус. Хорошее занятие плавание — вода повышает тонус сосудов и давление крови до нормы.

Когда атмосферное давление повышается, сильнее прочих страдают гипертоники. Им в этот период даже думать нельзя об упражнениях с отягощениями или беге.

По погоде

Физкультура против метеозависимости

Чтобы физкультура дала эффект, заниматься нужно не менее 3–4 раз в неделю. Только такой режим обеспечит достаточную тренировку сердцу и сосудам.

Придётся отказаться от упражнений стоя или лёжа, которые вызывают сильное напряжение мышц. Зато полезно ходить, заниматься сидячими упражнениями из арсенала тайчи и цигуна.

Главное — во время любых упражнений дышать правильно. Именно это улучшит поступление кислорода в организм и снизит зависимость от погоды. Дышать нужно ритмично, размеренно, выдох чуть длиннее вдоха. На вдохе необходимо расширить нижнюю часть рёбер (так называемое дыхание животом, хотя, собственно, живот задействовать не надо). Чтобы этого добиться, не сутультесь и не опускайте подбородок.

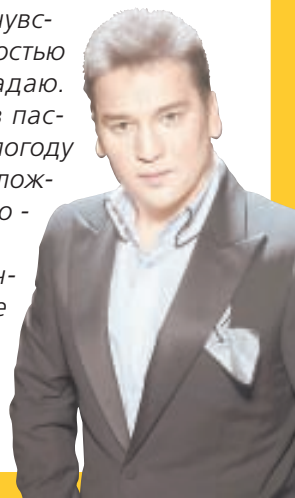
Со временем такое дыхание станет для вас естественным и позволит спокойнее переживать любые метеорологические неурядицы!

Татьяна МИНИНА

певец

Марат Чанышев

— Метеочувствительностью я не страдаю. Иногда в пасмурную погоду бывает сложно проснуться. Но чашечка кофе мгновенно помогает.



В тему

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЕТЕОЗАВИСИМЫХ



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Для того чтобы пережить капризы погоды с комфортом, нужно правильно выбрать нагрузку. От некоторых упражнений лучше отказаться, а другим, напротив, отдать предпочтение.

ПОЛЕЗНО:	ВРЕДНО:
● потягивание, вытягивание корпуса стоя или лёжа, повороты; ● подъёмы и сгибание ног в разные стороны, сидя на боку и лёжа; ● сгибание, разгибание, подъём рук; ● подъём колена к груди стоя; ● махи руками и ногами стоя.	● наклоны; ● приседания и выпады; ● отжимание; ● качание пресса; ● прыжки.

Не ходите по «гриббы»

Как защититься от микоза?

Грибки, если уж раз поселились на коже или ногтях, ни за что сами собой не исчезнут. Чтобы не лечиться от микоза, занимайтесь его профилактикой.

Наш эксперт — врач дерматовенеролог высшей категории, главный специалист



по дерматовенерологии и косметологии Минздрава РФ в Северо-Западном федеральном округе, доктор медицинских наук, профессор Денис ЗАСЛАВСКИЙ.

ЧАЩЕ всего люди заражаются грибами, наступая незащищённой ногой на поверхность, где находятся чешуйки кожи, оставленные заражённым человеком. Но попадание на кожу грибка не всегда приводит к заболеванию. Ведь для этого нужны специальные условия. Например, сниженный иммунитет. Поэтому всеми силами его укрепляйте — занимайтесь спортом, больше гуляйте, правильно питайтесь (сократите употребление куриного мяса и яиц, в которых, увы, много антибиотиков), принимайте витамины, избегайте чрезмерного загара. Но только этого, конечно, для защиты от микоза недостаточно.

Берегитесь тепла и влажности

Грибки могут выживать даже в вечной мерзлоте. Но для комфортного существования им требуются тепло и влажность. Именно этих моментов и следует остерегаться. Легче всего коварным микроорганизмам удаётся пробраться вглубь человеческих кожи или ногтей, если на тех имеются трещины, ссадины или порезы. Поэтому любые повреждения кожи нужно хорошенько обрабатывать и заклеивать пластырем. Микозы могут возникнуть у людей любого возраста, пола и профессии. Но в особую группу риска попадают те люди, которым приходится постоянно носить плотную закрытую обувь. Особенно опасен контраст температур: когда из тёплого помещения приходится неоднократно выходить на холод и обратно. Поэтому грибковое заболевание является



Не носите день за днём одну и ту же обувь. Нужно иметь как минимум 2–3 пары на каждый сезон. Ведь ботинкам и сапогам для просушки требуется 48–72 часа.



профессиональным, например для врачей скорой помощи или военных. А также спортсменов, автомойщиков, пожарных и многих других.



Чтобы оградить свои ноги от повышенной влажности и перегрева, следует:

- ▶ всегда обуваться по погоде;
- ▶ избегать неудобной и тесной, а также синтетической обуви, в которой ноги не дышат;
- ▶ переобуваться, приходя с улицы в помещение (особенно в холодное время года);
- ▶ не носить день за днём одну и ту же обувь. Нужно иметь как минимум 2–3 пары на каждый сезон. Ведь ботинкам и сапогам для просушки требуется 48–72 часа.

Раз в месяц стельки и внутренние боковые части обуви следует обрабатывать антисептиками (0,5–1%-ным раствором хлоргексидина или мирамистина). Очень хорошая вещь — сушилка для обуви, которая с помощью ультрафиолета не только сушит, но и обеззараживает её внутреннюю поверхность. Ещё одно полезное приобретение — пробковые стельки, которые не дают ногам потеть и держат ортопедически правильную форму стопы.

Под надёжной защитой

Чтобы снизить риск заболевания, следуйте и другим правилам.



- ▶ Стирайте постельное бельё и полотенца при температуре не ниже 60 градусов.



- ▶ Боритесь с излишней потливостью кожи всеми доступными средствами.



- ▶ Всем членам семьи покупайте собственную обувь (и тапочки). Для гостей лучше приобрести резиновые тапки (и периодически обрабатывать их антисептиками).



- ▶ Ежедневно тщательно мойте ноги водой с мылом. Обязательно досуха вытирайте влажную кожу, уделяя особое внимание межпальцевым промежуткам, где кожа особенно нежна и уязвима.



- ▶ Раз в 6–8 недель, если есть возможность, посещайте мастера по педикюру (подолога) или дерматолога. Но обращайтесь только в те салоны, где работают профессионалы, где дезинфицируются инструменты. В домашних условиях для ухода за кожей ног применяйте средства на основе 5–7%-ной мочевины.



- ▶ Старайтесь не мерить обувь на голую ногу. Берите с собой носочки.



- ▶ Не наращивайте ногти. Может, это и красиво, но в пространстве между своим и искусственным ногтем возникает парниковый эффект, который очень любят грибки.



- ▶ Не ходите босиком в общественных местах, таких как пляж, бассейн, спа-центр, сауна, баня, спортзал, примерочные кабинки в магазинах, номера и ванные в отелях. Грибок передаётся через бельё, ковры и общую обувь. Для профилактики используйте специальные эффективные противогрибковые средства в виде крема и лака для ногтей, защищающие от заражения. Самые эффективные препараты содержат нафтифин.

Елена АМАНОВА

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

? Думаю поменять очки на линзы. Насколько сложнее ими пользоваться? И какие вообще есть правила ухода за линзами? А ещё посоветуйте, какие предпочесть: однодневные или многодневные.

Ольга Качерова, Гороховец

▲ Отвечает врач-офтальмолог Ирина ЛЕЩЕНКО:

— Однодневные линзы — самый гигиеничный и удобный способ коррекции зрения (особенно для путешественников). Утром они надеваются, вечером снимаются и выбрасываются. Все остальные модели плановой замены (служат в течение месяца или квартала) или частой плановой замены (меняются раз в 2 недели) требуются ежедневно промывать в особых растворах и помещать на ночь в специальный контейнер.



В отношении линз следует строго соблюдать следующие правила:

- ✓ Надевать и снимать их нужно чистыми руками (неплохо использовать антибактериальное мыло, остатки которого следует тщательно смывать). Вытирать руки лучше не полотенцем, а бумажными салфетками, чтобы волокна ткани не попадали на линзы.

- ✓ Наносить макияж на глаза следует строго после надевания линз, а смывать тушь и тени — только после снятия линз. Это убережёт глаза от попадания мелких частичек косметики, а также сохранит линзы. Что касается выбора косметики, то лучше отдавать предпочтение компактной, а не рассыпчатой пудре, а также выбирать качественную тушь, которая не будет осыпаться и не вызовет раздражение на глазах.

- ✓ Каждый раз после использования раствор для промывки линз надо выливать, а контейнер прополаскивать свежей дезинфицирующей жидкостью и ставить на просушку в чистое место. Контейнеры для хранения линз рекомендуются менять раз в месяц.

ВАЖНО!



Сахарный диабет повышает риск микозов ногтей и стоп в 3–4 раза. Чтобы не пропустить развитие опасного эндокринного заболевания, раз в год сдавайте кровь на гликированный гемоглобин. Этот анализ помогает достоверно определить начальную стадию болезни — преддиабет, скорректировать который можно низкоуглеводной диетой без применения инсулина.





Бронзовый бюст

Готовим кожу к загару

За неделю до отъезда в отпуск неплохо сделать поверхностный пилинг всего тела. На подготовленную кожу загар ляжет ровнее.



Чтобы, вернувшись из отпуска, поразить друзей и коллег роскошным загаром, нужно ещё до поездки правильно подготовиться к принятию солнечных ванн.

Большинство людей, как показывают опросы, воспринимают загорелую кожу как здоровую. Оно и понятно: на тёмном фоне меньше видны разные проблемы — расширенные сосуды, крупные поры, прыщики, синяки, ссадины. К тому же загорелые тела выглядят более стройными. И, хотя на самом деле загар не что иное, как дозированный ожог, большинство из нас всё равно к нему стремятся изо всех сил. Чтобы снизить связанные с загоранием риски и получить ровный шоколадный оттенок кожи без пятен и, уж конечно, без ожогов, позаботиться об этом придётся ещё до отпуска. Соблюдайте правила!

Будьте здоровы!

Главное условие безопасности — это хорошее состояние иммунной системы, ведь загар, увы, не укрепляет, а истощает наши защитные силы. А при желании загореть в рекордные сроки можно не только обгореть, но и подорвать иммунитет. Поэтому на курорт нет смысла отправляться, едва оправившись от болезни. В этом случае ваш наилучший маршрут — санаторий с умеренным климатом.

Привыкайте к солнцу

Начинать приучать кожу к выработке меланина лучше ещё дома — гуляя в парке, отдыхая на даче. Но, конечно, ожогами чревато и подмосковное солнце, поэтому загорать нужно понемногу и осторожно. Если погода к солнечным ваннам не располагает (или на это нет

времени), можно посетить солярий. Но для начала хватит и пары минут, не больше.

Очищайтесь и увлажняйтесь

За неделю до отъезда в отпуск неплохо сделать поверхностный пилинг всего тела. На подготовленную кожу загар ляжет ровнее. И продержится дольше. С очищением кожи от ороговевших частиц неплохо справятся и домашние скрабы из кофейной гущи или морской соли с гелем для душа, или с молотой овсянкой. От обезвоживания кожи и появления пигментных пятен защитят качественное увлажнение и употребление 2 л чистой воды ежедневно.

Налегайте на витамины

А особенно на витамины-антиоксиданты А, Е, С, защищающие от свободных радикалов и преждевременного старения. Особенно важны витамины Е (хорошо увлажняет) и С (защищает от фотостарения).

Питайтесь с умом

Ешьте продукты, которые содержат особые вещества, помогающие коже приобретать насыщенный шоколадный оттенок. Вот они:

белковая пища (постное мясо, рыба, белое мясо птицы, кефир, творог, сыр, молоко) содержит тирозин — аминокислоту, из которой образуется меланин;

жёлтые и оранжевые овощи и фрукты (тыква, морковь, репа, апельсины, помидоры) содержат витамин А (бета-каротин), который способствует

защите кожи от ультрафиолета и придаёт ей коричневатый оттенок. Но витамин А жирорастворимый, так что салат из тыквы или моркови ешьте со сметаной;



помидоры, содержащие ликопин — ещё один антиоксидант, который способствует ровному загару и оберегает кожу от ожогов;



растительные масла, орехи, авокадо, богатые токоферолом — витамином Е, который задерживает влагу на поверхности кожи и защищает от преждевременного старения;



морепродукты, капуста, чеснок, содержащие селен, укрепляющий иммунную систему.

Не жадничайте

Если первые порции солнечных лучей будут умеренными, то впоследствии загар ляжет лучше. Тише едешь — дальше будешь. А если перебрать меланина в первый же день на пляже, то впоследствии это вещество будет вырабатываться организмом неохотно. Поэтому те, кто загорает постепенно, возвращаются домой с более ровным и тёмным загаром, чем жадные до солнца торопыжки. К тому же облупившуюся после ожога кожу в течение 2 недель нельзя даже ненадолго подставлять под солнечные лучи, так как она слишком нежна и чувствительна.

Елена НЕЧАЕНКО

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— Загар ко мне не пристаёт — на грубость нарваться боится.



На вопросы читателей отвечает врач дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук Тамара КОРЧЕВАЯ.

КУПЕРОЗ? НЕ ВЕШАЙ НОС!



Давно страдаю куперозом. Как с ним бороться? Людмила, Можайск

Купероз — старинное название розацеа — хроническое неинфекционное кожное заболевание, характеризующееся стойким покраснением кожи лица, появлением сосудистых звёздочек и гнойничковых высыпаний.

Больше всего ему подвержены женщины от 44 до 65 лет. Это многофакторное заболевание может быть связано с нарушениями в работе сосудистой, нервной, эндокринной, пищеварительной и иммунной систем. Поэтому в первую очередь лечение розацеа должно быть направлено на устранение факторов, которые спровоцировали болезнь.

Если говорить о косметических процедурах, то хороший эффект даёт использование жидкого азота (криомассаж), кислородно-озоновых инъекций и других методик. Если же розацеа осложнена наличием демодекоза (паразитирующего на коже клеща), не обойтись без препаратов, которые содержат серу, метранидазол и помогают снять воспаление кожи.

При комплексном подходе можно достичь очень хорошего результата.

ТОКСИН МОЛОДОСТИ



По совету подруги решила сделать инъекции ботокса. Но пока так и не дошла до врача. Про этот препарат много всякого пишут. Скажите, это не опасно?

Татьяна, Москва

Здесь многое зависит от того, по какой причине вы решили сделать подобную инъекцию, и от квалификации специалиста, к которому вы обратились. В качестве омолаживающей процедуры, позволяющей активно бороться с морщинами, не прибегая к пластической хирургии, препараты ботулотоксина давно зарекомендовали себя с очень хорошей стороны.

Однако более эффективна эта процедура только для верхней части лица. Чаще всего для расправления морщинок, образовавшихся в области лба, и мимических морщинок (гусиные лапки) вокруг глаз. Кстати, при этом достигается и другой эффект — когда поднимаются опущенные брови, красиво открываются глаза — и лицо перестаёт иметь усталый вид.

Но, как и с любой омолаживающей процедурой, здесь главное — не переборщить.

Шоколад в цифрах и фактах

Родиной шоколада является **Центральная и Южная Америка**. Индейцы на протяжении многих столетий смешивали молотые и обжаренные какао-бобы с водой и добавляли в эту смесь горький перец. Напиток пили холодным.

С 1520-х годов напиток из какао **известен в Европе**; первым из европейцев его отведал конкистадор Эрнан Кортес.

К началу XVII века этот напиток вместо холодного и горького **превратился в Европе в горячий и сладкий**.

Принято считать, что **первый плиточный шоколад** был произведён в 1847 году в Лондоне, однако годом ранее французский кондитер Жан Пьетре уже получил твёрдый шоколад.

В 1875 году Даниэль Петер из Веве получил **первый молочный шоколад**. Это позволило швейцарским кондитерам надолго стать законодателями моды в производстве шоколада.



Ощущение от тающего во рту шоколада способно вызвать у человека более сильное **состояние эйфории**, чем от поцелуя.

52–56% сухих веществ какао-бобов составляет **жир**, он **называется маслом какао**. При температуре 25 °С масло какао твёрдое и хрупкое, а при 32 °С – жидкое, поэтому во рту оно плавится без остатка.

В начале XIX века горячий шоколад продавался в аптеках как **средство для сил и бодрости**.

Шоколад содержит вещества из группы флавоноидов, которые присутствуют также в красном вине. Они **полезны для сердца и сосудов**.

На 37% **снижается риск болезней сердца** у тех людей, кто регулярно употребляет тёмный шоколад.



Из-за **высокого содержания оксалатов** в какао-продуктах шоколад не советуют употреблять тем, у кого высокий риск образования камней в почках.

Тёмный шоколад **помогает улучшить зрение** в странах с плохими погодными условиями.



В мире есть несколько **музеев шоколада**: в немецком Кёльне, в бельгийском Брюгге, у нас в городе Покрове Владимирской области.



1 июля 2009 года в Покрове был открыт единственный в мире **памятник шоколаду**. Монумент представляет собой образ сказочной феи с шоколадкой в руке.

11 июля – Всемирный день шоколада.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

РОБОТЫ НАСТУПАЮТ

В Бельгии два госпиталя – в Льеже и в Остенде – закупили роботов Пеппер, которые будут исполнять функции регистраторов, встречая посетителей и помогая им сориентироваться в больнице.

Пеппер – человекоподобный робот ростом около 1,2 м, который может распознавать 20 языков и понимать, обращается к нему мужчина, женщина или ребёнок. Устройство запрограммировано на распознавание эмоций человека.

В больнице Льежа робот будет работать только в зоне регистратуры, а в Остенде – ещё и провожать посетителей в нужные им отделения.

В Японии такие роботы уже работают в банках, торговых центрах и на железной дороге.

Роботы в последнее время используются в медицине всё чаще – они помогают выполнять операции, могут достать из желудка проглоченные батарейки, а роботы-компаньоны вскоре будут жить в семьях, где растут дети-аутисты.



Материнский контроль

Такой представительной инспекции, состоящей из мамочек с младенцами и женщин, которые скоро станут мамами, на подмосковном заводе компании «Белая Дача» – поставщика салатов и овощей в рестораны «Макдоналдс» – ещё не видели. Участниками «Патруля качества», специальной программы компании, на сей раз стали именно мамы.

К салатикам – бережно

Среди «патрульных» была и самая настоящая звезда – телеведущая и мама троих детей Тутта ЛАРСЕН. Как раз с ней и началась эта инспекция. Компания пригласила телеведущую лично проверить производство своего поставщика, а она уже подобрала себе компанию – 10 мамочек.

Сначала технолог завода рассказала, где и как салатики растут. Оказалось, что выращиваются они в естественных условиях в самых разных регионах нашей планеты. После того как их собирают и доставляют сюда, начинается самое интересное. Обработываются листочки при температуре воздуха от +2 °С до +4 °С – ни больше



В вакууме салаты остаются свежими и хрустящими.

Качество продуктов проверяют строгие «патрульные».

ни меньше. Именно тогда они чувствуют себя комфортно и остаются свежими и хрустящими.

Все помещения содержатся в идеальной чистоте. Участниц одевали в теплую спецодежду, основная часть которой – одноразовая. И в обязательном порядке при входе в цеха они проходили санобработку – так же, как и каждый сотрудник предприятия. Здесь есть даже

такие зоны, где люди работают в масках.

Дальше ещё интереснее – все салатные листья тщательнонейшим образом моются. И не простой водой, а, можно сказать, живой – артезианской. Затем их бережно сушат и отправляют на спецконтроль автоматизированными фотокамерами, позволяющими обнаружить и мгновенно удалить из общей массы увядшие «некондиционные» листочки.

Готовая продукция фасуется в вакуумную упаковку:

в ней салаты остаются свежими до самого их попадания в сэндвичи. Отсюда в рестораны «едет» не только айсберг, который в блюдах сети встречается особенно часто, но и радиччо с ореховым привкусом, пряная руккола, а также помидоры и огурцы, яблочные дольки и морковные палочки.

Как кормить детишек?

После такой информативной экскурсии с наглядной демонстрацией «практической части» в компании решили,

что мамам будет полезно послушать и немного «теории». И организовали важную познавательную лекцию по вопросам детского питания в летнем кинотеатре-лектории на ВДНХ. Провести её пригласили снова Тутта ЛАРСЕН, но не одну, а в компании специалиста по детскому питанию Ольги ЛУКОЯНОВОЙ, старшего научного сотрудника отделения питания здорового и больного ребёнка ФГАУ «Научный центр здоровья детей» Минздрава России.

Несмотря на раннее утро субботы, лекция собрала более 50 мам. Они смогли обсудить со специалистом такие актуальные темы, как введение прикорма у грудничков, оптимальный режим и рацион питания дошкольников и младших школьников и даже некоторые психологические аспекты пищевого поведения тинейджеров.

«Спасибо «Макдоналдс», что проводит такие мероприятия. Независимо от того, являетесь вы поклонником их меню или нет, нельзя не признать, что это социально ответственная компания, которая занимается не только бизнесом, но и просветительской деятельностью», – так резюмировала своё участие в программе Тутта Ларсен на страницах социальных сетей.

Роман СЕРГЕЕВ



Солнечные ФРУКТЫ

НАЛЕГАЙТЕ НА ПЕРСИКИ И АБРИКОСЫ, ЕСЛИ ВЫ:

Много работаете. Магний, которого немало под кожей спелых фруктов, улучшает работоспособность, снимает усталость, в том числе и хроническую, помогает противостоять стрессам и бессоннице.



Любите пляжный отдых. В персиках и абрикосах много витамина А, а он не только обеспечивает ровный загар, но и защищает кожу от вредного воздействия солнечных лучей.

Бережете сердце и сосуды. В сладких фруктах немало полезного для сердца калия, а растительная клетчатка не даёт холестериновым бляшкам откладываться на стенках сосудов.



Хотите похудеть. Несмотря на сладость, персики и абрикосы содержат около 40 ккал на 100 г. Так что лучшего десерта для сладкоежек не найти!

Живёте в большом городе. Персики и абрикосы содержат витамин Е, необходимый для защиты организма от вредного воздействия неблагоприятной экологии. Причём в персиках полезного витамина в 1,5 раза больше, чем в абрикосах!



Мечтаете отрастить волосы. Обилие цинка помогает любителям фруктов обзавестись пышной шевелюрой и крепкими ногтями.

Кому полезны персики и абрикосы

Нежные персики, ароматные абрикосы, сочные нектарины – не упускайте случая полакомиться этими фруктами. Ведь они не только вкусны, но и очень полезны!

Почему он лысый?

Многие уверены, что нектарин – это гибрид персика и сливы. На самом деле это не так. Слива здесь ни при чём, нектарин – это самый настоящий персик, только с гладкой кожицей. Такие плоды возникают в результате самоопыления растения, и на одном и том же дереве могут мирно сосуществовать гладкие и мохнатые плоды. Правда, для того чтобы получить побольше нектаринов, садоводы специально разводят «неправильные» деревья.

Домашний мармелад

Требуется: 1 кг персиков или абрикосов, 500 г сахара, 25 г желатина, 500 мл воды.
Приготовление: фрукты вымойте, удалите косточки, разрежьте на кусочки, залейте 1 стаканом воды и варите до мягкости. Перетрите плоды через сито или измельчите в блендере, добавьте сахар и снова варите, пока объём не уменьшится на 1/3. Желатин растворите в стакане воды и добавьте к фруктовому пюре. Доведите массу до кипения, вылейте в форму и остудите. Готовый мармелад нарежьте кусочками.



Своё название нектарин получил благодаря древним грекам, которые называли божественные напитки нектаром. Понять эллинов просто – нектарины, как правило, намного сочнее персиков. К тому же в них меньше сахара, а значит, и калорий. А вот по витаминному составу лысые персики почти не отличаются от мохнатых.

и растолките в пюре. К 1 ст. ложке мякоти добавьте 1 ч. ложку разогретого мёда, перемешайте и наложите массу на лицо на 5–10 минут, после чего смойте водой комнатной температуры.

Не стоит налегать на сладкие персики и абрикосы, если у вас сахарный диабет, язва желудка или гастрит в стадии обострения.

Под маской

И персики, и абрикосы, и нектарины – прекрасное сырьё для домашних масок.

✓ **Увлажнить кожу** можно при помощи абрикосовой маски. Абрикосы вымойте, удалите косточки и разомните фрукты в пюре. Смешайте пюре со сметаной в пропорции 1:1 и нанесите на лицо на 20 минут.

✓ **Разгладить мелкие морщинки** поможет маска из персика и мёда. Персик очистите от кожицы

✓ **Улучшит цвет лица** маска из нектарина и овсяных хлопьев. 1 нектарин вымойте, удалите косточку и измельчите в пюре. Добавьте 1 ст. ложку овсяных хлопьев, измельчённых в блендере, и 1 ст. ложку оливкового масла. Подержите маску на лице 15 минут.



СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

«Ну всё, ты меня окончательно вывел!» – кричал какой-то фрукт Мичурину.

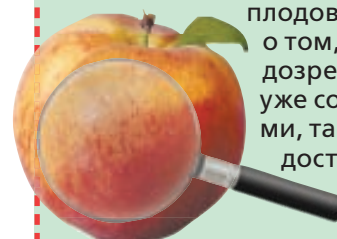
ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ВЫБИРАЕМ АБРИКОСЫ И ПЕРСИКИ

1 Принюхайтесь. Чем ароматнее фрукты, тем больше в них витаминов и сладости.

2 Оцените цвет. Самые сладкие абрикосы равномерно оранжевые, без красных боков. А вот персики и нектарины должны иметь яркие бока. Равномерный красный цвет этих плодов говорит о том, что они дозрели, будучи уже сорванными, так что сладости в таких фруктах меньше.

3 Разломите плоды. Развалившаяся косточка говорит о том, что производитель переборщил с химикатами при выращивании фруктов. Равномерно окрашенная, без прожилок, мякоть абрикосов – сигнал того, что перед вами сладкие плоды. А вот персикам и нектаринам полагается иметь красные вкрапления в жёлтой или белой мякоти. Кстати, если мякоть персика белая, он слаще, если жёлтая – сочнее.



певица

Надежда Ручка

– Я очень люблю оба этих фрукта. Сама я их просто ем, ничего не делаю. Но я обожаю мамино абрикосовое варенье-пятиминутку. Оно не очень сладкое, и абрикосы не теряют в нём свой оранжевый цвет.



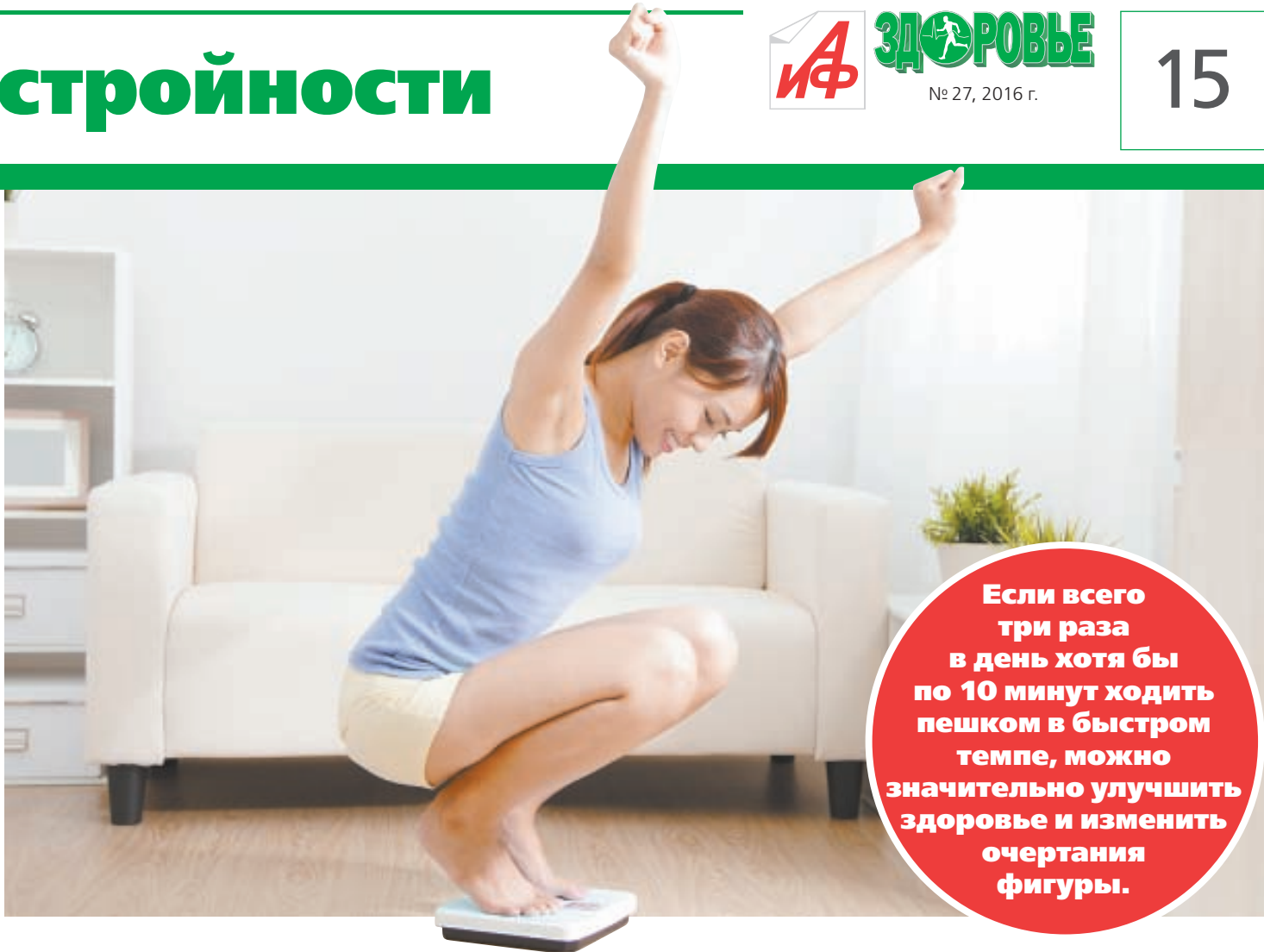
первый читатель

Александра БОРИСОВА

Лень заниматься спортом и некогда готовить диетическую пищу? У нас для вас хорошая новость: калории можно тратить незаметно, без напряжения и стрессов. Рассказываем, как это делать.

Ходите в магазин со списком продуктов

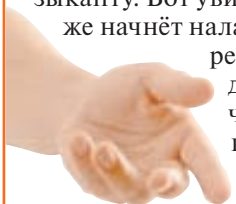
И не отступайте от него. В нём обязательно должны быть овощи (много!), рыба, постные сорта мяса, нежирные молочные продукты (молоко, кефир, ряженка, творог, сметана, сыры), хлеб и крупы. Помните: чем меньше сладостей и деликатесов вы купите, тем меньше их в итоге съедите.



Если всего три раза в день хотя бы по 10 минут ходить пешком в быстром темпе, можно значительно улучшить здоровье и изменить очертания фигуры.

Помогайте людям

Если вы не в духе, не надо заедать дурное настроение шоколадом. Есть другой способ справиться с негативом. Оглянитесь вокруг — наверняка рядом есть человек, кому можно сделать что-то хорошее. Помочь старушке с тележкой. Улыбнуться пробегающему мимо ребёнку. Дать денег уличному музыканту. Вот увидите — жизнь тут же начнёт налаживаться. Секрет прост: помогая другим, мы включаемся в «круговорот добра в природе».



Диета для ленивых

Худеем без усилий

Отдыхайте на улице

А не на любимом диване. Как ни парадоксально, чувство усталости часто вызывает именно недостаток движения. Особенно у тех, кто передвигается на машине и часами сидит в офисе. Небольшая прогулка после работы — лучшее средство борьбы с апатией в конце рабочего дня. Она улучшает кровообращение, наполняет тело энергией и повышает настроение. Домой доберётесь в хорошем тонусе, а не в разобранном состоянии «отстаньте все от меня».



Ешьте по «модели тарелки»

Не нужно считать калории. Просто мысленно поделите вашу тарелку (она должна быть среднего диаметра) на 4 части. Две из них нужно заполнять овощами, ещё одну — белковой едой (мясо, рыба), последнюю — крупами, картофелем или макаронами. Питайтесь по «модели тарелки» 2 раза в день (остальные приёмы пищи — как обычно) и через месяц с удивлением обнаружите, что 2–3 кг как не бывало!



Больше «скрытых» шагов!

Приветствуется любое движение. Наверняка у вас есть знакомая-непоседа, которая ходит по комнате, когда говорит по телефону, постоянно соскакивает со стула или всё время болтает ногой. Такая юла за день сжигает примерно на 200 ккал больше, чем вы, и остаётся в форме, не посещая фитнес-клуб. Попробуйте вести себя, как она. Научитесь говорить: «давай я сбегаю и передам». На работе чаще вставайте из-за стола и вообще ходите при любой возможности.



Пейте много воды

Хотя бы на время откажитесь от алкоголя, соков, нектаров, морсов, кваса, газировки, уменьшите потребление чая и кофе и пейте обычную воду. В среднем на каждый килограмм веса нужно выпивать 30 мл воды.



Мария ДАВЫДОВА

Предлагаем изучить слагаемые стройной талии с самого начала — с буквы А. Добравшись до последней буквы алфавита (а произойдёт это спустя несколько номеров), вы поймёте, что худеть легко и приятно!

Азы похудения
Сбросить вес может каждый. Мы любим сваливать свои проблемы на генетику. Или на нарушения обмена веществ, которые на самом деле из 100 полных людей имеют только двое. При этом исследования доказали, что даже такие люди могут держать вес под контролем! В 98% случаев лишние килограммы — следствие

Азбука красивой фигуры

образа жизни: мы просто «съедаем» больше энергии, чем тратим. А это нетрудно исправить.

Белки
Из них строятся клетки и ткани всего организма. На белковую пищу (молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр, мясо, рыбу, яйца, злаки, бобы, орехи) должно приходиться 25–30% ежедневного рациона. Организм не откладывает белки про запас, а вот ощущение сытости они дают надолго. К тому же на их расщепление тратится на 30% больше



энергии, чем на переработку углеводов. То есть, питаясь белковой пищей, мы дополнительно сжигаем калории. Но увлекаться ими всё же не стоит. Белковые диеты, хоть и позволяют быстро сбросить вес, но не дают продолжительного результата. Кроме того, избыток белка вреден для почек, поджелудочной железы, желчного пузыря.

Витамины
Здорово обогащают нашу пищу. Многие из них (витамины группы В, С, D, Е, а также микроэлементы:

кальций, хром, селен, железо, медь и другие) влияют на обмен веществ. Если витаминов остро не хватает, нам труднее насытиться, хочется есть снова и снова. Поскольку сегодня практически все люди в той или иной степени испытывают дефицит определённых витаминов и микроэлементов, принимать их в капсулах не вредно. Но не пытайтесь заменить ими свежие овощи и фрукты. И время от времени делайте двухнедельные перерывы в приёме этих препаратов.

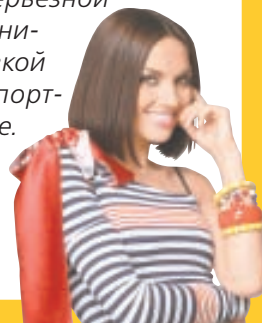
Продолжение следует!

Евгения ДАНИЛОВА

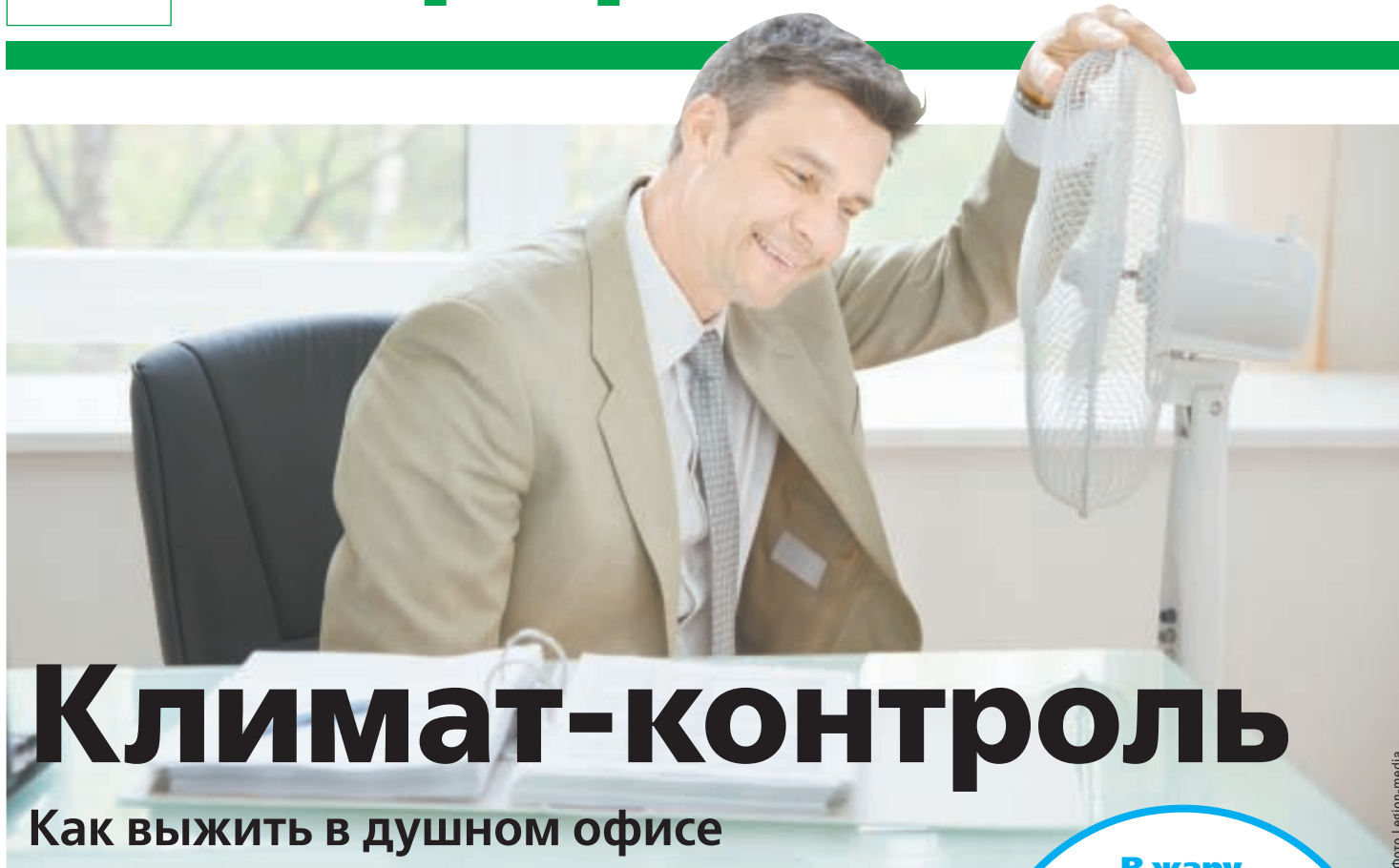
певица

Надежда Ручка

— Я люблю аквааэробику, придерживаюсь раздельного питания. Плюс на концертах мы выкладываемся так, что это можно сравнить с серьёзной тренировкой в спортзале.



первый читатель



Климат-контроль

Как выжить в душном офисе

КАК ОХЛАДИТЬСЯ НА РАБОТЕ В ЖАРУ

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Заведите на работе пульверизатор, наполненный водой.** Время от времени опрыскивайте пространство вокруг себя – это поможет слегка охладить раскалённый воздух.
- 2 Если есть возможность, поставьте в кабинете комнатные растения.** Больше всего кислорода дают фикусы, бегонии и другие цветы с широкими мясистыми листьями.
- 3 Почаще умывайтесь прохладной водой,** при этом не забывайте слегка смачивать уши и внутреннюю поверхность локтевого сгиба. Дело в том, что на ушной раковине и локтях сосредоточено множество биологически активных точек. Воздействуя на них холодной водой, вы повысите тонус организма и вернёте себе бодрость.

ЖАРА радует отдыхающих на пляже, а вот тем, кто вынужден проводить летние дни в офисе, зной доставляет одни неприятности. Как охладиться в рабочий полдень?

Творим погоду

Самый простой способ избавиться от жары – включить кондиционер. Правда, пользоваться прибором нужно осторожно, ведь простудиться под потоками прохладного воздуха очень легко. Самый безопасный режим работы кондиционера – автоматический. Он рассеивает потоки воздуха и не создаёт сквозняков. Не стоит выставлять на кондиционере слишком низкую температуру. Разница между температурой в помещении и за окном не должна превышать 10 градусов, иначе простуды не избежать.

Если кондиционера в офисе нет, обзаведитесь вентилятором. Создавая

потоки воздуха, он тоже неплохо справляется с духотой. Ну а если нет ни вентилятора, ни кондиционера, купите веер. Это нехитрое, но довольно эффективное средство для борьбы со зноем.

Запить жару

Спаситься от перегрева в душном офисе поможет и обычная питьевая вода. С потом теряется много жидкости, и эти потери необходимо восполнить. Если при нормальной температуре воздуха здоровому человеку достаточно полутора литров чистой воды в день (остальную влагу мы получаем вместе с овощами, фруктами, супами), то в жаркие дни эта норма увеличивается до 2 литров. Возьмите за правило держать на работе двухлитровую бутылку воды и не забывайте, что к концу дня она должна остаться пустой. Только не стоит

В жару не носите синтетическую одежду, лучше отдать предпочтение льну, хлопку и другим натуральным тканям.

слишком сильно охлаждать содержимое бутылки. Это только кажется, что холодной водой легче напиться. На самом деле температура внутри нашего желудка – около 38 градусов, поэтому ледяная жидкость ему точно не понравится!

Обычная вода – лучшее средство для утоления жажды в жару. Чай и кофе для этой цели не подходят, так как содержащийся в них кофеин и пуриновые основания обладают мочегонным эффектом. Поэтому чашка чая, выпитая за завтраком или обедом, не должна учитываться в вашей двухлитровой дневной норме жидкости. Не годятся для жаркого дня и сладкие напитки – сахар только усиливает жажду.

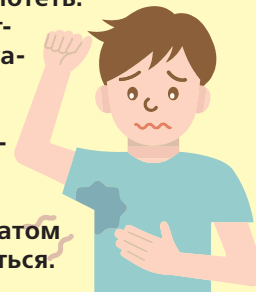
Ольга ТУМАНОВА

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Стояла такая жара, что Малыш поймал Карлсона и привязал его к окну в качестве вентилятора.

ЕСЛИ ВЫ ВСПОТЕЛИ

Иногда принятых мер по спасению от зноя бывает недостаточно, и тогда сотрудники начинают активно потеть. Самое неприятное в этой ситуации – появление специфического запаха. Однако с нежелательным ароматом можно справиться.



Пользуйтесь дезодорантами и антиперспирантами. Причём необходимо знать, чем различаются эти средства. Дезодоранты маскируют запах пота, а антиперспиранты препятствуют его выделению. Чтобы не навредить здоровью, не наносите антиперспиранты больше, чем на 8 часов, и обязательно смывайте их перед сном.



Предотвратить застывание пота в кожных складках, а значит, избежать появления неприятного запаха, помогают пудра и тальк. Наносите их на хорошо вымытую и высушенную кожу в проблемных местах.



Не пытайтесь замаскировать запах пота при помощи парфюма. Если вы чувствуете, как пахнут ваши духи, значит, окружающие просто задыхаются!



ПООБЕДАЕМ?

Хотя летний зной не располагает к обильной трапезе, обед на работе никто не отменял. А раз так, отправляемся в ближайшее кафе или столовую и тщательно соблюдаем летние правила безопасности, чтобы избежать отравлений.

Больше всего шансов отравиться у любителей пирожков, блинчиков с начинкой или чебуреков. На фарш часто идёт несвежее мясо.



Салаты, заправленные майонезом, на летней жаре тоже очень быстро портятся.

Обращайте внимание на посуду. На ней не должно быть трещин, царапин и других повреждений. В сколах запросто могут поселиться микробы.



ГОРЯЧИЙ СПОР

Согласно опросам российских социологов, 62% конфликтов между сотрудниками разгорается из-за кондиционеров. Одним слишком жарко, другим – холодно, поэтому за пульт от прибора идут настоящие войны.

Впрочем, сражаются за кондиционер не только россияне. Например, британские специалисты выяснили, что температурой в помещении офиса недовольны 70% тамошних

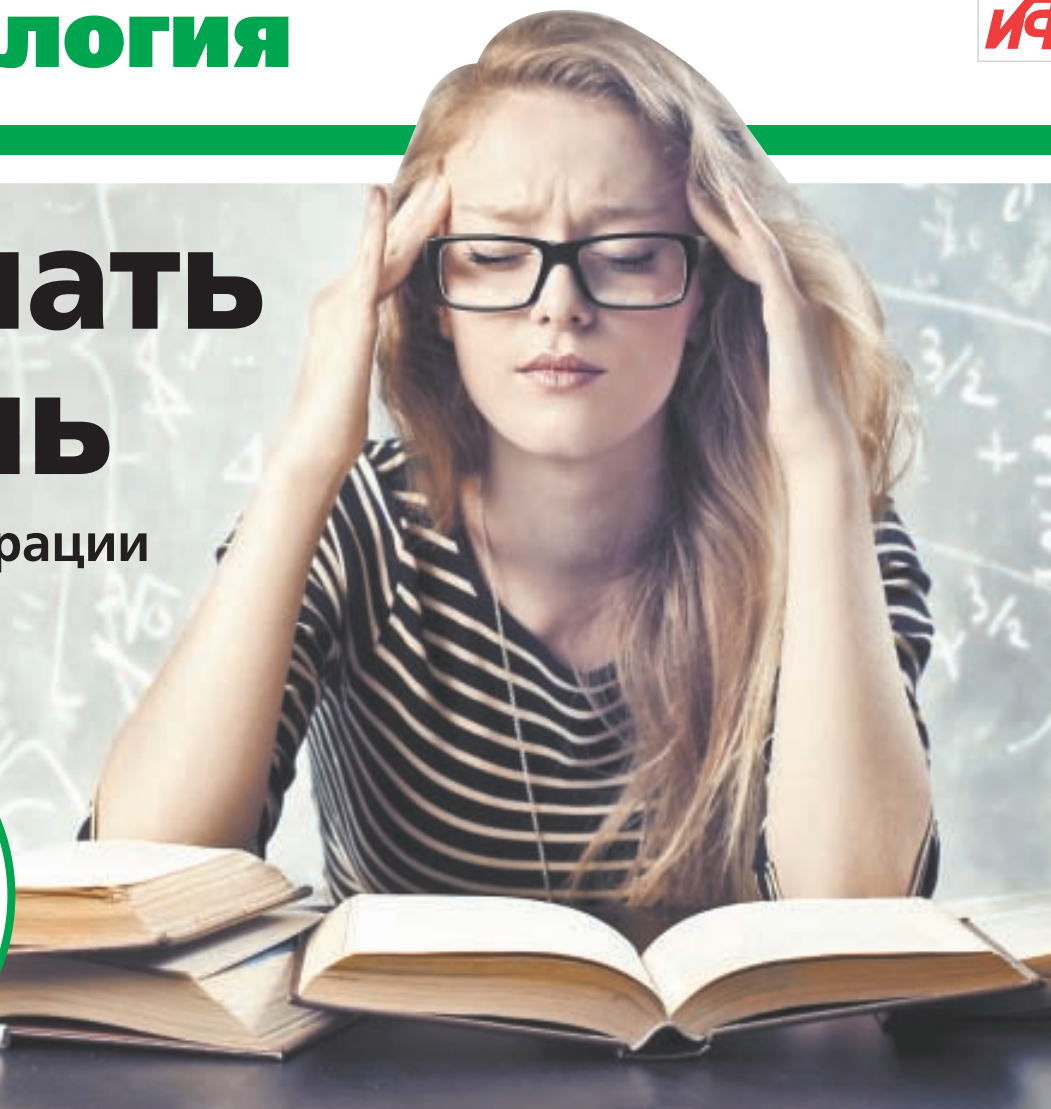
клерков. А вот учёные из Нидерландов пошли дальше и выявили одну из возможных причин температурных баталий. Оказалось, что женщины и мужчины имеют различные требования к оптимальной температуре для работы. Женщинам комфортнее работать приблизительно при +25 градусах, а вот мужчинам – при +22 градусах. Это значит, что, если учитывать только одну категорию сотрудников при установлении климата помещения, другая половина будет недовольна.



Поймать мысль

Наука концентрации

Жевание жвачки стимулирует работу некоторых областей головного мозга и помогает сконцентрироваться.



Разберите шкаф

Платяной, посудный, даже ящик со швейными принадлежностями и другими мелочами подойдут. Главное — вам нужно систематизировать какие-то предметы. Юбки повесить с жакетами, тарелки расставить по размеру, а нитки разложить по цветам. Во-первых, в процессе сортировки вещей вы систематизируете и свои мысли. Во-вторых, отправив какие-то предметы в стирку или на помойку, вы избавитесь от ненужного хлама в голове. И наконец, в-третьих, сконцентрировавшись на уборке, вы отвлечётесь от сосредоточенного обдумывания проблемы. Мыслительный процесс тем не менее продолжится — и на выходе вас будет ждать необходимое решение.

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— Умные мысли преследуют меня, но я быстрее их!



Отправьтесь в дорогу

В прямом смысле слова садитесь за руль или попросите близкого человека вас покатасть на машине. Условия два: пустые и прямые дороги и молчаливый спутник. Доказано, что взгляд на прямое дорожное полотно или на пейзаж, проносящийся за окном, позволяет отрешиться от навязчивых мыслей.

Переберите крупу



Сказочная Золушка была не только доброй и хозяйственной, но и умной. И это — во многом поспособствовала, сама того не желая, злая мачеха, которая заставляла падчерицу отделять горох от чечевицы. Мелкая моторика — хороший стимул для мыслительного процесса. Поэтому перемешайте любые злаки — два или три вида — и начинайте их раскладывать по кучкам. Как показывает практика, когда кучки будут готовы, вас должна осенить идея.

Если гороха и чечевицы под рукой не оказалось, разложите по полу пуговицы и сортируйте их по цветам или размерам.



Займитесь цветами

Не зря садовников часто считают философами — у них много возможностей для внутренней концентрации. Взрыхлите почву, пересадите растения, подлейте удобрений, протрите листья комнатных растений от пыли — всё это настроит на продуктивное решение проблемы.



Отточите каллиграфию

Возьмите ручку, чистую тетрадь и любую книгу. Откройте том в произвольном месте и начинайте переписывать текст. Не вдумывайтесь в смысл, главное, чтобы буквы выходили ровными и красивыми. Как правило, чтобы достичь максимального уровня умственной концентрации, хватает 7–10 страниц переписанного текста.

певица

Надежда Ручка

— Раньше со мной это происходило довольно часто. Мне кажется, что важно быть сконцентрированным. Иногда помогает вернуться на то место, где ты об этом подумал, вспомнить, чем занимался в тот момент, когда тебя посетила потерянная мысль.



Вымойте голову

В этом случае своеобразное очищение происходит не только на чисто физическом уровне. Мысли тоже светлеют, и необходимое решение обязательно придёт. Способствует мозговой активности и массаж, который вы делаете, когда намыливаете голову.



Помойте посуду

Агата Кристи рассказывала, что сюжеты своих детективных романов она придумывала, выполняя самую нелюбимую домашнюю работу, — во время мытья посуды.



Возьмитесь за утюг

Ещё одна писательница детективных романов — Иоанна Хмелевская — часто изобретала сюжетные ходы за гладкой бельё. Бельё подойдёт любое, но лучше, если есть что-то с рюшами и складочками, требующими пристального внимания.

Марина ФОКИНА

ЗАЧЕМ ВЗРОСЛЫМ РАСКРАСКА?

? Недавно в магазине увидела раскраску для взрослых. Очень удивилась, а моя подруга сказала, что она давно их покупает по совету психолога. Как раскраски могут помочь в жизни взрослому человеку?

Анна, Москва



▲ Отвечает семейный психолог, арттерапевт, бизнес-тренер Ольга ЗАВОДИЛИНА:

— Выпускать такие раскраски начали в Калифорнии в 70-х годах прошлого столетия.

Основная идея раскрасок для взрослых в том, что каждый человек — творец. Но в силу особенностей воспитания очень часто мы об этом забываем и не используем свои способности. А раскраска помогает вспомнить о своей творческой сути. Большинство из нас живут под

влиянием внутренних запретов на проявление себя, своих желаний, способностей и возможностей. Поэтому порой нам сложно приступить к чему-то новому, например сразу начать рисовать свои картины. Мы говорим себе, что не умеем этого делать, что «я не художник, куда мне...» Тем самым мы не даём себе делать то, что интересно. Раскраска помогает создать внутреннее ощущение безопасности, так как рисунок уже задан и он позволяет обойти эти внутренние запреты и ограничения.

При этом важно, что человек сам выбирает материал,

которым он будет раскрашивать, цвета, которые он будет использовать. Это запускает творческий процесс.

Подбирая краски или фломастеры, мы приходим к тому, что полученный результат уникален. То есть, раскрашивая, мы как бы соприкасаемся со своим уникальным внутренним миром. Это, в свою очередь, запускает процесс познания себя, своих желаний. Кроме того, раскраска помогает выплеснуть накопившиеся эмоции,

переключить внимание с внешних факторов на внутреннее состояние.

Конечно, раскраска — это не панацея от всех проблем. Но она хороший помощник для тех, кто хочет познать себя и начать творить.



Многие заболевания, которые являются признанными спутниками старости, имеют психологические причины. Как отсрочить болезни?

Не стареть душой

Какие черты характера вызывают болезни

СПИСОК возрастных заболеваний возглавляет атеросклероз, за ним следуют артериальная гипертензия, ишемическая болезнь сердца и сахарный диабет 2-го типа. Оказывается, то, насколько рано человека настигают эти хвори, связано с нашим характером. Некоторые черты личности (учёные называют их совокупность психотипом) усиливают склонность к тем или иным заболеваниям. Так, давно известно, что некоторые серьёзные недуги, такие как бронхиальная астма, мигрени, язва желудка, имеют не только физиологическую, но и психологическую природу.

Но многие практикующие психологи говорят, что характер не столь важен. Главное, что вызывают большинство возрастных болезней негативные эмоции. Точнее, длительно существующая тревога, от которой человек не в состоянии избавиться.

Чтобы отсрочить появление возрастных заболеваний, необходимо правильно реагировать на стрессы.



В молодости по утрам ты надеваешь штаны и чистишь зубы. В старости по утрам ты надеваешь зубы и чистишь штаны.

Если заниматься таким самостоятельным психологическим тренингом постоянно, то правильное отношение к проблемам можно заметно развить. При этом надо понимать, что попытки найти радость в стороне от проблемы, по сути, противоречат некоторым чертам вашей личности. Вам придётся фактически сделать выбор между частью себя и долголетием. Но дайте себе шанс измениться и прожить дольше.

Татьяна МИНИНА

Как это случается?

Тревожность в понимании психологов — общее название негативных эмоций, причина которых

не зависит от нас. Например, вас раз за разом обходят в повышении на работе или в прибавке к зарплате. Каждый месяц вы ощущаете обиду и разочарование, а это выброс гормона адреналина, и вслед за ним

учащённое сердцебиение, повышенное давление, риск образования тромбов.

Насколько вероятно, что эти всплески перерастут в хроническое заболевание? Зависит от того, как вы переживаете эту ситуацию. Если быстро делаете выводы, то такие короткие стрессы пойдут вам только на пользу — повысят устойчивость. А вот если вы вновь и вновь обдумываете случившееся, это прямой путь к сердечно-сосудистым заболеваниям.

Превратите «минус» в «плюс»

Помочь в этом может ваш характер. Специалисты советуют учиться находить радость в повседневных занятиях. Надо выбирать что-то, что даёт вам успокоение. Это могут быть музыка, спорт, рукоделие, общение или что-то другое. А успокоившись, постарайтесь увидеть в расстроившей вас ситуации полезный жизненный опыт. Найдите в ней любой, пусть абсурдный, но плюс (помните, как в школе: заболел — ура, не надо идти на уроки).

АМБИЦИИ И БУНТ

Психологи делят людей на два типа. «Психотип А» — амбициозные, агрессивные карьеристы, они хотят лидировать в семье и на работе, брать на себя новые функции и обязательства, одерживать победы. Часто они стараются внешне выделиться из толпы, разговаривают экспрессивно и пытаются перестроить окружающих под себя. Эти люди постоянно готовы дать отпор любой угрозе, но они часто ощущают тревогу: а хватит ли сил победить? «Психотип Б» — наоборот, покладистые добряки, которые всегда готовы к компромиссу. Их не волнует, что коллеги сваливают на них часть своей работы, они не предъявляют высоких требований к партнёрам. Выяснилось, что «психотип А» обзаводится ишемической болезнью сердца и артериальной гипертензией на 10–20 лет раньше, чем «психотип Б».

По другой классификации людей оценивают по степени инфантильности. В зависимости от реакции на внешние события их делят на «детей», «подростков» и «взрослых». «Дети» прячутся от проблем, «подростки» бунтуют, а «взрослые» пытаются решить проблемы путём договорённостей. Оказалось, что у «детей» часто развивается ожирение, а у «подростков» — артериальная гипертензия и ишемическая болезнь сердца.

певица

Надежда Ручка

— Уже давно не секрет, что здоровье человека напрямую связано с психологическим состоянием. Если что-то в душе ломается, то, естественно, вслед за этим неизбежно появляются болезни. Избежать этого можно только при помощи любви. Когда ты с любовью относишься ко всему, с интересом — к жизни, тогда не будет негатива и такого количества болезней.



первый читатель



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ
И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ
И МИРОВОЙ ИСТОРИИ



10 ЛЕТ В ЭФИРЕ

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

WWW.365DAYS.RU



Узнайте подробности
и смотрите программы on-line

16+
реклама



Долой прыщи!

Если вы не знаете, как избавиться от прыщей на лице, попробуйте такие средства.

➔ 2 ст. ложки измельчённой травы полыни горькой залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час и процедите. Полученный настой используйте для примочек или протирайте им кожу в проблемных местах.

➔ Траву подорожника измельчите, отожмите сок и протирайте им лицо 1–2 раза в день.

Анна, Иваново



Поможет лопух

Облегчить боли в спине можно при помощи растираний и компрессов.

➔ Смешайте 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан мёда и 0,5 стакана водки. Полученной смесью растирайте больные места.

➔ Листья лопуха вымойте и распарьте в кипятке. Плотнo приложите листья к больному месту, оберните полиэтиленом и накройте тёплым платком. Подержите компресс 30–40 минут.

Зоя Львовна, Тула

Ноготок к ноготку

Тем, кто хочет иметь красивые крепкие ногти, пригодятся мои советы.

➔ Оливковое масло немного разогрейте на водяной бане, после чего нанесите на ногти и наденьте хлопковые перчатки. Через час масло можно смыть.

➔ 2–3 картофелины отварите в мундире и разомните в пюре вместе с кожурой. Добавьте ½ стакана тёплого молока и снова перемешайте. Нанесите смесь на ногти и кожу рук на 15 минут. Затем смойте.

Мария, Мытищи



певица

Надежда Ручка

– Я хорошо отношусь к народной медицине, но с осторожностью подхожу к этой практике. Люди иногда сами ставят себе диагнозы, начинают лечиться, хотя могут быть абсолютно здоровы, либо, наоборот, имея серьёзное заболевание, которое требует серьёзного лечения, пренебрегают врачами, пытаюсь вылечить самостоятельно.



СМЕХ



Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Доктор, а правда, что алкоголизм – это болезнь?
– Да. А что вы хотите?
– 200 граммов водки – и больницы.

Травяной сбор для желудка

Справиться с расстройствами желудка и нарушениями пищеварения помогут лекарственные травы.



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



➔ При болях в желудке и кишечнике, диспепсии рекомендуется следующий рецепт. По одной части плодов укропа и кориандра и по 2 части цветков ромашки, листьев мяты, корневища валерианы. 2 ч. ложки растительной смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 45 минут и принимают по стакану утром и вечером в тёплом виде.

➔ При запорах поможет такой сбор: плодов укропа – 2 части, ягод можжевельника – 2 части, сухих листьев алоэ – 1 часть, всё измельчают и смешивают. Приготавливают настой из расчёта: 1 ч. ложка растительной смеси на стакан кипятка. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.



Любовь на кефире



О том, что у нас с Серёгой любовь, знала вся школа. Учителя шушукались, ученики дразнили. Нет, не подумайте лишнего, всё у нас было чисто платонически – держались за руки, клялись, что после школы поженимся. Но, сами знаете, как бывает: школа закончилась, у каждого своя жизнь началась и встречаться мы перестали. Честно говоря, я уже и думать забыла о своём детском увлечении – вышла замуж, развелась, в общем, жила не хорошо и не плохо. И вот как-то раз позвонила мне подруга детства. Пригласила на встречу выпускников нашей школы – как раз 10 лет прошло с той поры. А заодно и пошутила, что Серёжа обещал быть обязательно, мол, оденется

поприличнее, как-никак первая любовь! И что-то я так разволновалась, будто и впрямь на свидание иду. Стала наряды примерять, нашла старое платье, в котором мы с Серёжей в парк аттракционов ходили. Тогда он мне в любви признался. Решила, что именно это я и надену. Только вот беда, выяснилось, что наряд на мне на пару-тройку сантиметров не сходится. Решила худеть. А как? До встречи всего неделя осталась. Позвонила всё той же подруге. И она посоветовала мне попробовать кефирную диету. Правда, предупредила, что диета голодная, что часто её использовать не стоит, но для экстренного случая подойдёт. Кое-как выдержала

я эту диету. Платье застегнулось идеально. И, хотя продолжения романа у меня не случилось, диетой я изрядка пользуюсь.

➔ 1-й день – 5 вареных картофелин, свежие овощи и полтора литра кефира.

➔ 2-й день – 100 г варёной курицы со свежими овощами плюс полтора литра кефира.

➔ 3-й день – 100 г отварной говядины с овощами и полтора литра кефира.

➔ 4-й день – 100 г варёной рыбы, сырые овощи и кефир.

➔ 5-й день – фрукты и овощи и полтора литра кефира.

➔ 6-й день – только кефир.

Ольга, Москва



Море, солнце и песок, потрясающие закаты и рассветы, ароматы диковинных растений, расслабленная атмосфера... Всё на курорте настраивает на романтический лад. Неудивительно, что именно там случаются самые яркие любовные истории.



Наш эксперт — врач-сексолог, кандидат медицинских наук, профессор Московского института психоанализа **Александр ПОЛЕЕВ**.

Лето — это маленькая жизнь

Курортные романы — отличная штука, уверяют сексологи. Они повышают самооценку, помогают устранить массу комплексов и обрести уверенность в себе, а также улучшают психологическое состояние и оставляют приятные воспоминания. Поэтому люди обоего пола часто не прочь завестись на отдыхе интрижки. Мало того, что на курорте ничто не отвлекает от романтики, так ещё нет и многих препятствий, которые часто затрудняют «секс в большом городе». Например, нет социального неравенства — на пляже, как в бане, все равны. Отсутствие жилья, машины и карьеры не мешает мужчине выглядеть крутым мачо да и не требует от него больших материальных затрат — особенно если роман развивается в отеле, где «всё включено». Женщины на отдыхе тоже чувствуют себя более уверенно

Отпускной роман

Отдохнуть душой и телом!

Романы только тогда полезны для здоровья, если партнёры ведут игру по правилам, соблюдая психологическую и физическую безопасность.

и расслабленно. Даже без макияжа и в одежде, не скрывающей несовершенства фигуры. Более того, если раньше курортные романы крутили лишь дамы до 40, то сегодня и женщины за 50 не стесняются заводить отношения на отдыхе. Кстати, для женщин курортный роман необязательно протекает «по-взрослому» — многим для поднятия тонуса вполне достаточно простого флирта.

Игра по правилам

Но летние романы только тогда полезны для физического и душевного здоровья, если оба партнёра ведут свою игру по правилам. Главные условия: физическая и психологическая безопасность. Ну с первым всё более-менее ясно: секс, если такой случается, обязательно должен быть защищённым. Даже если женщина принимает противозачаточные таблетки или мужчина стерилен, использовать презерватив нужно обязательно. Даже если оба уверены, что это любовь. Ведь последствиями романтической истории не должны быть половые инфекции и венерические заболевания. Или случайная беременность.

Кстати, если в угаре страсти любовники не позаботились о безопасности, ещё не поздно постараться предотвратить нежелательные последствия. К сожалению, экстренная профилактика не спасёт от заражения СПИДом, но от остальных заболеваний (сифилис, хламидиоз, гонорея, трихомоноз, микоплазмоз) попробовать уберечься можно. Для этого требуется в течение двух часов после акта обработать половые органы и бёдра антисептиками (мужчинам рекомендуется ввести их также в мочеиспускательный канал, предварительно помочившись). Ещё один способ — принять ударную дозу антибиотиков широкого спектра действия. Но не факт, что такой способ сработает (поэтому через 3–4 недели необходимо всё же сдать анализы). К тому же антибиотики могут нарушить работу пищеварительного тракта. Что касается нежелательной беременности, то от неё тоже лучше всего защищает презерватив. Если же он подвёл, то в крайнем случае можно прибегнуть к экстренной контрацепции. Специальные таблетки (с левоноргестрелом) нужно успеть принять не позднее 72 часов после незащищённого полового акта. Такие препараты безопасны, ведь они не прерывают беременность,

а лишь не дают ей развиваться. Но, разумеется, экстренная контрацепция может быть использована лишь в крайних разовых случаях, а не как постоянный метод предохранения.

А впереди ещё три дня и три ночи

Что касается психологической стороны дела, то хорошо бы, заводя отношения, сразу обговорить их дальнейшие перспективы. Ведь то, что очевидно для одного, может восприниматься другим партнёром совершенно иначе. Дело в том, что большинство мужчин едут на курорт за амурными приключениями, тогда как женщины в своей массе втайне надеются встретить большую любовь. И, хотя такая возможность не исключена (по статистике, 12% курортных романов перерастают в длительные отношения), всё-таки рассчитывать разумнее на роман без продолжения.

Елена ГЛАДКОВА



СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Жена собирается на курорт:
– Дорогой! Что тебе привезти?
– Что хочешь, сейчас всё лечат.

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



Узнайте подробности и смотрите программы on-line

Гитара



Борис МИНАЕВ

слово писателя

В детстве я не умел играть ни на каком музыкальном инструменте. Но однажды к нам в школу пришли педагоги из Московской хоровой капеллы мальчиков отбирать кандидатов на поступление. Я, честно говоря, не знал, хочу ли я поступать в капеллу. Название немного пугало. И ездить куда-то каждое утро не прельщало. Но, как и все остальные мальчики нашего класса, я принял участие в прослушивании.

«Что будешь петь?» – спросила строгая тетя. «Бригантину», – тоже сурово ответил я. Мама очень любила петь эту песню 30-х годов, когда приходили гости. Песня у неё получалась похожей на русскую народную «Хасбулат удалой», выходила протяжной, но мне всё равно нравилось.

«Надоело говорить и спорить, и любить усталые глаза», – затащил я, взмахнув рукой, педагоги переглянулись и с улыбкой пригласили меня на второй тур.

Во втором туре я тоже хотел спеть «Бригантину», но тут была ещё более суровая комиссия, в основном из мужчин, они попросили меня что-то более известное. Я начал было «Солнечный круг, небо вокруг», но меня быстро остановили и выставили из класса.

Со слухом у меня было не очень, это я и раньше знал. Музыка же в целом представляла собой для меня нечто мучительное. Практически во всех песнях пелось про любовь, до тошноты. Классическая музыка казалась слишком напыщенной и мрачной. Джазовая и эстрадная – неискренней. Рок ещё не появился... Всё детство я считал себя глубоко немзыкальным человеком. Пока не начал учиться играть на гитаре.

Моей будущей жене Асе, которой было в ту пору 18 лет, не хватало во мне мужских качеств, отсутствие коих она хотела чем-то компенсировать. Сначала мы купили на чёрном рынке джинсы «Монтана», потом пару рубашек, а потом она сказала: «Ты должен научиться играть на гитаре».

Первая моя гитара стоила рублей девять. У неё были толстые железные струны, я сразу натёр кровавые мозоли на подушечках пальцев, но зато она издавала волшебный звук. Я начал играть!

Приходя в любую компанию, я теперь знал, что делать. Пел дома, пел в метро, когда мы ехали куда-то, в электричке... Я пел, и мне становилось легче дышать, я понемногу избавлялся от заикания и стеснительности. Я пел, и мир играл передо мной совершенно другими красками.

Гитара стала моим другом на всю жизнь. А теперь на ней играет мой младший сын.



Страсть к переменам

Определяет жизнь американцев

Кем лучше быть – консерваторм, который цепляется за привычный образ жизни, или новатором, готовым попробовать и поддержать любое новое начинание?

Главный слоган

Великая американская поэтесса Эмили Дикинсон прожила всю жизнь практически безвыездно в небольшом городе Амхерст. Редко выходила из дома, держала окна плотно зашторенными, не передвигала мебель, не выходила замуж, платья носила годами одни и те же. Ничего не меняла. Из принципа. Это так не по-американски!

Американцы любят менять и меняться. В этом мои здешние знакомые, имеющие различный доход, разный уровень образования и прямо противоположные интересы, похожи друг на друга как близнецы. Неслучайно рекламный слоган «Начни новую жизнь!» – самый распространённый в Америке. Встретить его можно везде. Дантист предложит начать новую жизнь «с улыбки», магазин – «с покупки пылесоса». В спортивном центре скажут: «Возьмите класс зумбы, где танцуют, и такая у вас начнётся жизнь!» А профессиональный советчик Ларри Молинери строго предупреждает, что перемены начнутся не раньше, чем она снимет с вас, как с лука, десятка два ненужных слоёв: из привычек, обязанностей, перфекционизма и самокритики. Самокритика – это вообще тормоз всех перемен. Её надо выбросить, если хотите что-то изменить. Тихая мисс Эванс, моя знакомая и начинающий адвокат, после курса тренировок с подозрительно частотой повторяет фразу: «Я лучше всех!» Признаётся, что ей нелегко такое говорить, но она тренируется и уже видит результат самовосхваления – клиенты потекли к ней бурным ручьём.

Расстаться без сожалений

Американцы просто созданы для перемен. И статистика это подтверждает: жители США чаще, чем представители других стран, меняют партнёров, места работы и проживания. Идея покупки дома «на всю жизнь» здесь выглядит странной, как и позиция «25 лет на одном рабочем месте». Они расстаются с прежним и насиженным без печали и надрыва просто потому, что «время пришло», «так жить дальше неудобно», или потому, что «хочу, да и всё!»

Присматриваюсь и вижу, что искусство больших перемен начинается с малого. Например, люди переодеваются в день по три-четыре раза. Правило «Нельзя прийти на работу в той же одежде, что и вчера», безусловно, имеет гигиенический смысл. Но не только.

– Одежда – это же такой фан (развлечение)! – считает учительница мисс Пола. – Я каждый день – как новая!

У моих американских знакомых неприличное количество одежды, и они продолжают её покупать, легко отдают или выкидывают ту, от которой «устали». Одежда – вроде змеиной кожи, каждый раз, сбрасывая старую, получаешь новую: свежую и молодую. А вместе с ней и другую жизнь.

Или еда. Некоторые мечтают вслух: «Когда разбогатею, буду три раза в неделю (а не один раз в месяц!) ужинать в разных ресторанах...» Я варю дома борщ и думаю: может быть, именно столько раз надо обедать вне дома, чтобы еда перестала быть пищей, а стала вечно новым удовольствием?

Не стареть!

Без чего ничего не изменишь и никуда не двинешься в Америке, так это без машины. Она – священная корова

Те, кто не желает ничего менять, подсознательно соглашаются жить мало, стареть быстро.

каждой семьи. Но при всей любви к машинам, верности им американцы не хранят, меняют их безжалостно. Мисс Кэрри, мать двоих детей, меняет машину каждые три года. Считается, что ровно столько она не будет нуждаться ни в каком, даже самом мелком ремонте. Но дело не только в безопасности, ведь время от времени надо что-то менять. Почему бы не машину? Верный старый «конь» мало кому нужен. Правда, мой сосед инженер мистер Марк почти со слезами вспоминает свою старую «хонду», которую можно было открыть только с помощью специального кривого гвоздика и которую жена тайно от него увезла на кладбище машин.

Понимаю грусть мистера Марка, мне нелегко меняться и предавать старые вещи. Восхищаюсь американской переменчивостью, а сама привыкаю к ней с трудом. И к тому, что учителя у детей в школе меняются каждый год, и друзья по классу – тоже, здесь нет стабильных одноклассников, каждый год классы перетасовываются заново. Специально, чтобы дети учились приспосабливаться к новому, не зависали на старых привязанностях. Это, считают взрослые, им очень пригодится в дальнейшей жизни.

Профессор медицины, президент Академии антиэйджинга, доктор Роберт Голдман однажды сказал: «Желания и готовность к переменам определяют наш возраст и длину жизни. Те, кто не желает ничего менять, подсознательно соглашаются жить мало, стареть быстро. И наоборот, те, кому вечно чего-то хочется, имеют другие отношения со временем: им его нужно гораздо больше, и они за него борются».

– Хочу иметь красивые руки! – сказал 88-летний мистер Коган и сделал операцию по омоложению кистей, после которой вены «спрятались», а коричневые пятна посветлели. Зачем ему это? Он говорит, что теперь ему самому приятно, а потом он хочет найти подругу жизни не старше 65 лет.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ, наш специальный корреспондент в США

Пляж без опасности

Как не заболеть на курорте



Солнце, море, пляж... Сколько вы мечтали об отдыхе, и вот, наконец, всё сбылось! Как не омрачить отпуск неприятностями?

По морям, по волнам

Думаете, что единственная опасность, которую несёт с собой отдых на воде, это риск утонуть? А вот и ошибаетесь. Морская вода может доставить и другие проблемы.

Инфекции

Морская вода, как известно, обладает антибактериальными свойствами. Однако, когда она прогревается выше 25 градусов, в ней начинает активно размножаться патогенная микрофлора. Поэтому в разгар сезона на многолюдном пляже легко можно подцепить энтеровирус или кишечную палочку, особенно на мелководье и в закрытых бухтах.

✓ **Как защититься.** Главное, следите, чтобы вода

не попала в рот и нос. Собираясь перекусить на пляже, обязательно протирайте руки влажной дезинфицирующей салфеткой (или специальным антибактериальным гелем).

Заболевания ушей

У любителей понырять в уши часто попадает вода. Ощущение заложенности — ещё полбеды, порой это может привести к воспалению наружного уха — отиту. Первые симптомы проявляются обычно через несколько дней.

✓ **Как защититься.** Скрутите из ваты тонкий жгут и вставьте в слуховой проход — вода быстро впитается. Отлично защитят уши от воды аптечные водонепроницаемые беруши. Не успели

купить? Скатайте ватный шарик, намажьте вазелином и вставьте ухо. Он будет работать как пробка.

Воспаление по-женски

Мокрые купальники вызывают охлаждение тела, что может привести к обострению или развитию цистита, а также к воспалению придатков.

✓ **Как защититься.** Обязательно переодевайтесь после купания в сухую одежду. При склонности к циститу чаще пейте щелочные минеральные воды и морсы с клюквой. Перед отпуском неплохо провести недельный профилактический курс фитотерапии — попить настои из лекарственных трав (толокнянка, медвежье ушко).

В тёплой морской воде активно размножаются микробы. И там легко подцепить энтеровирус или кишечную палочку.

И на берегу...

...могут поджидать свои неприятные сюрпризы, которых нетрудно избежать, если о них знать.

Солнечные ожоги

Такая опасность особенно велика в случае повышенной чувствительности кожи к ультрафиолету. Обычно человек знает об этой своей особенности. Но порой такая реакция на солнце возникает спонтанно. Одна из причин — приём некоторых лекарств (антибиотики, анальгетики, сульфаниламиды, статины, седативные средства, антидепрессанты). Вторая причина — использование косметики, содержащей фруктовые кислоты, эфирные масла, экстракты лекарственных растений.

✓ **Как защититься.** Если вы принимаете вышеперечисленные лекарства, на пляже находитесь только под тентом и лишь утром и после 16.00. На солнце носите закрытую одежду из лёгких тканей и головные уборы с козырьком или широкими полями. Внимательно выбирайте косметику.

Повреждения глаз

Утреннее и вечернее солнце может привести к повреждению поверхности глаза и его внутренней структуры, повышает риск развития офтальмологических заболеваний — катаракты, злокачественных образований на веках.

✓ **Как защититься.** Выбейте солнцезащитные очки, плотно прилегающие к лицу, чтобы лучи не могли проникнуть под них. Это касается и тех, кто носит линзы, которые защищают только глазные яблоки, но не веки.

Кожные заболевания

Прогуливаясь по песчаной кромке моря босиком, можно подцепить грибок, а на пляжных лежаках — вирусные заболевания кожи: бородавки, контактный дерматит.

✓ **Как защититься.** Чтобы предотвратить заражение грибком, обрабатывайте стопы (особенно кожу между пальцами) профилактическими противогрибковыми средствами. От инфекции на лежаках защитят покрывала-подстилки.

ВАЖНО!

! Не бросайтесь в воду разгорячёнными, это может вызвать резкий спазм кровеносных сосудов.

! Если дно каменистое, купите специальные

тапочки для купания — они защитят от травм.

! Пейте на пляже больше воды — солнце и физическая нагрузка при плавании обезвоживают организм.

Елена ШУМКОВА



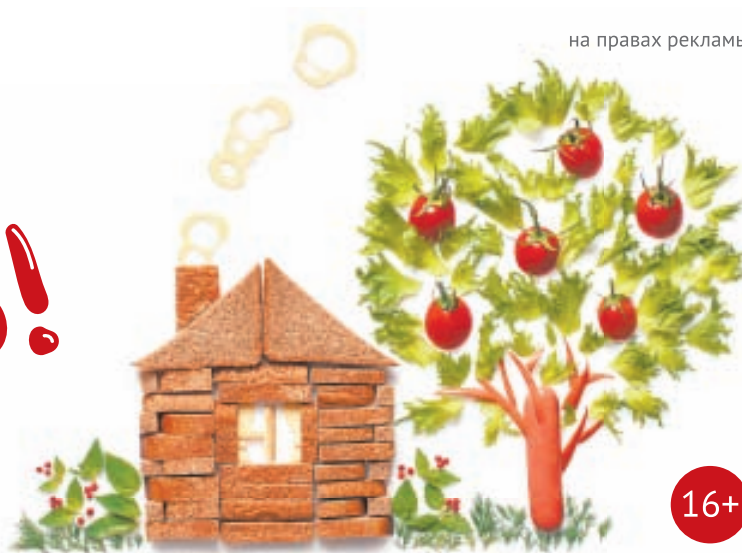
Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Узнайте подробности
и смотрите
программы онлайн

УДИВЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!

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



на правах рекламы

16+

Известная актриса Театра на Таганке, возлюбленная легендарного актёра Валерия Золотухина Ирина ЛИНДТ ответила на вопросы «АиФ. Здоровье».

Роман-ураган

? *Ирина, в одном из интервью вы рассказали, что называли друг друга с Валерием Сергеевичем забавными именами — Дэдди и Беби. Откуда взялись эти смешные прозвища?*

— Это история произошла, когда Таганка была в Израиле на гастролях. И какой-то местный парень верхом на коне мне всё подмигивал, скакал вокруг и говорил по-английски: «Садись, прокачу». Валерий Сергеевич поинтересовался: «Это кто такой?» А тот парень на коне спросил: «Это твой папа?» — «Ну если я папа, то ты кто?» — спросил меня Золотухин. «Я, наверное, тогда беби», — шутливо ответила я. Мы посмеялись, сначала называли этими именами друг друга в виде шутки, а потом уже так и повелось...

? *А ещё говорят, что Валерий Сергеевич в поездах лежал на пятой полке для чемоданов, чтобы смотреть на вас спящую...*

— Было дело. Когда мы возвращались с гастролей, Золотухин зашёл в наше купе, забрался на багажную полку. Не для того, чтобы на меня смотреть. Он там просто спал. (Смеётся.)

? *У вас с Золотухиным было много совместных проектов... Был ли он для вас непрерываемым авторитетом? Или с ним можно было поспорить?*

— Можно было и поспорить, и покриковать, почему нет? Он мог посоветовать мне что-то. Но давления никогда не было. И потом у меня же характер! Овен никого не слушает. Мы в творческом смысле как раз были самостоятельные единицы, потому что работали в спектаклях Любимова. И командовал всем исключительно Любимов.

Актриса Ирина Линдт:

«С Золотухиным мы называли друг друга Беби и Дэдди»

Пережить потерю

? *Ирина, когда вы родили сына Ивана, Золотухин уже в прямом смысле стал дэдди. Каким Валерий Сергеевич был отцом? Как я поняла, с сыном он был «добрым следователем», а вы — «злым»?*

— Он не был добрым следователем, а скорее, приходил поиграть. Поэтому, когда Валерий Сергеевич мне делал какие-то замечания в смысле воспитания, я даже не слушала. Чтобы давать советы, надо быть с ребёнком с утра до вечера. А он много работал.

? *Читала, что перед смертью Валерия Сергеевича все были у его постели: вы, его жена, сыновья.*

— Он умер в реанимации... А вы говорите, как будто всё было запланировано: вот все собрались и ждут, пока умрёт. Это бред, который газеты придумывают. Все вместе мы были в том плане, что не было какой-то возни по поводу наследства. Хотя многие мне говорили: «Ты не о себе думай, а о ребёнке»... Но каждый человек для себя выбирает, что важнее. У нас не возникло на этой почве каких-то конфликтов. Всё было по-человечески.

? *Вы были вместе с Золотухиным 15 лет. Как вы перенесли эту боль потери?*

— Отчаиваться нельзя было прежде всего потому, что сын со мной рядом. Это было спасение, заниматься ребёнком, забываешь о каких-то вещах... Потом, конечно, вспоминается, но всё равно жизнь идёт, ты начинаешь приспосабливаться к новым обстоятельствам.

Сын — фанат спорта

? *Ирина, какие увлечения у вашего сына?*

— Он просто фанат спорта. Начал со спортивной гимнастики в 5 лет, ему очень нравилось.

Потом заинтересовался хоккеем — этим видом спорта занимался дольше всего, три года почти. Дальше Ванька стал фанатом футбола, он знает столько фамилий футболистов из ФИФА! Не знаю, как вообще в одной голове можно всё это держать, потому что многие имена-то и выговорить с первого раза невозможно! Сын хотел заниматься футболом, но я его не отдавала в секцию, потому что у него плоскостопие.

А вот последний год Ванька — фанат баскетбола. Знает наизусть всех баскетболистов из разных команд и без конца их обсуждает. У нас квартира обвешана маленькими баскетбольными кольцами. Бедные соседи: у нас ещё есть шведская стенка, и Ванька «данки» на ней делает — это такой вид броска в баскетболе, когда забиваешь мяч и повисаешь на корзине.

Всё свободное время Ваня в компьютере либо в баскетбол играет, либо смотрит какие-то матчи. У него прямо страсть! А ещё у Ваньки есть и бита, и перчатки бейсбольные, и мячи для регби, и лук, и стрелы... На даче у нас батут стоит, там он научился крутить сальто. В общем, спорт сын очень любит, поэтому не приходится ни агитировать его, ни заставлять.

? *А у вас со спортом дружеские отношения?*

— Я всю жизнь тоже любила заниматься всем, чем только можно, обожала активный отдых, занималась в тренажёрных залах, придумывала собственные виды гимнастики. Как я потом поняла, это было чем-то похоже на йогу, потому что я любила растяжки. В последнее время стала посещать класс йоги и хочу больше времени этому посвящать.

Последние годы у меня так складывалась жизнь, что я перестала активно двигаться. И сразу стала это ощущать. Как только бросаю заниматься, сразу это чувствуется, начинает что-то болеть, защемляться... Поэтому в моём случае нельзя расслабляться, надо держаться в тонусе всё время.

Ольга ШАБЛИНСКАЯ



Когда Валерия Сергеевича не стало, отчаиваться нельзя было. Прежде всего потому, что сын со мной рядом.

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 718

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
61	62	63	64	65	66	67	68	69	70
71	72	73	74	75	76	77	78	79	80
81	82	83	84	85	86	87	88	89	90
91	92	93	94	95	96	97	98	99	100

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Надежда — Гипотеза — Жандарм — Нетребко — Рейс — Торт — Вата — Тень — Икс — Роза — Трюм — Голос — Начало — Куба — Реклама — Гибсон — Метан — Звено — Ролл — Тауэр — Дорога — Опера.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Виноград — Аббатство — Жирардо — Нора — Недостаток — Зло — Лев — Наука — Мать — Грамота — Руно — Агент — Лифт — Кассандра — Вопрос — Ток — Бобр — Анонимка.

- **Выстрел в спину: как уберечься от прострела**
- **Колоноскопия: стоит ли её бояться**
- **Из худышки — в пышку: набираем недостающий вес**
- **Мозоли и натоптыши: ухаживаем за ногами**
- **Первая встреча: на что обратить внимание**



ВЕЗЁТ ЛИ ВАМ

В ЛЮБВИ?

Честно выбирая варианты ответов на все вопросы этого небольшого и несложного теста, вы с достаточной степенью объективности ответите на этот вопрос.

1 Может ли, по вашему мнению, быть настоящая любовь на всю жизнь?

- а) Только если в отношениях всегда «держать руку на пульсе».
б) Лишь как приятное исключение.
в) Вечная любовь — это сказки.

2 Насколько вас удовлетворяют существующие в вашей паре взаимоотношения?

- а) Вполне.
б) Наш роман полон перепадов, взлётов и падений.
в) Это не любовь, а взаимная борьба за выживание.

3 В интимных отношениях с партнёром (-шей) вы:

- а) всегда стараетесь получить максимум удовольствия;

- б) расстраиваетесь, если партнёр (-ша) не получает удовольствия;
в) стараетесь подстраиваться под партнёра (-шу), больше заботясь о его (её) удовольствии.

4 Вы разбираете малейшие нюансы ваших взаимоотношений?

- а) Иногда, обычно они не очень-то волнуют.
б) Весьма часто.
в) А что толку их разбирать-то?

5 Вас волнует, что у партнёра (-ши) могут быть отношения на стороне?

- а) Никогда.
б) Очень часто.
в) Иногда да.

6 Вы умеете регулировать свои отношения с противоположным полом?

- а) Да.
б) Это зависит от обстоятельств.
в) Нет, этому всегда что-то мешает.

Выводы

Преобладание ответов «а» означает, что в любовных отношениях вы относитесь к категории победителей. И хотя что-то порой вам и не удаётся, но общий баланс удач обычно оказывается в вашу пользу. Только не следует размениваться на мелкие любовные приключения — они вряд ли пойдут вам на пользу.

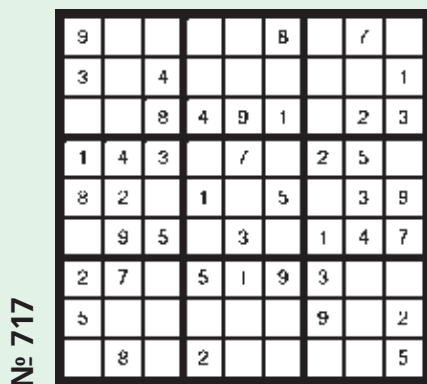
Выбор в основном варианта ответов «б» говорит, что вам нередко не очень-то везёт в любви. Скорее всего, вы ставите себя в слишком жёсткие рамки, но если всё-таки представляется случай, то чаще всего вы не упускаете его.

Преобладание варианта ответов «в» свидетельствует, что ваши дела на «любовных фронтах», увы, плохи. Вы мало отдаёте да и получаете немного. Попробуйте больше открыться для окружающих, заинтересуйтесь ими, находя в них (естественно, в заинтересовавших вас) что-то притягательное и достойное вашей любви, и тогда наверняка результат не только порадует, но и удивит вас.

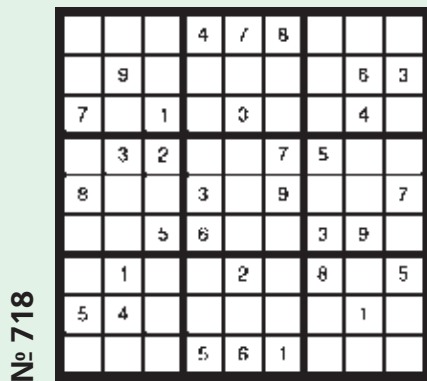
Евгений ТАРАСОВ, психолог

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!!!

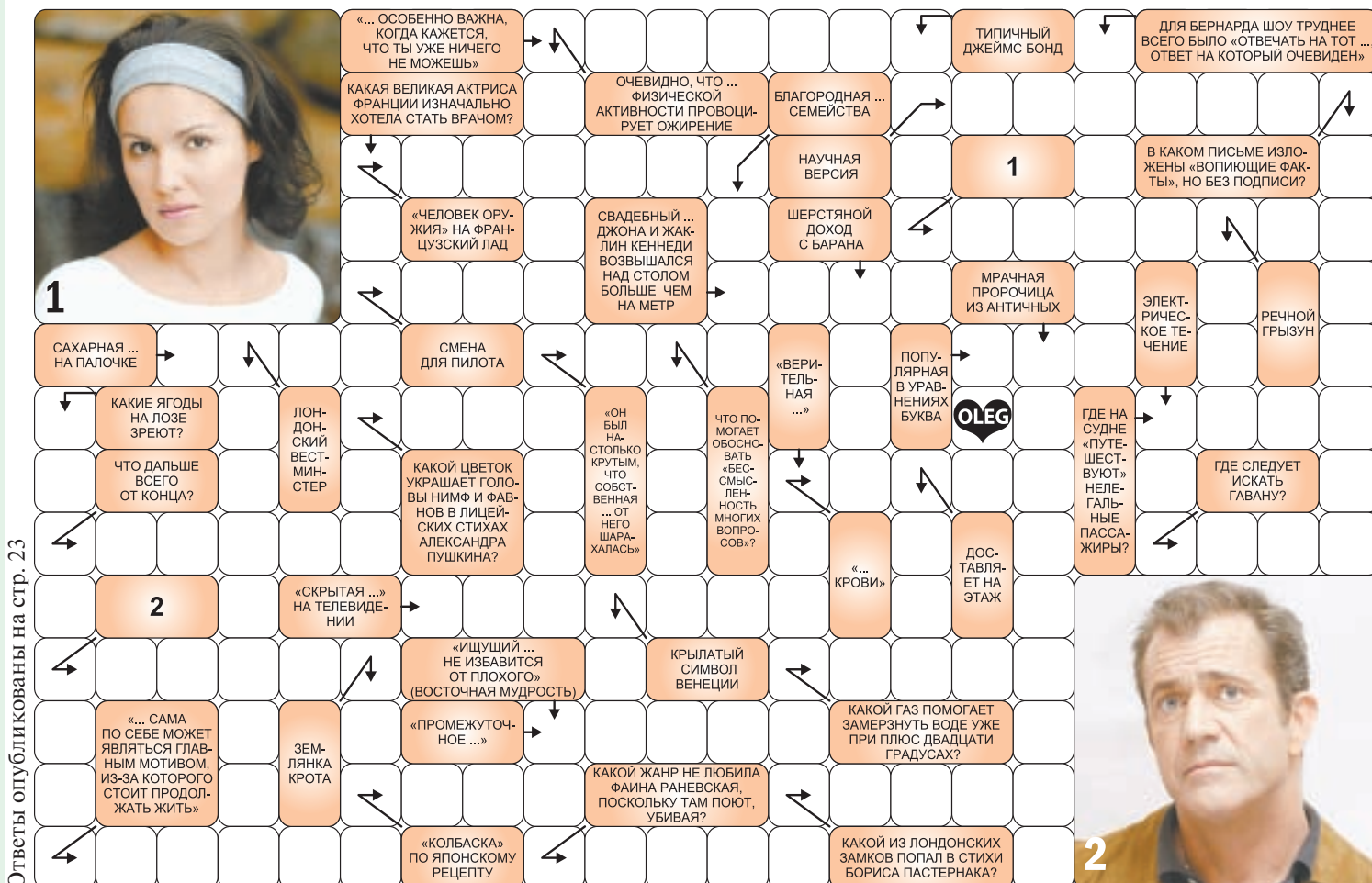


№ 717



№ 718

СКАНВОРД



Ответы опубликованы на стр. 23

АФ здоровизм

Невозможно убивать время, не убивая себя.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 27 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 издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Елена НЕЧАЕВКО
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 «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «АиФ. 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 30.06.2016 г.
Время подписания в печать: по графику — 16.00, фактическое — 16.00.
Дата выхода в свет 05.07.2016 г.
Заказ № 0385-2016. Тираж 350 785 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 6 0 2 7



9 771562 755431