

ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ **НА 75%** СНИЗЯТ РИСК ИНСУЛЬТА

№ 28 (1110), 2016 / 12 – 18 ИЮЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+



ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Защищаем
глаза
от солнца**

с. 6 →

**Убираем
натоптыши
и мозоли**

с. 12 →

**Какое
мороженое
самое лучшее**

с. 13 →

НАРОДНЫЙ АРТИСТ РОССИИ

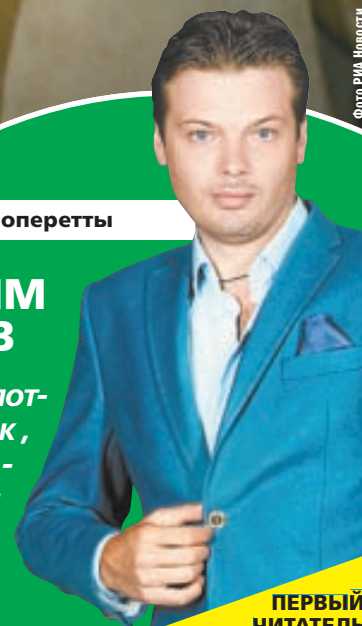
**ЛЕОНИД
КУРАВЛЁВ:**

**«Нельзя ставить
во главу угла деньги»**

солист оперетты

**МАКСИМ
КАТЫРЕВ**

Несмотря на плотный график, занимается зарядкой, а летом пересаживается на велосипед.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ


невероятно!

На чужих ошибках

Девочки, чьи друзья рано обзавелись детьми, не хотят следовать их примеру — учёба им интереснее, чем ранние браки, половые контакты и, как следствие, дети, показало исследование американских учёных из Университета Мичигана.

В исследовании участвовали 595 девушек. У части из них были подруги, которые родили ребёнка в подростковом возрасте. Девушек опрашивали начиная с раннего подросткового возраста по несколько раз в год. Оказалось, что наличие рано родившей подруги снижает риск возникновения подростковой беременности у девочек примерно на 5%. К 18–20 годам у них было в среднем на 25 сексуальных контактов меньше, чем у их сверстниц.

Учёные считают, что такой эффект даёт отношение к подростковому беременности в обществе. Они рекомендуют знакомить подростков с реалиями ранней беременности.

Чую диабет

Новый тест для выявления гипогликемии, улавливающий изменение запаха пациента, пытаются разработать британские учёные из Университета Кембриджа. На эту идею их натолкнули собаки, которые чуют гипогликемию и могут предупредить хозяев об изменении уровня сахара. Учёные приводят в пример пса медицинской сестры Клэр, который неоднократно спасал хозяйку, обнаруживая серьёзное падение уровня сахара в крови даже в то время, когда Клэр спала.

В исследовании учёных приняли участие 8 женщин в возрасте от 41 до 51 года, которые лечились от диабета как минимум 16 лет. Учёные искусственно вызывали у них снижение уровня сахара, после чего с помощью спектроскопии смотрели, какие соединения присутствовали в выдыхаемом ими воздухе. Оказалось, что гипогликемия вызывает рост концентрации изопрена — в некоторых случаях она увеличивалась в 2 раза.

Учёные не исключают, что «дыхательный тест» станет альтернативой взятию крови из пальца при определении уровня сахара.

изобретение


Лечебная капуста

Капуста брокколи содержит фенольные соединения, которые значительно снижают риск развития таких болезней, как рак или коронарная недостаточность, считают американские учёные из Университета Иллинойса.

С помощью перекрёстного скрещивания учёные надеются создать новый сорт брокколи с максимальной концентрацией антиоксидантов. Затем они планируют продолжить работу с другими видами капусты — кудрявой и белокочанной. Фенольные соединения человеческий организм не может создавать самостоятельно, поэтому важно, чтобы они присутствовали в питании. Сейчас, для того чтобы в рационе их было достаточно, необходимо есть брокколи каждые 3–4 дня. Модернизированная капуста будет содержать больше антиоксидантов. А вид и вкус брокколи не изменятся.


профилактика

Наглядный пример

Сотрудники медучреждений моют руки в 2 раза реже, чем это необходимо, обнаружили сотрудники Центра по предупреждению заболеваний США. А ведь соблюдение правил гигиены позволяет предотвратить распространение инфекций.

Специалисты одной из больниц Детройта придумали способ заставить врачей более ответственно относиться к гигиене. Они взяли пробы с дверных ручек, компьютерной мышки от больничного компьютера, ультразвукового аппарата, мобильных телефонов и рук самих медработников. Микроорганизмы были сфотографированы, увеличены

и два месяца демонстрировались медработникам четырёх отделений больницы, уровень гигиены в которых был наименьшим.

В результате медработники стали мыть руки на 11% чаще, а в одном отделении этот показатель увеличился на 50%.


интересно
Цифры

65% россиян поддержали бы решение своих близких пойти на войну в случае необходимости, показал опрос ВЦИОМ.

По анализу крови

Тест на основе анализа крови, с помощью которого можно диагностировать болезнь Альцгеймера на ранней стадии с удивительной точностью, разработали американские учёные из Университета Роуэна.

Сейчас поставить диагноз можно только после появления явных признаков заболевания. Однако, если бы болезнь можно было выявить

до возникновения симптомов, лечение позволило бы не допустить ухудшения состояния больного.

Учёные предложили воспользоваться тестом, основанным на выявлении в крови аутоантител, характерных для пациентов с болезнью Альцгеймера. Они проверили его эффективность на 236 испытуемых, у 50 из которых была диагностирована умеренная степень

болезни Альцгеймера, ещё у 50 — ранняя форма, 50 были здоровы, а остальные участники эксперимента страдали болезнью Паркинсона, раком молочной железы или рассеянным склерозом.

Исследователи смогли со 100%-ной точностью отличить образцы пациентов с начальной стадией болезни Альцгеймера от образцов крови, взятых у людей, страдавших другими заболеваниями.

**ФАКТ
КОММЕНТАРИЙ**


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



— Сейчас во всём мире активно ведутся разработки методов ранней диагностики болезни Альцгеймера. На сегодняшний день эту задачу можно решить с помощью позитронно-эмиссионной томографии, но это исследование очень дорогое. Другая методика — исследование содержания в спинномозговой жидкости специфических альцгеймеровских белков. Оно также недешёвое и сопряжено с неприятной процедурой — поясничной пункцией. Ни первый, ни второй методы нельзя использовать широко. Выходом было бы исследование крови на наличие так называемых маркеров болезни Альцгеймера. Теоретически это возможно, поэтому результаты американского исследования представляют интерес. Но апробация любой диагностической методики — процесс длительный и трудоёмкий. Будем ждать дальнейших исследований.

Надо ли отменять запрет на въезд в страну ВИЧ-инфицированных иностранцев?

53% Не надо, забота о здоровье нашего населения важнее соблюдения прав человека

27% Запреты бессмысленны — те, кто приезжает к нам на заработки, справки покупают

14% Надо, это нарушает права человека. Мы же не требуем с иностранцев справок об отсутствии других болезней

6% Не знаю, никогда об этом не думал (-а)

Всего в опросе приняли участие 6099 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

опрос


Можно ли снизить смертность в стране от такого грозного заболевания, как инсульт?

Об этом мы говорим сегодня с первым вице-президентом Национальной ассоциации по борьбе с инсультом, директором НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта, доктором медицинских наук, профессором кафедры фунда-



ментальной клинической неврологии и нейрохирургии Российского национального медицинского университета им. Н. И. Пирогова Людмилы СТАХОВСКОЙ.

Вице-президент Национальной ассоциации по борьбе с инсультом Людмила Стаховская:

«Мы видим омоложение инсульта»

Виноват образ жизни

? Людмила Витальевна, часто ли у людей случаются инсульты? В каком возрасте? Насколько актуальна эта проблема?

— Инсульт — глобальная проблема. В среднем в мире новый случай инсульта развивается каждые 30 секунд. Его переносят 15 млн человек в год. У нас в стране случается более полумиллиона инсультов в год. Это главная причина смертности и инвалидизации населения.

Среди тех, кто переносит инсульт, больше пожилых людей. В то же время в последнее десятилетие мы видим омоложение инсульта, 40% больных — люди работоспособного возраста.

? Какая главная причина этого заболевания?

— Главные факторы риска — курение, злоупотребление алкоголем, низкая физическая активность, нерациональное питание, ожирение. Есть также определённые состояния, которые могут спровоцировать инсульт: повышенное артериальное давление, высокий уровень холестерина, нарушения сердечного ритма. У молодых женщин значимый



фактор риска — бесконтрольный приём гормональных противозачаточных средств в сочетании с курением.

? Есть страны, где частота возникновения инсультов ниже, чем у нас? И за счёт чего?

— Испания, Франция, Дания — там самая низкая заболеваемость инсультами. Жителей этих стран защищает средиземноморская диета, потребление большого количества рыбы. 75% преждевременных инсультов можно предупредить благодаря здоровому образу жизни.

Опросы на улицах

? Что простые обыватели знают об инсульте?

— Мы дважды проводили опросы: в 2010 и в 2015 годах. Спрашивали людей на улицах, знают ли они, что такое инсульт. Примерно 80% отвечали «да», 20% — «нет». Следующий вопрос: знаете ли вы симптомы инсульта? Получилось 50 на 50. А третий вопрос: знаете ли вы, что нужно делать при развитии инсульта? 80% не знали и только 20% знали.

Инсульт является состоянием, требующим срочной квалифицированной помощи. К сожалению, в большинстве случаев пациенты недооценивают серьёзности нарушений, ждут, что всё пройдёт само.

В результате в специализированное отделение пациент попадает поздно. А возможность применения самых эффективных лечебных мероприятий ограничена по времени (для некоторых лекарственных препаратов это только первые 4,5 часа от развития заболевания). У нас, к сожалению, мало больных поступает в это время, в Москве — меньше 30%.

? Что надо делать при подозрении на развитие инсульта?

— Немедленно вызвать «скорую помощь». Больного следует уложить, приподняв голову и плечи примерно на 30°, освободить от стесняющей одежды. Ничего не давать через рот.

Не хватает ресурсов

? Каким образом вы пытаетесь информировать население?

— Как-то мы решили выяснить, кто больше знает об этой болезни. Оказалось, пожилые люди, а у молодёжи очень низкая информированность. При этом знания не зависят от уровня образования, в том числе и медицинского.

Для повышения информированности населения совместно с Обществом родственников больных инсультом мы сняли ролики о признаках инсульта и о том, как надо действовать

в этой ситуации. Но у нас нет денег, чтобы разместить их на телевидении... Эти ролики можно посмотреть на сайте Общества родственников больных инсультом. Фонд этого Общества напечатал плакаты, которые были размещены на автобусных остановках, в метро... В прошлом году мы отправляли наших волонтеров в школы — рассказать детям о том, что такое инсульт. Национальная ассоциация проводит акции и во Всемирный день борьбы с инсультом. В местах массового пребывания людей мы устраиваем мини-обследования населения: измеряем артериальное давление, рост, вес, рассчитываем индекс массы тела...

Работа ведётся не только в Москве, но и в регионах. Хотя активность не везде высокая. Прекрасно работают в Воронежской области, на Сахалине, в Башкирии, Татарстане, Чувашии... Думаю, такие акции должны проводиться в государственном масштабе и систематически.

Проблема — кадры

? Готовы ли наши медицинские учреждения быстро и эффективно оказывать помощь людям с инсультом?

— В 2008–2013 годах была реализована программа модернизации оказания помощи больным с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Создана двухуровневая система оказания медицинской помощи. Первый — это максимально приближенные к населению первичные сосудистые отделения для лечения больных с инфарктом и инсультом. Второй — региональные сосудистые центры, которые оказывают высокотехнологичную помощь. Создано более 600 первичных отделений региональных центров по всей стране, они оснащены современной диагностической аппаратурой. Но проблема — кадры, их не хватает. Для их подготовки нужно время. Выходом может быть телемедицина, когда оператор проводит исследование и отправляет снимки в региональный сосудистый центр, где специалисты их анализируют и возвращают с рекомендациями, что делать.

Стоп-инсульт!

? Что это за проект «Стоп-инсульт», в котором вы принимаете участие?

— Это Федеральный социально-образовательный проект, который разработали Национальная ассоциация по борьбе с инсультом и Союз реабилитологов России. Он имеет три направления: информационные кампании — для населения; дополнительное образование — для медиков; присуждение Всероссийской премии в области борьбы с инсультом «Время жить» — для признания заслуг и достижений специалистов. Люди в отделениях инсульта самоотверженно работают с тяжёлыми больными. Этот труд, к сожалению, не так хорошо оплачивается, не очень высоко ценится. Национальной премией награждается лучшее отделение по оказанию помощи больным инсультом, лучший региональный центр, лучший регион, где хорошо справляются с этим заболеванием... Первое вручение приурочили к VIII Международному конгрессу «Нейрореабилитология-2016», который прошёл этим летом в Москве. Врачам было приятно, что их труд ценят.

Беседовала Марина МАТВЕЕВА

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

ПРИЗНАКИ ИНСУЛЬТА

- 1** Попросите человека улыбнуться. Его улыбка несимметрична?
- 2** Попросите вытянуть вперёд руки. Они поднимаются по-разному?
- 3** Попросите назвать своё имя. Он не может сказать, у него нарушена речь.

Если вы видите все три признака — у человека инсульт. Срочно вызывайте «скорую»!

Люмбаго, как предательская пуля, настигает своих жертв, неожиданно нападая сзади.



Наш эксперт — врач-вертебролог Арам ХОДЖАБЕКЯН.

НА ФОНЕ общего благополучия человека вдруг скручивает острая боль в пояснице так, что ни согнуться, ни разогнуться, ни вздохнуть. Что делать?

К сожалению, даже самые осторожные люди всё же не застрахованы от прострела. Первое правило в этом случае — конечно же, скорее обратиться к врачу, чтобы поставить диагноз и назначить правильное лечение.

Опасный момент

Приступ люмбаго всегда проявляется жгучей или распирающей болью в пояснице. Чаще всего через полчаса боль стихает и человек уже может

В острый период необходим строгий постельный режим и семидневный курс специальных препаратов, снимающих боль и воспаление.

разогнуться. Но иногда острый период продолжается несколько часов.

Дня через три прострел проходит вовсе. Но как пережить это время?

В момент приступа люмбаго организм сам себя защищает тем, что создаёт спазм мышц, блокирующий движение травмированного участка во избежание ещё большего повреждения. В этот момент больному важно соблюдать полный покой. Лучше всего лечь на спину на ровной и жёсткой поверхности, согнув ноги в коленях и подставив под них табурет.

В острый период — это как минимум неделя — необходим постельный режим и недельный курс нестероидных противовоспалительных средств, которые не только обезболивают, но и лечат воспаление. Также нужны спазмолитики (препараты, снимающие мышечный спазм). При сильных нарастающих болях делают новокаиновую блокаду позвоночника и применяют кортикостероиды (гормональные препараты).

Разогревающие мази, усиливающие кровообращение, при люмбаго применяют только на третий день приступа. Они могут вызвать отёк и усилить боль, если их применить в остром периоде. В реабилитационном периоде назначаются также витамины

группы В, которые следует принимать по определённой схеме в течение нескольких месяцев. Лучше их принимать не в таблетках, а в виде инъекций как минимум 10-дневным курсом — так эффективнее.

Тылы под защитой

Среди вспомогательных методов, которые имеют не только лечебное, но и профилактическое действие, применяют: озокеритовые аппликации, парафинотерапию, иглоукалывание, мануальную терапию, остеопатию, гидромассаж. Эти методы обладают рассасывающим и противовоспалительным действием, а также стимулируют кровообращение в травмированном участке позвоночника.

Чтобы предотвратить новые приступы, следует укреплять мышцы спины физкультурой и плаванием, заниматься ЛФК под руководством реабилитолога, не перегружать позвоночник, учиться правильно поднимать и носить тяжести. Отрывать груз от пола лучше не с согнутой, а с прямой спиной (для этого можно присесть), а при переноске необходимо распределять вес поклажи по обеим сторонам поровну.

Елена ГЛАДКОВА

Выстрел в спину

Как уберечься от прострела



ПОЛЕЗНЫЕ РЕЦЕПТЫ



✓ Корень хрена измельчить, добавить уксус, муку и соль (в равных пропорциях). Применять для компрессов. Держать на пояснице до двух часов.

✓ Красную глину размочить водой, размять, подогреть, добавить на литр глины 100 мл скипидара и хорошо размешать руками. Наносить на поясницу в умеренно горячем виде. Держать, пока не остынет.

✓ Привязать лопух шершавой стороной к больному месту, менять по мере истончения.

СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Метеорологи проспорили ящик водки больному ревматизмом. Он погоду предсказывал лучше.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ЗАЩИТА ОТ ЛЮМБАГО

Чтобы предотвратить приступ люмбаго, вам следует остерегаться:

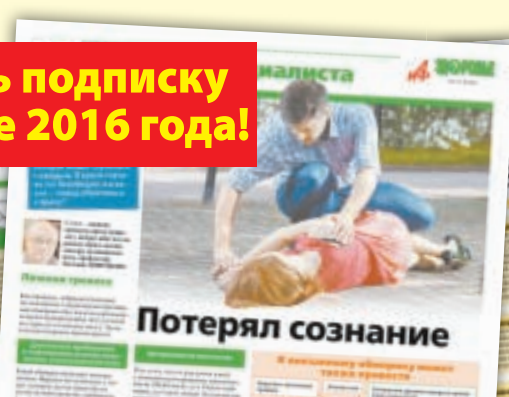
- ▶ повышенной физической нагрузки;
- ▶ резкого поднятия тяжестей;
- ▶ перегревания;
- ▶ нахождения в некомфортной позе в течение длительного времени;
- ▶ долгого сидячего положения;
- ▶ ушибов или травм позвоночника.



«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



Из худышки — в пышку!

Набираем вес

Проблема недостаточного веса — сегодня не самая актуальная. Впрочем, для некоторых людей прибавить хоть пару-тройку килограммов — заветная мечта.

При желании и это возможно.



Наш эксперт — врач-диетолог Марианна ТРИФОНОВА.

Из полезных и для здоровья, и для набора массы тела продуктов можно выделить бананы и рис — не зря же они входят в рацион борцов сумо.

Не в коня корм

Недобор веса может грозить сниженным иммунитетом, нервозностью и бессонницей, депрессией, общим недомоганием, слабостью, апатией и психической неуравновешенностью.

Истощение ещё опаснее, оно может привести к преждевременному старению, проблемам с волосами и зубами, снижению либидо и остеопорозу. Но если при малом весе человек чувствует себя сильным, бодрым и энергичным, то для него быть худым и даже тощим не так уж плохо. Но что делать тем, для кого «теловычитание» стало проблемой?

Толстеть надо правильно

Не нужно через силу есть булки с маслом и пролеживать диваны — это организму не на пользу. Есть более физиологичный путь. Желаящим набрать недостающие килограммы полезно:

Отказаться от вредных привычек. Спиртное, табак и другие вредные вещества могут ускорять метаболизм и приводить к похудению, не говоря уже о вреде здоровью.

Наладить режим питания. Важно приучить себя есть по часам, чтобы желудочный сок вырабатывался в одно и то же время. Это улучшит аппетит. Питаться дробно: 6–7 раз в день, пусть даже помалу, как птичка. Это оптимизирует усвоение питательных веществ. Ну и не есть за 3–4 часа до сна — тогда к утру можно и проголодаться.



Толстый человек говорит худому:
— Глядя на тебя, кажется, что еды в мире не осталось!
Худой толстому:
— Глядя на тебя, ясно почему!

Не злоупотреблять кофеином, который способствует снижению веса. В зелёном чае кофеина втрое меньше, чем в чашке кофе, а бодрит он не хуже, так что лучше перейти на этот напиток.

Обязательно есть свежие овощи, фрукты, зелень. Они активизируют работу кишечника, что усиливает всасывание полезных веществ.

Высыпаться и отдыхать. Спать надо не менее 8 часов. Во сне происходит выработка гормона соматотропина, который отвечает за увеличение мышечной массы. Также полезно гулять на свежем воздухе.

Принимать пищу в протёртом виде. Блендер вам в помощь — измельчённая еда лучше усваивается. Да и употребить её проще и быстрее, чем возиться с твёрдой пищей. Из полезных и для здоровья, и для набора массы продуктов можно выделить бананы и рис — не зря же они входят в рацион борцов сумо. Не забывайте про продукты, содержащие много крахмала (хлеб, крупы, картофель).

Меньше нервничать. При стрессе вырабатывается гормон кортизол, сжигающий жир.

Регулярно заниматься спортом. Ведь поправляться необязательно за счёт жира, можно и за счёт накачанных мышц. Это и полезнее, и красивее. К тому же оптимальное соотношение мышц и жира поддерживает обмен веществ, препятствует как ожирению, так и чрезмерной худобе. Но заниматься нужно не до изнеможения, а умеренно. Вполне достаточно десятиминутной кардиоразминки перед силовой тренировкой. До и после тренировок постарайтесь хорошо-ко подкрепиться. Кстати, общую калорийность питания достаточно увеличить немного — с 2000 ккал до 2500 ккал. Росту мышечной массы способствуют: растительные масла, нежирное мясо, птица, рыба; бобовые (в них много белка), орехи и семечки; макароны, рис, мюсли. А вот употребление насыщенных жиров (масло, жирное мясо, сало) увеличивать не нужно.

Елена АМАНОВА

ПОВТОРЕНИЯ НЕ БУДЕТ?

? Правда ли, что человек может пережить несколько инфарктов подряд?
Виталий, Можайск

▲ **Отвечает врач-кардиолог Олег ГАЛКИН:**

— Многое зависит от того, сколько коронарных сосудов было вовлечено в процесс. Если речь об обширном инфаркте, повреждающем сердечную мышцу и изменяющем работу сердца, как правило, их удаётся пережить один-два, микроинфарктов — гораздо больше. При этом у молодых людей инфаркт часто протекает тяжелее: у пожилых с годами налаживается так называемое коллатеральное кровообращение, при котором кровь находит обходные пути, минуя поражённый сосудистый участок.

После перенесённого инфаркта необходимо обязательно принимать следующие группы препаратов: ацетилсалициловую кислоту (аспирин), статины, ингибиторы АПФ (или сартаны) и бета-адреноблокаторы. Необходимо следить за нормальным уровнем артериального давления, поддерживая его на уровне 120–140/80–90 мм рт. ст. Не менее важно следить и за частотой пульса. Оптимальная его частота для пациентов после инфаркта составляет 56–60 ударов в минуту.

ВИРУС ИЛИ ОТРАВЛЕНИЕ?

? Чем энтеровирусная инфекция отличается от обычной?
Ольга, Краснодарский край

▲ **Отвечает врач-инфекционист Евгений ПОТЁМКИН:**

— На первый взгляд энтеровирусная инфекция не отличается от обычной кишечной. Источником заражения, как правило, являются плохо вымытые и не прошедшие термическую обработку фрукты и овощи. Но чаще всего — водоёмы, в которых энтеровирус чувствует себя как рыба в воде. Особую опасность представляют собой озёра со стоячей, непроточной водой и... бассейны. Барьером от инфекции подчас не становится даже их хлорирование.

Несильно отличается энтеровирусная инфекция от кишечной и по своим проявлениям, среди которых рвота, диарея, высокая температура. Однако инфекция может протекать и другие, более опасные формы. Учитывая это, при первых же симптомах энтеровирусной инфекции нужно обязательно вызвать врача. Если болезнь проявляется только поносом и рвотой, можно ограничиться вызовом участкового из поликлиники. Если же среди симптомов появились такие, как сильная боль в животе или головная боль (особенно с рвотой), двух мнений быть не может: нужно звонить в службу «103».



Ослепительное солнце



Яркий солнечный свет не только мешает разглядеть окружающее, заставляя нас щуриться (отчего образуются морщинки). Он слепит глаза в буквальном смысле — воздействие ультрафиолета очень опасно для зрения.



Наш эксперт — врач-офтальмолог высшей категории Ирина ЛЕЩЕНКО.

СОЛНЦЕ нам и друг, и враг. В умеренном количестве — это источник полезного витамина D и серотонина (так называемого гормона счастья), но, с другой стороны, дневное светило выделяет ультрафиолет, опасный и для кожи, и для волос, и для глаз человека. Поэтому летняя экипировка помимо солнцезащитных кремов и панам обязательно должна включать в себя тёмные очки или контактные линзы.

Опасные невидимки

Невидимые УФ-лучи воздействуют на глаза не меньше, чем на кожу, делая роговицу, хрусталик и сетчатку более уязвимыми. Именно поэтому осенью

у офтальмологов не протолкнуться от пациентов, вернувшихся с дач и курортов. Катаракта, дистрофия сетчатки, фотокератит (воспаление из-за ожога сетчатки), повреждение век, синдром сухого глаза — частые последствия неумеренного и незащищённого загара. Чрезмерное воздействие ультрафиолета в несколько раз повышает и риск развития в будущем птеригиума — нарастания непрозрачной ткани конъюнктивы к центру роговицы, вызывающего медленную потерю зрения. Недаром у жителей южных широт это заболевание встречается в 2–3 раза чаще, чем у северян. Поэтому особенную осторожность нужно проявлять, оказавшись в южных широтах или в горах, а также у воды и на пляже, потому что солнечные лучи хорошо отражаются от песка, воды и снега. Тем не менее не стоит постоянно носить солнечные очки — это развивает светобоязнь, из-за чего даже неяркое солнце заставляет человека щуриться и лить слёзы. А у тех, кто носит очки даже в вечернее время, может развиваться катаракта. Кроме того, у человека в тёмных очках расширяется зрачок, что может способствовать повышению внутриглазного давления.

Всесторонняя защита

Покупать где-то на рынке солнцезащитные очки непонятного качества — плохая идея. Они даже опаснее для глаз, чем отсутствие какой бы то ни было защиты для глаз. Дешёвые очки неправильно фокусируют лучи и отправляют их прямоком внутрь глаза, провоцируя ожог и ухудшая зрение. Уж лучше тогда защищаться от солнца, надевая шляпу с широкими полями. А вот качественные очки (с УФ-защитой) достаточно хорошо справляются с защитой глаз

Солнечные очки непонятного качества с рынка даже опаснее для глаз, чем отсутствие какой бы то ни было защиты.

от ультрафиолета (особенно если линзы коричневого, тёмно-серого и тёмно-зелёного цвета, а дужки широкие и имеют прилегающую к лицу оправу).

Однако контактные линзы защищают от солнца лучше, потому что исключают попадание не только прямых, но и периферийных солнечных лучей, отражающихся от поверхности очков. Поэтому летом людям, корректирующим своё зрение, лучше сменить очки на линзы. Их защита зависит от конкретной модели. Линзы с высокой защитой 1-го класса блокируют до 99% УФ-В-лучей и до 97% УФ-А-лучей, которые отличаются длиной волны (В-диапазон более интенсивен). К тому же современные контактные линзы гораздо удобнее для глаз, чем их предшественники. Их изготавливают из биосовместимых материалов (в основном это силикон-гидрогель), что позволяет глазам свободно «дышать» — так же, словно никакого покрытия на них и нет. К тому же они мягкие и содержат много воды, что позволяет избежать синдрома сухого глаза. Например, в некоторых линзах последнего поколения содержится специальный увлажняющий компонент, аналогичный по составу человеческой слезе. Однако, чтобы избежать неприятных ощущений, контактные линзы впервые важно подбирать со специалистом — офтальмологом или хотя бы работником оптики. Ведь, как и очки, линзы должны быть подобраны на основе персональных данных: оптической силы, диаметра, радиуса кривизны. Кроме того, специалист научит, как правильно надевать и снимать линзы. И, пожалуйста, не забывайте проверять зрение 1 раз в год, чтобы иметь возможность вовремя определить нарушение рефракции и начать корректировать зрение.

Елена ГЛАДКОВА

ХРУСТ — НЕПРОСТА

? У моего мужа появились щелчки при разгибании коленного сустава. Советую ему обратиться к врачу, а он смеётся: мол, это его индивидуальная особенность. Кто из нас прав?

Екатерина, Костромская область

▲ Отвечает врач-ревматолог Иван ВОЛЬСКИЙ:

— Правы вы. Не обращая внимания на хруст и щелчки в суставе, который вполне возможно поражён артрозом, ваш муж лишь играет на руку болезни. Ведь хруст — это свидетельство изношенности межсуставного хряща и образования остеофитов, которыми, как шипами, обрастают лишённые естественной амортизации суставные поверхности. Цепляясь друг за друга, эти наросты как раз и производят неприятный скрип.

Мой вам совет: не раздумывая, отправляйте мужа к врачу-ревматологу, ортопеду. Подтвердить диагноз поможет рентгенологическое исследование проблемной зоны, который поможет определить состояние сустава и стадию болезни. Есть и специфические исследования: анализ синовиальной (заполняющей полость сустава) жидкости, а также гистологическое исследование синови (жидкости для смазки суставов).

ОСТОРОЖНО, САХАР!

? Почему при сахарном диабете страдают глаза?

Маргарита, Санкт-Петербург

▲ Отвечает эндокринолог Марина ФЁДОРОВА:

— В основе диабетической ретинопатии, которая нередко выявляется у больных сахарным диабетом с большим стажем и постоянно высокими показателями глюкозы крови, лежит поражение сосудов глазного дна — они меняют свою структуру, нарушается их проницаемость, что в конечном счёте может привести к снижению зрения, вплоть до полной его потери.

Поэтому больным сахарным диабетом необходимо регулярно (не реже одного раза в год) проходить обследование глазного дна у офтальмолога, обязательно с расширенным зрачком. К симптомам, которые могут указывать на наличие диабетической ретинопатии, относятся: снижение остроты зрения, плавающие перед глазами пятна.



КСТАТИ



Новейшая разработка в контактной коррекции зрения — бьюти-линзы, они не только корректируют зрение и защищают глаза от вредного УФ-излучения, но и делают собственный цвет глаз более насыщенным и выразительным, а контур радужки более чётким. Это добавляет взгляду глубины. Таким глазам и тушь не нужна!



В рейтинге самых неприятных для пациента диагностических процедур колоноскопия (эндоскопическое исследование толстой кишки) прочно занимает одно из первых мест.

НЕВЗИРАЯ на рекомендации врачей, многие стремятся её избежать. И совершают ошибку. Эта диагностическая процедура порой незаменима.

Суть исследования

В техническом исполнении колоноскопия, которая в среднем занимает 20 минут, — довольно сложная процедура. Безболезненно провести эндоскоп по всей толстой кишке (вплоть до слепой, а при необходимости и с проникновением в тонкую кишку) может только опытный эндоскопист. Но есть методика безнасиельственного ротационного продвижения колоноскопа, когда прибор продвигается по малому радиусу без образования дополнительных петель, что позволяет провести эту диагностическую процедуру максимально комфортно для пациента. Собранная кишка как бы нанизывается на аппарат, что уменьшает протяжённость вводимой части эндоскопа и снижает возможность болезненных ощущений и травматизации.

А замена подаваемого в просвет кишки воздуха на углекислый газ (им уже стали пользоваться во многих клиниках), обладающий свойством всасываться и выводиться организмом при дыхании, практически сводит на нет и неприятные ощущения после исследования.

Подготовка

Правильная подготовка к колоноскопии — аспект немаловажный. Для этого за два или три дня до исследования нужно соблюдать бесшлаковую диету, исключая продукты, богатые клетчаткой (овощи, фрукты, зелень,

Главное — решить!

Стоит ли бояться колоноскопии?

овощные супы, геркулес, мучное), а накануне отказаться от ужина.

Важно также грамотно очистить кишечник с помощью современных препаратов слабительного действия. Чем чище будет кишка, тем быстрее, комфортнее и, главное, эффективнее с диагностической точки зрения пройдёт исследование.

Показания для назначения

Показанием к колоноскопии является наличие таких жалоб, как примесь крови в стуле, неустойчивый стул, частые поносы или запоры, дискомфорт, боли и другие неприятные ощущения в области живота. Но, даже если таких симптомов нет, после 45–50 лет колоноскопию нужно пройти обязательно. Особенно если у кого-то из ваших ближайших родственников был рак толстой кишки. Ведь многие, в том числе злокачественные заболевания кишечника могут проходить бессимптомно.

Колоноскопия позволяет диагностировать многие серьёзные заболевания толстой кишки на ранних стадиях. Во время проведения обследования у специалиста есть возможность не только осмотреть состояние слизистой кишечника (на наличие язв, эрозий, полипов), но и изучить его сократительную способность, тонус. При необходимости во время колоноскопии проводится биопсия — берутся образцы тканей для морфологического исследования и верификации диагноза.

Противопоказания

Колоноскопию не проводят при:

- ▶ лёгочной и сердечной недостаточности;
- ▶ нарушениях свёртываемости крови;
- ▶ обострении воспалительных заболеваний кишечника (болезнь Крона, неспецифический язвенный колит);
- ▶ острых инфекционных процессах в любом органе.

После 45–50 лет колоноскопию нужно пройти обязательно. Особенно если у кого-то из ваших близких был рак толстой кишки.

Безопасность

Колоноскопия сегодня — рутинная процедура, поэтому осложнения после неё достаточно редки. Одно из наиболее опасных — перфорация кишки — наблюдается менее чем в 1% случаев.

Не стоит опасаться и возможного инфицирования во время колоноскопии. В уважающих себя клиниках дезинфекция эндоскопического оборудования производится с соблюдением всех современных стандартов. Лидирующее место занимает обработка эндоскопов при помощи автоматических моющих и дезинфицирующих машин.

Есть ли альтернатива?

Помимо колоноскопии установить истину врачу-гастроэнтерологу помогают также ректороманоскопия (исследование с помощью специального аппарата последних 15–20 см прямой кишки), ирригоскопия (рентгенологическое исследование толстой кишки с помощью бариевой клизмы) и так называемая виртуальная колоноскопия (компьютерная томография толстой кишки с контрастным веществом). Но для уточнения диагноза без традиционной колоноскопии не обойтись.

При желании эту процедуру можно провести под внутривенным обезболиванием, так называемым медикаментозным сном. При этом у пациента сохраняется чувствительность, но своих ощущений он не помнит. Вот только обойдётся такая процедура существенно дороже, да и сесть за руль и приступить к другой активной деятельности в день исследования пациент навряд ли сможет.

**Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА**

АРТРО-АКТИВ — проверено суставами

СОГРЕВАЕМ И УСПОКАИВАЕМ

ПИТАЕМ И УКРЕПЛЯЕМ



8-800-505-20-02 По России звонок бесплатный

www.artroactiv.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



О спорт, ты – риск!

Спорт необходим для ребёнка любого пола и возраста, ведь он закаляет характер и укрепляет здоровье. Однако у этого занятия есть одно «но» – возможные травмы.

ЕСЛИ выбирать вид спорта, опираясь исключительно на его безопасность, придётся остановиться на шахматах или настольном теннисе. У всех других занятий потенциальный травматизм гораздо выше. Тем не менее полагаться исключительно на судьбу или на авось тоже неверно.

В чём причина

Все спортивные травмы можно разделить на первичные и повторные. Повторные происходят из-за неправильного или не до конца проведённого лечения и реабилитации. А первичные травмы обычно возникают из-за пренебрежения техникой безопасности (как тренером, так и спортсменом) или из-за неправильно совершаемых движений. К таким повреждениям относят черепно-мозговые травмы, ушибы и растяжения, повреждения связок и переломы. Большая часть травм – 65–70% – возникает у школьников, когда они занимаются неорганизованно. Но и у тех, кто тренируется под началом профессионала, повреждения не исключены.

Спортивные травмы могут быть вызваны, например, различного рода недостатками в организации и проведении тренировок: несоответствием мест занятий санитарно-гигиеническим требованиям (неправильное освещение,

Чтобы свести к минимуму возможный вред здоровью, важно найти хорошую спортивную базу и знающего наставника.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТЫЕ ХРОНИЧЕСКИЕ ТРАВМЫ

Травма	Возможные симптомы	Вид спорта
Растяжения мышц и связок	Боль, дискомфорт, ограниченная подвижность, чувствительность и, возможно, опухание	Любой
Перелом	Боль, опухоль, чувствительность и деформация	Любой
Вывих	Боль, ограниченная подвижность, вид неправильной формы и опухший сустав	Любой
Коленный тендинит («колени прыгуна»)	Локализованная боль сразу под коленной чашечкой	Бег трусцой, прыжки
Плечевой тендинит	Боль в плече, ограничение подвижности	Плавание, баскетбол
Болезнь Осгуда – Шлаттера	Боль и опухание под коленной чашечкой	Бег, прыжки, приседания
Эпикондилит («локоть теннисиста»)	Боль в локте, повышенная чувствительность в локте и предплечье и, возможно, слабые и болезненные хватательные движения	Большой теннис, бейсбол
Грыжа и смещение межпозвоночного диска	Боль в шее или пояснице, ограничение подвижности	Футбол, хоккей
Подошвенный фасцит	Боль вдоль ступни и вдоль подъёма ноги, иногда ограничение подвижности, онемение в стопе	Бег

запылённость и т. д.); неисправностью спортивного инвентаря или несоответствием его стандартам; неподходящей одеждой и обувью, неблагоприятными метеоусловиями. Чтобы свести к минимуму возможный вред здоровью, важно найти хорошую спортивную базу и знающего наставника.

Главное – это тренер

Юному спортсмену обязательно нужен ответственный и профессиональный тренер, который бы:

! Учил правильной технике упражнений и следил за их выполнением. От знания оптимальной техники зависит очень многое. Также важно, чтобы перед тренировкой обязательно была разминка, а после – заминка. Заниматься неразогретым – огромный риск для костей и мышц. А заминка предотвратит боль после тренировок.

! Избегал перегрузок. Они опасны и для взрослых спортсменов, но для детей особенно, поскольку их кости и мышцы ещё формируются. Регулярные перегрузки в детском возрасте могут аукнуться проблемами с костно-мышечной системой во взрослом возрасте.

! Умел оказать первую медицинскую помощь при любых травмах и делать искусственное дыхание. Чем быстрее и правильнее оказана помощь, тем быстрее пройдёт восстановление и ниже риск появления хронических проблем.

! Следил за соблюдением дисциплины на занятиях.

! Был знаком с детской физиологией и знал зоны профессионального риска: в теннисе это локоть, в плавании

ВАЖНО!



Особый вид травм в спорте – тепловая травма. Её симптомы: повышенная температура тела, головная боль, учащённый пульс, головокружение, тошнота и даже потеря сознания. Получить тепловую травму спортсмен может и при относительно умеренной погоде, поскольку организм подростка во время занятий спортом интенсивно вырабатывает собственное тепло. Такие травмы можно предотвратить, если исключить занятия на воздухе в условиях жары и высокой влажности или в душном помещении, а также если следить за тем, чтобы ребёнок выпивал достаточно воды для восполнения потери жидкости во время физической активности.

и баскетболе – суставы и плечи, в беге – голень, в гимнастике, тяжёлой атлетике, единоборствах и футболе – колени и позвоночник.

! Не допускал к занятиям и соревнованиям недомогающего или переутомлённого, а также недостаточно хорошо восстановившегося после травмы ребёнка.

В идеале владел приёмами массажа.

! Массаж – это мощное средство для восстановления при спортивных травмах (особенно в лёгкой атлетике).

Как всё запущено!

Спортивные травмы бывают не только острыми, но и хроническими. Последние появляются в результате быстрого и резкого увеличения нагрузки, а также из-за повторения однотипных движений, наиболее характерных для данного вида спорта. Такие травмы проявляются ноющей болью, которая не проходит, а лишь усиливается со временем. В этом случае надо показать ребёнка ортопеду.

Алиса МИХАЙЛОВА



СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ Хо-Хо!

Мужчина поднимается по лестнице. Видит, маленький мальчик тянется к звонку, не может достать.

– Тебе позвонить надо?

– Позвони, дядя.

Мужчина позвонил.

– А теперь, дядя, бежим!

солист оперетты

Максим Катыврев

– Опасны те виды спорта, в которых можно получить травму, а таких много. Родителям надо смотреть статистику травматизма и уже тогда решать, стоит ли ребёнка туда отдавать. Ведь детские травмы могут давать о себе знать ещё много-много лет. Девочку, например, думаю, не стоит вести на борьбу.



первый читатель

ОТКУДА СИНЯКИ?

? У шестилетнего мальчика появились синяки на ногах. Перед этим не падал, не дрался, в футбол не играл. Какому врачу нам его показать? Семья Акишиных, Пенза



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

– Для начала надо показать хорошему, давно практикующему педиатру. Осмотрев и ошупав парнишку и получив общее представление о его организме, доктор, скорее всего, назначит несколько анализов крови (на свёртываемость, на её количественный и качественный состав, биохимические исследования функций печени). И в зависимости от полученных результатов ребёнку, возможно, будут рекомендованы консультации других специалистов.

Музыкальное творчество – прекрасное средство реабилитации слепых детей.

Вижу музыку

Что даёт незрячим музыкальное образование



Наш эксперт — директор Курского музыкально-го колледжа-интерната слепых Министерства труда и социальной защиты РФ, заслуженный работник культуры РФ Станислав ПОПКОВ.

Причина слепоты

Несмотря на все усилия врачей, количество слепых и слабовидящих детей и подростков в нашей стране практически не сокращается. Парадоксальным образом успехи медицины приводят даже к росту числа детей-инвалидов. Одна из главных причин детской слепоты в России, как и во всех других развитых странах мира, — ретинопатия недоношенных.

Медики уже научились выхаживать экстремально недоношенных детей, чей вес при рождении составляет всего пятьсот граммов. Но к моменту преждевременных родов органы зрения ещё не успевают окончательно сформироваться. Лазерное и хирургическое лечение не всегда оказывается эффективным. Поэтому ребёнок приходит в мир с «навечно закрытыми глазами».

Картина мира

Незрячие дети, так же как и взрослые инвалиды по зрению, нередко говорят о том, что они ВИДЯТ музыку. Неслучайно девизом этого учебного заведения стали слова «Мы видим музыку».

С первых дней жизни слепой ребёнок накапливает звуковую информацию точно так же, как зрячий ребёнок, собирает, впитывает зрительные образы. Поэтому важно, чтобы незрячих детишек окружали музыкальные игрушки, детские музыкальные инструменты. Для них полезны ритмические игры, развивающие занятия с музыкальным сопровождением.

Зачем нужна школа

С шести-семи лет важно начать систематическое музыкальное образование. Идеальным вариантом станут занятия в детской музыкальной школе или детской школе искусств.

Уроки с частными преподавателями, посещение школьных музыкальных кружков и студий не могут заменить обучения в детской музыкальной школе. Чтобы незрячий ребёнок в дальнейшем стал профессиональным музыкантом, ему необходимо не только овладеть навыками игры на музыкальном инструменте, но также изучить все предметы детской музыкальной школы: сольфеджио, теорию музыки, музыкальную литературу, композицию...

Занятия музыкой, выступления на сцене помогают мальчикам и девочкам преодолеть робость и неуверенность в себе.



Лауреат первой степени Кирилл Друк (г. Минск, Республика Беларусь)

Фото из архива Курского музыкального колледжа-интерната слепых

Способности можно развить

Разумеется, для обучения в детской музыкальной школе требуются минимальные способности. Но совместный труд ребёнка и его преподавателей помогает развить эти способности, привить любовь к музыке.

Родителям, опекунам и воспитателям незрячих детей необходимо помнить, что возможности профессиональной ориентации при данной инвалидности сравнительно ограничены. Самые популярные специальности среди слепых всего мира — музыканты и массажисты.

Но навыками массажа можно овладеть и в зрелом возрасте. А вот музыкальное творчество требует ранней профессионализации. Лишив ребёнка систематического, фундаментального музыкального образования, можно значительно сузить его дальнейшие профессиональные перспективы, фактически отнять у него будущее.

Какой инструмент выбрать?

На каком музыкальном инструменте лучше всего учиться играть слепому ребёнку? Незрячие люди способны овладеть практически всеми музыкальными инструментами, но наиболее популярными из них являются фортепьяно, баян, аккордеон и гитара. Именно эти инструменты в будущем позволят музыканту выступать и в качестве солиста, и в качестве аккомпаниатора.

К сожалению, незрячие люди неспособны играть в оркестре. Они не видят сигналов дирижёра. Не могут играть с листа, а только по памяти. А способность играть с листа является очень важным условием для оркестровых музыкантов!

При игре почти на всех музыкальных инструментах задействованы обе руки. Слепой музыкант читает ноты не глазами, а пальцами с помощью рельефно-точечного (брайлевского) шрифта. Очевидно, что невозможно одновременно играть на инструменте и знакомиться с нотами... Именно поэтому слепым людям лучше воздержаться от игры на таких классических оркестровых инструментах, как, например, скрипка или виолончель.

На слух или по нотам?

Почему-то некоторые родители и даже преподаватели детских музыкальных школ считают, что если незрячий ребёнок на слух воспринимает окружающий мир, то и музыке он может обучаться тоже исключительно на слух, без изучения нотной грамоты. Это опасное заблуждение!

Несмотря на то, что в оркестре слепые работать не могут, знание нотной грамоты им жизненно необходимо, так же как и зрячим музыкантам. Знакомая с нотами, слепой музыкант может осмысленно и профессионально подойти к работе над музыкальным произведением, проанализировать ход мыслей композитора, а не просто механически заучить ту или другую пьесу.

Если в детском возрасте юные музыканты не освоили нотную грамоту, то это может существенно осложнить или даже сделать невозможным дальнейшее обучение в профильных высших и средних специальных учебных заведениях.

Средство реабилитации

Музыкальное творчество было и остаётся важнейшим средством реабилитации для слепых детей, даже если

в будущем они и не станут профессиональными музыкантами. Занятия музыкой, выступления на сцене, участие в различных фестивалях, смотрах, конкурсах, праздниках помогает мальчикам и девочкам преодолеть робость, зажатость, излишнюю стеснительность и неуверенность в себе.

Дети — инвалиды по зрению испытывают законную гордость за свои музыкальные успехи. Им приятно, что они могут доставить радость и ровесникам, и взрослым людям. Проведение музыкальных мероприятий способствует установлению контактов между детьми и подростками с инвалидностью и без ограничений по здоровью. В этом и состоит подлинная инклюзия!

Новые таланты

Именно слепые юные музыканты нередко демонстрируют не только природный талант, но и чудеса упорства и трудолюбия. В качестве примера можно рассказать о незрячем с рождения мальчике, восьмилетнем Кирилле Друке из Минска. На прошедшем в ноябре 2015 года в Курске VI Международном детско-юношеском фестивале-конкурсе незрячих музыкантов вундеркинд получил первую премию.

Он поразил жюри виртуозным исполнением джазовых композиций и произведений классического репертуара. Игра гостя из Беларуси сочетала техническое совершенство и детскую непосредственность. Слушая выступления своих успешных ровесников, другие юные музыканты тоже начинают совершенствовать свои навыки и готовиться к конкурсам.

Гормон победителей

Мужское старение можно остановить

Для повышения уровня тестостерона полезно увеличить уровень белков и полезных жиров, а также снизить количество быстрых углеводов.

Тестостерону мужчины обязаны своей статью и силой (как физической, так и сексуальной). А кроме того, успешностью в делах, ведь именно этот гормон придаёт здоровую агрессивность, помогающую добиваться поставленных целей.

А ЕЩЁ тестостерон снижает риск высокого холестерина, а значит, защищает от ишемической болезни сердца — главной причины смертности мужчин в нашей стране. Увы, уже после 35 лет количество этого важного гормона начинает снижаться как минимум на 1% в год. Как замедлить этот процесс?

Мужчины, чтобы как можно дольше не стареть ни душой, ни телом, старайтесь следовать таким правилам.



Следите за весом. В жировых клетках тестостерон преобразуется в женский половой гормон эстроген. Отсюда — женоподобная фигура и даже грудь второго размера у некоторых мужчин.



Спите не менее 8 часов. Если молодой мужчина хронически не высыпается, его тестостерон может упасть на 40% — то есть достигнуть уровня, характерного для 80-летних стариков.



Не курите, не злоупотребляйте алкоголем, не принимайте наркотики. Все перечисленные «вредности» снижают тестостерон.

ИНТЕРЕСНО

Исследования показали, что тестостерон у молодых отцов падает примерно на 30% и остаётся на этом уровне, пока детям не исполнится 1 год. Видно, природа специально распорядилась таким образом, чтобы папаши в это время поменьше смотрели на сторону и были нежнее к своим крохам и жёнам.



Загорайте. Солнце способствует выработке в коже витамина D, который, в свою очередь, повышает уровень мужских гормонов. Но быть на солнце нужно в безопасное время — до 11 и после 16 часов.



Занимайтесь физкультурой. Регулярно, но не чрезмерно. Особенно полезны упражнения с отягощением — они лучше всего способствуют повышению тестостерона.



ДИЕТА ДЛЯ МАЧО

Для поддержания нормального гормонального уровня в мужском организме должно быть достаточно белков (постное мясо, птица, творог), жиров (оливковое масло, жирная рыба, орехи) и витаминов. Среди последних самые важные — витамины группы В (крупы), а также Е (оливковое масло) и А (морковь, тыква, печень). Все эти вещества неплохо получать не только из еды, но и принимать дополнительно в виде специальных комплексов. Из минералов, повышающих тестостерон, выделяется цинк (морепродукты, грибы, семечки арбуза). Поскольку тестостерон образуется из холестерина, то яйца и сливочное масло тоже должны быть в рационе, хотя и в небольшом количестве. А вот углеводы (особенно быстрые, такие как макароны, выпечка, сладости) лучше сократить. Самый идеальный гарнир для мужчины — цветная капуста или брокколи на пару. Они содержат полезные для мужчин ферменты.



Не нервничайте.

Стресс повышает уровень кортизола, подавляющего выработку тестостерона.



Ведите регулярную половую жизнь,

избегая длительного воздержания. Регулярный секс тесно связан с увеличением тестостерона.

Елена АМАНОВА

На вопросы читателей отвечает врач-эндокринолог Михаил ПОДОБЕД.

ЛЕЧЕНИЕ ЕДОЙ

? Недавно у меня выявили повышенный сахар. Назначили повторный анализ — врач подозревает сахарный диабет. Я в шоке. Теперь и не знаю, что мне можно и чего нельзя есть.

Карина Осипова, Мытищи

— Питание играет важную роль при диабете. А при склонности к заболеванию — так называемому преддиабету — оно имеет не просто важное, а решающее значение. Только с его помощью можно нормализовать уровень сахара и не допустить необходимости в применении инсулина.

Старайтесь есть дробно, 4–6 раз в день,

но понемногу. Половину рациона должны составлять сложные углеводы (хлеб из муки грубого помола, макароны из твёрдых сортов пшеницы и цельнозерновые нерафинированные крупы), четверть — жиры (в основном растительного происхождения) и 15–20% — белки (рыба, нежирное мясо, обезжиренные молочные продукты).

Перед завтраком, обедом и ужином обязательно ешьте овощи — клетчатка, содержащаяся в них, уменьшает всасывание сахара. Ограничьте продукты с избытком легкоусвояемых и быстро всасывающихся углеводов:

сахара, конфет, винограда, бананов, сухофруктов. И совсем уж нежелательны продукты, содержащие одновременно много жиров и углеводов: шоколад, сливочное мороженое, пирожные и торты. Также надо серьёзно ограничить жареные, острые, солёные, пряные и копчёные блюда, консервы, перец, горчицу и алкоголь.



ВО РТУ ПЕРЕСОХЛО

? В последнее время у меня стали очень сильно сохнуть слизистые. Особенно во рту. Даже пищу не могу проглотить — любой кусок запиваю. Нельзя ли это как-то изменить?

Марина Семеновская, Омск

— Едва ли не каждый второй человек старше 65 лет страдает от ксеростомии (сухость во рту) — нарушения, имеющего множество причин. Например, нарушить выработку слюны способны:

- ▶ длительный приём снотворных, противоотёчных, антигистаминных и гипотензивных препаратов, антидепрессантов и успокоительных средств, множества других лекарств;
- ▶ сахарный диабет;
- ▶ заболевания желудка, например антацидный гастрит;
- ▶ неврологические нарушения.

Если ни одного из перечисленных недугов у вас нет, попробуйте поступать так.

✓ **Пейте** в течение дня маленькими глотками подкисленную ягодами или цитрусовыми воду.

- ✓ **Откажитесь от кофе** и алкоголя — они обезвоживают.
- ✓ **Не курите.** Из-за этой вредной привычки сухость во рту усиливается.
- ✓ В течение дня чаще **массируйте языком дёсны** и внутреннюю поверхность щёк.
- ✓ **Жуйте жвачку и сосите леденцы** без сахара. Они стимулируют деятельность слюнных желёз.
- ✓ **Добавляйте в еду немного жгучего перца** — он содержит алкалоид капсаицин, который усиливает секрецию жидкостей тела — пота, слёз, слюны. Но если есть проблемы с желудком, перец воспрещён.
- ✓ **Увлажняйте воздух в помещениях.** Паровое отопление и кондиционер обезвоживают воздух в помещениях, что усугубляет сухость полости рта.



Каверзы вагиноза

Чем опасен дисбактериоз влагалища

Вагиноз (дисбактериоз влагалища) знаком многим женщинам. Многие из них не придают ему особого значения, часто имея абсолютно неправильные представления об этой проблеме.

ОБРАТИВШИСЬ к специалистам, мы решили развеять самые устойчивые мифы на эту тему.

МИФ 1 Вагиноз не опасен.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Это не так. Помимо описанных выше проблем, вагиноз повышает риск преждевременных родов у беременных женщин, а также септических послеродовых осложнений. Вагиноз также может осложниться вагинитом (кольпитом) — воспалением слизистой влагалища, которое нередко сочетается с воспалением наружных половых органов.

МИФ 2 Вагиноз можно не лечить. Он пройдет сам.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Лечить бактериальный вагиноз нужно обязательно. Сперва антибактериальными препаратами (в виде вагинальных свечей), а затем местным приёмом (в виде тех же свечей) эубиотиков — препаратов, содержащих лакто- и бифидобактерии и восстанавливающих нормальную микрофлору влагалища. Нередко женщине, перенёсшей бактериальный вагиноз, необходимо провести также коррекцию местного и общего иммунитета, а то и лечение дисбактериоза кишечника (если таковой имеется), частого спутника вагиноза.

МИФ 3 Не почувствовать вагиноз невозможно.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Поначалу вагиноз и впрямь не доставляет особых проблем. Разве что выделения становятся более обильными да имеют не очень приятный запах несвежей рыбы. Но по мере развития болезни (особенно если вагиноз осложняется вагинитом), она начинает проявляться сильными (нередко гнойными) выделениями, ощутимым дискомфортом в области наружных половых органов, чувством жжения и зудом при мочеиспускании.

Выявить истину поможет мазок на микробиологическое (бактериоскопическое) исследование, которое должен взять врач-гинеколог.

МИФ 4 Причина вагиноза — половые инфекции.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Спровоцировать бактериальный вагиноз может всё что угодно: частая смена половых партнёров, бесконтрольное применение антибиотиков, гормональных препаратов, нарушение гигиены или, наоборот, чрезмерное увлечение спринцеваниями, которые «вымывают» молочнокислые бактерии из влагалища, и даже смена воды при поездке на отдых во время отпуска. Зачастую бактериальный вагиноз развивается и после медицинских процедур (выскабливания, прерывания беременности), которые, как правило, сопровождаются обработкой влагалища антисептиками.

В группе риска также женщины в постменопаузе и совсем юные девушки, что связано с гормональной недостаточностью у одних и несовершенством гормональной защиты у других.

МИФ 5 Вагиноз — это воспаление слизистой влагалища.

НА САМОМ ДЕЛЕ: Вагиноз — это заболевание невоспалительного характера, при котором меняется микрофлора влагалища. В норме большую её часть должны составлять так называемые палочки додерлейна (молочно-кислого брожения), играющие роль естественного защитного барьера от вторжения извне патологических микроорганизмов. Но стоит этому шаткому равновесию нарушиться — и начинаются проблемы: молочнокислых бактерий во влагалище становится меньше, условно-патогенных — больше, они начинают усиленно размножаться, создавая благоприятный фон для развития хронических воспалительных заболеваний органов малого таза.



РЕКОМЕНДУЕТ

Для того чтобы избежать вагиноза:

- ✓ будьте умеренны в сексуальной жизни;
- ✓ осторожнее пользуйтесь презервативами из латекса — они могут вызвать аллергическое воспаление слизистой влагалища;
- ✓ соблюдайте правила гигиены;
- ✓ не носите тесное, синтетическое бельё;
- ✓ не увлекайтесь ношением ежедневных прокладок (особенно ароматизированных).

ГЛАВНОЕ — НЕ СПЕШИТЬ

? У меня — эндометриоз. Слышала, что лечить его таблетками бесполезно, лучше сразу на операцию. Неужели это так?

Евгения,
Московская область



▲ Отвечает доктор медицинских наук, профессор Ксения КРАСНОПОЛЬСКАЯ:

— В последнее время к хирургическому лечению эндометриоза подходят очень осторожно. Операция не панацея, и даже после успешно проведённого хирургического вмешательства эндометриоз может дать рецидив. А значит, потребуются новая операция, которая, в конечном счёте, может привести к преждевременной менопаузе. Поэтому сегодня главная задача врача — держать эндометриоз в узде. Как? С помощью продуманной гормональной терапии, которая подбирается строго индивидуально. И лишь в самом крайнем случае женщину берут на операцию, когда без этого уже не обойтись.

ДО ПОБЕДНОГО КОНЦА

? Что делать, если во время беременности обнаружили генитальный герпес?

Людмила, Ижевск



▲ Отвечает врач-инфекционист высшей категории, кандидат медицинских наук Василий ШАХГИЛЬДЯН:

— Начинать борьбу с болезнью нужно как можно раньше, при возникновении первых её клинических признаков. В том числе и будущим мамам: им противовирусное лечение можно проводить, начиная со второго триместра беременности.

Основа терапии — противогерпетические препараты (ацикловир, валацикловир, фамацикловир). При первичной герпетической инфекции продолжительность лечения составляет 10–14 дней, при рецидиве — 5 дней. Если известен фактор, провоцирующий обострение (рецидив) болезни, то упреждающее лечение можно начать за 3–5 дней до него.



Из объявления: Опытный гинеколог (стаж работы 40 лет) познакомится с женщиной, которая сможет его хоть чем-нибудь удивить.

Арина РОДИОНОВА



Чтобы любимый был готов целовать песок, по которому вы ходили, ваши ножки должны быть красивы и ухожены. О том, как о них позаботиться наиболее эффективно, и поговорим.

РАЗУМЕЕТСЯ, не только красоты ради надо следить за состоянием кожи ног. Ведь их плохая гигиена может привести ко многим заболеваниям. Особенно тщательного ухода требуют наши ножки летом, когда мы подвергаем их воздействию солнца, пыли, горячего песка.

Только без грубости!

Разумеется, необходимо ежедневно перед сном мыть ноги с мылом и тщательно высушивать их полотенцем, не забывая о межпальцевых промежутках. Но также стопы оценят и специальный уход. Он совсем несложен, особенно если регулярно ухаживать за ногами, не доводя их до запущенного состояния.

Чтобы шершавую, загрубевшую кожу сделать более гладкой, принимайте ножные ванночки. Хотя бы 2 раза в неделю, а лучше через день.

Обязательно после водных процедур нанесите на ступни крем для ног, иначе кожа на них так и останется сухой.

Пятки – в порядке!

Ухаживаем за ногами



Фото: Legion-media

От натоптышей помогут скрабы. Можно купить и готовые средства, но нетрудно сделать их и самим. Например, из спитого кофе с мёдом и оливковым маслом.

Натоптали-то!

Мозоли и натоптыши никого не красят. Будем с ними непримиримо бороться! И чем раньше, тем лучше.

От уплотнений на стопах помогут:

✓ **скрабы.** Можно купить и готовые средства, но нетрудно сделать их и самим. Например, из спитого кофе с мёдом и оливковым маслом. Или из морской соли, смешанной с оливковым маслом и маслом чайного дерева, обладающим идеальными антибактериальными свойствами. Хорош и такой рецепт – перемолоть 2 ст. ложки овсянки, добавить 1 ст. ложку тёплого молока и 1 ч. ложку тёртого яблока;

✓ **компресс из чайного гриба.** Предварительно распарив ноги в мыльно-содовой воде и затем высушив их, нанесите на ороговевшую кожу стоп слой чайного гриба (или хотя бы смоченную в его настое марлю), сверху закройте полиэтиленом и наденьте хлопковые носочки. Несколько таких процедур – и ножки станут просто загляденье;

✓ **смешайте поровну нашатырный спирт и уксусную кислоту или нашатырный спирт и глицерин 1:1,5.** Ватным тампоном нанесите состав на пятки на 20–30 минут, затем смойте, вытрите и воспользуйтесь пемзой.

От застарелых мозолей:

✓ **мажьте загрубевшую кожу соком стебля одуванчика** (пока цветки ещё жёлтые, а не покрыты пухом) и сосновой смолой;

✓ **вымочите луковую шелуху в уксусе в течение 2 недель.** Накладывайте на мозоль толстым слоем и забинтовывайте на ночь. Через 2–3 дня мозоль сойдёт. Лепёшка из чёрного хлеба с уксусом, впрочем, тоже подойдёт;

✓ **прикрепите пластырем к проблемному месту нарезанный пластинами чеснок** (или корку лимона с небольшим количеством мякоти) и оставьте на ночь. Хорошо бы ещё сверху намотать на ноги полиэтиленовый пакет, забинтовать и надеть тёплый носок. Утром нужно снять компресс и, вымыв ноги с мылом, снять отслоившуюся кожу. Повторяйте несколько раз до полного исчезновения мозоли.

От недавних мозолей:

✓ **распарьте ноги в горячей воде из настоя взятой поровну ромашки, череды и листьев липы.** В приготовленный настой (50 г смеси сухих трав на 3 л воды) добавьте 2 ст. ложки пищевой соды. Распаренную огрубевшую кожу стоп потрите пемзой – и мозоль исчезнет.

Елена НЕЧАЕНКО

ВАННОЧКИ ДЛЯ СТОП



гвоздики, лаванды и можжевельника. Кожа после такой ванночки станет не только чище и мягче, но и здоровее – заживут мелкие трещинки и ранки.

3 Горячие ванночки с настоем коры дуба, отвара ромашки или крепкого чая (продолжительностью 10–15 минут) избавят от излишней потливости, а значит, предохранят от потёртостей и снизят риск грибковых заболеваний.

4 Контрастные ванночки для ног (попеременно горячие и холодные) снимут усталость, что в конце трудного дня – настоящее спасение! В горячей воде ноги держите 2 минуты, а в холодной – не более 10 секунд. Закончите процедуру холодной водой.

1 Смешайте в тазике с горячей водой жидкое мыло, стакан молока, 2 ст. ложки морской или йодированной соли. Подержите ноги в ванночке полчаса.

2 В горячую воду добавьте по 2 ст. ложки соды, лимонной кислоты и по 5–7 капель масел



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

Айс или не айс?

Какое мороженое самое правильное

В советские времена ассортимент мороженого разнообразием не блистал. Но сладкоежки ностальгируют о нём до сих пор, ведь вкус того мороженого был безупречен. А как обстоят дела с любимым лакомством сегодня?

Эскимо на постном масле

Главным показателем качества мороженого в советское время считалась его жирность — чем выше, тем лучше. Пищевые технологи утверждают: в наши дни делать всё мороженое по старой рецептуре практически нереально. Сегодня всё чаще в состав мороженого вводят так называемый заменитель молочного жира, который состоит из смеси растительных масел.

Мороженое без растительных добавок относится к классу премиум и составляет не более 30–50% ассортимента.

В 2008 году в России был принят «Технический регламент на молоко и молочную продукцию». Этот закон обязал производителей указывать на упаковке входящие в состав продукта растительные жиры. Да и сам такой продукт отныне должен был называться творожным или сырным. В 2011-м вступили в действие поправки к техрегламенту, под которые

попало и холодное лакомство. С тех пор писать на этикетке слово «мороженое» могут только производители, которые делают его исключительно из молока.

Те же, кто использует растительные жиры (но не больше 50%!), должны указывать, что это «мороженое с растительным жиром». А все остальные должны придумывать своему продукту другое название.



ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ МОРОЖЕНОГО

Наименование	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
Молочное	3,7	3,9	21	133
Сливочное	3,7	10,3	19,5	185
Пломбир	3,7	15,2	19,5	225
Фруктовое	0,6	0	28,2	115



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Осторожно, калории

Среднестатистический россиянин съедает примерно 2,5 кг мороженого в год. По сравнению с Америкой, где его употребляют 10–15 кг, это совсем немного.

Так сколько же мороженого нужно есть? Говорить о нормах потребления и о том, что мороженое — это продукт,

КСТАТИ



В США модно худеть... на мороженом. Автор методики популярный диетолог Холли МакКорд разработала полноценный рацион на 1500 ккал, причём каждый день в него входит чашка мороженого. Американская актриса Ума Турман, чтобы похудеть для съёмки в блокбастере Квентина Тарантино, сидела на мороженой диете и за неделю сбросила 5 кг.

который надо непременно вводить в рацион, нельзя. Всё-таки это лакомство. Людям с лишним весом его лучше вообще не употреблять. Хотя в мороженом есть полезный молочный белок, в нём также много сахара и «быстрых» углеводов, а клетчатки нет. Имейте ещё в виду, что гликемический индекс у настоящего сливочного пломбира ниже, чем у дешёвого мороженого! Хотя пломбир при этом более калорийный. Сегодня производители экспериментируют с рецептурой, чтобы снизить энергетическую ценность любимого лакомства. За рубежом пробуют заменять часть жира так называемыми миметиками — веществами, которые придают продукту жирный вкус, хотя на самом деле жирными не являются. Есть мороженое для больных диабетом на фруктозе и аспартаме. Пробовали у нас выпускать популярное в Европе низкокалорийное мороженое из томатов, но народ его не распробовал.

Недавно в России появилось мороженое, обогащённое бифидобактериями, оно продаётся в аптеках.

Однако, каким бы вкусным и полезным ни было мороженое, специалисты советуют не запасать его впрок. В домашнем морозильнике оно хранится плохо: кристаллы льда увеличиваются и становятся ощутимыми на вкус. Да и в магазине, выбирая мороженое в специальном холодильнике, лучше взять то, что лежит снизу.

Евгения ДАНИЛОВА

ИНТЕРЕСНО

Помимо пломбир и эскимо в мире существуют тысячи рецептов мороженого. Среди многообразия сортов есть немало экзотических. Например, шеф-повар парижского бистро La Gazzetta Петер Нипьссон делает... копчёное сливочное мороженое. А в американском ресторане Rustco посетителей потчуют... эскимо из пива. В Лондоне в продажу поступило 20 видов мороженого со вкусом традиционных британских блюд вроде шотландского хаггиса (телячий рубец) и соуса ворчестер. В одном из столичных клубов можно отведать мороженое из гжельской сирени с зелёным чаем и киви и лавандовый пломбир с чабрецом, крымской душицей и можжевельником. Другой хит столичных рестораторов — мороженое из свёклы с бородинским хлебом и из тульского пряника с костромским сыром.



солист оперетты

Максим Катырев

— Мороженое я очень люблю, особенно летом и в жару. Почти всегда я выбираю пломбир, дочь Елизавета любит шоколадное, а супруга Юлия — разнообразное фруктовое. Для меня же стаканчик с ванильным мороженым — это приятные воспоминания о детстве.



первый читатель

И К ЧАЮ, И К СУПУ

Летом мы печём на даче пироги преимущественно с ягодной и фруктовой начинкой. Но, говорят, не менее вкусной они получаются из зелени. Подскажите рецепт!

Галина, Нижний Новгород



▲ Отвечает диетолог
Константин МЕДВЕДЕВ:

— Могу предложить вам пирог с шавелем. Его также можно готовить и со шпинатом.

Ингредиенты: 2 больших пучка (500–600 г) шавеля, пучок зелёного лука (100 г), 4 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Для теста: 2 стакана муки, полстакана воды, 2 ст. ложки оливкового масла.

Приготовление: высыпав в посуду муку, добавляем щепотку соли, оливковое масло и медленно

вливаем воду, замешивая тесто. После того как оно будет отлипать от рук, на час оставляем в тёплом месте.

Для приготовления начинки нарезаем черешки листьев шавеля, моем их, слегка обсушиваем. Зелёный лук и шавель мелко нарезаем. На сковороде с разогретым растительным маслом высыпав лук и немного пассеруем, перемешивая. Добавляем шавель, помешивая, томим 2 минуты. Сливаем выделившийся сок, остужаем. Добавляем мелко нарезанные крутые яйца. Кладём начинку на тесто, зашипываем края пирога — и в духовку!

РЕЦЕПТЫ С ГРЯДКИ



Найти себя

Как мужчине привыкнуть к выходу на пенсию

Для многих представителей сильного пола выход на пенсию – трудный период жизни, порой оборачивающийся психологическим кризисом. Как его преодолеть?

ГЛАВНАЯ проблема мужской адаптации – потеря привычных ценностей: работы, карьеры, крепких социальных связей. Это непросто пережить, и будущее порой видится как спуск по лестнице, ведущей вниз.

Люди разные, и, конечно, далеко не все начинающие пенсионеры подвержены хандре. Но если жизнь стала напоминать игру на расстроенном рояле, браться за ремонт надо самому. Вот какие советы даёт психолог Татьяна ДМИТРИЕВА.

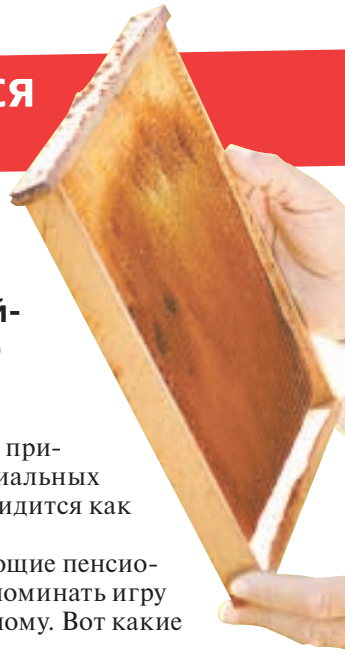
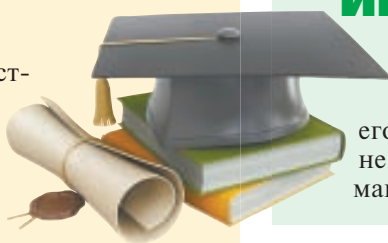


Foto Legion-media

Продолжайте учиться

Это лучшее средство для поддержания памяти и интеллекта. Кстати, геронтологи утверждают: способность к обучению после 60 выше, чем у молодых. Но для этого нужно использовать специальные техники.



Покоряйте Интернет

Если вы до сих пор его не обжили. Это не только источник информации, но и общение.



Освойте новое дело

С возрастом реализовать себя в этом плане, конечно, сложнее. Но решение проблемы опять-таки прежде всего зависит от вас. Кто-то оказывает консалтинговые услуги, используя накопленный банк связей, другой занимается сетевым маркетингом, аудитом, третий начинает свой бизнес.

Предприимчивость – не ваш конёк? Но есть масса других видов социально значимой деятельности, адекватных возрасту: репетиторство, волонтерство, участие в работе политических партий.



Больше читайте

Одним осмыслить новую жизнь помогут книги по философии, психологии, другие начинают изучать религию, постигая многовековую духовную мудрость, которая помогает научиться терпению, глубже осмыслить происходящее в душе.



Британские учёные вывели кривую счастья. Согласно ей, счастливыми люди чаще ощущают себя в детстве, ранней юности и... после 65 лет.

Планируйте время

Именно ритм побуждает к собранности, активности, не позволяя предаваться негативным мыслям и эмоциям. Начните с простого – ежедневного списка, в который включите даже мелкие занятия. Но не забывайте и о перспективе: ставьте новые цели и задачи и стремитесь задуманное исполнить.



КСТАТИ

Не удаётся перестроиться самостоятельно? Обратитесь к психологу. Занятия помогут освоить техники работы над собой, приёмы аутотренинга, релаксации и многие другие полезные вещи. Дорогое удовольствие? Ничего подобного! Во многих городах работают кабинеты бесплатной психологической помощи.



Ищите новые увлечения

Есть немало примеров, когда после 60 лет вдруг открываются разные таланты, люди ставят спортивные рекорды и даже... становятся диджеями.

Позаботьтесь о здоровье

Врачи считают: в «третьем возрасте» у каждого ещё немало резервов. Многие недуги вызваны не реальными физическими изменениями в организме, а психологическим настроением. Так что максимум времени уделите профилактике: рациональному питанию в сочетании с движением. Например, ежедневные прогулки начинайте с километра, регулярно увеличивая дистанцию. В городах есть масса спортивных залов для пожилых людей, где занятия идут по специальным программам, работают и бесплатные бассейны.



Путешествуйте

Новые впечатления необходимы. Негусто с финансами? Изучите «потенциал» районного центра соцобслуживания, где есть льготные путёвки для отдыха и на экскурсии. Главное – любить жизнь, поддерживать в крови огонь желаний, и тогда точно удастся листать новые её страницы, не чувствуя себя на обочине.

Елена Шумкова

Уделяйте больше времени семье

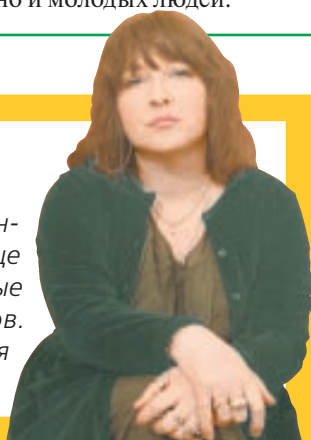


Это даёт ощущение собственной нужности. Расширяйте социальные связи. В клубах по интересам (филателистов, автолюбителей и прочих) вы встретите не только своих ровесников, но и молодых людей.

певица, композитор

Екатерина Семёнова

– Я бы пожелала мужчинам, вышедшим на пенсию, не хорохориться. Это отступление. А вообще не надо комплексовать: даже самые прекрасные девушки выходят на пенсию раньше мужиков. А ещё всех нас ждёт бесплатный проезд. Меня он уже дождался.



В тему

СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– Когда я выйду на пенсию, то абсолютно ничего не буду делать. Первые месяцы просто буду сидеть в кресле-качалке.
– А потом?
– А потом начну раскачиваться.



На что ежемесячно уходит больше всего денег из домашнего бюджета? На еду. Особенно тяжело приходится пенсионерам, чьи доходы очень скромны. Но удар инфляции можно смягчить, если стать практичным покупателем.

Что, где, почём?

Держать руку на пульсе цен — вот главное, что позволит сэкономить 10–15% ежемесячных трат на еду, не изменяя привычному рациону. Правила просты.

Держать руку на пульсе цен — главное, что позволит сэкономить 10–15% ежемесячных трат на еду, не изменяя привычному рациону.

В течение месяца записывайте цены на основные продукты, которые вы покупаете, в нескольких близлежащих магазинах, и к концу срока вы чётко будете знать, где стоит брать овощи и фрукты, где — мясо, молочку, а где — бакалею. Практика показывает: далеко не все продукты выгодно приобретать в магазинах экономкласса или гипермаркетах.

Планируйте покупки. Составляйте заранее список, что нужно купить, стремитесь не выйти за рамки суммы, которую сегодня вы потратите. Исключение — акции.

Запасайтесь! Есть смысл приобрести про запас кофе, растительное масло и прочие долгоиграющие продукты.

ВАЖНО!

Что греха таить, порой в магазинах нас элементарно обчитывают. Лучшая защита от этого — пользоваться банковской картой для оплаты покупок — электронные расчёты не обманут. Однако, просмотрев товарный чек, отойдя от кассы, совсем нелишнее: один и тот же товар недобросовестный кассир может пробить дважды. Покупая провизию на рынках, стоит проверять вес покупки — нередко продавцы недовешивают 100–200 г продукта.



Дёшево и сытно

Экономим без ущерба для здоровья



Объединитесь с соседями. Очень выгодно покупать провизию крупными партиями по оптовым ценам в интернет-магазинах и плодово-овощных базах.

Про акции и скидки

Выгодные покупки со скидками до 20–35% можно сделать в дни, когда магазин проводит акции по определённым товарам. Не стоит видеть в этом подвох — чаще всего акции объявляют накануне новых поступлений. Бывая в супермаркетах, не забывайте брать буклеты или листовки, анонсирующие сроки проведения предстоящих акций и их ассортимент.

А вот со скидками нужно быть осторожнее. Например, нередко можно встретить на полках молочку, фасованное мясо и прочие продукты с перечёркнутой ценой и указанной новой, которая значительно ниже. В этом случае смотрите на срок реализации: если он заканчивается через один-два дня, но вы намерены использовать продукты сразу же, покупайте его без сомнений.

Карточный выигрыш

Большинство продовольственных магазинов сегодня предоставляет скидку от 3 до 5% по пенсионной карте. Но, как правило, она действует до 13.00. Так что, если отправляетесь за покупками во второй половине дня, стоит узнать, в каких магазинах в округе эта льгота действует постоянно.

Второй вариант — приобрести карту покупателя. Они бывают разными. По одним их владельцам предоставляется приличная скидка на определённые товары. По другим начисляются бонусные баллы, накопив которые, можно вообще рассчитаться за покупку без денег. Однако это скорее маркетинговый ход, такая карта ощутимого выигрыша не приносит.

На разгрузку!

И наконец, ещё один способ экономии, полезный для здоровья, — раз в неделю устраивать разгрузочный день. Это даёт возможность отдохнуть органам пищеварения, очистить организм от шлаков. Учитывая, что за месяц набирается четыре таких дня, — выигрыш в деньгах

приличный: ведь мы едим один-два вида продуктов.

Однако насчёт разгрузочной диеты обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом. Для одного подходящий вариант яблоки или свежие огурцы, для другого — кефир, для третьего — гречка. В разгрузочные дни есть нужно каждые 2–3 часа и обязательно выпивать за день не менее 2 л воды.

Ольга АНДРЕЕВА

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Встречаются два сокурсника. Один — безработный, другой — бизнесмен.

— Как жизнь?

— Тяжело, старик. Каждый день переговоры, контракты, партнёры. Не высыпаясь совсем. Полнею. А ты как?

— Ничего, только вот не ем уже третий день...

— Ты это брось, старик, нужно себя заставлять.

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

Спешите оформить подписку на второе полугодие 2016 года.

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

Индекс 34187



Собираетесь на пляж, но «апельсиновая корка» отравляет грядущую поездку? Делайте этот комплекс 5 раз в неделю – и уже через 2 недели целлюлит начнёт сдавать позиции!

Приседание с паузой

Поставьте ноги шире бёдер, ступни параллельно. Разверните плечи, втяните живот, руки держите согнутыми, как при беге. Присядьте так, чтобы таз был как можно ниже, но выше коленей. В этом положении сосчитайте до 10 и выпрямитесь. Дыхание не задерживайте, поднимайтесь на выдохе!

► Сделайте 2 подхода по 10–12 раз.



Обратные отжимания

Поставьте стул спинкой к стене (чтобы не сдвинулся), используйте диван или садовую скамью. Сядьте, обопритесь руками по бокам от ягодиц и чуть сдвиньтесь вперёд так, чтобы ягодицы находились на весу, опора шла на прямые руки и согнутые ноги. Сгибая руки, опускайте таз как можно ниже и поднимайте обратно. Сесть на опору можно только в конце подхода!

► Сделайте 4 подхода по 4–5 раз.



ЧИСТИМ КОРКУ

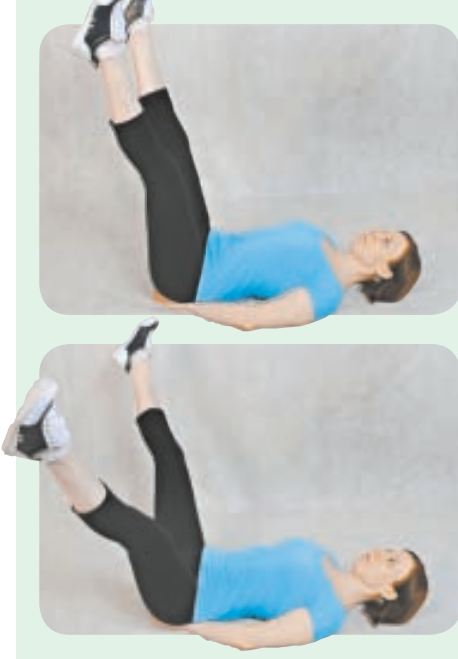
Антицеллюлитная гимнастика



Ножницы

Лёжа на полу, подложите ладони под ягодицы. Поднимите прямые ноги вверх и вытяните носки. Не расслабляя ноги, разводите их в стороны и сводите в середине, слегка похлопывая бедром о бедро.

► Сделайте 3 подхода по 15 раз.



Кошачье упражнение

Встаньте на локти и колени. Одну ногу вытяните назад, плавно поднимите вверх, согните пяткой к ягодице, разогните, опустите прямую на пол и верните в исходное положение.

► Сделайте 2–3 подхода по 20 раз каждой ногой.



Велосипед

Встаньте боком к опоре (стена, забор, спинка стула), обопритесь на неё рукой. Вторую руку поставьте на пояс. Согните дальнюю от опоры ногу и совершайте ею круговые движения, как будто вы крутите велосипед. Сделайте 20 кругов вперёд, 20 назад, поменяйте стороны и проделайте всё другой ногой.

► Сделайте 2–3 подхода.



Татьяна МИНИНА

Приседания на пол

Встаньте на колени, вытяните руки перед собой. Втяните живот. Бёдра, спина и шея составляют одну линию, нигде не сгибайтесь. Теперь, балансируя руками, опустите ягодицы на пол слева от колен. (Если не получается – обопритесь на пол одной рукой). Вернитесь в исходное положение и проделайте то же самое в другую сторону.

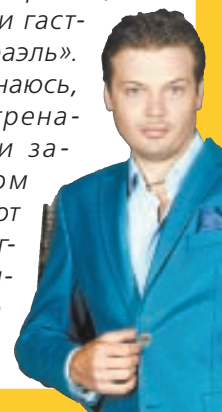
► Сделайте 2 подхода по 10–15 раз в каждую сторону.



солист оперетты

Максим Катыврев

– Работа – то, что помогает мне держать себя в форме. Это и спектакли в театре «Московская оперетта», и репетиции, и гастролы с шоу «Граэль». Поэтому, признаюсь, времени на тренажёрный зал и занятия спортом не хватает. А вот в выходные, когда я дома, обязательно делаю зарядку.



первый читатель

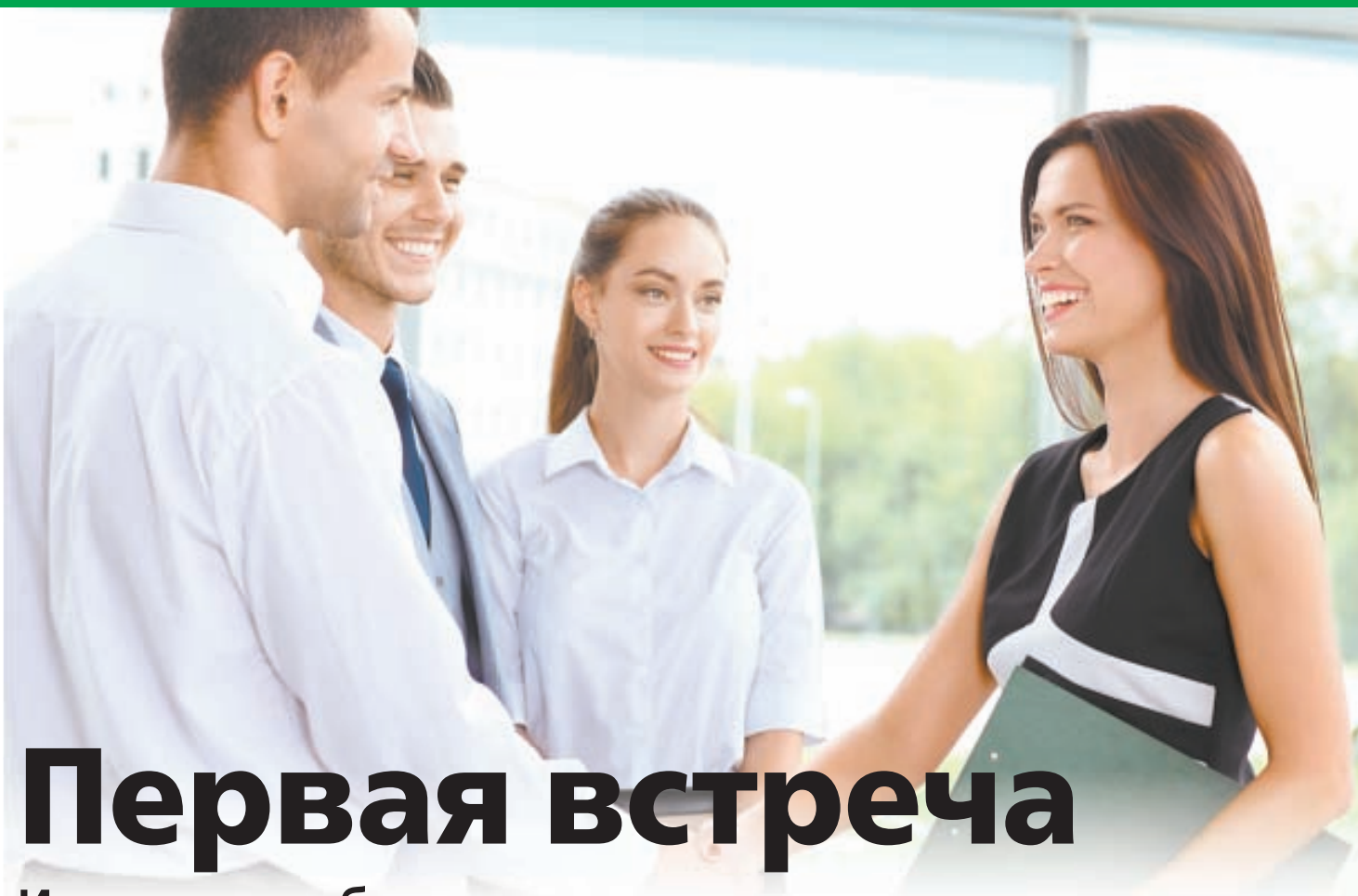
Каждый день мы встречаем новых людей. Они все очень разные. Как понять, стоит ли продолжать общение?

Внутренний сканер

Психологи говорят, что нашему под- сознанию достаточно нескольких минут, чтобы понять: разочарует об- щение с новым человеком или при- несёт пользу и доставит удовольствие. Но далеко не все умеют прислуши- ваться к интуиции. Поэтому в вос- приятии других людей не исключены ошибки и к ним нужно относиться спокойно и терпимо. Ни у кого из нас нет внутреннего сканера, способного безошибочно «расшифровать» друго- го человека. Вместо сканера в нашем распоряжении наблюдательность, способность чувствовать эмоции ок- ружающих и опыт.

Ошибки восприятия

Вот мы впервые в жизни видим чело- века, он пока для нас совсем чужой, незнакомый. Мы замечаем, как он одет, как смотрит на нас (или не смотрит, отводя взгляд), как держится, что го- ворит. Широкая, открытая улыбка нас подкупает, пристальный, изучающий взгляд настораживает, недовольное вы- ражение лица отталкивает, суетливость и резкие движения напрягают. Через несколько минут общения по опре- делённым, часто незавершённым штри- хам мы создаём для себя образ этого че- ловека и... Очень часто ошибаемся.



Первая встреча

Искусство разбираться в людях

Нередко мы приписываем окружа- ющим собственные намерения и чер- ты или неправильно интерпретируем их мимику, слова и поступки. На- пример, воспитанность принимаем за мягкотелость и отсутствие стерж- ня, скованность — за надменность, а близорукость — за надменность.

Более того, наше мышление во мно- гом стереотипно. Встретив человека сдержанного, неэмоционального, мы

скорее запишем его в интроверты. Хо- тя это может быть совсем не так: есть люди, которые при первом знакомстве держат заметную дистанцию, а в более близком общении раскрываются и ока- зываются душой компании. Или дру- гой вариант кажущейся сдержаннос- ти: у человека был тяжёлый день или у него что-то болит, тогда его непривет- ливость вполне объяснима. Возможно, когда отдохнёт, он будет совсем не та- ким, каким показался вначале.

Прислушайтесь к себе

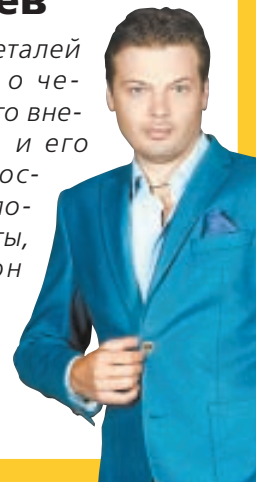
Важно помнить: всё может оказаться совсем не так, как мы для себя реши- ли. Но это вовсе не значит, что себе не нужно доверять. Обязательно нуж- но! Порой внутренний голос подска- зывает нам правильные вещи: вот этот мужчина как-то странно себя ведёт и от него нужно держаться подальше, а вот эта дама вроде и говорит елей- ным заботливым голосом, а по ощу- щениям — никакого добра тебе не же- лает. Так что главное — не делать преждевременных выводов, а получше присмотреться к новому знакомому.

Ирина ЧЕСНОВА, психолог

солист оперетты

Максим Катырев

— Много деталей «говорит» о че- ловеке: и его вне- шний вид, и его манеры, вос- питание, сло- ва и обороты, которые он употребляет. Можно попытаться понять эти «сигналы».



первый читатель

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

— Знакомься с девушкой, пер- вым делом смотрю на её гла- за. Если они есть, шансов у ме- ня немного.

ПРАВИЛА ЗНАКОМСТВА

✓ **Не торопитесь.** Начиная взаимодействовать с незна- комыми людьми, не спешите со- кращать с ними дистанцию. При первой встрече сложно понять, каков ваш знакомый на самом деле, ведь все мы пытаемся по- нравиться окружающим, поэто- му далеко не всегда ведём себя естественно.

✓ **Наблюдайте.** Общаюсь с но- вым человеком, мы, как пра- вило, не знаем, в каком состоя- нии человек находится, о чём он на самом деле думает, каковы

его истинные намерения, поэто- му не стоит их интерпретировать. Просто наблюдайте и фиксируйте для себя особенности собеседни- ка, не давая никаких оценок.

✓ **Внимание — к поступкам.** Самый надёжный способ со- ставить более-менее реалистич- ное представление о человеке — не опираться на свои фантазии о нём, а «судить по делам». То есть посмотреть, что действительно де- лает и насколько его слова соот- ветствуют его поступкам, причём довольно длительное время.



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



По дружбе

Стоит ли превращать приятеля в любовника

Согласно опросам, 60% людей, имеющих друзей противоположного пола, хотя бы однажды испытывали к ним сексуальное влечение. Поэтому вчерашние приятели нередко становятся любовниками.

РАЗУМЕЕТСЯ, не все — некоторые подавляют «нехорошие» мысли и дружат дальше. Однако вероятность «оказии» сохраняется. Тем более, как установили психологи, в друзья мы обычно стараемся выбрать людей, которых считаем сексуально привлекательными. То есть заранее допускаем

вариант, что при определённых обстоятельствах приятель может стать половым партнёром. Но хорошо ли это, смешивать дружбу с интимом? Чего ждать от такого поворота событий?

ВАРИАНТ 1 Вас будут мучить угрызения совести, разочарование и злость.

Особенно если интимный контакт произошёл случайно. Например, друг пришёл к вам в гости, вы разоткровенничались, выпили и... проснулись утром в одной кровати. Как это произошло, вы не помните, но теперь хочется провалиться сквозь землю от стыда. Возможен и вариант наоборот — вы осознанно пошли на этот шаг, договорившись время от времени оказывать друг другу эротическую «гуманитарную помощь»: «У тебя сейчас никого нет, у меня никого нет, так почему бы не поддержать друг друга?» Обычно с подобными предложениями выступают мужчины, и женщины иногда идут у них на поводу. Но потом дама может почувствовать, что

её использовали. Ей наверняка захочется большего — любви, романтики, обожания, но ничего подобного приятель ей не обещал.

ВАРИАНТ 2 Вам понравится и вы захотите «продолжения банкета»: страстного романа и/или серьёзных отношений.

Дружба действительно может перерасти в любовь. Для этого, по мнению психологов из Университета Айовы, есть все предпосылки — духовная близость, взаимное уважение и доверие. Физическая близость в таком случае становится последним необходимым штрихом. Правда, оговариваются учёные, любви должны хотеть оба приятеля. Если же один влюбился, а второй испытывает лишь дружескую симпатию, втайне коря себя за то, что перевёл отношения в «горизонтальную плоскость», долго такой роман не просуществует. И тогда конец придёт не только сексуальным, но и дружеским отношениям тоже.

ШАГ НАЗАД

Дружеский секс — непредсказуемая и рискованная затея. Может перерасти в любовь, а может привести к разрыву отношений вообще. Но, если «это» всё-таки произошло, многие желают отыграть обратно: терять дружбу из-за минутной слабости совсем не хочется.

✓ Если слабость действительно была минутной, вы не хотите становиться любовниками или развивать более серьёзные отношения, дайте понять, что это случайность и продолжения не будет. Не возвращайтесь впредь к этой теме и не создавайте условий, при которых страсть может вспыхнуть снова: не зовите приятеля к себе домой, не устраивайте ужин при свечах — встречайтесь в кафе, театре, на выставке.

✓ Старайтесь вести себя, как раньше: выслушивать, помогать, давать советы. Это поможет восстановить дружеские чувства и справиться с угрызениями совести.

✓ Если вы чувствуете напряжение в отношениях, не обманывайте себя: скорее всего, дружба сойдёт на нет. Во всяком случае, на данном этапе. Но не исключено, что пройдёт время, дела минувших дней забудутся и вы снова станете друзьями.

По данным социологов из США, те, кто вступает в интимные контакты с друзьями, менее удовлетворены в сексе, чем те, кто раньше не дружил со своими партнёрами.

ОПРОС

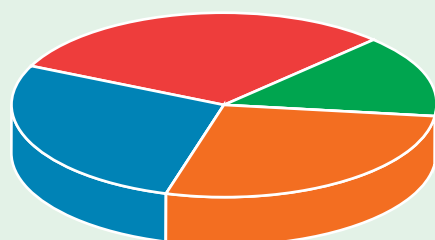
Британские социологи выяснили, что происходит между друзьями-любовниками спустя год после первого интимного контакта.

31% прекращают все отношения, в том числе и дружеские.

28% заканчивают интимные отношения, сохранив дружбу.

28% продолжают время от времени заниматься сексом, считая себя свободными от обязательств.

15% вступают в серьёзные отношения или заключают браки.



КРЕМ ВМЕСТО КОЛГОТОК или Как помочь ногам пережить жару

Я очень боюсь, что «вылезут» вены, и потому стараюсь постоянно носить компрессионные колготки. Подскажите, можно их чем-нибудь заменить на лето, ведь в жару это сущее мучение?

Катя, 33 года

Компрессионное белье обладает очень сильным оздоравливающим эффектом, поэтому заменить его на что-то другое достаточно сложно. Однако выход из такого положения все-таки есть. Имеет смысл использовать специальные косметические средства — венотоники. Они поддержат ваши вены в жаркие летние дни, и вы не будете испытывать дискомфорт в ногах.

Выбирая для себя венотоник, обратите внимание на крем-бальзам «Капилар ох-

лаждающий». Достоинство этого крема в том, что его природные компоненты, проникая под кожу, начинают действовать в самых мелких сосудах — капиллярах. А это очень важно! Ведь при хорошей микроциркуляции в коже практически не образуются отеки. Но это еще не все. Регулярное использование крем-бальзама «Капилар» поможет укрепить сосудистые стенки, нормализовать венозное кровообращение. Уберет чувство усталости и тяжести в ногах, изба-

вит от ночных судорог в икроножных мышцах.

А теперь о приятном бонусе! После нанесения крема «Капилар» на кожу ног возникает ощущение свежести и прохлады, что особенно порадует вас в жаркие летние дни.

ПОМНИТЕ!

Варикоз легче и дешевле предупредить, чем потом лечить.

СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА
www.procapilar.ru

Тел. 8-800-505-20-02
По России звонок бесплатный





Чистая кожа

Бороться с веснушками мне помогают такие средства.

➔ Измельчённый пучок петрушки смешайте со сметаной и нанесите на лицо на 15 минут.

➔ Хорошо отбеливают кожу маски из клубники, лесной земляники, чёрной смородины. Ягоды истолките и нанесите маску на 20–30 минут.

Нина, Казань

Аптечка для сустава

От боли в суставах помогут такие средства.

➔ Капустный лист или лопух обварите кипятком и приложите к больному суставу. Сверху наложите полиэтилен и укутайте. Держите компресс в течение часа.

➔ 3 ст. ложки измельчённых головок цветущего одуванчика залейте 1 стаканом водки и настаивайте в тёмном месте 10 дней. Затем процедите и натирайте полученной настойкой больные суставы.

Анна Иванова,
Рязань

Голова не болит

Если разболелась голова...

➔ 1 ст. ложку сухой или свежей травы мать-и-мачехи залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут. Принимайте по 1 ст. ложке до еды 3–4 раза в день.

➔ 1 ст. ложку травы зверобоя залейте 1 стаканом кипятка, прокипятите на среднем огне в течение 15 минут, затем процедите. Пейте по ¼ стакана три раза в день.

Зоя Ивановна,
Подольск

СМЕХ
Хо-Хо!



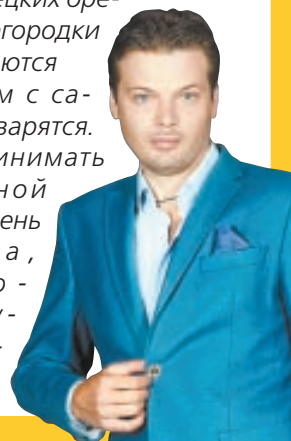
Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Посоветовали лечить простуду народным средством – водкой с мёдом. Уже три раза в магазин бегал, никак пропорцию не подберу – то водка кончится, то мёд...

солист оперетты

Максим Катырев

– Для профилактики и поддержания здоровья лучше довериться народным средствам. Любимый проверенный рецепт мне передала моя бабушка, Лидия Васильевна. Это сироп из перегородок грецких орехов. Перегородки завариваются кипятком с сахаром и варятся. Если принимать по чайной ложке в день с утра, то голос звучит прекрасно.



первый читатель

Я – вода

Беречь себя!

«Я – вода» – так может сказать каждый из нас, помня из школьного курса биологии, что человеческий организм примерно на 70% состоит из H₂O и то, что вода в нём основной растворитель.

Но вряд ли осознанно к этому подойдёт тот, кто никогда не знал, что такое засуха и постоянная нехватка воды. Многие пугающие цифры для значительного числа жителей России остаются просто цифрами – привыкли, что водичка течёт из крана днём и ночью.

А между тем пресной воды на планете становится всё меньше и меньше. Только



Просветительская акция в Республике Крым

за последние 100 лет её потребление на Земле выросло в 6 раз и ещё удвоится к 2050 году.

По прогнозам экспертов, число страдающих от жажды к 2030 г. может достичь 3 млрд человек.

С целью повысить культуру потребления воды и напомнить о бережном к ней отношении, в особенности в регионах, где её не хватает, и проводится в рамках Федеральной целевой программы «Вода России» просветительская акция «Я – вода».

После перекрытия Северо-Крымского канала, который обеспечивал 85% потребности жителей в воде, двухмиллионное

население полуострова почувствовало, что такое её нехватка.

В краткие сроки Минприроды РФ сделало всё возможное для помощи республике, за 2014–2015 гг. завершены 29 из 30 проектов,

25 из которых – строительство и реконструкция скважин добычи подземных вод.

На открытии Водной аллеи на ялтинской набережной 30 июня директор Департамента государственной политики и регулирования в области водных ресурсов и гидрометеорологии Минприроды России Дмитрий КИРИЛЛОВ сказал: «Водная аллея призвана напомнить нам о нашем долге – рациональном использовании воды и сбережении

её для будущих поколений. Пусть это станет не только нашей привычкой, но и нашей жизненной философией».

От ребёнка – к взрослым

Но как сделать буквально рефлексом необходимость закрывать кран, когда чистишь зубы, не наливать полную ванну, а мыться под душем, а ещё не сорить вблизи рек и других водоёмов?

Казалось бы, вещи очевидные, но, похоже, большинство родителей этому своих детишек специально не обучают. К примеру, только в двух бухтах Крымского побережья на субботниках в преддверии нынешнего курортного сезона было собрано 345 тонн мусора!

«В таком случае стоит поступить наоборот», – справедливо решили в Минприроды. Экологические

онлайн-уроки «Вода России», юниорский водный конкурс, водные флешмобы и игры – до сознания ребёнка грамотная подача доходит быстро, и он обязательно поспешит воплотить идею в жизнь, а все домашние с удовольствием последуют его примеру.

«Мы также много делаем для экологического образования, просвещения, формирования экологической культуры, – говорит Геннадий НАРАЕВ, министр экологии и природных ресурсов Республики Крым, – но в то же время имеем возможность применить к нарушителям и достаточно жёсткие меры».

И всё-таки лучше «инспектора» иметь внутри и помнить: без воды жизни быть не может.

Наталья
КОСЯКОВА



Пресной
воды
на Земле
только 3%

Можно ли провести выходные дни интересно и с пользой для здоровья? Мы уверены, что таких вариантов – масса. Вот лишь некоторые из них.

ЕСЛИ зимой даже в гости лень выбраться лишний раз, то лето – период бодрости. Однако слишком активные выходные зачастую выматывают не меньше, чем работа. Как же провести субботу и воскресенье, чтобы к понедельнику быть бодрыми и полными сил? Выбирайте!

Семейный день

Речь – не столько о личном здоровье, сколько о налаживании внутрисемейных отношений. Многим знакома ситуация: в будни после работы все приходит домой взвинченными, нервными, срываются друг на друга, и в выходные хочется просто отдохнуть, в том числе и от близких. Попробуйте всё-таки провести эти дни вместе, причём за каким-нибудь занятием, приятным всем: и молодым, и старшему поколению! Найдите то, что представляет общий интерес. Выбор занятий может быть любым – от спиннинговой рыбалки до компьютерных онлайн-игр, от посещения аттракционов до освоения езды на роликах и многого другого.



Выходные удались!

Совмещаем приятное с полезным



Поход на шашлыки

Жарка мяса на лоне природы в выходные уже превратилась в национальный вид отдыха, тем более что зачастую для этого и ехать никуда не надо – зоны для пикников имеются и в городских парках. Тем не менее диетологи не очень-то приветствуют увлечение поеданием мяса, приготовленного на углях, – они считают это блюдо канцерогенным. Однако есть варианты, как сделать шашлыки безопасными. Оказывается, содержание канцерогенов в них снижает кислая среда. Поэтому, готовя мясо на углях, маринуйте его в уксусе, кефире, лимонном соке. Поэтому, готовя мясо, обязательно используйте в маринаде уксус, кефир, лимонный или грейпфрутовый сок, а в качестве закуски к нему кладите не только дежурные помидоры и огурцы, но и петрушку, смородину, дольки цитрусовых, ломтики ананаса. Пусть вас не смущает сочетание ягод и фруктов с мясом! Диетологи в один голос утверждают, что эти плоды помогают переваривать и утилизировать белок и жир, соответственно, снижают риск поправиться после шашлыка.

Содержание канцерогенов в шашлыках снижает кислая среда. Поэтому, готовя мясо на углях, маринуйте его в уксусе, кефире, лимонном соке.

Поездка на дачу

Многие не любят такой вид досуга, ибо там частенько приходится вкалывать на огороде. Возможно, вы измените своё мнение, узнав, что физическая работа не свежем воздухе не только улучшает кровоснабжение

и питание организма, но и даёт необходимую нагрузку мышцам, улучшает работу мозга. Это установило исследование Института старения мозга (США). По его данным, когда человек делает что-то на свежем воздухе, меняя положение рук

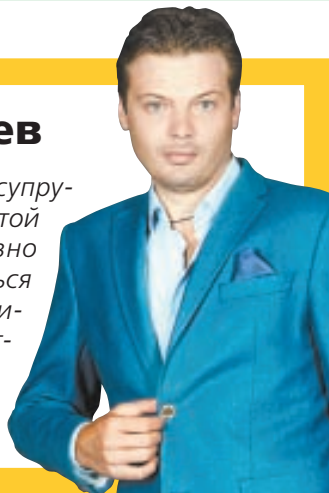
и ног, информация об этих изменениях поступает в головной мозг в виде биоэлектрических импульсов. Чем чаще происходят изменения, тем выше частота этих импульсов. Поэтому огородничество хорошо освежает мозг, и после него вы соображаете на удивление эффективно.



солист оперетты

Максим Катырев

– Мы всей семьёй вместе с супругой и нашей дочкой Елизаветой проводим выходные, активно отдыхая. Летом любим кататься в парке на велосипедах, роликах, самокатах. Вечером отдыхаем с пользой для души: ходим в кино, на концерты или в театр.



Культурный отдых

Может, стоит посвятить выходные посещениям выставок или походу в музей? Желательно это делать парой. Неспешное перемещение между экспонатами и тихое обсуждение впечатлений – прекрасный антидепрессант, говорят исследователи

из Японии. Они измеряли уровень стресса у людей в разных ситуациях. Выяснилось: каким бы возбуждённым и нервным ни был человек, через 3 часа в музее уровень стресса возвращается к норме! Исследователи предположили, что плавные перемещения и разговор вполголоса производят эффект, подобный беседе с психотерапевтом.



Татьяна МИНИНА



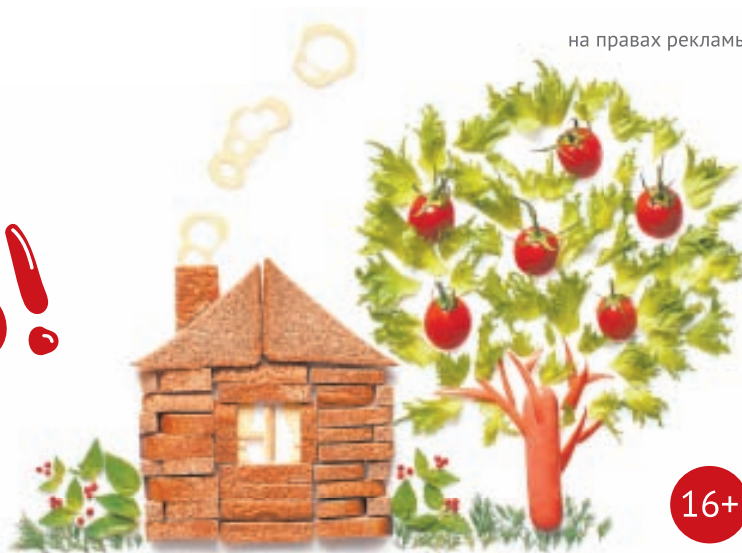
Круглосуточный
кулинарный телеканал
для всей семьи



Узнайте подробности
и смотрите
программы онлайн

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

УДИВЛЯЙ КАЖДЫЙ ДЕНЬ!



на правах рекламы

16+



Физиотерапия в цифрах и фактах

Физиотерапия – это область медицины, применяющая для лечения, реабилитации и профилактики заболеваний как естественные факторы (**вода, воздух, солнечное тепло и свет**), так и искусственные (**электрический ток, магнитное поле, ультразвук...**).

Цель физиотерапии – достижение наилучшего эффекта в лечении какого-либо заболевания **при наименьшей нагрузке на организм** пациента.

Природные факторы использовались для лечения **ещё в Древней Греции и Древнем Риме**. Люди давно знают о возможностях лечения горячими и холодными компрессами, паровыми банями, массажем...

В 1,5–2 раза быстрее позволяет физиотерапия **проходить лечение**, она тормозит развитие хронических заболеваний и снижает частоту рецидивов болезни.

Порядка **30 направлений** насчитывает самый обширный вид искусственной физиотерапии – электротерапия.

Электростимуляция (миостимуляция) – метод лечения, в основе которого лежит электрическая **стимуляция нервов и мышц**. Широко применяется для реабилитации пациентов после травм, с заболеваниями центральной и периферической нервных систем...

Диадинамотерапия (ДДТ) – это физиотерапевтический метод лечения электрическим током частотой 50–100 Гц. С его помощью **лечат болевые синдромы, травматические повреждения, гипертонию**, бронхиальную астму, заболевания суставов и позвоночника...

Не более 30 минут должна продолжаться процедура ДДТ. Проводят процедуры 1–2 раза в день. Курс лечения – 8–10 процедур.

В начале 60-х годов XX века **зародилась лазеротерапия**.

1–100 мВт – средние мощности физиотерапевтических лазеров, импульсные мощности – от 5 до 100 Вт. **Лазером лечат:** спайки после операции, грибок ногтей, эрозию шейки матки, полипы в носу, псориаз на лице...

Гирудотерапия – тоже разновидность физиотерапии, основанная на применении медицинских пиявок.



Криотерапия – **лечение холодом**; действие этой процедуры основано на ответных реакциях организма на переохлаждение наружного (рецепторного) слоя кожи.

В течение 3 минут поверхность тела при криотерапии охлаждается низкими и **сверхнизкими температурами (от –70 °C до –130 °C)**.

Физиотерапевтические процедуры улучшают кровообращение, оказывают болеутоляющее действие, **нормализуют нарушенные иммунные процессы**.

Физиотерапия противопоказана при лихорадке, обострении воспалительных процессов, инфекционных болезнях в острой стадии, активном туберкулёзе, злокачественных новообразованиях, системных заболеваниях крови, склонности к кровотечениям, аневризме аорты и крупных сосудов...

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

РАЗГОВОРЫ ЗА РУЛЁМ

Телефонные разговоры отвлекают водителя, даже если он пользуется беспроводной связью, установили британские учёные из Университета Сассекса. Водители становятся менее внимательными и замечают меньшее количество возможных угроз. Дело в том, что люди невольно представляют то, о чём они беседуют, и поэтому отвлекаются от управления автомобилем.

Кроме того, учёные следили за движением глаз во время разговора и выяснили, что люди, управляющие машиной и одновременно говорящие по телефону, фокусируются лишь на небольшой области впереди себя и практически не используют периферическое зрение.

Исследователи считают, что во время вождения лучше всего совсем выключать телефон. Разговоры с пассажирами отвлекают водителя меньше, так как пассажиры сами оценивают дорожную ситуацию и понимают, когда отвлекать водителя не стоит.



Лето – беззаботное время лишь для детей, но не для их родителей. Например, **ухаживать за кожей малышей (особенно младенцев) в этот период нужно тщательнее, чем в другие сезоны**.

ЛЕТОМ врагов у детской кожи множество: комары с мухами, палящее солнце, чреватое ожогами, высокая температура воздуха, провоцирующая перегрев, пересушивание кожи, повышенное потоотделение, а вместе с этим появление опрелостей, потницы и других неприятностей.

Летние заботы

Использовать репелленты можно только детям старше года. А до этого следует рассчитывать лишь на народные средства. Мазать места укусов можно раствором пищевой соды – она снимает зуд.

Оставлять грудничка на открытом солнце не стоит даже ненадолго – слишком нежна кожа младенцев. Поэтому воздушные ванны – только в тени. Да и детишек до трёх лет лучше прятать от горячих солнечных лучей. Загорать можно только в безопасное время – до 11 утра

и после 16.00 – и лишь под защитой специальных кремов от солнца с UVF-фильтрами не ниже тридцатки.

Купание должно быть ежедневным. Особенно в жару, когда дети не только сильнее пачкаются, но и активно потеют. С потом выходит множество токсинов, и удалять их с её поверхности просто необходимо. После купания ребёнка требуется тщательно вытереть, а все



средства следует наносить только на сухую кожу. Если используется присыпка, то одновременное применение детского масла или крема исключается.

Очень важно не купать ребёнка, чтобы не провоцировать развитие потницы и опрелостей. При появлении таких проблем на повреждённую кожу следует тонким слоем наносить средства с пантенолом и оксидом цинка (с содержанием цинка не менее 10%).

Чтобы не пересушить и без того склонную к сухости детскую кожу, летом надо реже использовать моющие средства, а вот средства для увлажнения, наоборот, понадобятся чаще, особенно на проблемных участках кожи. Увлажняющая детская косметика может содержать фруктовые кислоты, гиалуроновую кислоту, омега-3 жирные кислоты и прочее. А вот стабилизаторов, отдушек и спирта там быть не должно. Как и минеральных масел, ланолина и вазелина, образующих на коже воздухопроницаемую плёнку и чреватых аллергией.

Greenlab little



Детская косметика на молоке

GreenLab Little – это натуральные гипоаллергенные средства для молочного ухода за детьми с первых дней жизни. Масло, присыпка, крем и молочко GreenLab Little смягчают кожу малыша и помогают сохранить её здоровье. Идеально для молочного возраста!





Крылья, лапы и хвосты



Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

У нас в семье сложились добрые отношения не только с животными, птицами, но и с насекомыми. Правда, кого-то мы всё-таки вежливо просим покинуть помещение — это осы, мухи. Агрессорами-комарами мы просто не связываемся, стараемся не пускать их в дом. А если кто и залетает, так у нас прямо у входа есть секьюрити, охранное агентство — паук Еремей. Да, большой, да, безобразный, да, растопыристый. Он знает свои границы, а это, я вам скажу, очень важно: знать и соблюдать границы. Еремей заплетает паутиной только выделенный ему угол на террасе и не пускает в дом комаров. Он не трогает нас, бережёт наш дом, мы не трогаем его и бережём его угол от дождя или непрошенных гостей.

Или вот ещё. Аркаша, отец семейства, в жаркое время отпаивал бабочек подслащённой водой. Одну он подобрал уже со сложенными крыльями, лежащую на боку и, как он сказал, бледную и без сознания. И каково же было наше удивление, когда через пару минут мы увидели, что Аркаша сидит на корточках, а на руке у него — та самая бабочка, и она хоботком деликатно вытягивает подслащённую воду из Аркашиной ладони. Попьёт, отдохнёт, поводит крылышками, посидит. Мы затаили дыхание, не двигались, чтобы не спугнуть обессиленную красавицу. А она попила, отдохнула, взмахнула крылышками, разбежалась на Аркашиной руке, вспорхнула, невесомо поцеловала Аркашу в высокий лоб и улетела.

Мы долго выбирали ветеринарную клинику для своих животных. И наконец выбрали. По одному важному признаку. По человечности и милосердию. Вообще в ветклиниках персонал относится к животным гораздо лучше, чем в обычных человеческих клиниках относятся к пациентам, это надо признать. Но в нашей ветклинике «Айболит» я однажды застала такую картину. Студент, подрабатывающий санитаром, и девочка-медсестра бережно выносили на салфетке паука. То ли они его уже вылечили, то ли паук случайно забрёл в клинику, и теперь они отпускали его на свободу. Пауку в клинике было некомфортно — мух и комаров там нет, везде чистота, есть нечего, он заплакал, бедняга, вот ребята его и вынесли, пристроили на невысокий козырёк над входом в полуподвальное помещение неподалёку. И паук с криком «урр-а-а!» унёс все свои восемь ног в известном только ему направлении.

Начать погружение!

Как на Руси готовились к купальному сезону

Когда можно начинать купаться? Сейчас это каждый решает самостоятельно, руководствуясь нехитрым принципом: тёплая вода или холодная.

По законам Чингисхана

В более давние времена желающий искупаться обязан был предусмотреть массу запретов, правил и рекомендаций. По большому счёту все они служили той же цели — сохранению или укреплению здоровья. Впрочем, иной раз дело могло касаться и жизни, поскольку за исполнением правил следили чрезвычайно строго.

Известна история, произошедшая в самом начале XIII столетия в далёких монгольских степях. Второй сын Чингисхана, Чагатай, один из лучших знатоков степных законов, как-то на охоте заметил человека, который купался в реке. Это был мусульманин, который совершал предписанное Пророком омовение. Однако, согласно монгольской традиции, летом было категорически запрещено купаться в реках и озёрах. Считалось, что таким образом злые колдуны вызывают грозу, которая в степи превращается почти в стихийное бедствие. Мусульманину грозила немедленная смерть. За него вступился младший брат Чагатай, Угэдэй. Он сумел убедить своего брата-законника в том, что провинившийся — никакой не колдун. И не может считаться виноватым, поскольку не купался, а искал в реке оброненные монеты.

Обмануть водяного

У нас до таких кровожадных запретов дело не доходило, однако купаться до определённого срока всё-таки не рекомендовалось. Заветным днём, когда можно было лезть в воду, считали Ивана Купалу — 7 июля. Сейчас его воспринимают просто как своего рода стартовый сигнал для купальщиков.

На самом деле дню Ивана Купалы предшествует целый цикл предварительной подготовки, и тот, кто его не проходил или относился к нему наплевать, всё-таки сильно рисковал. Как минимум — непониманием односельчан, как максимум — реальными проблемами со здоровьем либо сразу, либо в перспективе.

Формально можно было купаться чуть ли не с Николы Вешнего, что отмечается 22 мая. Но касалось это в основном молодёжи. На остальных посматривали косо. Единственное исключение — те, кто держал лошадей.



Сидоров пошёл купаться пьяным с бутылкой водки и утонул. Спасатели констатировали, что Сидоров пил до дна.



Картина Шрилеа Михаила

Как раз на Николу Вешнего лошадей полагалось выпускать на ночной выпас и купать в реке. Так что первое купание русские совершали вместе с лошадьми — так предписывалось традицией.

А вот потом до самого Ивана Купалы наступало странное время. Уже и жара, уже и мухи-оводы, а в воду заходить не моги. Разве что украдкой и на свой страх и риск, соблюдая целый свод правил. Бросаться в воду с обрыва или просто плюхаться категорически запрещалось. Надо было зайти сначала по колено, потом по пояс, потом уже по грудь. И в каждый переход читать про себя Иисусову молитву, то есть «Отче наш». В крайнем случае, зайдя по колено, зачерпнуть воды рукой и смочить живот, сердце и голову.

Если брать чисто физиологию, то в жару такое начало купания может считаться оптимальным вариантом. Во-первых, оно обеспечивает комфорт. Человек, читая про себя молитву, на что уходит примерно секунд 20, успевает в три этапа остыть и не так остро чувствует разницу между температурой воздуха и воды. А во-вторых, такой заход действительно мог обеспечить безопасность. Водяной, согласно народным представлениям, особенно зол бывает в полдень. И если в это время рискнуть бухнуться в воду абы как, то он может устроить «родимчик» или вовсе утопить. Термины «солнечный» или «тепловой удар» тогда были не в ходу, но рекомендация постепенного захода в воду явно предполагает профилактику этих неприятных проблем.

Роса и пар

Собственно, подготовка к настоящему купальному сезону длилась несколько дней и заканчивалась праздником Аграфены Купальницы, который отмечается 6 июля — аккурат перед Иваном Купалой.

До Аграфены в течение целой недели девушкам и женщинам по утрам полагалось «черпать росу». Скажем, на Вологодчине, по свидетельству русского этнографа Сергея Максимова, в XIX в. это выглядело так: «Берётся чистая скатерть и бурак (большой берестяной туес), с которыми и отправляются на луг. Здесь скатерть таскают по мокрой траве, а потом выжимают в бурак и этой росой умывают лицо, руки и тело, чтобы прогнать всякую «болесть» и чтобы нигде не было ни угрей, ни прыщей».

Роса в данном случае действительно выступала как неплохое очищающее средство, наподобие талой воды. Оно и впрямь могло помочь прыщавым или угреватым барышням как-то сгладить изъяны.

На самую Аграфену Купальницу, как ни странно, никаких купаний не полагалось. Более того — к воде ни 6 июля, ни в ночь на 7 июля подходить к открытой воде запрещалось категорически. Зато в бане разворачивалось настоящее священнодействие.

Пожилые парились крапивными вениками. Кстати, неплохая профилактика прострелов, которые могли случиться при погружении в прохладную речную воду. Открытие купального сезона было всеобщим — купались вместе, без различия пола и возраста. Недаром церковь крайне подозрительно относилась к этим «богомерзким русалиям», и небезосновательно предполагала, что главным содержанием праздника будет свальный грех. Так что все подготовительные процедуры были вполне объяснимы — и парни, и девушки очень хотели нравиться. Сейчас перед пляжным сезоном сбрасывают вес, качают мускулатуру. Тогда обходились росным умыванием и тонизирующей баней.

Константин КУДРЯШОВ

У воды не полагалось ругаться, поминать чёрта, попа или медведя. Ещё нужно было проверить, на тебе ли нательный крест. Без него в воду лучше не лезть.

Фильмы с его участием навсегда вошли в золотой фильмофонд нашей страны. Народный артист России Леонид КУРАВЛЁВ рассказал еженедельнику «АиФ. Здоровье», чем заняты сегодня его мысли.

Я своё дело в кино уже сделал

? Леонид Вячеславович, в советское время вы были настоящим рекордсменом по количеству ярких ролей. Но из последних ваших картин припоминаются только «Турецкий гамбит», «Улицы разбитых фонарей», «Книга мастеров»... Неужели не приглашают вас режиссёры?

— Приглашали и приглашают. Но со временем всё меньше и меньше. А перестали меня звать в кино, потому что я сам отказываюсь. Те сценарии, которые мне сегодня предлагают, не соответствуют тем высоким стандартам, которые были в нашем советском кинематографе. Так что я своё дело в кино уже сделал... Но если вдруг мне предложат достойный сценарий, снимусь с удовольствием.

? Вы играли у легендарных режиссёров: Даниеля, Гайдая, Лиозновой... Почему сегодня нет больше в нашем искусстве таких «глыб»?

— Я думаю, объяснение здесь в том, что тогда были люди, фанатично преданные своей профессии... Например, у Татьяны Михайловны Лиозновой я снимался в двух замечательных картинах — «Семнадцать мгновений весны» и «Мы, нижеподписавшиеся». У неё была жёсткая, просто железная дисциплина.

? В чём это проявлялось?

— Когда она входила в павильон, наступала тишина. Все понимали: пришла хозяйка заниматься творчеством, и знали, что она с каждого, от первого до последнего члена

Народный артист России Леонид Куравлёв:

«Нельзя ставить во главу угла деньги»



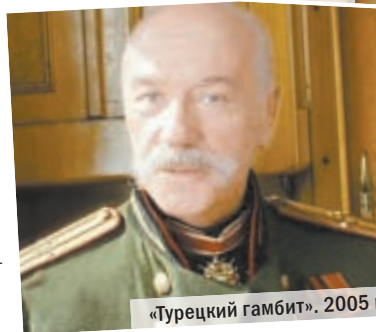
Фото Сергея Иванова



«Афоня». 1975 г.



«Шерлок Холмс и доктор Ватсон: Двадцатый век начинается». 1987 г.



«Турецкий гамбит». 2005 г.

«Да, скифы — мы, да, азиаты — мы»... И Блок, и многие другие классики пытались дать определение загадочной русской душе. Говоря о нашем характере, я бы акцент сделал на том, что мы народ добрый. Русская доброта иностранцам непонятна. Они на самом деле не понимают, как можно отдать последнюю рубашку ещё более нуждающемуся.

Вечные ценности

? Сегодня многие поставили во главу угла деньги. Как вы к этому относитесь?

— Такой подход к жизни очень много приносит горя человеку. А фундамента духовного у всего этого нет! Отсюда потом и берутся болезни. Потому что человек запрограммирован быть хорошим. И если ты делаешь зло кому-то, живёшь, как паразит, то в итоге за это расплачиваешься. Ты можешь сделать гадость кому-то и постараться об этом не думать. А в теле всё сохранится...

? Время сегодня тревожное... Иногда просмотр новостей просто страшно...

— Бояться не надо. Я, наоборот, смотрю новости с хорошим настроением. Наша страна становится сильнее — это очевидно. Мы ошетинились, хорошо ошетинились по сравнению с теми временами, когда мы в 90-е были ослаблены.

Но давление сегодня страшное на нашу страну, поэтому надо помогать родной стране, родному городу. Как? Отдачей своему делу. Быть добрым, быть активным — это всё будет работать на нас и нашу землю.

Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

киногруппы, потребует полной отдачи. У Лиозновой был очень сильный характер. Ведь картина «Семнадцать мгновений весны» мужская, а вовсе не женская.

Татьяна Михайловна многому научила всех тех, кто с ней соприкасался. Человек она великий, работала и для будущих поколений. Конечно, после работы с такими мастерами в сериалах сегодняшних уже не хочется сниматься...

Вера даёт силы

? Леонид Вячеславович, в этом году у вас юбилей — 80-летие. Где вы черпаете силы?

— Только в вере. Вера, кстати, помогает сохранить и тело здоровым — потому что следуешь ориентирам и не удаляешься в пьянки-гулянки. Вера должна сопровождать человека всю жизнь. И в этом отношении Россия, как христианская страна, очень крепко стоит на ногах. Бывает, слышу: человек рассказывает, что зашёл в тупик, не видит просвета в жизни. Я сразу понимаю: значит, давно не был в церкви, не читал Евангелие. В Библии ведь всё написано, всё сказано. Но, к сожалению, к пониманию этого многие люди приходят только с годами.

Вера всегда даёт нам силы, даже в самые сложные времена. И когда близкие твои уходят, и когда проблемы...

(Несколько лет назад у актёра умерла после тяжёлой болезни жена, и актёр тяжело переживал её уход. — Ред.)

? Как, по-вашему, за 70 лет советской власти, когда веру пытались у нас искоренить, народ смог сохранить её основы?

— Конечно. Народ-то всё равно верил! Постарались загнать веру в угол — не получилось. И никогда не получится, потому что тысячелетие существования христианства говорит само за себя. Слава Богу, сегодня травли на верующих уже нет и не будет теперь никогда. Мы — христиане, мы любим мир, пусть они там на Западе это усвоят наконец-то! Только не очень-то они хотят...

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

№ 719

№ 720

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

1	1	1	2	3	0	4	7
4	2	7	4	7	2	4	2
7	0	3	2	0	1	4	0
1	4	0	7	1	2	0	1
1	0	2	4	3	6	0	7
2	7	2	5	3	0	1	4
1	4	4	7	1	3	0	9
0	0	1	3	0	4	7	5

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дневник — Раковина — Делегат — Депардье — Наст — Лето — Март — Липа — Суд — Июнь — Бокс — Парад — Чароит — Слоны — Контакт — Ловкач — Рабле — Брюхо — Лицо — Хиппи — Аджани — Глава.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Началов — Автошкола — Дантист — Чили — Джентльмен — Бог — Тир — Панда — Тула — Потроха — Тьма — Кредо — Ромб — Уединение — Воланд — Бес — Дело — Апельсин.

- **Самолечение:** когда оно на пользу, а когда — во вред?
- **Укачивание:** как с ним бороться?
- **Профилактика остеоартроза:** какой она должна быть
- **На приёме у врача:** Салтыков-Щедрин и Кустодиев
- **Выбор профессии:** чем помочь в этом ребёнку?

Щедрый ли вы человек?

Ответить на этот вопрос поможет наш короткий тест. Только, отвечая на его вопросы, будьте предельно откровенны.

1 Если у вас появились деньги, сможете ли вы истратить их тут же на подарки друзьям или своим близким?

2 Часто ли вы говорите приятное людям, просто чтобы поднять их настроение?

3 Вы терпеливо выслушиваете то, что вас не интересует?

4 Начиная проигрывать, вы тут же бросаете игру?

5 Способны ли вы помочь бомжу?

6 Закрываете ли вы глаза на недостатки приятельниц и друзей?

7 Раздражают ли вас просьбы друзей, друзей или знакомых дать на время какие-то вещи (посуду, одежду, автомобиль...)?



Засчитайте себе по 1 баллу за ответы «да» на вопросы 1, 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 12 и за ответы «нет» на вопросы 4, 7, 11 и оцените полученный результат.

Если в сумме набрано от 8 до 11 баллов, то вы – сама доброта и щедрость. Вы нравитесь окружающим, умеете общаться с людьми. Однако никогда не пытайтесь иметь хорошие отношения со всеми – всем не угодишь.

Сумма от 4 до 7 баллов означает, что ваша доброта – дело случая. Вы умеренны в своей щедрости и готовы поделиться в основном только тем, что вам не нужно. И конечно же, вы добры далеко не со всеми. Может, это не так уж и плохо, но всё же нужно стараться по возможности быть равным (ой) со всеми, чтобы окружающие не обижались. В общем, будьте щедрее и тогда наверняка вы вскоре начнёте пожинать плоды своей доброты и щедрости.

8 Вы подвезёте незнакомого человека?

9 Радуетесь ли вы за друзей (подруг), которым в чём-то вдруг повезло?

10 Друзья (подруги), оказавшись в беде, обращаются за помощью к вам?

11 Вы стараетесь обходить нищих стороной?

12 Вы хоть раз делали нужную для кого-то из ваших знакомых или близких людей работу просто за спасибо?

Если же набрано от 0 до 3, то общение с вами нередко бывает тяжёлым испытанием даже для самых близких вам людей. Будьте же доброжелательнее, щедрее – и тогда отношения с окружающими вас людьми (не говоря уже о ваших близких) улучшатся и, возможно, у вас появятся настоящие друзья и подруги.

Евгений ТАРАСОВ,
психолог

Проверьте эрудицию

1. Самый северный полуостров Азии.

- а) Кольский. б) Таймыр.
в) Ямал. г) Чукотский.

2. Какая страна первой признала христианство своей официальной религией?

- а) Грузия. б) Армения.
в) Византия. г) Эфиопия.

3. Кто из этих актёров не играл в кино Сталина?

- а) Михаил Козаков.
б) Сергей Шакуров.
в) Игорь Кваша.
г) Александр Збруев.

4. Какую пьесу Островского журнал «Современная летопись» назвал «эротизмом, доведённым до самого циничного выражения»?

- а) «Гроза».
б) «Бесприданница».
в) «Доходное место».
г) «Бешеные деньги».

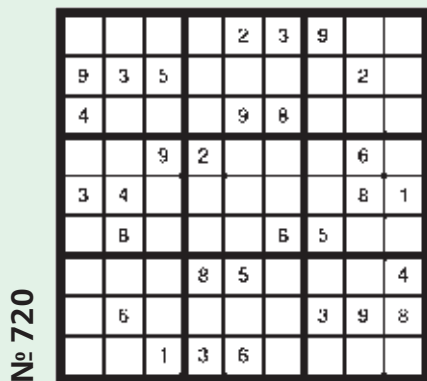
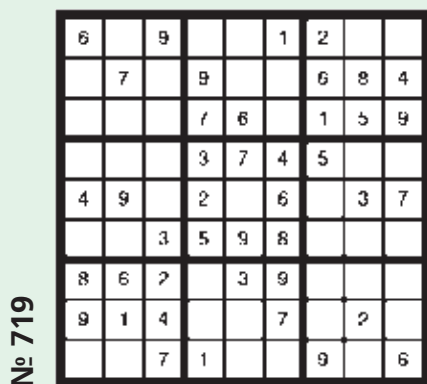
5. Кто изображён на гербе Углича?

- а) Старик. б) Ребёнок.
в) Ангел. г) Лев.

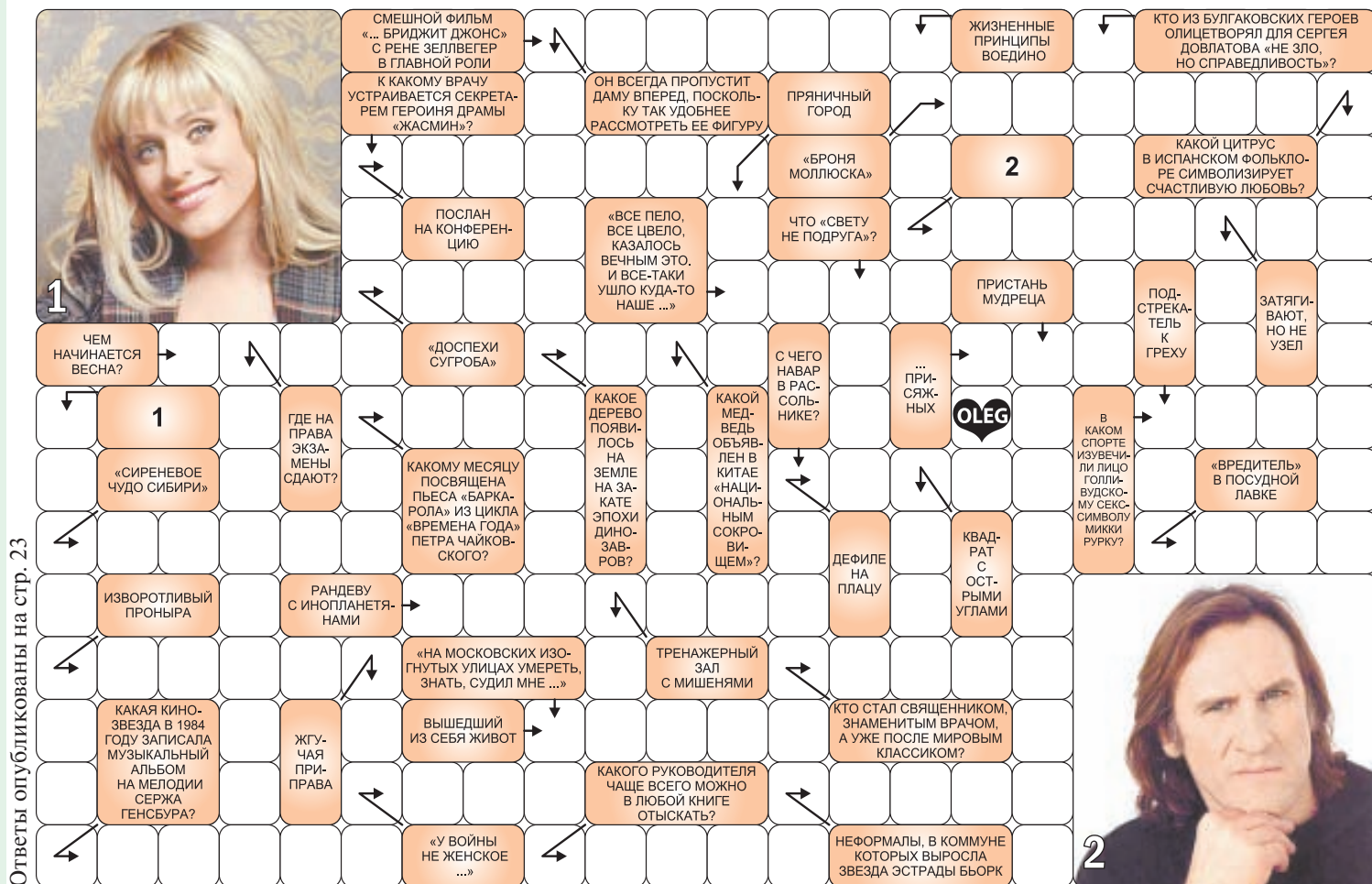
ОТВЕТЫ: 1. Таймыр. 2. Армения. 3. Михаил Козаков. 4. «Гроза». 5. Ребёнок.

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!!!



СКАНВОРД



ИФ здоровизм

Диагноз – ничто,
лечение – всё!
Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н. И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 28 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательских проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
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 справок: (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, Хорошёвское 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 07.07.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 12.07.2016 г.
Заказ № 0386-2016. Тираж 350 873 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 6 0 2 8



9 771562 755431