

ЧЕЛОВЕК
ЗАПОМИНАЕТ

10% СНОВ

№ 30 (1112), 2016 / 26 ИЮЛЯ – 1 АВГУСТА

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

А
ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

Как избежать
летней
диареи

с. 4 →

Планируем
отдых
с малышом

с. 8 →

Можно ли
экономить
в аптеке?

с. 17 →

ПЕВИЦА

СОГДИАНА:

«Хочу воспитать сыновей
настоящими мужчинами»

телеведущая,
эксперт моды

КАТЯ
ГЕРШУНИ

Старается
правильно
питаться
и не
истязать
себя
тренировками.

ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ



рейтинг

Продавцы в группе риска

Какая профессия самая вредная, выяснили учёные из США.

Самый высокий риск внезапной смерти имеют представители профессий, связанных с продажами и поддержкой клиентов. Кроме того, работники этой сферы имеют нездоровые пищевые привычки, и, как следствие, 70% менеджеров по продажам отличаются повышенным уровнем холестерина. Исследователи также выяснили, что работники транспорта чаще других злоупотребляют табаком, а полицейские и пожарные, хоть и испытывают физические нагрузки, страдают лишним весом.

Самыми здоровыми оказались управленцы. Несмотря на постоянные стрессы, начальники реже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями по сравнению с подчинёнными.

Виновата... колбаса

Основной пищевой фактор мужского ожирения — колбаса, считает главный специалист по профилактической медицине Минздрава РФ, профессор Сергей Бойцов. Россияне страдают от ожирения в 3 раза чаще, чем 20 лет назад. Диетологи считают, что подобная тенденция вызвана в основном изменением пищевых привычек и употреблением слишком жирных продуктов, например колбасы, в которой нет мяса, однако достаточно жира и пищевых добавок.

За последние годы женское ожирение возросло с 20 до 30%, а мужское — с 9 до 37%. Эти показатели пугают, потому что большой лишний вес всегда сопровождается такими заболеваниями, как инсульт, диабет, инфаркт...



осторожно!

Время спать

Лучшее время, чтобы выспаться, — ночь со вторника на среду. К такому выводу пришли британские учёные.

Они провели эксперимент с участием 5 тысяч добровольцев, во время которого при помощи специальных приборов специалисты контролировали качество сна испытуемых. Оказалось, что дольше всего участники эксперимента спали в выходные, однако сон в ночь на среду был самым качественным — испытуемые быстро засыпали, реже просыпались, их не мучили кошмары, а вставали они бодрыми и отдохнувшими. Учёные считают, что во вторник люди успевают восстановить режим дня после выходных, не гуляют допоздна, реже пьют спиртное и едят жирную пищу. А именно эти ограничения — залог качественного сна.

интересно

Цифры

39%

россиян предпочитают отечественные лекарства, если есть выбор и цена примерно одинаковая, 24% — импортные. Такие данные приводит Фонд общественного мнения.

Тушите свет!

Искусственный свет угрожает здоровью, предупреждают учёные из Нидерландов.

Специалисты советуют избегать искусственного освещения, так как оно сбивает внутренние часы и грозит различными воспалениями и остеопорозом.

К такому выводу исследователи пришли, наблюдая за тем, как менялось поведение и самочувствие нескольких десятков мышей, которые жили в клетках, где постоянно были включены источники искусственного света на протяжении нескольких месяцев.

Как показали наблюдения, всего месяц жизни в условиях постоянного освещения привёл к серьёзным сбоям в работе так называемого надзирательного ядра — главных часов нашего мозга, активность которого снизилась на 70% за это время. Нарушения в его функционировании крайне негативно сказались на состоянии всего организма — мускульная масса и сила мышц заметно снизилась, кости начали разрушаться, у грызунов начались воспаления, которые обычно происходят только при заражении вирусом и бактериями.



предупреждение



Идеальная семья для вас — это:

53% та, в которой отношения строятся по принципу равноправия — все права и обязанности муж и жена делят поровну

39% та, в которой есть глава семьи, принимающий на себя всю ответственность за близких, человек, на которого могут опереться другие члены семьи

8% затрудняюсь ответить

Опрос проведён ВЦИОМ в 130 населённых пунктах в 46 областях, краях и республиках и 9 ФО России. Объём выборки — 1600 человек.

опрос

Рисуй, чтобы запомнить

Машинальное рисование не отвлекает внимание, а, напротив, помогает запомнить больше фактов из услышанного, считают американские психологи.

Учёные провели эксперимент, в котором приняли участие 40 человек. Добровольцам предложили прослушать запись телефонного

разговора в течение двух с половиной минут. Половину участников попросили во время прослушивания закрашивать геометрические фигуры на листе бумаги, не особо заботясь об аккуратности. Это занятие очень близко к машинальному рисованию, когда человек рисует нечто абстрактное

на полях тетради или листа бумаги.

Наибольшее количество имён и других мелких фактов, упомянутых в записи, смогли вспомнить те, кто во время прослушивания занимался закрашиванием. В среднем они вспомнили 7,5 имени, в то время как другая группа показала результат в 5,8 имени.



ФАКТ
и
КОММЕНТАРИЙ



Комментирует семейный психолог, арттерапевт Ольга ЗАВОДИЛИНА:

— Нельзя сказать, что машинальное рисование помогает усваивать информацию в 100% случаев, но этот способ запоминания действует на большинство людей. В момент получения информации многие неосознанно испытывают некий стресс, связанный с событиями, происходящими в жизни человека. Мозг занят анализом происшедшего раньше и не может полноценно усваивать новую информацию. Машинальное рисование помогает расслабиться, абстрагироваться от мыслей о прошлых событиях и сконцентрироваться на том, что происходит сейчас. А это, в свою очередь, улучшает запоминание. Доказано, что если человек испытывает напряжение в момент получения новой информации, ему сложно сосредоточиться на ней, он невольно погружается в свои мысли. В такой ситуации запомнить удаётся не более 20% услышанного.



Ежегодно в России выявляют 3 тысячи новых случаев туберкулёза у детей. Много это или мало? Чем детский туберкулёз отличается от взрослого? Сложнее ли его лечить?

Об этом и многом другом наша сегодняшняя беседа с главным фтизиопедиатром Минздрава РФ, руководителем детско-подросткового отдела



НИИ фтизиопульмонологии, доктором медицинских наук, профессором Валентиной АКСЁНОВОЙ.

Долгожданное снижение

? *Валентина Александровна, считается, что туберкулёз у нас в стране принял характер эпидемии. Это правда?*

— Нет, последние два года у нас идёт снижение показателей заболеваемости туберкулёзом: и у детей, и у подростков, и у взрослых.

? *С чем связана такая положительная динамика?*

— Со многими факторами. И в первую очередь с техническим прогрессом в нашей области. С тех пор, как в наших руках появились такие эффективные способы диагностики туберкулёза, как компьютерная томография, мы получили возможность выявлять болезнь на самых ранних стадиях.

Большим прорывом в диагностике туберкулёза стал и Диаскинтест — новый метод иммунодиагностики, разработанный в России на основе молекулярно-генетических технологий.

Свою лепту в снижение заболеваемости туберкулёзом, безусловно, внесла и вакцина

Главный фтизиопедиатр Минздрава РФ Валентина Аксёнова: «Туберкулёза у детей стало меньше»



Фото Legion-media

БЦЖ (кстати, тоже отечественного производства). Даже в тяжёлые для нашего здравоохранения 90-е годы прошлого века, годы перестройки, охват ею детского населения нашей страны превышал 90%. Эти высокие показатели сохраняются и сейчас. Хотя, к сожалению, есть родители, которые отказываются от всех прививок, включая БЦЖ.

Из двух зол...

? *Быть может, мамы и папы опасаются поствакцинальных осложнений? Ведь БЦЖ — живая вакцина. К тому*

же полной защиты от туберкулёза она не даёт...

— Поствакцинальные осложнения на БЦЖ-вакцину развиваются очень редко. В основном у детей с врождённым иммунодефицитом или из-за нарушения техники её введения. Грамотно сделать эту подкожную прививку может только подготовленный медицинский персонал, который ежегодно должен проходить специальное обучение и получать специальный допуск в туберкулёзном диспансере.

Что касается эффективности вакцинации, здесь и спорить не о чем. Её противникам могу привести лишь один факт: 80% детей, больных тяжёлым туберкулёзом, не вакцинировались.

Сейчас в мире пытаются разрабатывать новые вакцины, но ни одной, сопоставимой по эффективности с БЦЖ, пока нет.

? *Каков механизм её действия?*

— Цель живой вакцины БЦЖ — ограничить распространение туберкулёза при заражении им. Если такой защиты у ребёнка нет, болезнь сразу переходит в тяжёлую, генерализованную стадию, поражая все органы. В итоге у ребёнка может развиваться костный туберкулёз, менингит. Сейчас благодаря вакцинации таких случаев у нас единицы.

Зато с такой проблемой может столкнуться благополучная некогда Европа, где вакцинацию от туберкулёза детям не проводят. Теперь

в связи с потоком мигрантов из неблагополучных стран вопрос их вакцинации там стоит очень остро.

Группа риска

? *Туберкулёз считается болезнью бедных. А на самом деле? Кто им чаще болеет?*

— Если говорить о детях, в первую очередь это действительно дети из социально неблагополучных семей. Однако среди заболевших немало и вполне благополучных ребят, которые заражаются, например, от обслуживающего персонала, работающего в их домах.

В группе риска — дети с ВИЧ-инфекцией (они заражаются в основном от мам во время родов), аутоиммунными заболеваниями, такими как ювенильный ревматоидный артрит. Причина проста: эти дети получают препараты, угнетающие иммунитет. Если в организм такому ребёнку попадёт микобактерия туберкулёза, болезни не избежать. Даже если туберкулёз у них был в спящей форме.

? *В спящей?*

— Да, в виде так называемых кальцинатов. Раньше их наличие (к примеру,

в лёгких) не считалось проблемой. Но затем наши исследования показали, что внутри кальцината находится живая микобактерия, которая при благоприятных условиях может активизироваться. Поэтому сейчас при выявлении спящей L-формы туберкулёза (ежегодно мы выявляем её у 3 тысяч детей) проводится превентивное лечение и диспансерное наблюдение как группы риска по активации туберкулёзного процесса.

Главное — профилактика

? *Туберкулёз излечим?*

— Скажем так: он управляем. Организм учится с ним жить. Учитывая, что дети часто заражаются от взрослых лекарственно устойчивыми формами болезни, лечить их сложно. Ведь препаратов с детской дозировкой во фтизиатрии практически нет.

? *Как же вы выходите из положения?*

— Делим таблетки, измельчаем их в порошок. Сейчас стали появляться комбинированные лекарственные формы, в которые включают сразу несколько препаратов с низкой дозировкой. Но без побочных эффектов при лечении туберкулёза, к сожалению, не обойтись. И это

очень большая проблема (и российская, и мировая). А по-сему главный наш приоритет — раннее выявление болезни и её профилактика.

Факт в пользу прививки БЦЖ: 80% детей, больных тяжёлым туберкулёзом, не были вакцинированы.

? *Как можно защитить ребёнка от туберкулёза, помимо прививки?*

— Самая надёжная защита — укреплять его здоровье, обеспечить полноценное питание и отдых, стараться по возможности не таскать ребёнка в общественные места, не возить на отдых в жаркие страны (особенно на короткое время). Туберкулёз — болезнь коварная. И использует любую лазейку, чтобы «поднять голову». Наша задача — этого не допустить!

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

КСТАТИ



Недавно многие СМИ облетела информация о том, что привычную всем пробу Манту заменяют на Диаскинтест, что обеспокоило многих родителей. По словам Валентины Аксёновой, Минздрав не собирается окончательно отказываться от пробы Манту. Её по-прежнему будут ежегодно делать детям от 1 года до 7 лет. А вот для детей более старшего возраста — от 8 до 17 лет — вместо туберкулина действительно будет использоваться только Диаскинтест.

Логика в таком решении есть: если проба Манту призвана определить, есть ли у ребёнка иммунитет к туберкулёзу после прививки

БЦЖ и даёт положительный результат, когда организм только познакомился с туберкулёзной палочкой, то Диаскинтест позволяет разделить эти состояния. Он содержит белки только человеческой туберкулёзной палочки, белков бычьей (которая используется в реакции Манту) в нём нет. А значит, и реакции на вакцинный штамм она не даёт, что значительно облегчает задачу врачу, а маленькому пациенту требуется меньше обследований. Учитывая, что в 7-летнем возрасте большинство детей получают ревакцинацию БЦЖ, делать им реакцию Манту — лишняя трата времени и средств.

Пляжная неожиданность

Как избежать диареи на отдыхе

Рецепт прост и доступен — нужно лишь исключить из пляжного рациона еду, которая может поставить нас в неловкое положение.

Привычка принимать пищу на пляже неистребима. И поэтому так же вечны приключения на отдыхе приступы диареи. Конечно, можно постоянно носить с собой «запирающие» таблетки, но лучше этой неприятности просто избежать.

Мясные изделия

Любое мясо — это совсем не то, что нужно есть под открытым солнцем. К тому же жареная курочка и котлетки слишком жирные и тяжёлые для желудка. Они долго перевариваются и требуют спокойствия и расслабления. А если вы, плотно закусив, пойдёте плавать или играть в пляжный волейбол, желудку это не понравится.



ВСЕ виды колбасных изделий — тоже не лучший рацион для жаркого дня. Если колбаса варёная — она наверняка доедет до пляжа, будучи уже второй свежести. Да и копчёные сорта на жаре оплывают, поэтому забудьте про них. Любые мясные консервы употреблять под солнцем не только не рекомендуется, но категорически запрещено. Тут вы вряд ли отделаетесь диареей — отравление будет куда более опасным.

«Мокрые» ночи

Проснуться в холодном поту. Для кого-то это выражение — просто фразеологизм языка, а для многих женщин за 40 — изнуряющая реальность. Как избавиться от такого состояния, тем более тогда, когда оно не связано с кошмарными снами?

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, сны ни при чём. Просто просыпаешься от того, что вся мокрая — пижаму можно отжимать. А откидываешь одеяло (тоже мокрое) — и сразу начинается такой озноб, что зубы стучат. Ничего необычного в этих ночных кошмарах нет. Так сосуды реагируют на перегрузки.

Для начала нужно проанализировать свой образ жизни. Конечно, дом — работа — дом. На работе полно дел, а дома — забот. Подъём ни свет ни заря: приготовить завтрак всей семье, самой собраться на работу, чтобы выглядет на «отлично». Целый день — как белка в колесе. Вечером — приготовить ужин, всех накормить, заодно постирать, погладить, а за полночь упасть и «вырубиться». Вот потому эти часы и превращаются в кошмары с обильным потоотделением.

Вы же — женщина, а не лошадь! Хватит подвигов! Всё должно быть по силам. Для начала сходите к врачу, чтобы он

назначил исследования. Очевидно, понадобится сделать УЗИ, ЭКГ, регулярно измерять артериальное давление. Нужно посмотреть, сколько в крови холестерина и мочевой кислоты: избыток их обоих — это риск развития патологий сердца и сосудов. И уже на основании полученных результатов доктор предложит вам «программу выхода из кризиса».

Возможно, назначит курс лечения. Но может и решить, что достаточно взять отпуск — основательно отдохнуть, отоспаться. А далее скорректировать образ жизни: спать не меньше 9 часов в сутки, взять за правило ежедневные прогулки на свежем воздухе. Часто таких простых правил оказывается достаточно, чтобы избавиться от недугов.

«Но кто же будет готовить ужин?» — спросите вы. «Обслуживание семьи — дело общее, а не одной матери», — ответим вам. Кто-то идёт в магазин (и он может быть даже подростком), кто-то гладит (и это не обязательно женщина), кто-то готовит. Причём кулинарные изыски каждый день не нужны — достаточно простой здоровой пищи. Кстати, рацион питания тоже нужно скорректировать и желательно вместе с врачом.

Наталья МАРИНА

Орехи, семечки, чипсы

Несмотря на кажущуюся невинность **снеков**, именно они часто становятся причиной диареи. Ведь в них слишком много тяжёлых для желудка масел, которые на солнце окисляются (а в чипсах ещё и много химии, на которую желудок может среагировать неожиданным образом). Плюс пакетированные семечки не отличаются чистотой. И вся эта антисанитария попадает в рот — потому диарея является закономерным результатом.



Напитки

Медики не устают повторять, что алкоголь и пляж несовместимы. Ведь масса проблем со здоровьем приключается именно у нетрезвых отдыхающих. Если же говорить конкретно о диарее, то её чаще всего получают любители вина и пива. Оба напитка вызывают интенсивный и неконтролируемый процесс брожения, поэтому диарея им практически гарантирована. Особенно если учесть, что закусывается этот алкоголь обычно также сомнительной едой.

Сладкая газировка немногим лучше спиртного. Такие напитки получают с помощью газации, поэтому после выпитого люди получают в нагрузку повышенное газообразование, метеоризм и порой всё ту же диарею.

Неполезны для пляжа и соки, как пакетированные, так и свежевыжатые. На жаре они выпиваются в неразумно больших количествах, а сахар бьёт по поджелудочной железе. Плюс изрядные объёмы жидкости вызывают раздражение слизистой и желудка, и кишечника. Совокупность этих факторов наверняка приведёт к медвежьей болезни.



Овощи, фрукты, ягоды

Лидеры среди виновников диареи на пляже — виноград и переспелые груши. Первый вызывает и вздутие живота, и метеоризм, и понос. Вторые бродят сначала в желудке, потом в кишечнике. Результат предсказуем.

Примерно такой же эффект вызовет квашеная или свежая белокочанная капуста. Полезная клетчатка, которая в ней содержится, слишком тяжела и неудобоварима для пляжа. Аккуратнее нужно быть также с помидорами, баклажанами и картошкой.

Клубника и малина, вишня и черешня тоже негожи для пикника на пляже. При транспортировке они могут помяться, на жаре быстро закупаются.

Не стоит увлекаться любыми цитрусовыми. Хотя в жару они и освежают, но вызывают раздражение слизистой желудка и ухудшение процесса пищеварения.



ЧТО ЖЕ МОЖНО НА ПЛЯЖЕ

Не волнуйтесь, голодными на пляже вы всё же не останетесь.

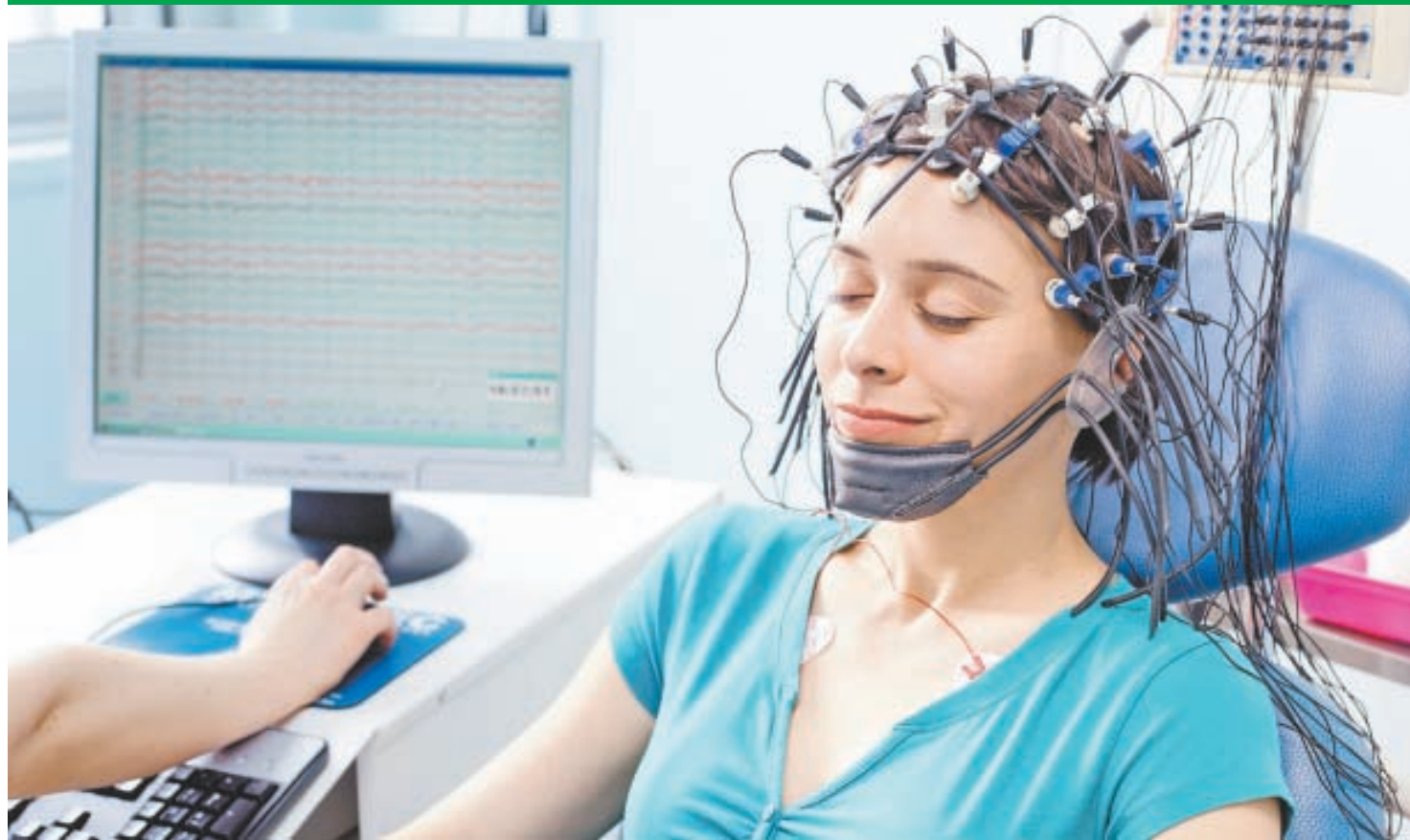
- 1 Практически безопасными будут яблоки, огурцы, сельдерей и морковь.
- 2 Без опаски можно есть домашние сухарики из чёрного или белого хлеба.
- 3 А также подсушенные тосты или галеты с твёрдым сыром.

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

4 А для запивания подойдут негазированная минеральная вода, горячий или холодный чай с лимоном, чёрный кофе без сахара и сливков.

Но лучше помнить, что пляж — это всё же не ресторан. И туда ходят, чтобы насладиться солнцем, водой, свежим воздухом и двигательной активностью, ну а плотно закусывать лучше в другом месте.

Подготовила Марина ФОКИНА



Импульс мозга

Когда необходима энцефалография



Это исследование назначается не очень часто. Но в некоторых случаях без него не обойтись. В каких? Попробуем разобраться.

Суть исследования

Энцефалография (ЭЭГ) — один из распространённых методов исследования функции головного мозга. Миллиарды нервных клеток постоянно обмениваются между собой информацией, которая передаётся в виде электрических импульсов очень малой интенсивности. При помощи высокочувствительных приборов можно уловить импульсы головного мозга и записать их в виде электроэнцефалограммы.

Показания для назначения

К ним относятся:

- диагностика нарушений сна (бессонница, хождение во сне, ночное апноэ) — электроэнцефалография улавливает изменения активности мозга при засыпании;



Травма мозга была нанесена чем-то тяжёлым и тупым. Предположительно вопросом.

- диагностика и подбор лечения при эпилепсии — с помощью ЭЭГ можно оценить степень нарушения работы мозга, следить за эффективностью лекарственных препаратов;
- выяснение причин судорог, панических атак, обмороков, частой головной боли;
- уточнение данных компьютерной, магнитно-резонансной томографии и некоторых других обследований, если в ходе них возникло подозрение на наличие опухолей и сосудистых нарушений в головном мозге;
- состояние после инсульта или травм головы — для оценки нарушений работы мозга;
- задержка речевого развития, заикание.

Ход процедуры

Для регистрации электроэнцефалограммы на голове человека при помощи эластичного шлема закрепляют около 20 электродов. Через усилитель их соединяют с прибором — энцефалографом, который обычно совмещён с компьютером.

Пациент должен сидеть, расслабившись и закрыв глаза, либо лежать с закрытыми глазами на кушетке.

Нередко при записи электроэнцефалограммы врачи применяют так называемые функциональные пробы. К ним относят прерывистое световое воздействие, усиленное глубокое дыхание в течение 2–3 минут, раздражение звуком. В ряде случаев ЭЭГ проводят на фоне выраженной нагрузки на мозг, например после бессонной ночи.

Обследование обычно продолжается от 15 до 20 минут. Дискомфорта во время него, как правило, не возникает. Результаты чаще всего выдают в день исследования.

Подготовка

За пару часов до процедуры желательно поесть, приходиться на ЭЭГ голодным нельзя, так как голод может вызывать изменения на электроэнцефалограмме.

За 12 часов до исследования следует отказаться от продуктов и напитков, содержащих кофеин: кофе, чая, шоколада, энергетиков.

Голова перед ЭЭГ должна быть чисто вымыта. Это позволит добиться лучшего контакта электродов с кожей головы и получения более достоверных результатов исследования. Наносить на волосы средства для укладки нельзя.

Пациентам, страдающим эпилепсией, ЭЭГ рекомендуется делать не раньше чем через неделю после последнего приступа.

Пациентам, использующим противосудорожные средства, транквилизаторы, седативные и некоторые другие препараты, нужно отказаться от их приёма за 24–48 часов. Однако это обязательно должно быть согласовано с лечащим врачом.

Если планируется проводить обследование ребёнку, родителям нужно заранее его подготовить: объяснить, что будет не больно, потренироваться надевать шапочку для купания в бассейне, чтобы он не боялся во время процедуры. На исследование можно взять игрушку, книжку или что-то другое, что отвлечёт ребёнка.

Безопасность

Электроэнцефалография полностью безопасна для пациента.

Подготовила
Ольга МУБАРАКШИНА

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юристконсульт
детской городской
поликлиники
№ 118 Департамента
здравоохранения
Москвы

Михаил ЖАМКОВ

ПРИДЁТСЯ ОТДАТЬ

? Я всегда забирала медицинскую карту домой, а теперь меня обязывают оставлять её в регистратуре. Скажите, где должны храниться медицинские карты?

Алёна С., Калуга

— Согласно Приказу № 834 н медицинская карта является одним из основных учётных медицинских документов, которые используются в медицинских организациях, оказывающих помощь в амбулаторных условиях. Она служит документальным подтверждением проводимых лечебно-диагностических мероприятий, поскольку в ней отражается течение болезни, а также все диагностические и лечебные мероприятия, проводимые лечащим врачом. Сведения, содержащиеся в медицинских картах, необходимы для составления отчётности по всем видам и формам, которые установлены для медицинских организаций и которую они обязаны предоставлять в сроки и в объёме, определённые уполномоченным федеральным органом исполнительной власти.

В соответствии с п. 11, п. 12 ч. 1 ст. 79 Федерального закона от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», п. 30 Правила предоставления медицинскими организациями платных медицинских услуг, утверждённых постановлением Правительства РФ от 4 октября 2012 г. № 1006, медицинская организация обязана в установленном порядке вести медицинскую документацию, а также обеспечивать её учёт и хранение.

В письме Минздрава России от 4 апреля 2005 г. № 734/МЗ-14 «О порядке хранения амбулаторной карты» разъяснено, что медицинская карта пациента хранится в регистратуре. Выдача медицинской карты на руки пациенту возможна только с разрешения главного врача учреждения.

Таким образом, обязанность по ведению, учёту и хранению медицинских карт с соблюдением мероприятий по обеспечению конфиденциальности содержащихся в них сведений, возложена федеральным законодательством на медицинские организации.

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



Под давлением

В группе риска – беременные

В каждое посещение врач в консультации обязательно меряет будущей маме давление, даже если та отмахивается – мол, чувствую себя превосходно. Настойчивость врачей оправдана.

Наш эксперт – врач-гинеколог Римма АНТОНОВА.

ПОДЪЁМ давления у беременных – не такая уж редкость. Растёт вес, бушуют гормоны, усиливается обмен веществ, увеличивается количество крови в организме – справиться с этим и молодым женщинам нелегко, а будущим мамам сильно за 30 – и подавно.

Тонометр – лучший друг

Если скачки давления небольшие (не превышают 10–15 единиц по сравнению с индивидуальной нормой), возникают изредка и не сопровождаются опасными симптомами (отёками и изменениями в анализах), то находиться в стационаре будущей маме не нужно. Достаточно просто больше отдыхать и соблюдать диету. Если же высокое давление держится стабильно или есть другие тревожные признаки, самолечение запрещено категорически.

Головная боль, мушки и пелена перед глазами, резкая слабость, шум в ушах, головокружение – не всегда высокое давление сопровождают такие явные симптомы. Зачастую будущая мама отлично себя чувствует, даже когда показания тонометра переваливают за 140/90. Поэтому лучше контролировать давление регулярно, а не только при посещении консультации.

Так в чём же дело?

Паниковать, если показатели тонометра подросли, не стоит. Часто это происходит из-за усталости, стрессов, повышенной физической активности и даже из-за синдрома



Фото Legion-media

«белого халата» и т. п. Но насторожиться, увидев, что давление крови превысило обычное «рабочее», надо обязательно! Ведь так могут проявляться многие заболевания. Например:

✓ Хронические болезни внутренних органов, среди которых заболевания почек и надпочечников, щитовидной железы, сахарный диабет, патологии центральной нервной системы и другие.

✓ Гипертоническая болезнь. Хроническая гипертония может начаться именно во время беременности, ведь это состояние всегда обостряет скрытые заболевания. Ну а если у будущей мамы и раньше имелась гипертония, то в этот период она не только никуда не денется, но и, вероятно, усилится. Лечиться нужно обязательно. Стойкое длительное повышение давления при беременности

Зачастую будущая мама отлично себя чувствует, даже когда на тонометре – больше 140/90. Поэтому лучше контролировать давление регулярно.

может стать причиной тяжёлых нарушений и привести к острой почечной или сердечной недостаточности и кровоизлиянию в мозг. Для малыша это тоже опасно – развитием фетоплацентарной недостаточности, преждевременной отслойкой плаценты и острой гипоксией.

При установленном диагнозе «гипертония» принимать назначенные врачом медикаменты нужно непременно (причём не время от времени, а постоянно). И как минимум трижды придётся полежать в стационаре – в начале беременности, на сроке 28–32 недели, когда наиболее сильно возрастает объём циркулирующей крови, и за 2 недели до предполагаемых родов.

✓ Гестационная гипертония. Это заболевание может возникнуть во время беременности и пропасть после родов. Или не пропасть, а перерасти в хроническую

гипертонию. При таком нарушении выше риск гестоза (позднего опасного осложнения беременности).

✓ Гестоз – самая большая опасность, связанная с повышенным давлением. Этим нарушением страдают только беременные. В отличие от гипертонии наблюдается триада симптомов (помимо высокого давления также есть отёки и белок в моче). Гестоз, или поздний токсикоз беременности, может возникать после 20 недель и приводить к поражению жизненно важных органов матери: почек, сосудов, головного мозга. При этом диагнозе обязательны постельный режим, приём успокоительных и гипотензивных препаратов. Но, к сожалению, это далеко не всегда помогает. Тяжёлое, стремительное или неконтролируемое течение гестоза приводит к крайним стадиям, грозящим гибелью как матери, так и ребёнка. Поэтому беременные с тяжёлым гестозом обязательно должны находиться в стационаре под строгим наблюдением. Если состояние ухудшается, им делают срочное кесарево сечение – независимо от срока беременности.

Елена НЕЧАЕНКО

НЕ ПРОСТОЕ УЗИ

? Дочке моей через три месяца рожать. Тут ей врач в консультации назначил сделать какое-то странное исследование – доплерометрию. Это что-то вроде УЗИ, но, говорят, более опасное. Вот мы и думаем: делать или не делать? Что посоветуете?

Галина Муромова, Орёл

▲ Отвечает Римма АНТОНОВА:

— Советую доверять врачу. Если он считает, что это исследование необходимо, надо делать. Доплерометрия – один из важнейших видов диагностики у беременных:

это разновидность ультразвукового исследования, но с более мощным излучением. Как правило, его проводят во время стандартного УЗИ, но при этом подключают особый датчик. Доплер исследует кровоток в системе мать – плацента – плод.

Исследуются маточная артерия, артерии пуповины и аорта плода. Процедура вредной не считается, но проводят её тем не менее по особым показаниям. На основании доплерометрии врач способен определить не только степень нарушения кровотока (всего их три), но и такие заболевания, как фетоплацентарная недостаточность, задержка развития и гипоксия плода.

Первый раз доплерометрию рекомендуют делать не раньше, чем в 22–24 недели. Как правило, до этого срока проблемы с кровотоком редки. Прежде всего метод показан женщинам из группы риска



(с тяжёлыми хроническими заболеваниями, инфекциями, резус-конфликтом, повышенным риском патологий беременности и т. д.), а также тем, у кого, по данным других

исследований, были обнаружены отклонения. На сроке в 30–34 недели доплерометрия показана всем беременным для комплексной оценки роста и развития ребёнка.



На этот симптом многие не обращают внимания: ну, подумаешь, где-то зачесалось... С кем не бывает?

ВРАЧИ столь легкомысленного отношения к кожному зуду не разделяют. Этот симптом может быть проявлением достаточно серьезных проблем со здоровьем.



Слово — нашему эксперту, врачу-неврологу, автору книг по здоровому образу жизни, доктору медицинских наук, профессору Евгению ШИРОКОВУ.

Для врачей общей практики и узких специалистов кожный зуд — симптом говорящий. Подчас так проявляют себя различные заболевания, о наличии которых человек может и не подозревать. Если речь не идет о кожных заболеваниях, зачесаться можно при следующих проблемах:

Заболевания желчевыводящих путей и печени

? Почему чешется. К такому развитию событий приводит накопление в крови билирубина, представляющего собой токсичное и нерастворимое в воде соединение, которое образуется в процессе переработки гемоглобина из разрушающихся красных кровяных клеток и желчных кислот. Эти продукты обмена веществ выводятся в кишечник. При заболеваниях печени и желчевыводящих путей этот процесс может быть нарушен.

Q Где чешется. В этих случаях зуд, как правило, локализуется в области живота, груди, спины, конечностей.

! Сопутствующие симптомы: — тошнота, отсутствие аппетита; — тяжесть или боль в правом подреберье; — повышенная утомляемость; — изменение цвета мочи (ее потемнение); — пожелтение белков глаз и кожи.



фото Legion-media

Чешешься? К врачу!

От чего бывает зуд

✓ Что делать. Сдать биохимический анализ крови с определением билирубина, печеночных ферментов — АСТ и АЛТ. Если они повышены, проконсультируйтесь с врачом-гастроэнтерологом, который может назначить УЗИ печени и желчного пузыря, а также ряд других исследований.

Сахарный диабет

? Почему чешется. Кожный зуд может быть первым признаком повышения уровня глюкозы в крови, который до поры до времени может больше ничем себя не проявлять.

Q Где чешется. В области промежности и гениталий.

! Сопутствующие симптомы: — повышенная жажда; — частое и/или обильное мочеиспускание; — чувство голода; — долго не заживающие раны.

✓ Что делать. Сдать анализ на сахар в крови.

Почечная недостаточность

? Почему чешется. Зуд у таких больных бывает из-за высокого уровня креатинина (конечного продукта обмена мышечных белков) и мочевины в крови, что бывает при хронических болезнях почек (гломерулонефрит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь), которые долгое время могут протекать бессимптомно.

Q Где чешется. В разных частях тела.

! Сопутствующие симптомы: — учащенное мочеиспускание (в том числе в ночное время); — отеки (на ногах, лице); — болевые ощущения (в пояснице, промежности, внизу живота).

✓ Что делать. При наличии какого-либо из этих симптомов нужно сдать биохимический анализ крови с определением уровня креатинина и мочевины в крови, а также сдать анализ мочи и пройти дополнительное обследование, включающее УЗИ почек.

Аллергия

? Почему чешется. При повторной встрече с аллергеном (чаще всего кожный зуд бывает при аллергии на лекарства или пищевые продукты) в организме увеличивается количество так называемых тучных клеток, которые активно продуцируют большое количество гистамина и других биологически активных веществ.

Q Где чешется. Чаще всего в области внутренней поверхности предплечий, низа живота, внутренней поверхности бедер.

! Сопутствующие симптомы: — затруднение дыхания, приступы удушья; — сухой кашель; — одышка; — крапивница (плоские волдыри на коже, напоминающие сыпь после контакта кожи с крапивой).

✓ Что делать. Сделать кожные пробы или специальный анализ крови.

Нейродермит

? Почему чешется. Эта болезнь многофакторная. В ее основе может лежать наследственная слабость эндокринной, нервной или иммунной системы. Толчком к обострению может быть всё что угодно: стресс, эмоциональные перегрузки, приём антибиотиков, нарушение режима питания...

Q Где чешется. В области шеи и локтевых сгибов рук, кожи вокруг глаз, рта, в области мочки ушей, подколенных ямок.

! Сопутствующие симптомы: — раздражение (образование мокнущих корок) и воспаление в месте расчесов; — приступы удушья; — расстройства стула (чаще понос).

✓ Что делать. Выявить истину помогает специфическое аллергологическое обследование, исследование иммунного статуса, анализ кала на дисбактериоз.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

С возрастом прорезается не только зуб, но и зуд мудрости.

НУЖЕН КОНТРОЛЬ

? Как часто нужно измерять сахар крови человеку, страдающему диабетом?

Екатерина, Пермь

▲ Отвечает врач-эндокринолог Ольга ПЕТРОВА:

— Делать это нужно регулярно: до и после еды, а при ухудшении

состояния проводить дополнительные измерения сахара крови. Ведь при диабете ситуация меняется постоянно. В зависимости от питания, физической и эмоциональной нагрузки.

У больных сахарным диабетом 1-го типа самоконтроль уровня глюкозы крови проводится не менее 4 раз в сутки (перед каждой едой и на ночь). При сахарном диабете 2-го типа — один или два раза в день (в зависимости от того, какое лечение получает больной).

Поскольку полоски к глюкометрам недешёвые, хорошо бы иметь и дополнительные средства измерения.

ВЕТАСНЕК Visual («NDP», Австралия) — 21 год на рынке России ИЗМЕРЕНИЕ УРОВНЯ ГЛЮКОЗЫ КРОВИ БЕЗ ГЛЮКОМЕТРА!

- самая низкая цена количественного анализа
- нет затрат на обслуживание прибора и контрольный раствор
- цветная инструкция пользователя на каждом тубусе
- каждая тест-полоска оснащена «нулевой» зоной проверки
- двуцветная тестовая шкала

Опт. отдел: **8 (499) 613-85-37**, Представительство «NDP» в РФ

Розничная продажа: **8 (495) 229-67-03**, «Тест-полоска»

РУ № ФЗС 2011/08990 от 11.02.2011 г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ





Чтобы отдых с ребёнком прошёл замечательно и без неприятных приключений, нужно о многом заранее позаботиться и многое предусмотреть.

Дорогой дальнею...

Собираясь на море, сделайте следующее:

● Купите, а потом не забудьте взять с собой медицинскую страховку.

Если уже на месте вы планируете хранить этот документ в сейфе отеля, обязательно сделайте копию, которую всегда будете носить с собой.

● **Соберите аптечку.** В ней, кроме лекарств, которые постоянно принимает ваш ребёнок, обязательно должны быть антигистаминное (пригодится при укусах насекомых и пищевой аллергии на новые продукты), жаропонижающее на основе парацетамола и/или ибупрофена, крем или спрей от ожогов, мазь от ушибов и синяков,

В отпуск с малышом

Советы мамам и папам

антисептик для обработки ран, порошок для регидратации (в случае отравления или ротавируса), таблетки или сиропы «от желудка», средства от запора и поноса, вата, пластырь и бинт. На случай внезапной простуды или гриппа возьмите с собой противовирусное средство на основе интерферона, которое подходит детям с рождения, а также беременным и кормящим женщинам.

● **Положите в сумку безопасное для детей средство от загара с максимальным фактором защиты**, одну или две панамы с широкими полями, шапочку для плавания, солнечные очки и как можно больше светлых хлопковых футболок с коротким и длинным рукавом — они защитят плечики и спину ребёнка от солнца. Возьмите с собой плавательный круг и нарукавники (на море они стоят дороже) и большое мягкое полотенце, в которое будете заворачивать ребёнка после купания.



● **Подпишите всю одежду ребёнка.** На специальной бирке укажите его имя и свой телефон — эта информация очень поможет, если малыш потеряется. Многие мамы делают специальный браслет с именем малыша.

Пусть всегда будет солнце!

Солнечные ванны очень полезны для детей. Но только в небольшом количестве, особенно в первые дни отдыха.

● Самые благоприятные часы пребывания на солнце — с 7 до 11 утра и после 16.00.

Но даже в это время на ребёнке обязательно должен быть головной убор, и каждые 20–30 минут лучше прятаться под зонтик или находиться в тени деревьев. Не разрешайте ребёнку снимать головной убор, даже когда он в воде. Слабость, головная боль, тошнота, рвота, озноб, повышение температуры могут быть симптомами солнечного или теплового удара. Если малыш плохо себя чувствует, перенесите его в тень, уложите на бок (на случай рвоты). Дайте прохладной воды (пить её нужно маленькими глотками). Затем скорее вернитесь в гостиницу и вызовите врача.

● **Каждые 1,5–2 часа наносите солнцезащитный крем** (в том числе и водостойкий). На галечном пляже риск обгореть выше, чем на песчаном. Если ребёнок обгорел, обработайте кожу кремом, а лучше аэрозолем против ожогов. Помните, что протыкать образовавшиеся пузыри нельзя, можно занести инфекцию. Если они лопнули сами, наложите на это место стерильную повязку и покажите малыша специалисту. Спать обгоревшего ребёнка укладывайте раздетым, укрыв только лёгкой простыней. И несколько дней полностью избегайте солнца.

● **Чаще давайте ребёнку пить — обычную чистую воду.** Компоты, соки и морсы не утоляют жажду, к тому же на солнце они могут быстро прокиснуть.

Море волнуется раз...

Родителям маленьких детей ленивый пляжный отдых на шезлонгах не светит. Их дело — быть начеку и смотреть в оба, пока малыш играет у воды или в воде. Ведь главное правило безопасности — никогда и ни при каких обстоятельствах не оставлять ребёнка без присмотра. Но, чтобы отдых на море удался, необходимо соблюдать и другие правила:

● никогда не тащите ребёнка в море насильно, особенно в первый день. Ему нужно время, чтобы привыкнуть, осмотреться и захотеть самому зайти в воду;

● перед купанием малыш должен минимум 30 минут побыть в тени. Первое купание не должно превышать 2–3 минут, последующие — максимум 10 минут (такая нагрузка равносильна часовому заплыву для взрослого);

● следите, чтобы малыш не переохладился. Чем старше ребёнок, тем легче он переносит прохладную воду. Но дуновение может быстро замёрзнуть и при 25 °С, когда родителям кажется, что вода почти как парное молоко.

Евгения ДАНИЛОВА

ВАЖНО!



Поскольку дети долго акклиматизируются, врачи советуют планировать поездку минимум на 2–3 недели. И лучше — в зону с умеренным климатом (Россия, Европа). Перед поездкой потихоньку сдвигайте режим дня малыша, подстраивая его под часовую пояс страны, в которую едете.

ГРИППФЕРОН®

Рекомбинантный
интерферон альфа-2

КАПЛИ В НОС и СПРЕЙ

Отправляясь в дальний путь,
ГРИППФЕРОН® не позабудь.

С ним без ГРИППА и ПРОСТУДЫ
Сможешь славно отдохнуть!



Реклама



БИОТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ
ФИРМ www.firm.ru

Рег. Р 000089/01 Рег. ЛП-001503

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ ИЛИ ПОСОВЕТУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Какую пользу даёт детям общение с животными?



Наш эксперт — зоопсихолог кинологической школы Анастасия ПЯТНИЦКАЯ.

Не пугайте!

С самого раннего детства воспитывайте у малыша доброе отношение к животным. Не пугайте его: «Сейчас собака укусит!», «Отойди подальше от клетки!» К трём годам дети обычно сами понимают, что можно ожидать от брата меньшего.

Предупреждаем конфликт

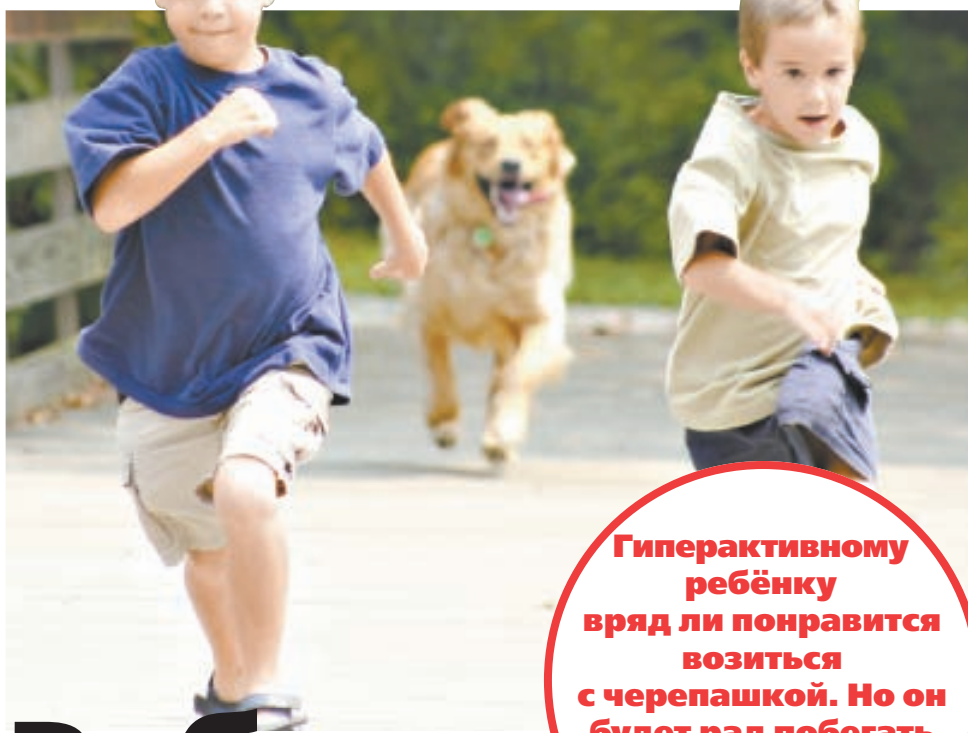
Питомец может ненароком толкнуть ребёнка или прикусить, и малыш начнёт его побаиваться. Чтобы этого не произошло, не оставляйте их наедине, по крайней мере пока ребёнку не исполнится 4 года. Следите за настроением крохи: когда малыш не в духе, он может отыгаться на вашем домашнем питомце — и тот его укусит.

Первое знакомство

Когда и как познакомить малыша и животное? Многое зависит от того, заметит ли ваш питомец младенца в принципе. Рыбкам, мышкам, мелким пернатым он будет безразличен. Другое дело кошка или пёс. Вот что говорит о знакомстве собаки и новорождённого кинолог Анна Евтеева: «Не нужно сразу знакомить собаку с новым членом семьи. Пусть животное привыкнет к новым запахам, звукам, потом собаке можно разрешить подойти к кроватке. Когда именно это произойдёт? Всё зависит от индивидуальных особенностей пса».

В целом руководствуйтесь следующим:

- ▶ ребёнку от 0 до 1 года стоит быть на расстоянии от питомца;
- ▶ от 1 года до 4 лет возможно общение крохи и зверя под надзором родителей;



Ребята и зверята

Гиперактивному ребёнку вряд ли понравится возиться с черепашкой. Но он будет рад побегать с котёнком или щенком.

▶ от 4 и старше — дети могут сами играть с животными и даже помогать взрослым ухаживать за ними.

Взвешенные планы

Если в доме есть ребёнок и вы решаете купить зверушку, учитывайте при этом следующее.

▶ **Возраст и психологические особенности развития ребёнка.** До определённого момента дети не осознают, что причиняют другому боль. Животное может пострадать,

КСТАТИ

Чтобы собака приняла младенца и перестала тревожиться, попробуйте применить следующий приём: дайте ей обнюхать испачканный крохой подгузник.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

— Раньше я пользовался шариковым дезодорантом. Теперь пользуюсь только своим: Шарик больно кусается...

а осознавший содеянное ребёнок получит психологическую травму.

▶ **Физические особенности малыша.**

▶ **Ваше материальное положение.**

Любое животное требует капиталовложений. И подчас весьма серьёзных.

▶ **Особенности ухода за питомцем.**

▶ **Характер малыша.** Гиперактивному ребёнку вряд ли понравится возиться с черепашкой. Но он будет рад побегать с котёнком или щенком. Спокойному малышу будет интересно общение с морскими свинками и кроликами.

Домашние животные многому учат детей — любви, заботе, дружбе, сочувствию... Заведите малышу питомца — и вы сделаете его мудрее и богаче.

ВЫРАСТЕТ ЛЕНТЯЕМ?

? У меня два сына — 6 и 3 лет. Не могу понять, как поступать со старшим. Он ничем не хочет заниматься. Ходил весь год в сад на полдня, в бассейн и в школу искусств. Там урок рисования, урок музыкальных инструментов, урок фольклора и танцы — всё это раз в неделю по 30 минут. Кроме того, раз в неделю была подготовка к школе в игровой форме. На все эти занятия ходил неохотно, с пропусками. Будь его воля, он сидел бы дома и смотрел мультики. На следующий год решили убрать школу искусств и записали его на дзюдо. Но он и на дзюдо не хочет ходить. Посоветуйте, как с ним быть? Заставлять? Я боюсь, что, если пустить всё на самотёк, парень вырастет лентяем.

Алиса, Екатеринбург



▲ Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

— К сожалению, родители многих дошкольников недооценивают степень загруженности своих малышей, и это письмо — яркое тому свидетельство. Мамам кажется, что ходить в садик на полдня для ребёнка ерунда, а на самом деле это большая нагрузка. Ведь в саду много детей, нужно соблюдать дисциплину, выполнять требования воспитательниц, которые далеко не всегда находят к детям правильный подход. Между дошкольниками часто вспыхивают конфликты, которые взрослые не всегда хотят разрешать. А у мальчика, о котором идёт речь, ещё и множество дополнительных занятий. Ему уже даже гулять не хочется («будь его воля, он сидел бы дома»), а хочется только, чтобы его оставили в покое и дали посмотреть мультфильмы. Это больше похоже не на лень, а на проявление депрессивного состояния, поэтому заставлять его ходить в кружки и секции непродуктивно и даже опасно.

Кроме того, вероятно, у мальчика есть ещё и ревность к младшему брату. Поскольку младшего ещё по кружкам не водят, старшему положение братишки может казаться более привлекательным.

На мой взгляд, следовало бы сократить нагрузку: либо за счёт сада, либо за счёт кружков. Если по-прежнему водить мальчика в садик, надо оставить какой-то один кружок — по его выбору, где ему было бы нетрудно и приятно заниматься. Ребёнку такого возраста важно иметь много времени для игр, прогулок, своей детской жизни. Очень важно хвалить его после занятий, отмечать малейшие успехи. И конечно, подчеркнуть, что занятия — это привилегия старшего, некая особая честь, до которой младший ещё не дорос.

ПРИРУЧАЕМ С УМОМ



В медицине существует отдельное направление — зоотерапия. Известно, что общение с животными помогает ребёнку снять стресс, избавиться от страхов и комплексов, научиться ответственности, позволяет разобраться, что такое дружба.



Придумывая кличку зверю, выбирайте имя короткое и лёгкое в произношении (лучше со звонкими согласными).



Многим людям свойственно очеловечивать животное, наделяя его нашими мыслями, чертами характера. На самом деле психология зверей иная и наши сложные психические и мыслительные процессы кошкам, собакам и рыбкам неизвестны.



Научно доказано: в неполных семьях (или там, где одному из членов семьи не хватает ласки и внимания) животное частично компенсирует дефицит любви.

Позволять питомцу спать в вашей кровати опасно для здоровья. В недавно опубликованном докладе учёных Калифорнийского университета в Дэвисе (отделение ветеринарной медицины) утверждается, что даже здоровые животные могут быть переносчиками различных возбудителей болезней. Есть риск передачи нематод, аскарид, стригущего лишая.

В группе риска — люди с ослабленным иммунитетом: пожилые и дети младше 5 лет.



Дария ЖМУРОВА



Испанский башмачок

Чем опасны босоножки

Открытая обувь кажется невесомой и очень комфортной. Однако лёгкие босоножки приносят ногам не меньше неприятностей, чем тяжёлые ботинки.

Травмы

Самая травмоопасная обувь — сабо и босоножки с тонкими перепонками на пятке. Такие башмачки сидят на ноге непрочны, а невзначай соскочившая туфелька заставит вас споткнуться или подвернуть ногу.

Кроме того, пятка в сабо не зафиксирована, поэтому того и гляди съедет в одну или другую сторону, что чревато растяжением связок голеностопного сустава. Столь же опасны модели на тонкой шпильке, в которых подошва крепится к ноге только при помощи тонкого ремешка-перемычки. Неустойчивый каблук плюс слабая фиксация обуви на ноге сильно напрягают связки стопы и делают их уязвимыми.

Профилактика

Во время примерки сабо обратите внимание, насколько плотно прилегает обувь к ноге. Верх должен плотно фиксировать стопу.

Первая помощь

Если вы подвернули ногу и почувствовали резкую боль, как можно скорее постарайтесь сесть, чтобы снять нагрузку с сустава. Лучше всего лечь и положить ногу на возвышение, чтобы не образовался отёк. К больному суставу в первые 30 минут после травмы полезно прикладывать лёд.



Дорогие туфли даже ноги жмут приятно, и мозоли от них очень нежные!

Самостоятельно бинтовать ногу не стоит. Неграмотное наложение повязки может принести больше вреда, чем пользы. Доверьте это дело врачу, к которому нужно обратиться незамедлительно. Иначе связки могут ослабнуть и растяжение будет преследовать вас постоянно.

Потёртости

Как ни парадоксально, но кожа на ногах нежнее, чем на руках. Кожа рук довольно грубая, так как она почти постоянно открыта всем непогодам и ветрам. А стопы большую часть года защищены колготками, носками, закрытой обувью. Когда же мы переобуваемся в босоножки, изнеженная кожа ног с непривычки начинает быстро огрубевать, сохнуть, стираться.

Профилактика

Для профилактики потёртостей можно использовать обыкновенный пластырь. Его заранее наклеивают на те участки, где обычно возникает повреждение кожи. Если носок обуви закрытый, то между пальцами можно проложить небольшие ватные тампоны, но удобнее пользоваться специальными ортопедическими прокладками, предохраняющими от потёртостей. В ассортименте и межпальцевые прокладки, и министельки для подушечек пальцев. Кроме того, чтобы предотвратить потёртости, нужно правильно подбирать обувь. Лучше покупать босоножки из натуральной кожи — они мягкие, легко приспосабливаются к особенностям стопы.

Постоянные потёртости могут сигнализировать о плоскостопии, деформации стопы. Так что имеет смысл проконсультироваться у ортопеда.

В повседневной обуви высота каблука должна быть в пределах 2–4 см. Всё, что выше, грозит проблемами с суставами, позвоночником и венами.

Первая помощь

Промойте ранку чистой водой, просушите, смажьте бактерицидным средством и наклейте пластырь, а затем носите обувь, которая не ранит больное место.

Мозоли и натоптыши

Если в зимний гололёд большинство не рискует носить высокие каблуки, то летом можно оторваться. А в результате — натоптыши и мозоли.

Профилактика

Можно приобрести специальный аппарат для педикюра, который снимает натоптыши при помощи вращающихся дисков.

Более доступные средства борьбы с загустевшей кожей — пемза или тёрочка. При покупке тёрочки нужно брать ту, у которой с одной стороны абразив крупнее, а с другой — помельче. Сначала обрабатываем кожу шероховатой стороной, а затем шлифуем более гладкой. У хорошей тёрки абразивная поверхность должна находиться на прочной, негнущейся основе. Обрабатывать лучше распаренную кожу стоп, и делать это нужно не реже 1 раза в неделю.

Первая помощь

При появлении мозоли необходимо продезинфицировать кожу при помощи любого антисептика. Если мозоль влажная, образовавшийся пузырёк прокалывают стерильной иглой, а затем заклеивают бактерицидным пластырем. Обычный пластырь не подходит — под ним кожа не дышит.

Для лечения сухих и стержневых мозолей используют специальный антимозольный пластырь и раствор салициловой кислоты, которым размягчают кожу. Но часто домашние средства не дают результата и мозоль приходится удалять хирургически.

Владимир КУЗИН

Здоровые советы

В Интернете есть немало рекомендаций, касающихся самочувствия. Но здесь — только советы, одобренные докторами. Попробуйте применить их. И ваше здоровье станет лучше.

+ При болезнях желудка во рту становится кисло, при сахарном диабете — сладко, при желчнокаменной болезни — горько. Обследуйтесь.

+ Чтобы оправа очков не разболталась, снимайте и надевайте их двумя руками. Если всё же это случилось, закрутите винтик и капните на него прозрачным лаком для ногтей.



+ Если вы весь день провели на ногах, побалуйте их контрастным душем: попеременно обливайте несколько секунд горячей водой и минуту — холодной.

+ Аскорбинка помогает быстрее выздороветь, если вы уже простудились, но в качестве профилактики ОРВИ не работает.

+ Чтобы не подхватить ОРВИ, несколько раз в день мойте руки тёплой водой с мылом или пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.

+ Чтобы побороть сонливость на работе, перекусывайте часто, но неплотно.



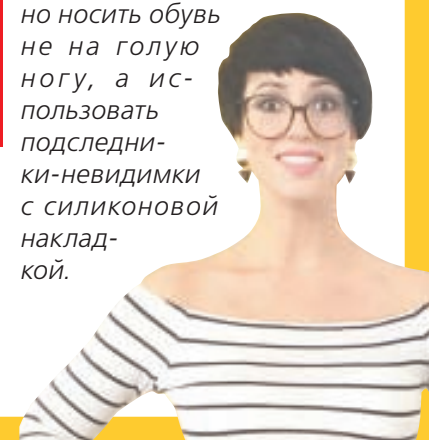
Продолжение следует.

Татьяна АГУШИНА

телеведущая, эксперт моды

Катя Гершуни

— Я нашла настоящее спасение для своих ног летом — это жидкий лейкопластырь. Он выглядит, как фломастер. Нужно немного помазать пятку или проблемное место, где давит обувь, — и всё прекрасно! А вообще правильно носить обувь не на голую ногу, а использовать подследники-невидимки с силиконовой накладкой.



первый читатель

Согласно восточной практике суджок, причина всех заболеваний – нарушение внутренней гармонии.

СТОИТ её обрести, и болезни уйдут сами собой. А для этого нужно лучше узнать самого себя. Попробуйте определить, к какому типу по суджок вы относитесь, и учесть советы восточных мудрецов. Возможно, вы вскоре почувствуете себя лучше. Все люди делятся на следующие типы.

Тепло

Черты характера: повышенная эмоциональность. Своим чувствам, будь то радость или горе, такие люди отдаются полностью, что часто приводит к стрессам.

Любимый цвет: розовый, жёлтый.

Проблемы: в результате эмоциональных перегрузок страдают сердце и сосуды, щитовидка и голосовые связки.

Как найти гармонию: если нельзя избежать стрессов на работе, отдохните душой на отдыхе. Поживите «растительной жизнью», предайтесь лени. Берегите сердце, не увлекайтесь спиртным.

Лечимся по суджок

Главное – подружиться с собой



Засуха

Черты характера: очень волевые, с повышенным чувством долга. Часто испытывают приступы душевной печали.

Любимый цвет: серый, коричневый.

Проблемы: спазмы, неврозы, бронхиальная астма, остеохондроз.

Как найти гармонию: постарайтесь увеличить физическую активность. Следите за потреблением жидкости – пить нужно как можно больше, но только до или во время еды, но ни в коем случае не сразу после приёма пищи.

Ветер

Черты характера: любовь к экстравагантным поступкам, стремление выделиться из толпы при помощи одежды, болтливость.

Любимый цвет: зелёный.

Проблемы: заболевания органов пищеварения, возможны болезни крови.

Как найти гармонию: больше времени отдавайте созерцанию природы – ходите в ботанический сад или в парк, любуйтесь видами моря, гор, леса. Попробуйте найти занятие, требующее усидчивости: учите иностранный язык, пишите пейзажи, занимайтесь рукоделием. Старайтесь меньше бывать в шумных компаниях.

Влага

Черты характера: ответственность и зрелость независимо от возраста. Такие люди всегда в центре событий и обычно преуспевают в жизни. Они часто бывают обидчивы и непостоянны в своих привязанностях.

Любимый цвет: синий, фиолетовый.

Проблемы: излишняя полнота, даже тучность. Возможно появление опухолей.

Как найти гармонию: придётся ограничивать себя в еде, особенно в сладостях. Полезно время от времени устраивать «день молчания» и давать себе возможность побыть в одиночестве.

Жара

Черты характера: вспыльчивость, агрессивность. Такие люди уверенно чувствуют себя в экстремальных ситуациях, что, безусловно, полезно в спорте или в бизнесе, но часто не дают себе как следует восстановиться и расслабиться.

Любимый цвет: красный, оранжевый.

Проблемы: есть опасность инсульта, душевных болезней.

Как найти гармонию: полюбите водные виды спорта – плавание, аквааэробику. Избегайте острой пищи, налегайте на овощи. Раз в неделю – посидите на фруктах.

Глеб ЧЕПЫЖОВ

ЕСТЬ ЛИ ПОЛЬЗА ОТ СИГАР?

? Мой зять давно мучается болями в спине. А тут ему друг рассказал, что избавился от таких же болей. Помог китайский доктор, сделав прижигание какими-то сигарами. И мой зять к этому китайцу собирается. Что ж за лечение такое – людей сигарами прижигать?
Мария Новикова, Ростов

▲ **Отвечает врач-рефлексотерапевт Игорь СТЕПАНОВ:**

— Не волнуйтесь, никого жечь не придётся. Прижигание полынными конусами или сигарами (моксотерапия) – очень древний метод восточного врачевания – предполагает воздействие тлеющей сигары

на расстоянии от 1 до 3 см от кожи. Выделяемое тлеющей полынью тепло, имеющее в своей основе инфракрасное излучение, воздействует на биологически активные точки организма, существенно улучшает кровообращение. А сам аромат горящей полыни считается благотворным для функций мышц и кожи. Чаще

всего этот метод (по-научному его называют тепловым воздействием совместно с иглоукалыванием. Участок кожи, прогреваемый полынью сигарой, нагревается до 40–45 градусов, но ожога, конечно же, не образуется, лишь незначительное покраснение. Воздействие бывает трёх видов: утешающее, тепловое и клюющее цзю. При утешающем сигара водится взад-вперёд, обрабатывая достаточно большие участки кожи, будто и впрямь проглаживая тело. При клюющем цзю воздействие локальное, специалист то приближает, то удаляет сигару к определённым точкам (уделяя каждой из них

по 2–3 минуты). Тепловое цзю предполагает очень длительное воздействие полынью сигары на кожу – врач держит её 15–20, а то и больше минут на небольшом расстоянии. Всё это время



пациент ощущает сильное тепло, на коже при этом может появиться достаточно выраженное покраснение. Именно такой метод эффективен при мышечных спазмах и сильных болевых синдромах.

Моксотерапия запрещена больным с жаром и ознобом, при всех патологиях кровеносной системы, онкологических заболеваниях, а также при дисфункциях органов чувств. Точки в области головы не прижигают людям с повышенным артериальным давлением. При сильном ветре, дожде или снегопаде эту процедуру проводить не рекомендуется. Летом не прижигают область пупка, а зимой не трогают поясницу.



Чтобы причёска пленяла красотой, необходимо внимательно относиться к самой частой процедуре, которой мы подвергаем наши волосы, — к их мытью.

ПРАВИЛА «головомойки» несложны, но если ими постоянно пренебрегать, со временем даже роскошные волосы станут напоминать мышиный хвостик.

✓ **Не ложитесь спать, оставляя на волосах средства для укладки, лак и прочую косметику.**

Всё это нужно на ночь смыть. А вообще лучше как можно реже использовать такие средства, а также избегать завивки и окрашивания.

✓ **Мойте голову по мере загрязнения.** Интервал между «помывкой» зависит от типа волос. Обладательницы нормальных, а тем более сухих волос могут делать это и раз в неделю. А те, у кого кожа головы жирная, — хоть ежедневно. То что частое мытьё может усилить проблему чрезмерной жирности волос — миф. Гораздо хуже, если загрязнения на шевелюре останутся надолго. Просто при частом мытье используйте мягкие шампуни, с пометкой «подходит для ежедневного применения».

✓ **Раз в 1–2 недели до мытья делайте пилинг (глубокое очищение) кожи головы.** Особенно это необходимо обладательницам жирных волос и тем, кто часто использует укладочные средства.

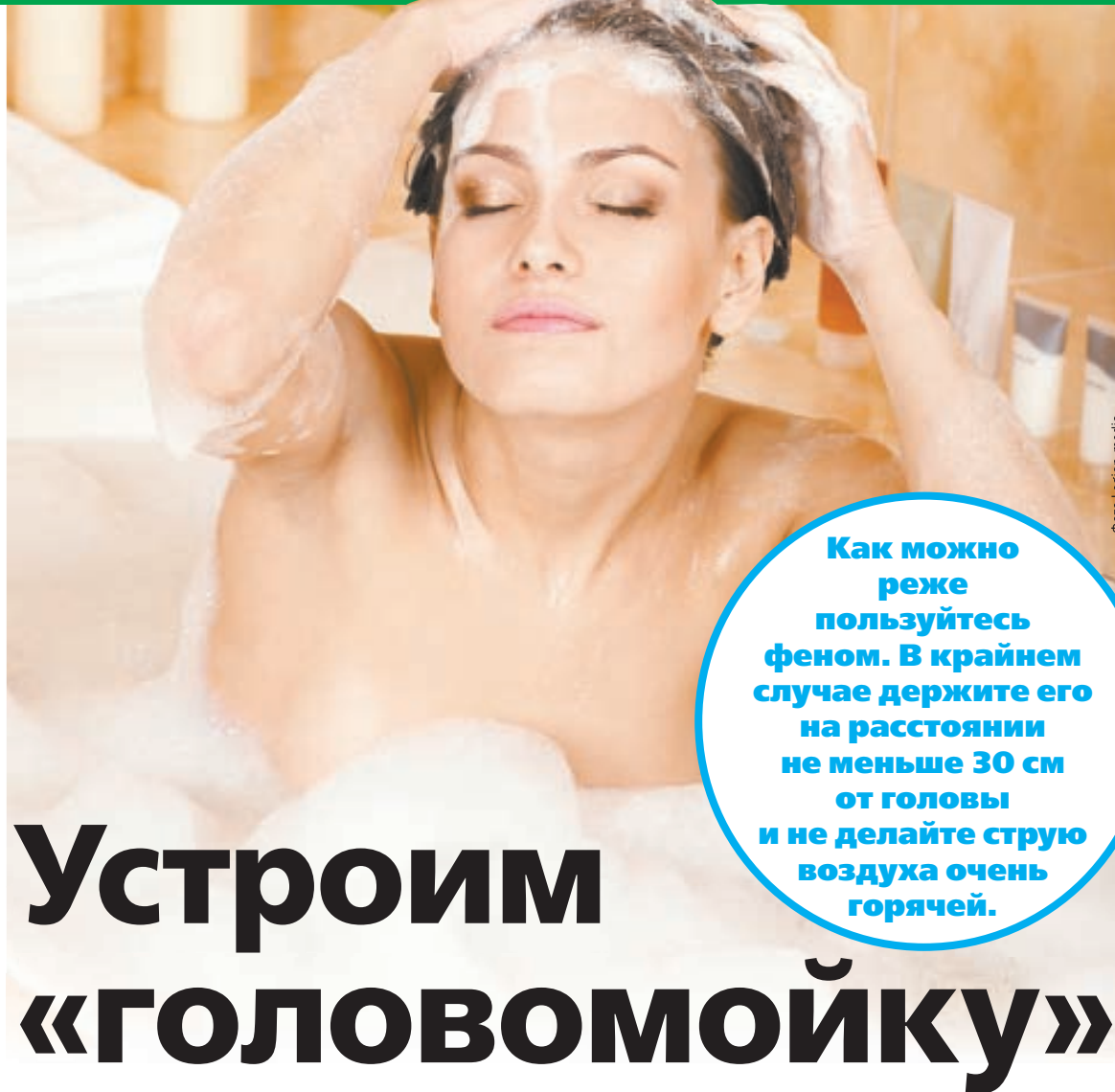


Фото Legion-media

Как можно реже пользуйтесь феном. В крайнем случае держите его на расстоянии не меньше 30 см от головы и не делайте струю воздуха очень горячей.

✓ **Каждый раз используйте кондиционер и наносите его правильно.** То есть только на сами волосы (с середины длины), а не на корни. Иначе голова запачкается очень быстро. Смыть кондиционер лучше прохладной водой — так шевелюра будет лучше блестеть. А если сверху пройтись кусочком льда — блеск станет ещё ярче. Последний раз ополоснуть волосы полезно яблочным уксусом (1–2 ст. ложки на 1 л воды). Полезные компоненты уксуса питают кожу головы, улучшают кровообращение, активизируют рост волос и нормализуют деятельность сальных желёз.

✓ **Как можно реже пользуйтесь феном.** В крайнем случае держите его на расстоянии не меньше 30 см от головы и не делайте струю воздуха очень горячей.

✓ **Не расчёсывайте мокрые волосы.** Подождите, пока они высохнут. Лучше самостоятельно. И не укладывайтесь в кровать с мокрой головой, от этого волосы травмируются.

Устроим «головомойку»

Моем волосы правильно

Елена АМАНОВА

Процедура позволит убрать жир, грязь и ороговевшие клетки и обеспечит доступ кислорода к волосным луковицам. Самый простой скраб — морская соль с водой или кефиром. Обладательницам сухой шевелюры за основу лучше взять натуральные растительные масла. При выпадении волос хорош скраб с молотым жгучим перцем.

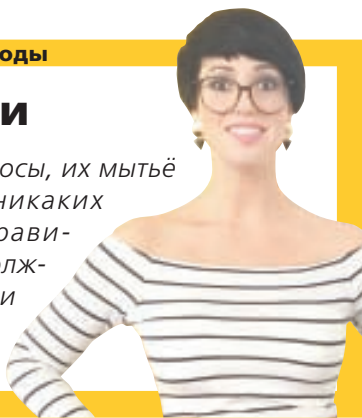
✓ **Используйте для мытья волос тёплую или прохладную, но не горячую воду.** Иначе вы можете пересушить волосную стержень. Самой мягкой считается дождевая и озёрная вода. Но смягчить можно и водопроводную, просто прокипятив её или добавив сок лимона. Если вода слишком жёсткая, смягчить её помогут также пищевая сода (1 ч. ложка на 1 л воды), нашатырный спирт (1 ч. ложка на 2 л воды), глицерин (1 ч. ложка на 1 л воды).

✓ **Применяйте только средства, подходящие для вашего типа волос.** Шампунь не рекомендуется наносить непосредственно на волосы. Лучше вспенить небольшое количество средства в руках и потом нанести на влажные волосы.

телеведущая, эксперт моды

Катя Гершуни

— У меня короткие волосы, их мытьё не доставляет мне никаких проблем. Главное правило — волосы всегда должны быть ухоженными и чистыми. Относитесь к ним с уважением.



первый читатель

СТАРЕНИЕ — НИ ПРИ ЧЁМ

? С возрастом у меня на теле появилось много папиллом. Считается, что это признак старения. Это правда?

Тамара, Воронеж

▲ **Отвечает врач-косметолог Галина ВОЛГИНА:**

— Ничего подобного. И хоть бугристые разрастания кожного эпителия чаще всего появляются годам к 30–35, достигая своего пика

в 40–45 лет, к процессу старения они никакого отношения не имеют. Папилломатоз — вирусное заболевание. Подвержены ему и женщины, и мужчины. Особенно те, кто страдает избыточным весом, который в сочетании с повышенной потливостью создаёт прекрасные условия для того, чтобы обожавшие влажно-щелочную среду папилломы обосновались на теле.

Папилломатозные образования можно встретить и у подростков. Склонность к образованию папиллом они получили либо по наследству, либо заразились при тесном контакте со страдающими папилломатозом членами семьи. Правда, тут многое зависит от иммунитета.

ОТКУДА ЛЫСИНА?

? То что лысеют мужчины, понятно. А вот почему лысеют некоторые женщины? Наталья, Пермь

▲ **Отвечает врач-трихолог Константин ПЕНКИН:**

— В отличие от мужской алопеции (облысение) женская обусловлена не наследственными, а гормональными нарушениями, повышающими содержание мужского гормона

тестостерона в женском организме до недопустимых для нормального роста волос величин.

Как правило, у мужчин лысеет лобно-теменная область. У женщин волосы редеют равномерно или только на одной (обычно боковой) части головы. Хотя у дам чаще всего речь всё же идёт не об облысении, а об усиленном выпадении волос. Согласно американским исследованиям, им страдает 38% прекрасной половины человечества.



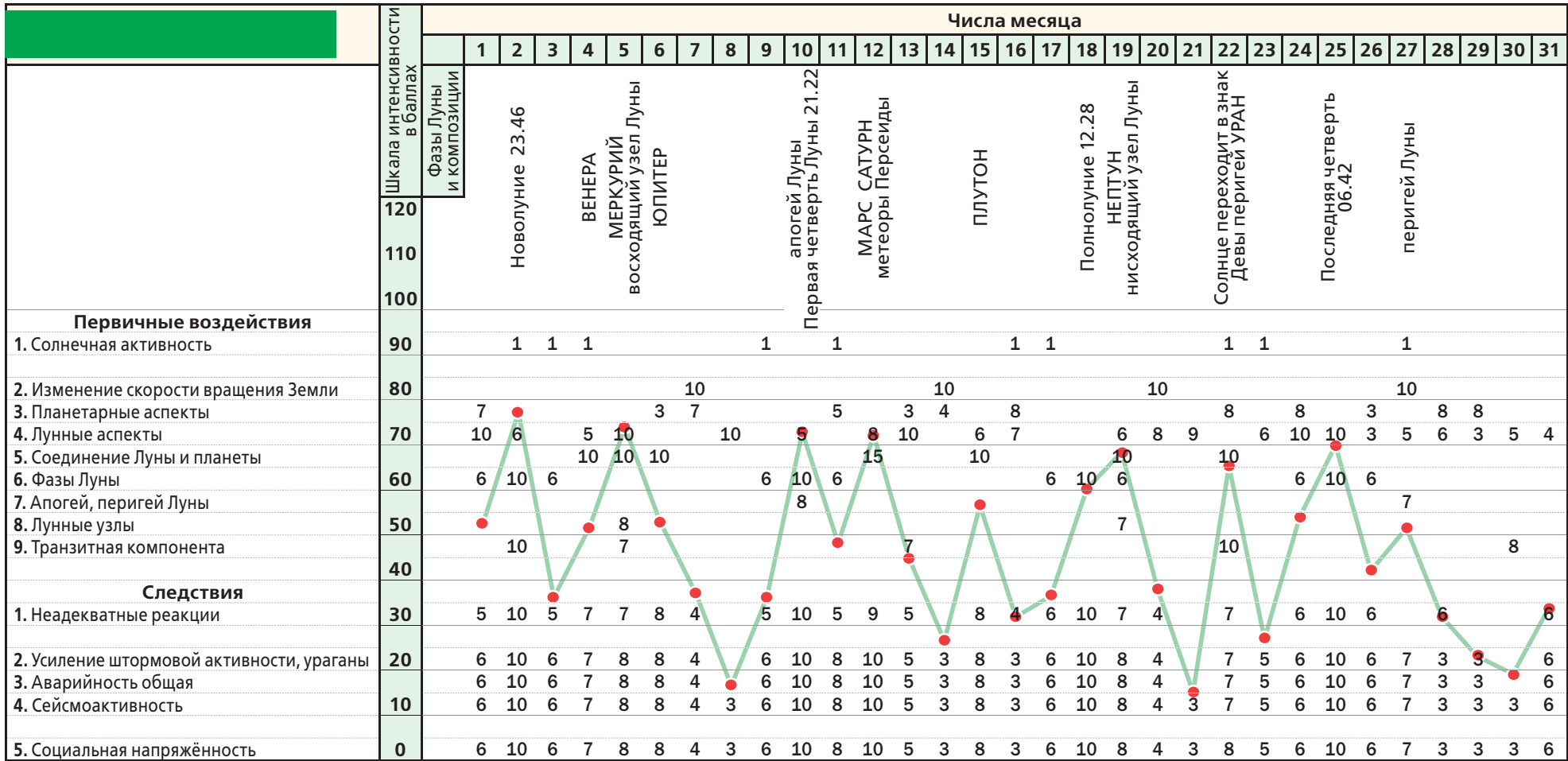
РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ ГОЛОВЫ

1 **Скраб для жирной кожи**
Порошок глины и сахар (или соль) в пропорции 1:3 смешайте и разведите водой. Нанесите на влажные корни волос, немного помассируйте и оставьте минут на 5–10. Затем вымойте голову подходящим шампунем.

2 **Скраб для сухой кожи**
Сахар или соль разбавьте соком алоэ до получения густой смеси, нанесите

на кожу головы и волосы. Сок алоэ активно увлажняет кожу и волосы, оживляя шевелюру.

3 **Питательный скраб для кожи любого типа (идеален зимой)**
1 желток, 1 ст. ложку мёда и по 3 ст. ложки оливкового масла и коньяка смешайте, добавьте соль или сахар так, чтобы получилась густая смесь. Нанесите на кожу головы, помассируйте и оставьте ещё на 10 минут.



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

В дни минимумов по графику: 8, 21 и 30 августа может наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в августе 2016 г.: 2 (20–24), 4 (07–11), 5 (05–08), 6 (06–09), 10 (21–24), 12 (15–19), 15 (12–15), 18 (12–15), 19 (13–16), 22 (12–15), 25 (06–09).

В августе усиление геофизической активности ожидается: 2–6, 10–12, 15, 18, 19, 22, 25. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

2 — новолуние, Марс переходит в знак Стрельца. Ожидаются изменения атмосферного давления и температуры. Возможно ослабление здоровья, понижение эмоционального тонуса, обострение хронических заболеваний, скачки артериального давления, боли в сердце и сосудах. Необходимо беречь сердце, исключить эмоциональные и физические перегрузки, ссоры и конфликты. Доброжелательное расположение духа и чувство юмора помогут сохранить спокойствие, избавят от депрессии и сохранят здоровье. Посвятите время детям и внукам, получите удовольствие от любимого занятия.

4 — соединение Луны с Венерой во Льве. Может произойти кратковременное похолодание. Возможны болезни сердца, сосудов, мышц и нервов спины, позвоночника, прострелы, приступы радикулита, судороги. Болезни могут развиваться от переохлаждения, переживаний по поводу жизненных неудач или

недооценённости. Нельзя поднимать тяжести, конфликтовать, испытывать умственное и физическое перенапряжение. Полезны воздушные ванны, физические упражнения. Хорошо посвятить время занятиям с детьми, любимому хобби, пообщаться к искусству, украсить себя и свой дом.

5 — соединение Луны с Меркурием в Деве. Возможны заболевания печени, желудка, плохая работа кишечника, запоры. Не исключены пищевые отравления и ОРЗ. Необходимо есть больше овощей и фруктов, уменьшить физические нагрузки. Есть вероятность простудиться.

6 — соединение Луны с Юпитером в Деве. Вероятно нарушение работы пищеварительной системы, поджелудочной железы и печени — поносы, запоры, боли в желудке, пищевые отравления. Пища должна быть лёгкой, ешьте небольшими порциями. Старайтесь избегать стрессов, поддерживать хорошее расположение духа. Подходящее время для лечения и профилактических осмотров.

10 — первая четверть Луны, апогей Луны. Ожидаются изменения атмосферного давления и температуры. Могут возникнуть повышенная нервозность, головные боли. Возможно обострение хронических заболеваний, особенно желудка, половых органов, мочевого пузыря. Надо контролировать свои эмоции, избегать эмоциональных срывов, стрессов и конфликтов. Сегодня не лучший день для выяснения отношений. Полезны умеренные физические упражнения, прогулки, интеллектуальная работа.

12 — соединение Луны с Марсом и Сатурном в Стрельце. Могут обостриться болезни тазобедренных суставов, печени, желчного пузыря. Не исключено воспаление седалищного нерва, радикулит, головные боли, бессонница. Возможны травмы, несчастные случаи и дорожные происшествия. Для хорошего самочувствия надо обеспечить полноценный сон и лёгкие прогулки. Нежелательно выяснять отношения, начинать новые дела и строить планы.

15 — соединение Луны с Плутоном в Козероге. Могут наблюдаться повышенная эмоциональность и впечатлительность. Возможно обострение заболеваний костей и суставов (артрит, артроз, ревматизм), остеохондроз. Необходимо исключить интенсивные физические упражнения. Полезен уход за кожей, процедуры по оздоровлению.

18 — полнолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры, изменение погоды. Вероятны обострение хронических заболеваний, бессонница, расстройства пищеварения. Полезно укреплять нервную систему. Дайте отдых желудку. Устройте разгрузочный день или просто постарайтесь отказаться от жирного и сладкого. Подходящее время для общения, переговоров, контактов.

19 — соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Не исключены инфекционные болезни и отёки. Желательно соблюдать диету, отказаться от острого, жирного, алкоголя и кофе. Сегодня лучше переключиться на спокойный вид деятельности,

творчество и искусство. В магазине есть вероятность купить больше, чем нужно, и не в меру поистратиться. Поэтому перед покупкой понравившейся вещи попросите совета у близких. Возможно, вас отговорят от ненужных трат. Не рекомендуется принимать важные и ответственные решения. Полезны водные процедуры, массаж стоп, лёгкие прогулки.

22 — соединение Луны с Ураном в Овне, Солнце переходит в знак Девы. Возможны раздражительность, вспыльчивость и нетерпеливость. Вероятны бессонница и головные боли. Желательно отложить лечение и протезирование верхних зубов и стрижку волос, а также любые важные мероприятия. Не исключены дальние и близкие поездки, неожиданные изменения в планах и обстоятельствах. Желательно избегать конфликтов, отказываться от возбуждающих средств, алкоголя, шоколада, остерегаться ожогов и порезов. Полезны прогулки, умеренные физические упражнения.

25 — последняя четверть Луны. Ожидаются изменения атмосферного давления и температуры. Повышена активность, вероятно эмоциональная неуравновешенность. Возможны заболевания органов дыхания — лёгких и бронхов. Не исключены боли в суставах рук, невралгия и прострелы в области плеч. От стрессов и переутомления могут возникнуть боли в желудке. Соблюдайте осторожность на дорогах и при поездках в транспорте. Подходящее время для завершения начатых дел, переговоров, коротких поездок и визитов к родственникам и знакомым.

Татьяна ДУБКОВА,

Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов



СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

– На новолуние нужно монетку показать Луне и сказать: «Месяц, дружок, дай денег полный кошелёчек!»

– Министр финансов, вы в своём уме?



Худеем по правилам

Почему не действуют диеты



Чуть ли не каждый день появляются новые диеты и методики, авторы которых обещают навсегда решить проблему лишнего веса. Но залог успеха в том, чтобы найти свой собственный ключ к похудению. И мы расскажем, как это сделать.

Не надейтесь на чудо

Многие из нас готовы опробовать на себе все модные диеты, потому что твёрдо верят: должен существовать волшебный способ моментального снижения веса. Придётся вас разочаровать: нет такого способа. А если бы был, его бы

Не стоит радикально менять привычный рацион. К изменениям питания нужно приспосабливаться постепенно.

давно использовали во всех клиниках. Чтобы похудеть, делать ставку нужно на разумное изменение образа жизни и привычек.

Отыщите причину лишнего веса

Если вес растёт, значит, вы получаете больше энергии, чем тратите. Иногда достаточно слегка подкорректировать питание, чтобы расклад пришёл в норму. Но ни один разработчик диеты не может знать, как именно набираются ваши килограммы, а потому не может точно сказать, от каких продуктов вам стоит отказаться, а что, напротив, нужно включить в рацион. Последите за собой или начните вести пищевой дневник. Тогда отыскать причину лишних килограммов будет несложно.

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ
— Чего бы такого погрызть, от чего не толстеют?
— Ногти.

Не стремитесь к идеалу

Одна из основных ошибок худеющих — желание достичь модельных параметров. Однако нормальный вес обычно на пару килограммов выше, чем идеальный. Такой вес ещё называют комфортным, потому что поддерживать его легко как физически, так и психологически. Стоит учитывать и свою конституцию. Достичь модельных размеров под силу только людям астенического телосложения — с длинными тонкими конечностями, узкими костями. Остальные, даже доведя себя до полного истощения, не станут похожими на манекенщиц.

ОТ ЧЕГО МЫ ПОЛНЕЕМ

1 Доля овощей, корнеплодов, фруктов и ягод в меню слишком мала. Нужно съедать минимум 500–600 г в сутки.



2 Нет устоявшегося режима питания, вы часто пропускаете завтрак, обед или ужин.



3 Вы толком не обедаете и не ужинаете, перебиваетесь бутербродами, кусочничаєте.



4 Интервал между приёмами пищи слишком большой. Садитесь за стол нужно каждые 3–4 часа — всего 5–6 раз в день.



5 В вашем меню слишком много «пустых» калорий. Например, вы любите совершенно бесполезные с точки зрения здорового питания колбасу и белый хлеб.



6 Утеряно чувство натурального голода. Вы пропускаете сигнальное ощущение лёгкой приятной пустоты в желудке, доводите себя практически до голодного обморока, а затем, конечно, переедаете. Не хватает физической нагрузки. Вы передвигаетесь на машине, пешком не ходите, мало двигаетесь...



7 Вы мало спите. Спать нужно 7–8 часов в сутки.



Марина ДАВИДОВА

Первые буквы нашей азбуки мы уже изучили в одном из прошлых номеров. Продолжаем осваивать азы красивой фигуры!

Голод
Наш друг и враг одновременно. С одной стороны, это сигнал организма о том, что пора бы подкрепиться. С другой — ложный призыв поискать счастья в недрах холодильника, несмотря на то, что желудок уже принял порцию первого, второго и третьего. Полным людям важно понимать, что в следующую весовую категорию нас выводит не физиологический голод (с ним можно бороться, начав завтракать

Азбука красивой фигуры

и перейдя на дробное питание), а голод эмоциональный и сезонный. Последний даёт о себе знать по вечерам, в осенние и зимние месяцы, а также во вторую фазу менструального цикла.

Дрёма
Недосыпание ведёт к набору веса. И причин тому по крайней мере две. Во-первых, не выспавшись, мы становимся тревожными, более подверженными стрессам. А какой лучший способ успокоиться? Правильно, поесть — и лучше жирненького, сладенького. Во-вторых,

пренебрежение ночным отдыхом ведёт к нарушению деятельности гормонов аппетита — грелина и лептина, а также к уменьшению выработки мелатонина, который способствует расщеплению жира.

Еда
Без неё мы прожить не можем. Механизм, побуждающий потреблять пищу, достался нам от природы. Он управляется подсознанием и почти не зависит от нашей воли. Человек хочет жить, а чтобы жить, надо есть. Потому запретить себе

еду чрезвычайно тяжело. А делать это из раза в раз на протяжении длительного времени практически невозможно. Выход? Во-первых, перестать обвинять себя в безволии, когда, стремясь похудеть, вы в очередной раз не устояли перед соблазном покушать. А во-вторых, навсегда отказаться от диет и изменять рацион разумно, избегая крайностей, например, перейдя на маложирное сбалансированное питание.

Продолжение следует.

Евгения ДАНИЛОВА

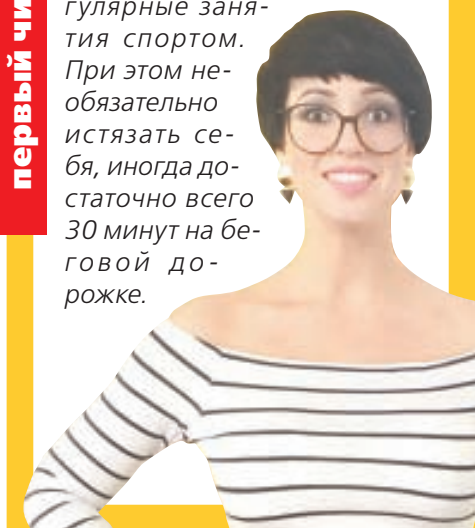


телеведущая, эксперт моды

Катя Гершуни

— Если ты хочешь, чтобы у тебя была хорошая форма, этим нужно заниматься. В первую очередь это правильное питание и регулярные занятия спортом. При этом не обязательно истязать себя, иногда достаточно всего 30 минут на беговой дорожке.

первый читатель



Лето – самое сладкое время в году, ведь поспевают наши любимые ягоды!

Нашего поля ягоды

Налегаем на витамины

Крыжовник

В крыжовнике много аскорбинки, витаминов группы В и витамина А. Причём чем лучше созрели ягоды, тем больше в них витаминов, так что не стоит торопиться и срывать с кустов зеленоватые плоды.

Чем темнее ягоды, тем слаше крыжовник, к тому же в тёмно-красных сортах много антоцианов – мощных антиоксидантов, которые предохраняют от ранних морщин, сердечно-сосудистых заболеваний и различных опухолей. Зато зелёные и жёлтые сорта опережают своих красных собратьев по содержанию витамина С.

Кому полезен

Сердечникам. Ягоды содержат много пектинов, которые снижают уровень вредного холестерина в крови. К тому же все сорта крыжовника обладают лёгким мочегонным эффектом, снижают давление и укрепляют стенки сосудов. Людям с лишним весом стоит чаще лакомиться крыжовником – он ускоряет обмен веществ и способствует похудению.

Кому нельзя

Несмотря на кисловатый вкус, крыжовник содержит много сахаров, поэтому его не рекомендуют при сахарном диабете.

Факт

По количеству железа полстакана крыжовника в три раза опережает яблоко.

Молочный десерт

Состав: 1 стакан крыжовника, 1 пачка творога, 150 г йогурта, 100 г печенья, ванилин, 100 г сахара, лимонный сок.

Приготовление: крыжовник вымыть, засыпать половиной сахара, добавить ванилин, 2 ст. ложки воды, довести до кипения и проварить 2 минуты. Снять с огня, остудить. Творог протереть через сито, смешать с йогуртом и оставшимся сахаром. Массу слегка взбить и добавить несколько капель лимонного сока. Печенье натереть на крупной тёрке.

В высокие стаканы выложить крыжовник и покрыть его творожным кремом. Сверху посыпать печеньем.



На рынке.

- Бабушка, а что это у вас за ягода?
- Чёрная смородина!
- А почему она красная?
- Потому что зелёная!



Смородина

Чёрная смородина по количеству витамина С уступает разве что шиповнику. Впрочем, красная и белая смородина тоже запросто обеспечат организм суточной нормой аскорбинки – достаточно съесть всего лишь 50 г чёрной или 15 г красной или белой смородины.

Соус к мясу

Состав: 200 г чёрной смородины, 150 мл красного вина, 3 ст. ложки соевого соуса, по 1 ст. ложке сахара и томатной пасты, 3 зубчика чеснока, соль, перец по вкусу.

Приготовление: смородину залить вином и варить на среднем огне до уменьшения объёма вдвое. Массу измельчить блендером. Добавить раздавленный чеснок, перец, томатную пасту, соевый соус, соль и сахар. Дать соусу настояться в течение 2 часов.

Кому полезна

Курильщикам. Ведь никотин выводит витамин С из организма и делает его более восприимчивым к различным заболеваниям.

Кому нельзя

Слишком сильно налегать на чёрную смородину не рекомендуется при повышенной свёртываемости крови и склонности к тромбозам, в постинфарктном периоде.

Красная и белая смородина не имеют противопоказаний.

Факт

По содержанию витамина С 1 столовая ложка чёрной смородины равна 1 лимону.

Малина

В малине немало аскорбинки, витамина А, а также витамина Р, или рутина, который укрепляет стенки сосудов, улучшает иммунитет, способствует перевариванию пищи и снимает отёки. А японские учёные обнаружили, что малина помогает сжигать жиры и служит профилактики целлюлита.

Кому полезна

Простуженным. Малина содержит салициловую кислоту (действующее вещество аспирина), за счёт которой ягоды являются отличным жаропонижающим средством. Причём если другие плоды при варке лишаются большей части полезных веществ, то малиновое варенье справляется с простудой ещё лучше, чем свежие ягоды.

Кому нельзя

При камнях в почках и подагре малина противопоказана.

Факт

Полстакана малины в 15 раз перекрывает суточную потребность организма в витамине Р.

Малиновое желе

Состав: 400 г малины, 400 г сахара, 1 бутылка красного вина, небольшой пучок базилика, 10 горошин чёрного перца, 15 г желатина.

Приготовление: влить в кастрюлю вино, добавить перец, нарезанный базилик, 200 г малины и весь сахар. Довести до кипения и поварить минутку, помешивая. Охладить, добавить желатин и пропущенную сквозь сито малину. Охладить.



ВАРИМ ВАРЕНЬЕ

✓ Перед варкой ягоды лучше наколоть иголкой или вилкой. Это поможет сиропу проникнуть внутрь плодов, и варенье будет вкуснее.

✓ Обогащать варенье витамином С можно, если, перед тем как закрыть банку, добавить в неё аскорбиновую кислоту (продаётся в аптеке) из расчёта 0,3 г порошка на 1 кг сырья.

✓ В малиновое варенье добавьте ¼ стакана сока красной смородины. Это поможет сохранить витамины и придаст варенью насыщенный цвет.

Из старушки – в леди

Семь шагов к преображению

Ушедшая молодость – не причина прощаться с красотой и женственностью. В любом возрасте при желании можно выглядеть великолепно!

Когда мы были молодыми...

Тех, кого сегодня называют бабушками, можно смело называть ветеранами модной революции 60–70-х годов. Это именно они впервые надели мини-юбки и женские брючные костюмы (в которых, кстати, долго не пускали в госорганы).

В те же годы появились культовые батники, заветные голубые джинсы, которые приходилось доставать – в советских магазинах их не было. Сегодняшние бабушки наскоро учились тогда шить и сами мастерили модные наряды.



Есть масса весьма экономных способов, чтобы и в 65–70 лет быть настоящей леди.

А что сегодня? Многие вчерашние модницы превратились в безликих старушек в мешковатых брюках, ветровке или свитере с внучкиного плеча. Нехватка денег – не оправдание неухоженному виду. Есть масса экономных способов, чтобы и в 65–70 лет быть настоящей леди.

Найди свой стиль!

Вот семь простых шагов к преображению.

ШАГ 1 Подружиться с большим зеркалом

Рассмотрите свои плюсы и минусы. Морщины, второй подбородок? Бог с ними, не это сейчас главное. Давайте объективно оценим изменившуюся фигуру и пропорции.

ШАГ 2 Правильно подобрать силуэт

Это основа, которая позволит скрыть недостатки фигуры и подчеркнуть то, что ещё в полном порядке. Если у вас выступающий животик и широкие бедра, предпочтительны прямые брюки и юбки плюс блуза типа мужской

рубашки, необлегающий свитер, для выхода – элегантный жакет. Однако, если вам недостаёт роста, лучше надеть жилет и кардиган длиной до колена, можно и до середины икры, а длина брюк должна непременно скрывать обувь.

Вам повезло, лишних килограммов у вас нет? Внимательно оцените свою осанку и плечи! В этом возрасте остеохондроз нередко уже делает своё чёрное дело. Скрыть изъяны осанки помогут вещи свободного покроя. Подчеркнуть тонкую талию неплохо ремешком на юбке или брюках, но сверху надеть жилет. Стройные женщины могут позволить себе и летящие юбки.

ШАГ 3 Сделать ставку на классику

Лаконичный крой, минимум отделки позволяют выглядеть всегда беспримысленно. Воланы, рюши, жабо, даже если они на пике моды, лучше списать в архив. Чтобы не было лишней строгости и однообразия, стоит поиграть с цветом и аксессуарами.

ШАГ 4 Экспериментировать с цветом

Винный, вишнёвый, бежевый, изумрудный, шампань, экрю, благородные

тёмно-синий или серый – примеряйте и смотрите, что вам идёт. Главное, учитывать два момента: цвет должен гармонировать с кожей и не добавлять объёма при полноте. В монотонной одежде очень уместны отдельные яркие оттенки – шарф, перчатки...

ШАГ 5 Скрыть дряблость шеи

Многие считают, что спасение в водолазках. Это не так: плотно прилегающий воротник ещё больше подчёркивает возраст: опускаются мягкие ткани нижней части лица – подбородок, щёки, виски. Можно закрыть шею лёгким шарфиком или платком.

Но это исключается, если есть второй подбородок. Универсальная альтернатива в этом случае – воротник-стойка, заметно отступающий от линии шеи, но не падающий, а стоячий. В трикотажных вещах этого добиться несложно, в блузке или платье из ткани такой воротник должен иметь особый крой и держать форму.

ШАГ 6 Маскировать проблемы со здоровьем

Этому обязательно нужно научиться. Если у вас варикоз, широкая, расплывчатая ступня, есть деформация суставов в ногах – от платьев и юбок стоит отказаться. Брюки лучше носить широкие, если не позволяет рост – прямые, но без стрелок (они выставляют напоказ недостатки).

Особое внимание – на длину рукавов: остановитесь на длине три четверти или длинных, если мышцы потеряли упругость, а на коже появились пигментные пятна.

ШАГ 7 Выбирать натуральные и качественные материалы

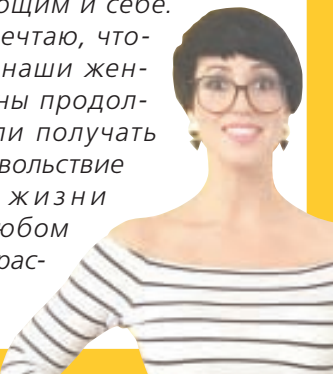
Они хоть и обходятся дороже, но вложения оправдывают себя: такие вещи отлично держат форму и служат долго.

Ольга ФИЛАТОВА

Р. С. На то, как вы выглядите, влияет не только одежда: важны аксессуары, обувь, цвет волос, косметика. Но об этом – отдельный разговор в следующем раз.

Катя Гершуни

– Мне кажется, многие женщины в возрасте считают, что они выполнили все свои предназначения – вырастили детей, внуков, наладили быт. И они просто забывают, что надо нравиться окружающим и себе. Я мечтаю, чтобы наши женщины продолжали получать удовольствие от жизни в любом возрасте.



Неблагоприятные дни с 26 июля по 1 августа

26 (пик с 09.00 до 12.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны заболевания головы, лица, глаз, зубов или ушей. Необходимо соблюдать режим сна и отдыха. Избегайте стрессов и возбуждающих средств, курения, жирной пищи, кофе, шоколада. Пейте больше чистой воды, дайте отдых глазам. Будьте осторожны с огнём, остерегайтесь травматизма. Планы могут неожиданно измениться – важные дела лучше не намечать. Благоприятны оздоровительные мероприятия, умеренные нагрузки.

27 (пик с 00.00 до 03.00) – последняя четверть Луны. Ожидаются изменения погоды, атмосферного давления и температуры. Вероятно обострение хронических болезней, особенно шеи, горла, ушей, лёгких и бронхов, пищевода. Желательно остерегаться сквозняков, простуды, некачественных продуктов. Подходящее время для завершения начатых дел, общественной деятельности, переговоров, дружеских встреч. Полезны водные процедуры, прогулки, небольшие ограничения в еде.

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

ИНТЕРЕСНО

В третьем возрасте важно остаться истинной женщиной. «Свой срок я хочу прожить в счастье, а смерть встретить в тупляках на высоких каблуках!» – говорит Кармен Делль'Орефиче, известная модель, которая провела на пике 70 лет. Сейчас ей 85, она роскошно выглядит, продолжает участвовать в модных показах, сниматься для рекламных кампаний.



«Все деньги уходят на аптеку», сетуем мы, порой не замечая, что частенько тратим больше нужного, переплачивая за бренды или попросту покупая лишнее. Как перестать быть аптечным шопоголиком?

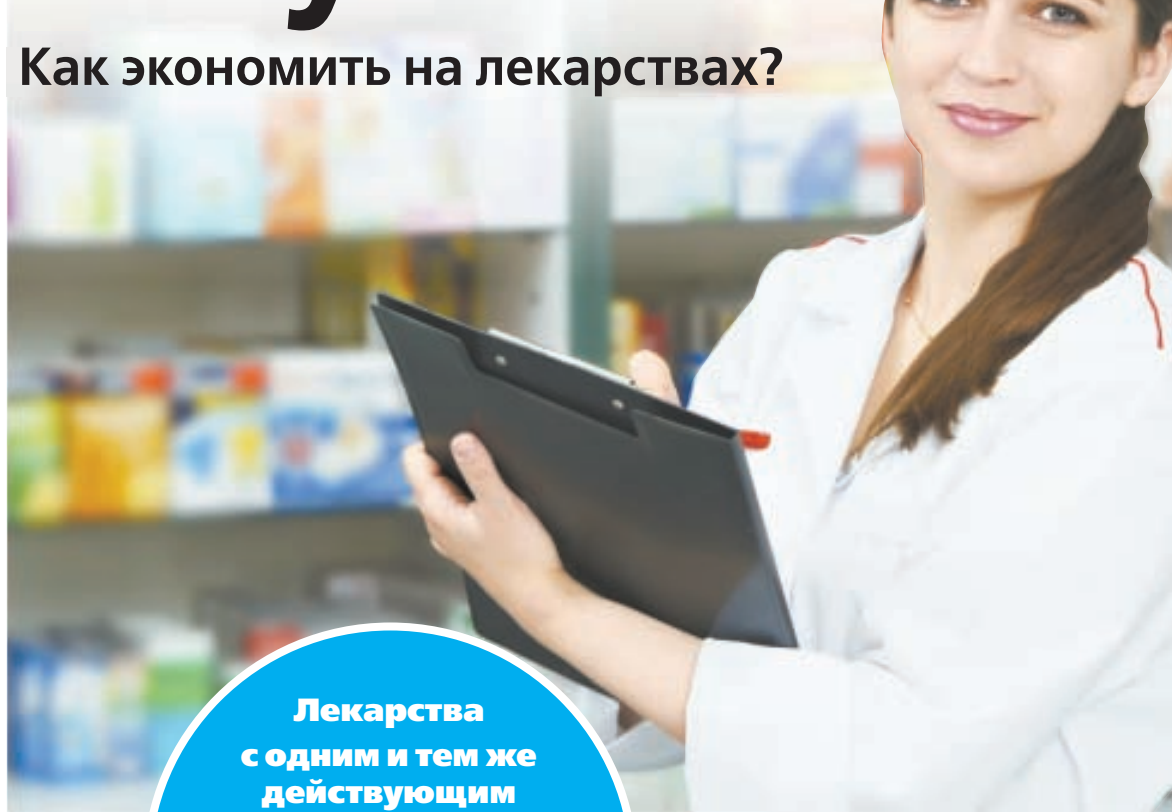
ТО, ЧТО ещё недавно лечилось (и вполне успешно) каким-то известным препаратом, сегодня уже объявляется устаревшим. А актуальным делается новое, гораздо более дорогое средство. Конечно, трудно противостоять рекламе, которая что ни день, то навязывает нам моду на лекарства.

Будьте вне моды

Как вы покупаете еду или одежду? Если смотрите только на лейблы и марки, можете прогадать. Если подробно изучаете состав и качество изделия или продукта, ваши

Грамотные покупки

Как экономить на лекарствах?



Лекарства с одним и тем же действующим веществом могут стоить как очень дорого, так и доступно. При этом многие из них идентичны по эффективности.

шансы на успех выше. Примерно так надо действовать при любой покупке. И в аптеке тоже. Вы не станете жертвой двигателя торговли, если будете ориентироваться не на бренд, а на действующее вещество препарата — его МНН (международное непатентованное название), которое всегда указывается и на упаковке, и, конечно, в инструкции. Лекарства с одним и тем же действующим веществом могут стоить как очень дорого, так и вполне доступно. При этом многие из них идентичны по эффективности. Кстати, врачи, выписывая лекарство, сегодня обязаны сообщать не только его торговое, но и международное непатентованное название.

Отсюда вытекает ещё один важный принцип: не покупать никаких лекарств, которые не были выписаны врачом. Даже если соседям или друзьям помог какой-то препарат, не факт, что так произойдёт и с вами. Индивидуальным должен быть не только выбор препарата, но и подбор его дозировки и формы введения (например, язвенникам лучше не принимать таблетки, а делать уколы или ставить свечи). Также при определённых заболеваниях некоторые препараты назначаются под прикрытием других — чтобы компенсировать наносимый вред и уменьшить побочный риск. К тому же только врач может правильно учитывать все лекарственные взаимодействия.

Плюсы и минусы бережливости

Узнайте, входит ли выписанное вам лекарство в Перечень ЖНВЛП (жизненно необходимых и важнейших лекарственных препаратов) — этот список должен быть в каждой аптеке. Цены на препараты из этого перечня

ВАЖНО!



А вот так экономить нельзя категорически:

- не следует покупать лекарство в более низкой дозировке, чем прописал врач;
- нельзя самим сокращать длительность курса или количество дневных приёмов препарата;
- опасно выборочно принимать лекарства из целого списка средств, назначенных врачом.

Если возникают какие-то сомнения в назначении, лучше это обсудить с врачом на приёме или проконсультироваться у другого специалиста.

регулируются государством. Если не входит, то поинтересуйтесь у врача, существует ли у этого средства аналог из этого перечня.

Есть и другие хитрости. Так, например, вы заплатите за одну таблетку меньше, если купите максимальную упаковку лекарства. Но в то же время благодаря такому хитрому ходу вы можете и переплатить, если вам не удастся использовать всё содержимое упаковки. Второй вариант экономии: взять средство с дозировкой вдвое, второе большей, чем назначено, и принимать, разломив таблетку на нужное число частей. В итоге курс лечения обойдётся дешевле.

Елена НЕЧАЕНКО

КСТАТИ

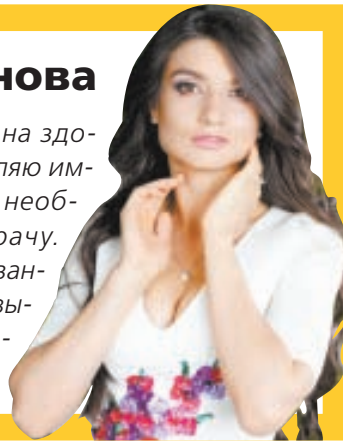


В недавней публикации в одном американском медицинском издании было отмечено, что 9 из 10 новых лекарственных препаратов не приносят существенной пользы для пациентов, а являются всего лишь альтернативой старым лекарствам. Рейтинг инновационных лекарственных средств, опубликованный в 2011 году в другом авторитетном журнале, также выяснил, что лишь 17 из 984 препаратов, появившихся на фармрынке за последние 15 лет, были признаны уникальными. Поэтому, если вам помогают старые таблетки, то и не стоит от них отказываться.

теле- и радиоведущая

Вероника Романова

— Я стараюсь не экономить на здоровье. Пью витамины, укрепляю иммунитет. Но если возникает необходимость, сразу иду к врачу. Рекомендации квалифицированных специалистов в итоге оказываются дешевле неэффективного самолечения.



УСТРОЙСТВО ДЛЯ ПРОТИВОГРИБКОВОЙ ОБРАБОТКИ ОБУВИ



- УБИВАЕТ ГРИБКИ И БАКТЕРИИ ВНУТРИ ОБУВИ
- УНИЧТОЖАЕТ НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ В ОБУВИ
- ДЕЛИКАТНО ПРОСУШИВАЕТ ВАШУ ОБУВЬ

Спрашивайте в аптеках и магазинах медтехники!

787-44-17 www.timson.ru



ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ, ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Сертификат соответствия №6777654 РОСС RU. А/Я 46.822810. ООО "ТИМСОН". 121596, г. Москва, ул. Горбунова, д.2, стр.3, пом.52

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



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

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

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:
8-800-555-22-93 (звонок бесплатный по всей России)

ООО «Элит-Трейд», 140402, Московская область, г. Коломна, ул. Зеленая, д. 31А, офис 318, ОГРН 11125476242594. Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

То, что подходит в интимном плане одному, необязательно должно нравиться другим. И всё же что говорит наука: каков должен быть идеальный секс? Каковы его, так сказать, параметры?

ВСЕМ известно, что норма в сексе — вещь условная, ведь в этом деле всё индивидуально. Но всё же многим любопытно, подходит ли происходящее у них на супружеском ложе под понятие если уж не идеала, то хотя бы нормы.

Режимное предприятие

Любой гинеколог, андролог, да и просто врач знает: регулярная половая жизнь — это благо. А длительное воздержание, наоборот, вред. Но что понимать под регулярностью? Один раз в день, неделю, месяц?

Сексологи отвечают так: вести интимную жизнь нужно так часто, как хочется. Ну а если нужны цифры, то вот они. В среднем человек, живущий с постоянным партнёром, до 30 лет занимается любовью 3–5 раз в неделю, с 30 до 40 лет — от 2 до 4, с 40 до 50 лет — 1–3 раза в неделю. После 50 — хорошо, если 1 раз в 2–3 недели. Впрочем, если в вашей семье принят менее активный режим половой жизни, это ещё не повод для переживаний. Ведь частота интимных контактов зависит не только от возраста, но и от темперамента, состояния здоровья, образа жизни (и питания), интенсивности работы, а также от настроения и, конечно, от взаимоотношений в паре.

Воздержание плохо влияет на здоровье. Но это не значит, что чем чаще заниматься сексом, тем лучше. Кстати, чрезмерно частый секс — это тоже категория относительная. Одному и два раза в неделю — чересчур, а кому-то и раз в день маловато. Тем не менее секс свыше физических потребностей чреват общим и нервным истощением, которое может выражаться в сильной усталости, апатии, рассеянности, эмоциональном дисбалансе. Кроме того, постельные утехи — это довольно приличная физическая нагрузка, во время которой мы теряем большое количество воды (полчаса занятий любовью по затраченным усилиям сравнимы с забегом на 5 км). Причём потеря жидкости при близости может происходить и без явного потоотделения.

Постельные нормативы

Бывает ли идеальный секс?



ТРЕБУЕТСЯ РАЗМИНКА

Секс — это, конечно, не спорт. Тем не менее приступать к нему неразогретыми, как и к обычным физическим тренировкам, довольно опасно. Ведь бурный всплеск страсти (как и слишком частые соития) может спровоцировать растяжение связок и мышц влагалища, а также микротравмы слизистой у обоих партнёров. Чтобы избежать подобных проблем, есть несколько способов: можно увеличить период предварительных ласк или воспользоваться интимной смазкой, либо, перед тем как заняться любовью, принять вдвоём горячую ванну (это увеличит приток крови к половым органам и сделает мышцы более эластичными).

Исследование, в котором приняли участие 600 здоровых мужчин, показало, что в среднем половой акт у россиян занимает 2 минуты 24 секунды.

Именно поэтому чрезмерное усердие на интимном фронте не показано людям с некоторыми серьёзными сердечно-сосудистыми заболеваниями (сердечной недостаточностью, например, или после инфаркта миокарда).

Долго ли, коротко ли...

Ну хорошо, с режимом, допустим, разобрались. А как быть с продолжительностью этого приятного дела? Одно из последних российских исследований, в котором приняли участие 600 здоровых мужчин, показало, что в среднем половой акт у россиян занимает 2 минуты 24 секунды. Кстати, врачи считают половой акт, длящийся 3 минуты, вполне нормальным. Этого, по их мнению, должно хватать для получения сексуальной разрядки обоим партнёрам. А что считают сами пользователи? Психолог Эрик Корти на основе масштабных опросов приводит следующие цифры. Слишком быстрый секс — это 1–2 минуты, нормальный — 3–7 минут, идеальный — 7–13 минут, излишне долгий — 10–30 минут.

Вообще мужчинам для достижения оргазма нужно меньше времени, чем женщинам. По данным американского сексолога А. Кинзи, у ¼ мужчин удовлетворение наступает в пределах 2 минут после введения полового члена во влагалище. А многим женщинам для достижения оргазма требуется около 10–15 минут. Поэтому среднее время, на котором сошлись и те и другие, по опросам, составило те самые идеальные от 7 до 13 минут. Если у вас так — от души поздравляем, а если не так, но вас это устраивает, — тоже поздравляем. Ведь наличие регулярного секса уже само по себе прекрасно!

Елена ГЛАДКОВА

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

Подписка
во всех почтовых
отделениях
или на сайте
subscr.aif.ru

Индекс
34187



Согласно опросам, каждый второй россиянин никогда не выключает сотовый телефон. Но стоит ли быть на связи круглые сутки?

НЕМЕЦКИЕ исследователи выяснили, что лишь 30% французов, 16% немцев и 18% японцев хотят быть всегда в зоне доступа. Остальные время от времени выключают мобильники, чтобы отсечь случайные звонки. В то время как 56% наших соотечественников считают, что должны быть на связи и днём, и ночью, и в праздники, и в будни. Выключенный телефон внушает им тревогу, а некоторым — и откровенную панику. Поэтому мобильный всегда при них — ради собственного спокойствия. Но есть ли оно на самом деле, спокойствие?

Тревожный звонок

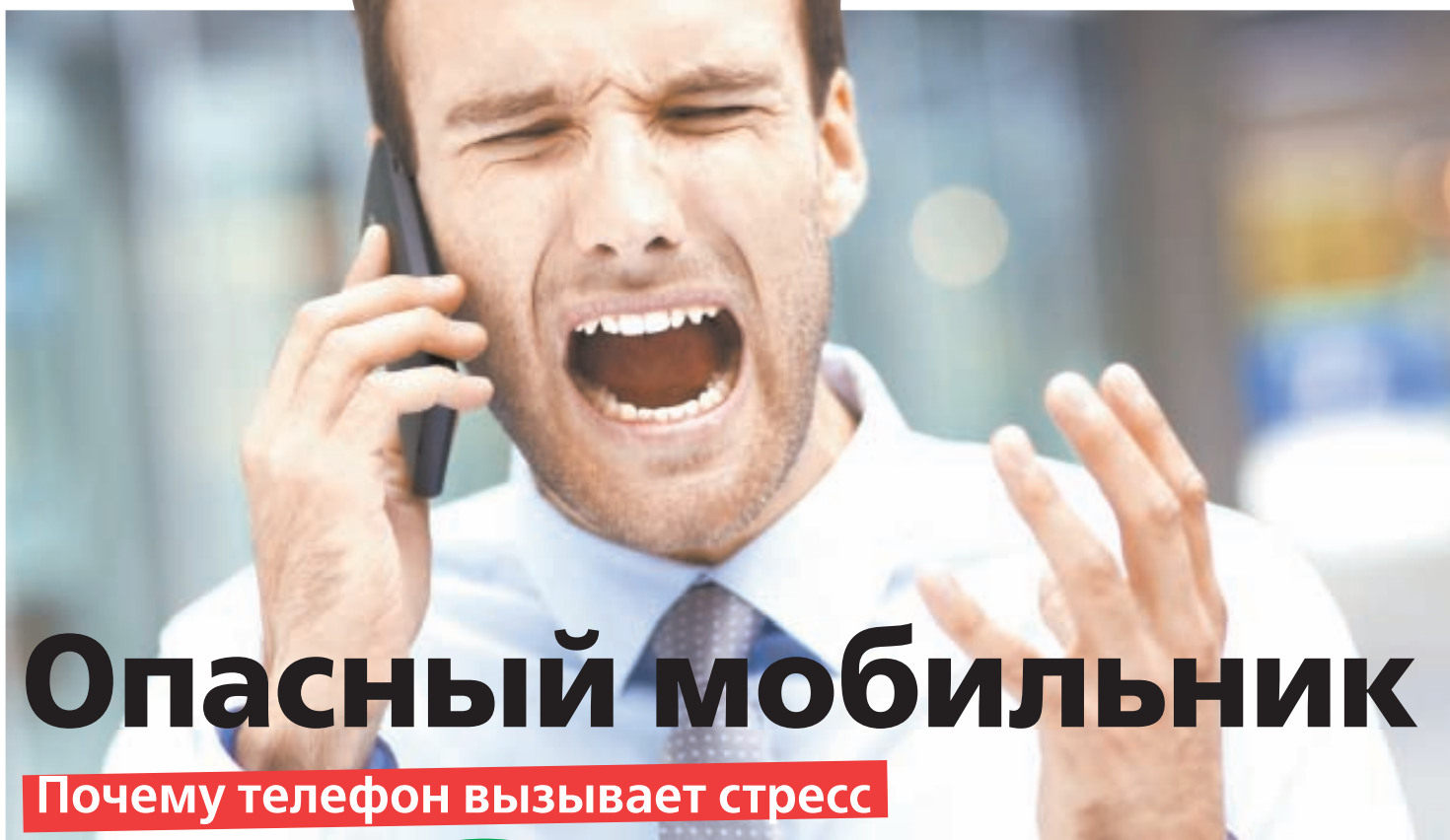
Психологи считают, что постоянная готовность к общению — это стресс. То и дело заглядывая в телефон, нет ли пропущенных звонков, пишем или сообщений, вы не в состоянии расслабиться.

К тому же, находясь в состоянии повышенной «мобильной готовности», вы ожидаете аналогичную реакцию от других. Позвонили кому-то — снимай трубку скорее, отправили эсэмэску — немедленно пиши ответное послание! Если сиюминутного отклика нет, раздражаетесь и обижаетесь. Особо нетерпеливые личности после подобных «оскорблений» вообще могут прекратить общение.

КСТАТИ



Шведские учёные установили, что на психику давит не только постоянная готовность к общению, но и сигналы, которые издаёт телефон: звенящие, плавающие. По мнению исследователей, это повышает уровень тревоги и стресса. А интенсивное использование мобильных увеличивает риск психических нарушений, особенно у молодёжи.



Опасный мобильник

Почему телефон вызывает стресс

Появление телефона в руках у одного из собеседников разрушает атмосферу доверия. Особенно это заметно, когда люди ведут беседу на личные темы.

Впрочем, это ещё цветочки. У многих людей «телефонomanия» становится настоящей психологической зависимостью. Они не расстаются с сотовым никогда: без конца кому-то звонят, строчат СМС, переписываются в соцсетях. А если мобильник сломается или закончатся деньги на счёте, испытывают сильное беспокойство и страх. Остаться без телефона для них невыносимо, ведь в нём — все контакты, вся жизнь!

Режим тишины

Если вы «увязли» в собственном мобильнике, имеет смысл сократить телефонное общение. Всё хорошо в меру!

● Попробуйте постепенно отлучать себя от любимого гаджета. Если привыкли постоянно носить его в руке или кармане, кладите в сумку или оставляйте

на столе. Казалось бы, пустяк — дистанция в несколько метров. Но она отучит вас от привычки брать телефон в руки просто так, машинально.

● Возьмите за правило начинать день без мобильного.

Иначе вы не только выключите в нём будильник, но и непременно залезете в Интернет: почитать новости, проверить почту. А это значит, что ваш мозг подвергнется информационной атаке с самого утра.

● Вечер тоже проводите без мобильного. Расспросите домашних, как прошёл у них день, поиграйте с детьми, сходите в гости. Живое общение куда более ценно! К тому же зависание в мобильном по вечерам чревато хронической бессонницей.

● Выделите общение по телефону в отдельный процесс. Например, если смотрите телевизор или разговариваете

с мужем, не переписывайтесь в это время в соцсетях и не отправляйте эсэмэски. Почту рекомендуется проверять три раза в день, выходить с телефона в соцсети — один раз, разговаривать — не более 20 минут.

● Если нет острой необходимости оставаться на связи (допустим, в случае болезни кого-то из родственников), отключайте мобильный вечером, в выходные и праздники. Близкие и друзья могут позвонить вам на домашний. Зато вы отсечёте случайные звонки, рекламные предложения и звонки по работе. В конце концов вы имеете право на личную жизнь и должны хотя бы немного расслабиться.

Юлия НЕРОВНОВА

СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

XXI век... Села батарейка в телефоне... И всё... Был человек — нет человека!



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

ТАКАЯ ВОТ ТАЙНОПИСЬ...

Недавно гуляли с подругой по Арбату. Познакомились с психологом, который за вознаграждение проанализировал мой почерк и дал психологический прогноз. Можно ли ему верить?

Алина Скокова, Железнодорожный

— Мне трудно поверить в то, что уважающий себя специалист-психолог сидит на Арбате и даёт такого рода консультации.

Вообще же графология рассматривает связь между почерком и индивидуальными особенностями личности. Довольно долгое время графология считалась наукой, однако современные психологи всерьёз её не воспринимают. Например, авторитетное Британское психологическое общество полагает, что достоверность графологии нулевая. Хотя, конечно, очень заманчиво верить в то, что характер и личность человека, как в зеркале, отражены в его почерке.

ПОЧЕМУ Я НЕ ХУДЕЮ?

После рождения второго ребёнка я сильно поправилась и вот уже несколько лет не могу сбросить лишний вес. Проблем со здоровьем у меня нет, ем я немного. Может, мои килограммы — следствие психологических проблем?

Екатерина Д., Муром

— Лишний вес действительно может быть связан с психологическими проблемами. Не исключено, что ваш лишний вес — это своеобразная защита. Слишком большая нагрузка на вас навалилась: семья, дом, работа. Вы стараетесь «вытянуть» на себе всё, а организм не справляется и ищет способы избавиться от такого напряжения. Подсознательно вы надеетесь, что муж, видя вашу недостаточную привлекательность, станет уделять вам меньше мужского внимания, оставит вас в покое. Инстинкт выживания в данном случае оказывается сильнее желания любить и быть любимой.

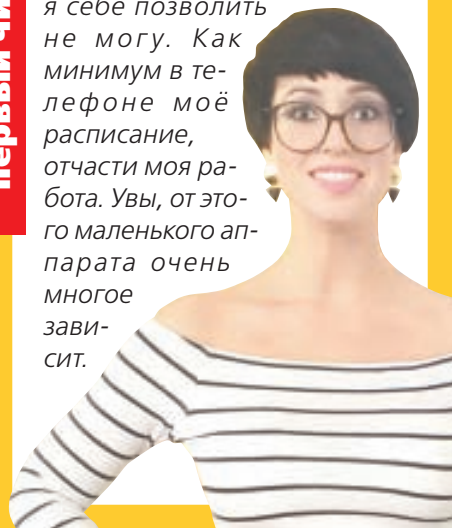
Думаю, что вам необходима помощь квалифицированного психолога. И разумеется, снижение общей нагрузки.

телеведущая, эксперт моды

Катя Гершуни

— У меня бывают моменты, когда хочется не просто выключить телефон, а вообще потерять его и не найти или разбить. Но такой роскоши я себе позволить не могу. Как минимум в телефоне моё расписание, отчасти моя работа. Увы, от этого маленького аппарата очень многое зависит.

первый читатель



Обратная
перемоткаМарина
СТЕПНОВА

слово писателя

Недавно, устраивая раскопки в старых вещах, я нашла юбку, которую носила сразу после окончания школы. Голубой прохладный ситец, солнце-клёш, шитьё по подолу... Косы почти до колена. Семнадцать лет. Я, разумеется, попыталась примерить прошлое на себя (в самом прямом смысле), но быстро поняла, что это безнадежно. И неудивительно. Я худею всю жизнь – истово и безуспешно. Всё равно толстая, вернее, считаю себя толстой. В 17 лет я тоже так считала и рыдала, потому что у меня была талия 62 сантиметра. Кошмар и ужас! Я хотела, чтобы 58!

В 20 лет я тоже чего-то хотела – кажется, большую грудь. В тридцать – уже точно маленькую. И всё время, всегда была собой недовольна. Сколько бы я ни весила – это было много. Как бы ни выглядела – это было ужасно. Сколько бы ни читала и на кого бы ни училась – считала себя бездарным валенком. Ни комплименты, ни увещевания не помогали. Проклятый комплекс неполноценности просто не позволяет мне быть счастливой здесь и сейчас. Только в обратной перемотке. Это сейчас я понимаю, что в 17 лет была худенькой и миловидной, в 30 лет тоже никого не пугала обличем. Полагаю, что лет через ...дцать я тоже не буду считать себя тем свалывшимся пугалом, которым воображаю сейчас.

Самое печальное, что в подобной обратной перемотке живут тысячи и тысячи женщин. Что заставляет нас стремиться к никому не нужному идеалу? Почему мы не в силах смириться с тем, какие мы есть? И ладно, любить себя – действительно дело глупое, любить надо других, но хотя бы принять себя как данность можно?

Меньше всего я хочу, чтобы комплекс неполноценности был у моей дочери. Я считаю её настоящей красавицей. Она и есть настоящая красавица! И умница. Самый лучший ребёнок на Земле! Дав накудахтаться внутренней квочке, я пытаюсь включить человека разумного. Нельзя хвалить ребёнка за то, чего он не достиг своим трудом, – вырастишь эгоиста или стервочку. Квочка радостно пушит хвост – ну и пусть, зато это будет счастливая стервочка! Будет ценить и уважать себя. Ага, и будет проделывать всё это в гордом одиночестве. Кому интересен человек, интересующийся только своей персоной?

Ответов на все эти вопросы я, разумеется, не знаю. Но на всякий случай не буду выкидывать старую юбку. Может, когда дочери будет 17, она придётся Марусе впору? Очень хочется надеяться, что комплексы при этом останутся в старом шкафу.

Доктор Снегирёв

Как юнга стал известным врачом

Случайная встреча богатейшего московского купца и талантливого юноши определила развитие российской медицины.

Однажды
на корабле

В Москве конца XIX века говорили не «богат, как Крёз», а «богат, как Шелапутин». Про щедрое застолье – «угостил по шелапутинскому счёту», а когда заходила речь о дорогой покупке, замечали: «Я ещё не сделался Шелапутиным!»

Сам же Павел Григорьевич Шелапутин, знаменитый московский богач и меценат, «сделался» таковым уже в 26 лет, став учредителем Балашихинской мануфактуры бумажных изделий. Ленин в своей работе «Развитие капитализма в России» назвал её крупнейшим фабрично-заводским центром европейской России. В Москве на средства Шелапутина строились училища, гимназии, педагогический институт... При этом Павел Григорьевич был трагически несчастлив в личной жизни. Трое его взрослых сыновей умерли один за другим.

Однажды, во время плавания на корабле, Шелапутин обратил внимание на юнга, который был чем-то очень расстроен. Стал расспрашивать: отчего такой грустный вид? Юный моряк рассказал, что хочет стать врачом, но денег на обучение нет, перспектив тоже никаких. Звали юнгу Владимир Снегирёв.

Мастодонт

Владимир Фёдорович Снегирёв родился в 1847 году. Он рано остался сиротой, учился в штурманском училище, плавал на фрегате «Смелый». Встреча с Шелапутиным определила всю его дальнейшую жизнь. При финансовой поддержке мецената он окончил Московский университет, стажировался за границей. Эта



Плющиха, дом 62



В. Ф. Снегирёв

встреча без преувеличения определила и развитие российской медицины. Снегирёв – один из её корифеев, основоположник гинекологии как самостоятельной научной дисциплины. Он написал получившее мировое признание и первое в России фундаментальное руководство, которое врачи называют «энциклопедией гинекологии». Внёс огромный вклад в область оперативной гинекологии. Гинекологические заболевания Снегирёв рассматривал как заболевания всего организма, а не только половой системы. Через четырнадцать лет после окончания университета Снегирёв уже был профессором. Именно по его инициативе гинекологию стали преподавать как самостоятельную дисциплину. Прежде лекции читались лишь как дополнение к курсу о детских заболеваниях.

Когда весной 1889 года по инициативе Снегирёва одной из первых на Девичьем Поле была построена Клиника женских болезней Московского университета (сейчас это Клиника акушерства и гинекологии им В. Ф. Снегирёва при ММА им. И. М. Сеченова), он возглавил в ней гинекологическое отделение. Клиника всегда была очень известна в Москве, по популярности не уступала грауэрмановскому



П. Г. Шелапутин

родному, здесь родились многие знаменитости. Неслучайно главный герой романа «Доктор Живаго» врач Юрий Алексеевич Живаго привозит свою жену рожать именно сюда.

Глава романа

Пастернак посвящает Снегирёву и клинике целую главу. Роман возвращает нас, словно машина времени, в 1915 год. «Это была вторая осень войны... Глазам Юрия Алексеевича открывались клинические задворки, стеклянные террасы особняков на Девичьем Поле, ветка электрического трамвая, проложенная к чёрному ходу одного из больничных корпусов... Вышел главный врач отделения, мастодонт-гинеколог, на все вопросы всегда отвечавший возведением глаз к потолку и пожиманием плеч. Эти движения на его мимическом языке означали, что, как ни велики успехи знания, есть, мой друг Горацио, загадки, перед которыми наука пасует».

«– Спасена, спасена, – радостно повторял про себя Юрий Алексеевич». Но чего стоила ему попытка заглянуть в палату к супруге-роженице! «Растопырив руки, перед ним как из-под земли вырос мастодонт-гинеколог в белом халате.

– Куда? – задыхающимся шёпотом, чтобы не слышала родильница, остановил он его.

– Что вы, с ума сошли? Раны, кровь, антисептика, не говоря уже о психическом потрясении. Хорош! А ещё врач. – Да разве я... Я только одним глазком. Отсюда. Сквозь щёлку.

– А, это другое дело. Так и быть. Но чтобы мне! Смотрите! Если заметит, убью, живого места не оставлю!»

Сейчас у входа в клинику (улица Еланского, дом 2) стоит замечательный памятник Снегирёву работы скульптора С. Т. Конёнкова. Кажется, что ироничный и пылкий «мастодонт» лишь только что «прошёл мимо Юрия Алексеевича, с улыбкой поклонившись ему, и произвёл несколько плавательных движений пухлыми руками с толстыми ладонями, в смысле того, что надо ждать и смиряться, и направился по коридору покурить в приёмную».

ИНТЕРЕСНО

Сотрудничество Снегирёва и Шелапутина продолжалось всю жизнь.

В 1896 году был организован первый в России Гинекологический институт усовершенствования российских врачей. Он создавался в расчёте на Снегирёва. Красивое здание с угловой ротондой (Большая Пироговская, дом 11) было построено архитектором Клейном на средства Павла Григорьевича Шелапутина.

А когда Снегирёв первым стал использовать для лечения рака лучи Рентгена и радий (по сути, он первый онколог в гинекологии),

Шелапутин пожертвовал для покупки радия 40 тысяч рублей.

Уже будучи, по выражению Пастернака, «мастодонтом» российский медицины, Владимир Фёдорович Снегирёв построил рядом с клиникой, которой отдавал всё своё время, дом, похожий на маленький замок, с башенкой и щипцовой крышей (Плющиха, дом 62, памятник культурного наследия федерального значения). Этот удивительный проект архитектора Клейна Снегирёв тоже выбрал по совету давнего друга Шелапутина.



Перхоти не будет!

Избавиться от перхоти помогут такие средства:

➔ Смешайте 10 ст. ложек спиртовой настойки календулы лекарственной (продаётся в аптеке) с 1 ст. ложкой касторового масла. Втирайте в кожу головы 2–3 раза в день.

➔ Смешайте по 2 ст. ложки травы мать-и-мачехи и листьев крапивы, залейте стаканом кипятка, поставьте на огонь и доведите до кипения. Дайте настояться в термосе 2 часа, разбавьте водой в соотношении 1:1 и ополаскивайте волосы отваром после мытья.

Ольга, Московская обл.

Разыгралась изжога?

Если разыгралась изжога, попробуйте такие средства:

➔ Смешайте в равных долях измельчённую траву зверобоя, листья подорожника и соцветия ромашки. Одну столовую ложку смеси залейте стаканом кипятка, настаивайте 45 минут и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

➔ Пережарьте гречку до тёмно-коричневого цвета, истолките в ступке. Принимайте по ½ чайной ложки 3–4 раза в день.

Алла, Самара



Мята снимет боль

Мята – отличное средство от головной боли.

➔ Спиртовой настойкой мяты натирают виски при мигрени. Но помните, это средство эффективно лишь в самом начале приступа. Если же мигрень уже разыгралась, без обезболивающих таблеток не обойтись.

➔ Если голова болит от стресса или усталости, приготовьте смесь из одной части листьев мяты, одной части ромашки и ½ части корня валерианы. Залейте 1 ст. ложку сбора стаканом кипятка, дайте настояться до остывания, процедите и выпейте в два приёма.

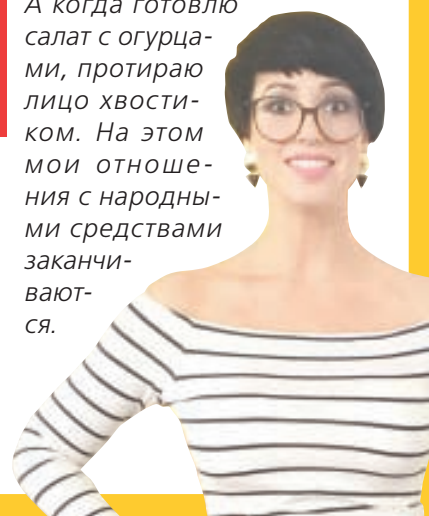
Зоя Павловна Сомова, Уфа



телеведущая, эксперт моды

Катя Гершуни

– Честно говоря, я не особо верю в народную медицину. Предпочитаю классическую. Единственное народное средство, которое я использую, – замороженные кубики ромашкового чая для придания свежести лицу. А когда готовлю салат с огурцами, протираю лицо хвостиком. На этом мои отношения с народными средствами заканчиваются.



СМЕХ

Хо-Хо!

Ха-Ха!

ТЕРАПИЯ

Первый день диеты. Я избавился от всей вредной еды в холодильнике. Это было очень вкусно.

Свёкла против болезней

Свёкла годится не только для приготовления винегретов, но и для борьбы с плохим самочувствием.



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

➔ Свежевыжатый сок свёклы используют при насморке, закапывая в нос по 2–3 капли 3 раза в день.

➔ Для лечения гипертонической болезни рекомендуют свежевыжатый сок смешать с равным количеством пчелиного мёда и принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

➔ Для заживления ран к ним прикладывают натёртую свёклу, сверху кладут свекольный лист, бинтуют и меняют по мере высыхания кашицы.



Как я с ангиной боролась



Хочу рассказать свою историю знакомства с народной медициной. Может, кому-то пригодится мой опыт.

Как только началось лето, мы с дочкой отправились в деревню. Красота, природа, речка, ягоды на огороде, вода в колодезьях, вкусная! Вот вода-то меня и подвела. Как-то в жару хлебнула водицы и свалилась с ангиной. Температура высокая, горло болит! Что делать, непонятно. Разгребла аптечку, нужные лекарства оказались просрочены. Аптека – в ближайшем городе, но доехать туда у меня просто сил не было. Пошла к соседям лекарства просить, но у нас одни бабушки в деревне, у них таблетки только от давления. Правда, одна из этих бабушек мне хороший совет дала. Говорит, чтобы вылечить ангину, нужно горло полоскать соевым раствором – столовую

ложку соли на стакан тёплой воды и йода туда добавить несколько капель. Ну а чтобы температуру сбить, лучшего средства, чем малина, нет. Правда, малина у нас ещё не созрела тогда, но соседка меня успокоила. Сказала, что можно не только ягодки, но и листочки заваривать. Нужно листья измельчить и заварить, как чай. А если мёду добавить ложечку, ещё лучше будет.

ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

Честно говоря, я – дитя города, так что верила только в антибиотики. Но, делать нечего, пришлось пробовать. Ведь лечиться надо, а то я даже отлежаться толком не могла – мы с дочкой одни, за ней присматривать нужно. В общем, выполнила я бабушкины советы – и ангина моя за два дня прошла! Теперь я в народную медицину верю не меньше, чем в лекарства!

Наталья, Москва

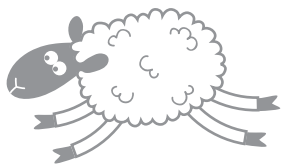


СОН

в цифрах и фактах

Сон – это **физиологический процесс**, который позволяет нам расслабиться и отдохнуть. В процессе сна замедляется деятельность организма и понижается реакция на окружающий мир.

Из **4–6 волнообразных циклов** медленного и быстрого сна длительностью 80–100 минут состоит сон у большинства людей. В начале сна преобладает длительность медленной фазы, а перед пробуждением растёт длительность быстрого сна.



Около 23 лет проводит человек во сне за 70 лет жизни.

Сон помогает нам переработать и сохранить полученную информацию, он **восстанавливает иммунитет** за счёт активизации Т-лимфоцитов, которые борются с простудными и вирусными заболеваниями, во время сна центральная нервная система занимается регулировкой работы внутренних органов.

Человек храпит только в медленной фазе сна, при этом **во время храпа сны не снятся**.

Лишение сна – **тяжёлое испытание**. Через несколько дней сознание человека теряет ясность, он испытывает галлюцинации. Этот способ психологического давления используется при допросах и рассматривается как изощрённая пытка.

Послеполуденный кратковременный сон-отдых – **сиеста** – элемент культуры многих народов в жарких странах. Получасовая сиеста хотя бы трижды в неделю **снижает риск гибели от сердечного приступа на 37%**, говорят учёные.

От 10 до 15 минут обычно длится засыпание. Если вам достаточно 5 минут, чтобы погрузиться в сон, значит, вы хронически не высыпаетесь.



400–750 часов сна лишаются родители **в первый год жизни своего ребёнка**, постоянно недосыпая.



Шум в течение **первых или последних двух часов** сна может его подорвать.

Температура тела и цикл сна тесно связаны. Именно по этой причине тёплые летние ночи могут **вызывать беспокойный сон**.



Причиной страшных снов могут стать душевные проблемы, перевозбуждение, жирная пища на ночь, резкая смена питания.

8 часов – оптимальная продолжительность сна для людей в возрасте 25–55 лет. **Подросткам и маленьким детям** требуется около **10 часов сна**, а тем, кому за 65, – 6 часов.

Слепые люди не видят во сне картинок, но понимают, ощущают всё, что происходит в сновидении.

Некурящие видят **более яркие сны** в отличие от курильщиков.



Человек **запоминает только 10%** своих сновидений.

27 июля – День сони.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ОВОЩИ С МАРСА

Растения, выращенные в марсианских условиях, можно есть, считают голландские учёные из Университета Вагенингена.

С 2013 года они выращивают съедобные культуры на почвах, сходных по составу почвам Марса и Луны. Для моделирования таких почв исследователи набрали грунт из вулканических кратеров. В «лунной земле» мало питательных веществ, и её уровень кислотности выше, чем у земной. «Марсианская земля» содержит много угля и в следовых количествах нитраты и аммоний.

Сначала учёные хотели понять, вырастет ли на такой почве хоть что-то. Возшло 10 разных видов растений. Исследователи изучили состав урожая. Оказалось, что из 10 видов 4 точно можно есть: это помидоры, горох, редис и рожь. Авторы исследования опасались, что в растениях будет много тяжёлых металлов, так как этих элементов было много в почве. Но тяжёлых металлов было даже меньше, чем в тех растениях, что росли в обычных для Земли условиях.



«АиФ. Здоровье»

Ваша газета о самом главном



Индекс 32127

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

Певица Согдиана:

«Хочу воспитать сыновей настоящими мужчинами»

Певица Согдиана на время пропала со сцены, но потом вернулась и вновь радуется поклонников новыми песнями. Корреспондент еженедельника «АиФ. Здоровье» встретила с артисткой и выяснила, чем она занималась во время творческого перерыва и почему решила вновь окунуться в мир шоу-бизнеса.

Возвращение

? Согдиана, на несколько лет вы пропали со сцены. Почему так случилось?

— Работа артиста предполагает постоянные разъезды, концерты и репетиции, а с двумя маленькими детьми это трудноосуществимо. Я решила сделать перерыв, чтобы окунуться с головой в воспитание моих мальчиков. Около трёх лет меня не было на большой сцене, но я ни капли об этом не жалею. Период взросления сыновей не повторится никогда, а мне так важно за ними наблюдать...

? А сейчас вам стало легче?

— Да, безусловно. Когда дети пошли в специальную английскую школу, у меня появилось больше свободного времени. Мне показалось, что я уже могу потихоньку заниматься творчеством.

? Вы скучали по сцене?

— Конечно. Но у меня была определённая задача на тот момент, и я старалась ей следовать. Я не давала себе повода грустить, раскиснуть и уж тем более начать срываться на детях, а жила по принципу: всему своё время. И вот, когда это время настало, я решила вновь заняться творчеством.

Дела семейные

? Вы воспитываете двоих сыновей. Случаются ли между ними ссоры, драки?

— Сейчас намного меньше, а раньше у нас дома было настоящее поле боя. Помню, у старшего сына был очень сложный период, когда приходилось делиться

Я решила сделать перерыв. Около трёх лет меня не было на большой сцене, но я ни капли об этом не жалею.

с братиком. Он кричал: «Не трогай — это мои игрушки!» Сыну сложно было понять слово «общие», поэтому поначалу он сильно обижался.

? Как же удалось выйти из этой ситуации?

— Я стараюсь прививать сыновьям уважение и любовь друг к другу. Постоянно рассказываю мальчикам, что по жизни их ждут и радости, и разочарования, поэтому они должны держаться вместе. Конечно, я стараюсь быть не очень навязчивой, а объяснять всё тактично. Для меня главное, чтобы мальчики нашли своё место в жизни, свою профессию и настоящую любовь.

А ещё мне важно, чтобы они любили свою Родину.

? Многие артисты пользуются услугами нянь. А у вас есть помощница?

— Постоянной няни у нас нет. Если я уезжаю по работе, а детей не с кем оставить, только тогда зову помощницу. А так у нас есть бабушка, папы, которые принимают огромное участие в жизни мальчиков. Одним словом, мы справляемся.

? Хватает ли времени на домашние заботы, готовку?

— Лето мы обычно проводим на даче, где в роли шеф-повара выступает моя мама. Я же скорее подсобный рабочий. (Смеётся.) В другие сезоны хозяйничать приходится мне самой. Обычно ничего сложного я не готовлю: во-первых, приходится делать всё очень быстро, а во-вторых, сложные дети не едят. А так я могу готовить всё — и плов, и куриные крылышки, и шашлык.

Секреты образа

? Наверное, вам приходится тщательно следить за фигурой. Спортom занимаетесь?

— Я очень благодарна своей генетике за то, что никогда не сидела на диетах. Во время второй беременности я набрала целых 30 килограммов, которые в итоге ушли сами собой. По жизни я очень активный человек, поэтому избавиться от лишнего веса мне удаётся достаточно просто. У меня дома нет весов, набранные килограммы я ощущаю по одежде. Если вижу, что джинсы стали туговаты, то недели две не ем хлеб, манты и пельмени. И это работает!

Что касается спорта... Всё детство я просидела за фортепиано, поэтому спортом не занималась. Сейчас хожу в фитнес-клуб: занимаюсь в тренажёрном зале, на групповых тренировках.

? Сегодня многие звёзды шоу-бизнеса практикуют «уколы красоты», косметологические процедуры. Как вы к этому относитесь?

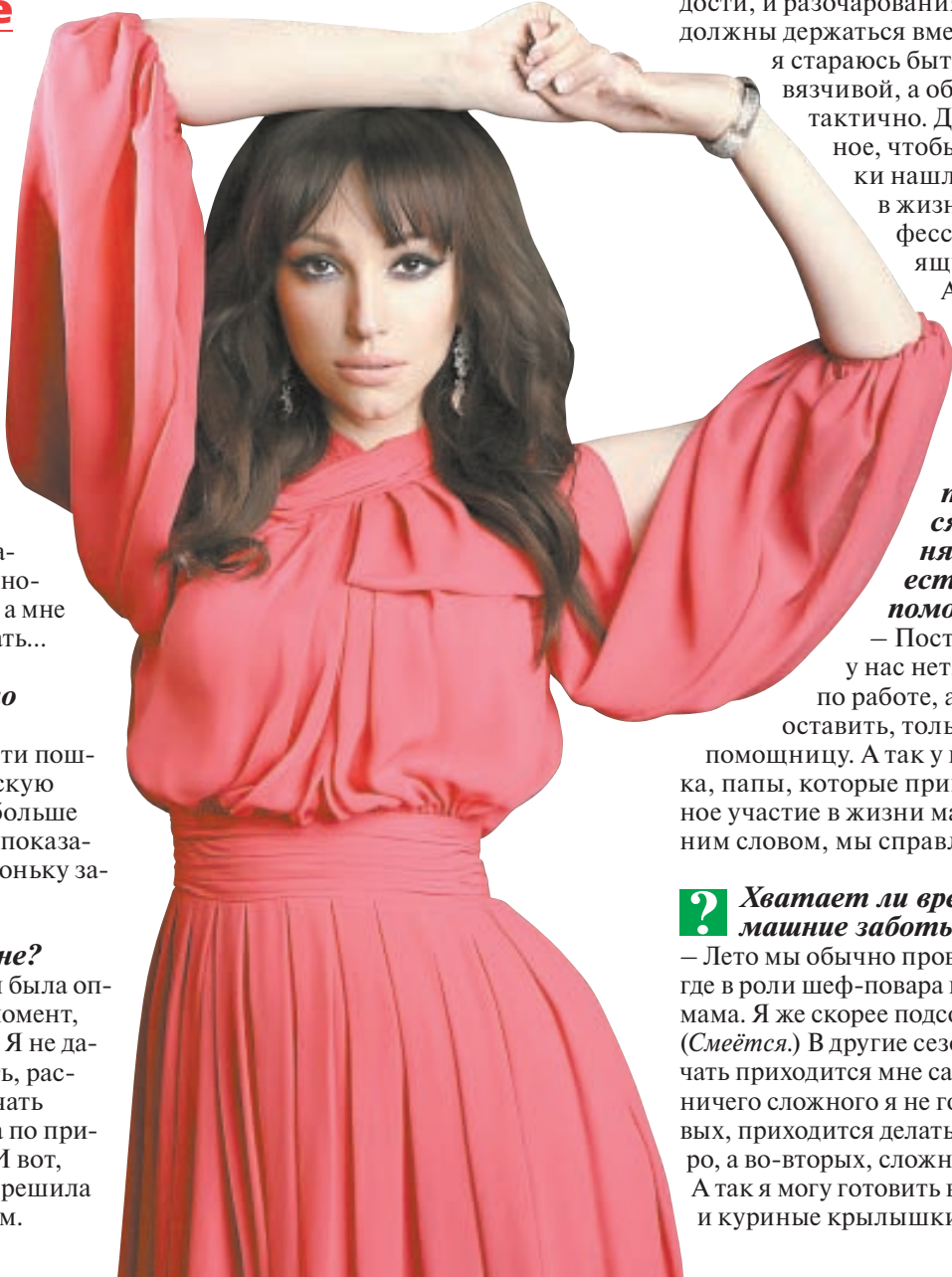
— Я положительно к этому отношусь. Но так как я жуткая трусиха, то боюсь глобальных процедур, особенно тех, которые предполагают общий наркоз. Но не исключаю, что позже к этому приду, ведь это новые технологии и методы, которых не стоит бояться, если у вас нет проблем со здоровьем.

? Согдиана, вы выглядите просто превосходно.

На сцене вы предстаёте в образе восточной красавицы. Как он формировался?

— Большую роль в создании моего образа сыграли профессиональные стилисты. К съёмкам клипов, выступлениям мы привлекаем специалистов, которые подбирают одежду, аксессуары. С некоторыми людьми я работаю достаточно долго, и они уже прекрасно знают, что мне идёт, а что нет. Перед светскими мероприятиями я также советуюсь с профессионалами, поскольку хочется выглядеть на все сто процентов.

Беседовала Анна АНИСИМОВА



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 СКАНВОРД
№ 723
№ 724

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Бильярд — Железяка — Бабочка — Ландшафт — Лоза — Дали — Дело — Пири — Ёрш — Тисс — Гафт — Дымов — Валуев — Удав — Красота — Патент — Кокос — Шиаци — Шуба — Львов — Король — Гейша.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Аквапарк — Евтушенко — Болотов — Тушь — Биокансула — Шаг — Суи — Ранчо — «Ауди» — Дракула — Латы — Джозе — Марк — Равенство — Келдыш — Гну — Айва — Айтматов.

- Солнце: друг или враг?
- Чесотка: кому грозит
- Задержка речевого развития: почему ребёнок не говорит
- Укусы медуз: чем опасны
- Отеки под глазами: как их убрать
- На приёме у врача: Кутузов и Пржевальский
- Соль: сокращает жизнь



Умеете ли вы отдыхать?

Узнайте о том, каким будет ваш отпуск, ответив на вопросы теста.

1 С каким из предложенных высказываний вы согласны?

- а) «Бестолковый отдых утомляет хуже работы».
б) «Так создан человек, что он отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую».
в) «Отдыхать следует ещё до того, как почувствуешь усталость».

2 Вы больше любите отдыхать:

- а) в кругу близких;
б) в уединении;
в) в шумной компании.

3 Хороший отдых для вас:

- а) пребывание за городом на природе или садовом участке;
б) лежание на диване и просмотр спортивных телепрограмм или сериалов;
в) игры на свежем воздухе (походы, велопогулки и всё в этом роде).



4 У вас командировка в город, в котором ранее вы не были. Как, скорее всего, будете проводить нерабочее время?

- а) На природе.
б) В гостинице у телевизора или компьютера.
в) Ознакомлюсь с городом и местными достопримечательностями.

5 Обычно полностью используете свой отпуск?

- а) В зависимости от обстоятельств, бывает, что это не получается сделать.
б) Далеко не всегда.
в) Как правило, стараюсь отпуск отгулять целиком.

6 Отдых должен сочетать в себе:

- а) приятное с волнующим;
б) бесполезное с расслабляющим;
в) приятное с полезным.

7 Вы в компании за городом на свежем воздухе, а погода испортилась. Какая из песен в этот момент была бы созвучна вашему настроению:

- а) «У природы нет плохой погоды»;
б) «Ромашки спрятались, поникли лютики»;
в) «Что мне снег, что мне зной, что мне дождик проливной, когда мои друзья со мной!»

8 Жить на отдыхе вы предпочитаете:

- а) в палатке;
б) в отеле;
в) неважно где, важно — с кем.

9 Вы легки на подъём?

- а) Скорее да, чем нет.
б) Пожалуй, нет.
в) Да, я всегда готов(-а) куда-нибудь сорваться.

10 Лето — лучшая пора для отдыха?

- а) Да, лето — это солнце, фрукты, водоёмы.
б) Нет, я не очень люблю жару.
в) Для отдыха любая пора хороша.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» — 1 балл, за ответ «в» — 3 балла. Суммируйте баллы и подведите итоги.

10–16 баллов. У вас не всегда получается разнообразить свой досуг. Мудрость гласит: «Человек, недостаточно заботящийся об отдыхе, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты». Завершайте дела и отправляйтесь на природу или прямиком на солнечный морской курорт!

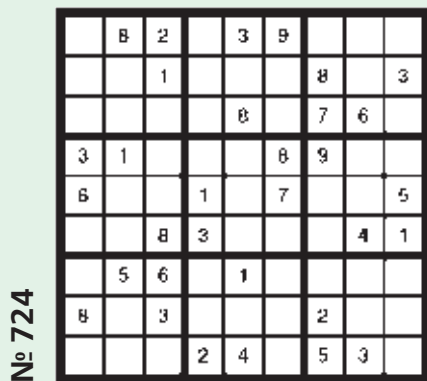
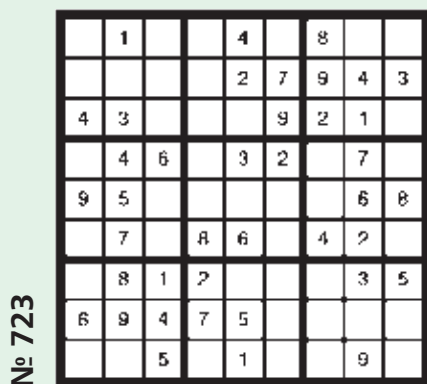
17–23 балла. Если вы проявите желание, то вполне сможете организовать досуг со вкусом. Не отказывайте себе в удовольствии, откладывая отпуск в долгий ящик, ибо время, проведённое в летней неге, не идёт в счёт прожитых лет. Для вас скорее предпочтителен не экстремальный, а романтический отдых во время отпуска.

24–30 баллов. Вы умеете найти занятие по душе, развлечь себя. Отпуск обещает быть вполне ярким и интересным при условии, что вы подойдёте творчески и ответственно к выбору отпускного маршрута.

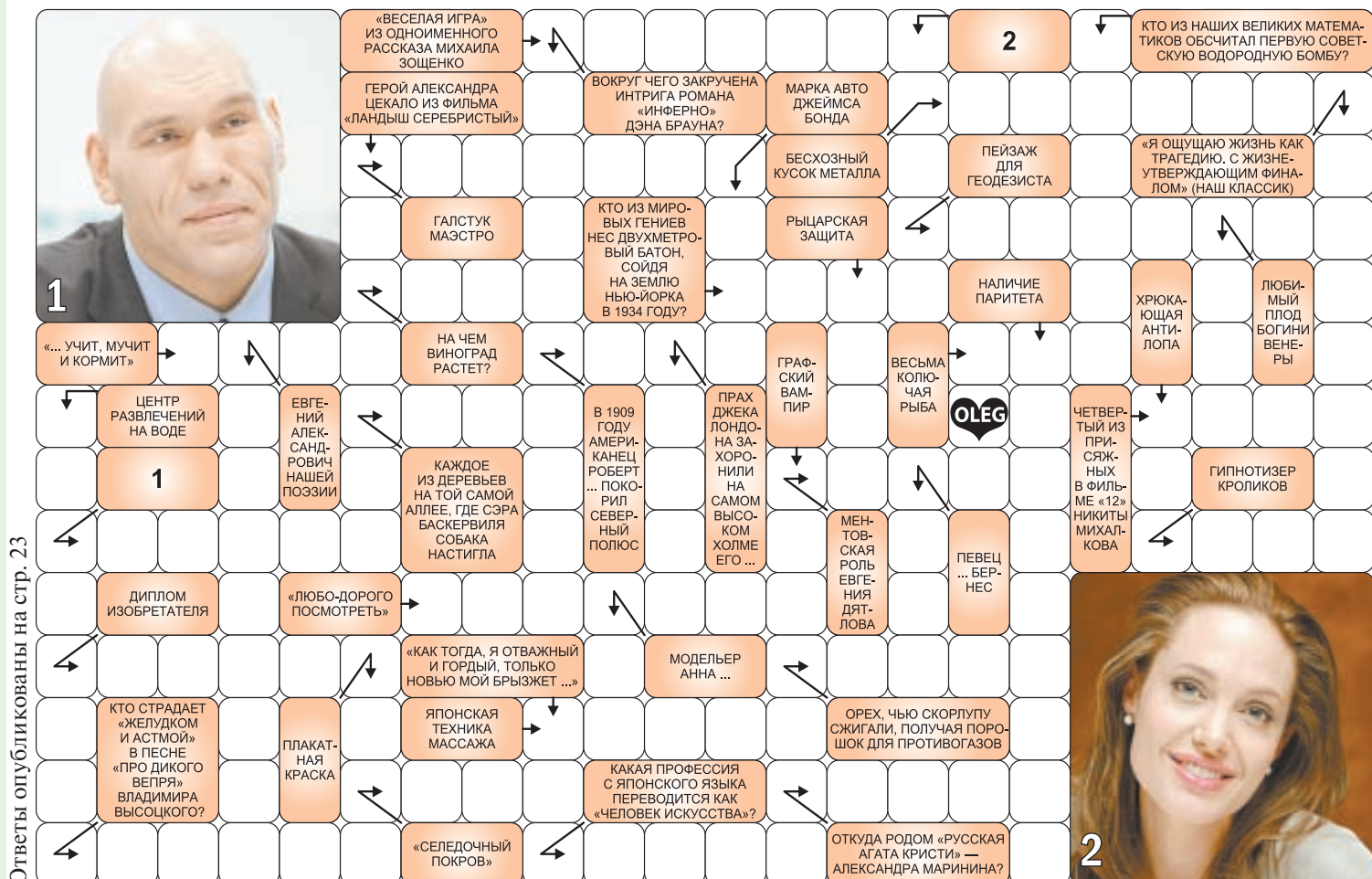
Составил
Дмитрий СВИРИДОВ

СУДОКУ

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



СКАНВОРД



ИФ здоровизм

К здоровому образу жизни у многих нездоровый интерес.
Евгений ТАРАСОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 30 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

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

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения Олеся КОРОБКО
Учредитель и издатель — ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для 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 ЗАО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 58.
Номер подписан 21.07.2016 г.
Время подписания в печать: по графику — 16.00, фактическое — 16.00.
Дата выхода в свет 26.07.2016 г.
Знак № 2345. Тираж 350 636 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431

1 6 0 3 0



>