

**ПИТЬ ЧАЙ
ГОРЯЧЕЕ**

65 °C

ОПАСНО

№ 31 (1113), 2016 / 2 – 8 АВГУСТА

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Что думают
о загаре
медики**

с. 4 ➔

**Как убрать
мешки
под глазами**

с. 12 ➔

**Кому
полезны
арбузы**

с. 14 ➔

АКТРИСА

**НАСТЯ
ЗАДОРОВАЖНАЯ:
«Я – барышня
эмоциональная»**

певец

**ВЛАДИМИР
ЛЁВКИН**

Не жалуется на народную медицину. Своё здоровье он доверяет только врачам.

**ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ**



Фото Legion-media

эксперимент

Распишем пульку!

Пациентам, у которых после инсульта плохо двигаются руки, одинаково полезно играть как в карты, так и в игровые приставки, показало исследование канадских специалистов. Главное, чтобы нагрузка повторялась, была интенсивной и заставляла кисти рук и руки в целом двигаться.

В исследовании участвовал 141 больной, перенёсший инсульт. У всех пациентов были проблемы с одной или обеими руками. Их разделили на две группы, члены одной по часу в день проводили за игровой приставкой, члены второй — играя в карты. Всё это время пациенты продолжали лечиться по стандартной схеме.

Через 2 недели исследователи отметили значительное улучшение моторной функции рук у обеих групп. Ещё через 4 недели прогресс продолжался. Результаты были примерно одинаковые и у тех, кто играл в виртуальные игры, и у тех, кто играл в карты.

Страсти кипят

Уровень насилия и агрессии растёт с повышением температуры окружающей среды, обнаружили учёные из Огайо.

Причём страсти кипят не просто в жарких странах, а в тех, где лето держится круглый год.

Другими словами, для агрессивного поведения решающее значение имеет именно постоянство высоких температур. Отсутствие различий между сезонами формирует определённый стиль поведения.

Людям надо меньше планировать и решать, они живут сегодняшним днём. В результате этого утрачивается самоконтроль, в том числе и в эмоциональной сфере.



невероятно!

Что необходимо предпринять, чтобы избежать трагедий, подобных той, что случилась в детском лагере в Карелии?

38% Усилить контроль над работой лагерей

3% Повысить ответственность родителей

28% Более качественно подбирать персонал лагерей, обучать

1% Не отправлять детей в лагерь

19% Повысить ответственность персонала, ужесточить наказание за подобные случаи

11% Затрудняюсь ответить

19% Соблюдать правила безопасности

4% Назначать грамотных руководителей лагерей

4% Строго наказывать виновных

3% Проводить инструктаж детей, всестороннюю подготовку



опрос

Всероссийский опрос ВЦИОМ проведён 2–3 июля 2016 г. Метод опроса — телефонные интервью 1600 респондентов по случайной выборке. Вопрос предполагал несколько ответов.

Ешь и запивай

Красное вино может компенсировать вред от жирной пищи, считают американские исследователи из Джорджтаунского университета. Всё дело в особом соединении — ресвератроле, которое есть в красном сухом вине.

Учёные разделили макак-резус на две группы. Животных одной группы кормили здоровой пищей, другой — продуктами с высоким содержанием жиров и сахара. Половине животных давали ресвератрол. Исследователей интересовало, как он повлияет на мышцы голени.

Мышцы по-разному реагировали на диету и ресвератрол. Медленные — те, что участвуют в ходьбе и стоянии, — наиболее подвержены негативному влиянию жиров и сахара. Они хорошо реагировали на введение ресвератрола. Короткая подошвенная мышца не реагировала на нездоровую пищу, но хорошо откликалась на ресвератрол.

Кроме красного вина ресвератрол содержится в чернике, малине, шелковице и виноградной кожце.



профилактика



По наследству

Риск внезапной сердечной смерти можно предсказать, утверждают учёные из Университета Сиднея. Внезапная сердечная смерть часто случается у людей 30–40 лет. Пациенты среднего возраста обычно ни на что не жалуются — заболевание уносит, казалось бы, здоровых людей. Исследователи изучили около 500 случаев внезапной сердечной смерти. Большинство из них было связано с коронарной недостаточностью, наследственной кардиомиопатией, миокардитом и аневризмой аорты.

Почти у трети пациентов в геноме были обнаружены мутации, связанные с этим заболеванием. Большинство мутаций передавалось по наследству, а значит, их можно обнаружить с помощью генетического скрининга. Тогда врачи смогут заранее назначить необходимую терапию людям, попавшим в группу высокого риска. Им могут быть установлены дефибрилляторы.

исследование

Употреблять напитки горячее 65 °С опасно. Они могут стать причиной рака пищевода.

Цифры

В соответствии с полом



Самые маленькие дети предпочитают игрушки в соответствии со своим полом, обнаружили британские учёные из Университетского колледжа Лондона. Мальчики играют с машинками, а девочки — с кастрюлями, однако в более старшем возрасте девочки начинают интересоваться также грузовиками и мячами, а мальчики продолжают игнорировать кукол.

В исследовании участвовало более 100 детей, которых разделили на 3 группы: 9–17 месяцев (это самый ранний возраст, в котором уже заметны предпочтения при выборе игрушек), 18–23 месяца и 24–32 месяца. Тесты проводились в 4 национальных яслях. Детям из каждой группы предложили 7 игрушек:

ФАКТ
КОММЕНТАРИЙ

куклу, розового мишку и кастрюльку как типичные

игрушки для девочек и машинку, мячик, экскаватор и голубого мишку как игрушки для мальчиков. Оказалось, что девочки чаще играли с игрушками для девочек, а мальчики — с «мальчиковыми».

Поскольку такие маленькие дети ещё не знакомы со стереотипами о мужских и женских занятиях, их выбор был обусловлен, возможно, гормональными различиями, считают учёные.



Комментирует кандидат психологических наук, доцент факультета консультативной и клинической психологии МГППУ Мария РАДИОНОВА:



— Сходный эксперимент в XX веке провёл американский психолог Эрик Эрикссон. Несмотря на то что в его исследовании участвовали дети другого возраста — 10–12 лет, девочки из предложенных им игрушек (фигурок животных, машинок, игровой мебели, конструктора) создавали внутреннее пространство дома, а мальчики в основном обустраивали пространство вне сооружённых ими домов и предпочитали играть в движущиеся машины, устраивать столкновения и аварии.

Да, дети предпочитают игрушки, свойственные их полу, но у девочек не должны быть одни куклы, а у мальчиков — одни пистолеты и машинки. Детям надо предлагать разные игрушки: и кубики, и машинки, и кукол, и зверей — всё, что им понадобится для создания ролевых игр.

Ведущий онколог Сибири, академик РАН Евгений ЧОЙНЗОНОВ: «В борьбе за больного сдаваться нельзя»

Онкологическая настороженность, о необходимости которой постоянно говорят врачи всего мира, в нашей стране присутствует, но не в том виде, в каком надо.



Рассказывает ведущий онколог Сибири, директор НИИ онкологии г. Томска, академик РАН Евгений ЧОЙНЗОНОВ.

У НАС это страх заболеть раком и нежелание идти к врачу. Однако такое безответственное отношение к своему здоровью — не вина, а скорее беда наших сограждан.

Операция отчаяния

? Евгений Цыренович, вы только что из операционной. Кого оперировали?

— Молодую женщину 42 лет. Моя специализация — опухоли головы и шеи. Это рак языка, гортани, верхней челюсти, лимфатические узлы. Тут у нас особо тяжёлая патология. Почему? Потому что сама по себе операция приводит к косметическим изъянам. При удалении новообразования щеки мы порой половину лица «уносим». И тогда надо лицо создать как бы заново. Как мы говорим, выполнить реконструктивно-пластическую операцию.

? У этой женщины как раз такой случай?

— Там настолько запущенный случай, что мы вынуждены убрать нижнюю челюсть, половину языка, лимфатические узлы на шее. Это операция отчаяния. Мы спасаем жизнь. А потом, если по прошествии полутора-двух лет у больной не будет рецидива, мы ей предложим восстановление контура лица.

? С чем связаны такого рода патологии?

— Патология полости рта характеризуется агрессивным течением. От начала клинических проявлений до второй-третьей стадии проходит буквально 2–3 месяца. Нередко наши пациенты проявляют беспечность и не обращаются своевременно за медицинской помощью.



А порой со стороны врачей отсутствует онкологическая настороженность. Они начинают думать, нет ли какого-то хронического воспалительного процесса, грибкового поражения языка. Назначают мази, полоскания, а то и физиопроцедуры, которые активизируют опухолевый рост. К нам пациенты в 70% случаев поступают с третьей стадией опухолевого процесса. Вот это большая проблема сегодняшней медицины.

Цена беспечности

? У меня была коллега, которая погибла из-за того, что прикусывала внутреннюю часть щеки, потом там образовалась язва, которая не проходила, начала болеть. Когда она, наконец, дошла до врача, помочь ей было невозможно...

— Да, такие случаи бывают очень часто. Знаете, почему она постоянно щеку прикусывала? Там возник опухолевый инфильтрат. Вокруг него началось воспаление. И вот эта плюс-ткань попадает между зубами и постоянно травмируется. Эта травма провоцирует дальнейшее развитие опухолевого процесса...

? Неужели же нужно каждый раз, как прикусишь щеку, к врачу бежать?

— Если такое прикусывание происходит регулярно, если это доставляет боль и дискомфорт, если ранка не заживает,

надо идти к врачу. За рубежом при малейшем проявлении неблагополучия люди идут к своему дантисту, тот смотрит, делает соскоб и отправляет ткань на гистологическое исследование, чтобы понять, не начался ли там рост злокачественных клеток.

У нас же, к сожалению, к этому не готовы ни пациенты, ни врачи. Диагностическая мощность нашего первичного лечебного звена очень слаба.

Отдельная большая проблема — трудная доступность медицинской помощи для тех, кто проживает в сельской местности. Взять нашу Сибирь. Территории огромные, транспортного сообщения нет. Людям, чтобы добраться до райцентра, нужно преодолеть 150 километров бездорожья, и это ещё недалеко. Он приезжает — приёма нет, талонов нет. Где он будет ночевать? На вокзале. На вокзал его не пускают. В 10 вечера закрыли и сказали: «Всё, уходите». Да, есть гостиницы. Но это дорого. А денег у него нет. Ясно, что сельские жители поедут к врачу только в крайнем случае, когда неважно, когда сильные боли, кровотечение. Эту проблему надо тоже как-то образом решать. Это не проблема врачей — это проблема государственная.

К кому обратиться?

? И всё же к какому специалисту нужно идти, если у человека возникают проблемы в полости рта, гортани?

— Если говорить о сельской местности, об отдалённых районах, то там специалист один — фельдшер-акушер. И хорошо ещё, если он есть. Два года тому назад мы собрали всех фельдшеров в Томске, провели им школу оказания помощи при таком рода патологиях. Они подходили чуть ли не со слезами на глазах, благодарили за эту учёбу. Мы им рассказывали про пигментные пятна, базалиомы, узловые образования в щитовидной железе, с которыми чаще всего к ним обращаются.

Никогда мне не забыть пожилую женщину, которая руку мне жала со словами: «Я более 40 лет работаю в медицине, но первый раз нас собрали, провели такой ликбез. Теперь буду знать, что делать, к кому обращаться». Понимаете, она девочкой 19-летней уехала в сельскую местность, и никто про неё больше не вспоминал. А мы говорим: отсутствие онкологической настороженности у врачей, у медицинских

работников, у населения. Откуда она появится, если её не воспитывать?

? А в городе к какому специалисту надо идти?

— Вообще-то к стоматологу, но и этих специалистов необходимо обучать. Нельзя лечить только больной зуб, не глядя, что там со слизистой, с прилегающими органами, нет ли кист, других образований. Человеческий организм — это комплекс систем и органов. Каждый врач это знает, но как будто иногда забывает. Именно поэтому стоматологи, как правило, не занимаются этими проблемами.

Мы с ними сейчас активно работаем. Проводим семинары, читаем лекции. Недавно провели научно-практическую конференцию. Осталось самое трудное — всё это внедрить в практику.

Мы — лучшие!

? Совсем недавно вы возглавили Томский национальный исследовательский медицинский центр Российской академии наук. Туда вошли шесть научно-исследовательских институтов. Есть ли какие-то новые задачи на этом нелёгком посту?

— Задачи всё те же — внедрение современных технологий в массовое практическое здравоохранение. В наших институтах такие технологии создаются! Причём они ничем не хуже и много дешевле зарубежных аналогов, но внедрить их — это длительная чиновничья волокита, которая занимает не годы, а десятки лет. А это тысячи человеческих жизней, которые можно было бы спасти.

? Вы каждый день сталкиваетесь с человеческой болью, проводите тяжелейшие операции. Что главное для врача-онколога?

— Любовь к людям. Все мы устаём, с годами начинаем реагировать на чужую боль менее остро. Но у врача должно оставаться стремление помочь, найти выход, если выхода нет — придумать что-то новое. И никогда не отчаиваться, не опускать руки, не признавать своё поражение в борьбе за человека, за его жизнь.

Беседовала
Василиса АНДРЕЕВА

Наши технологии не хуже и много дешевле зарубежных аналогов, но внедрить их — это длительная чиновничья волокита.

КОМУ
НЕ СВЕТИТ

По количеству солнечных дней в году многие города России (в том числе Москва и Санкт-Петербург) – в отстающих (114 и 105 дней соответственно). То есть 2/3 части года наше небо пасмурное. И, возможно, именно этим объясняется традиционно хмурое настроение и выражение лица жителей обеих столиц. А вот в Иркутске, Троицке и Чите ярких дней в 2 раза больше, чем в Москве. Да и народ там, говорят, радостнее и веселее. Впрочем, не стоит сетовать на климат, ведь, например, финнам повезло ещё меньше нашего – у них солнце светит лишь 56 дней в году, а погожих дней в Исландии и вовсе от 3 до 8. И ничего, не унывают. Ну а самым солнечным городом мира Книга рекордов Гиннеса называет город Юма, штат Аризона, где солнце светит 318 дней в году (или 4055 часов из 4456 возможных). Вот ведь повезло!

Гиппократ сказал: «Всё лекарство и всё – яд, разница – лишь в дозе». Что касается влияния на человеческий организм солнца, то это знаменитое высказывание в самую точку.

КАК избыток, так и недостаток ультрафиолета для здоровья вредны, но если наслаждаться солнышком в меру, то это организму только на пользу. Мы научим, как получать от солнечного света лишь положительный результат.

От всех болезней нам полезней...

Если не коптиться на пляже до черноты, а загорать понемногу и в безопасное время, то можно почувствовать на себе массу отличных эффектов. Итак, под влиянием солнца:

- ✓ **в коже происходит выработка витамина D**, который укрепляет кости и зубы, повышает иммунитет, а также помогает выведению из организма тяжёлых металлов. А ещё солнечный витамин замедляет атеросклероз, улучшает мышление, мышечный тонус, координацию движений, а также уменьшает раздражительность и тревожность. И даже защищает от онкологии. Одна беда – усвоить этот витамин может только здоровая печень;
- ✓ **повышается жизненный тонус, улучшается настроение**, так как солнечный свет увеличивает выработку гормона радости эндорфина и снижает производство мелатонина – гормона плохого настроения и сна. Недаром южные люди веселее северян;
- ✓ **улучшается сон**. Тот самый мелатонин, которому в течение дня мешает вырабатываться солнце, ночью отыгрывается и производится с удвоенной силой. В результате засыпание происходит быстрее, а сон становится крепче;
- ✓ **улучшается состояние кожи**. УФ-лучи обладают бактерицидным действием, поэтому любые ранки и ссадины, а также прыщики на солнышке быстро исчезают. Да и выглядит бронзовая кожа свежее и моложе, чем бледная;

Солнце:

Как относится к загару



- ✓ **укрепляются иммунитет и кровеносная система, стабилизируется давление**. Под воздействием солнышка в крови растёт количество белых телец и повышается уровень гемоглобина. Кровь насыщается кислородом и разносит его по всему организму, улучшая кровообращение и питание тканей, что служит профилактикой сердечно-сосудистых болезней. Недавно учёные из Эдинбурга

сообщили, что под воздействием солнца в организме высвобождается оксид азота (NO₂) и превращается в нитрат и окись азота, которые расширяют сосуды, тем самым понижая давление;

- ✓ **увеличивается выработка половых гормонов**, в частности, тестостерона, что способствует росту либидо как у мужчин, так и у женщин.



Эксперт – заведующая кафедрой клинической и социальной гериатрии факультета повышения квалификации медицинских работников РУДН, профессор, доктор медицинских наук Светлана МАЛИЧЕНКО:

– Пребывание на открытом солнце особенно опасно для людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями. Им в жару лучше находиться в помещении или хотя бы в тени. Гипертоникам в жару важно избегать избыточного количества жидкости, которое повышает артериальное давление. Утолять жажду полезнее водой, чуть подкисленной лимоном. Квас и фруктовые соки лучше не употреблять, так как они богаты глюкозой и могут повлиять на углеводный обмен. Необходимо есть больше овощей, фруктов, обезжиренных молочных продуктов. Обязательно употреблять растительное масло, богатое полиненасыщенными жирными кислотами, полезными для сосудов. И лучше сократить объём пищи, особенно жирной. Нужно немедленно уходить с пляжа, если почувствовали вялость, слабость или повышенную раздражительность.

Приучайте кожу к солнцу постепенно. Начать лучше с 5–10 минут, постепенно увеличивая время пребывания на пляже. Но там не стоит оставаться дольше двух часов кряду.



Чтобы горячие деньки не испортили здоровье, соблюдайте следующие правила.

Загорайте только до 11 и после 16.00. С полудня и до четырёх дня старайтесь посещать бассейн или выбираться в лес или тенистые аллеи парка, где не жарко и больше кислорода.



Ещё до поездки на море **начните приём витаминов и минералов**. Особенно важны витамины группы В (повышают устойчивость кожи к ультрафиолету), витамины-антиоксиданты А, С и Е (защищают организм от вредного ультрафиолета) и минералы, необходимые сердцу, – калий и магний, которые усиленно выводятся с потом.



Обязательно используйте солнцезащитные средства с максимальной УФ-защитой. Для взрослых – не ниже 30, детям – 50. Наносить их лучше за 10–20 минут до выхода на пляж. После купания – использовать повторно. Белокожим требуется большая защита, чем смуглым. Принимайте солнечные ванны под тентом. 65% ультрафиолетовых лучей достигнут кожи, даже если находиться в тени.



Лучше не загорать при приёме некоторых медикаментов (их спектр широк – от антибиотиков и оральных контрацептивов до антидепрессантов). Это может вызвать аллергическую реакцию или повышенную пигментацию кожи. Кстати, приём лекарственных трав (например, зверобоя) чреват тем же эффектом.



10 правил солнечной

Друг или враг?

современная медицина

Жжёт напалмом

Но из друга солнце может в мгновение ока превратиться во врага — стоит лишь превысить допустимый лимит пребывания на пляже или же появиться там в неурочный час и без защиты. А некоторым людям загорать вообще запрещено. Итак, злоупотребление солнечными ваннами грозит:



● **ожогами кожи** — причём даже солнцезащитные средства не спасут, если находиться на пляже в разгар дня;



● **резким скачком давления, а значит, повышенным риском инфаркта и инсульта;**



● **повышенным риском развития меланомы, рака кожи и молочных желёз** — особенно вредно загорать топлес и даже в купальнике, если имеются потенциально онкогенные заболевания груди, такие как кистозная форма мастопатии; а также тем, у кого много родинок на теле, есть родинки крупные, неправильной формы и нетипичного цвета;



● **солнечным или тепловым ударом** — тепловой удар возникает из-за длительного перегрева всего организма, солнечный — из-за воздействия прямых лучей солнца на область головного мозга, и то и другое — очень опасная штука;



● **появлением крапивницы (аллергии на солнце) и усилением суставной боли;**



● **снижением местного и общего иммунитета** — приводит к обострению большинства хронических заболеваний, в том числе герпеса и угревой болезни;



● **ухудшением зрения** — поэтому в начале осени у врачей-офтальмологов вал пациентов;



● **приводит к преждевременному старению кожи, морщинам, пигментным пятнам, появлению купероза, усилению роста нежелательных волос, сухости и ломкости шевелюры** — бороться с этими явлениями постфактум трудно, поэтому проще их предотвратить.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

КОМУ НЕ СЛЕДУЕТ ЗАГОРАТЬ:

- Х** людям с повышенной температурой тела и болеющим любыми острыми заболеваниями;
- Х** при выраженном истощении и пороках сердца, малокровии и любых опухолевых, а также некоторых гинекологических заболеваниях;
- Х** гипертоникам, больным сердечно-сосудистыми заболеваниями и людям с аутоиммунными проблемами (ревматоидный артрит, системная красная волчанка);
- Х** страдающим варикозным расширением вен, сахарным диабетом, заболеваниями щитовидной железы.

КОМУ ЗАГОРАТЬ МОЖНО ТОЛЬКО В ТЕНИ:

- !** женщинам в климаксе и беременным (но им находиться на пляже можно лишь понемногу и в безопасное время);
- !** людям с больной печенью, нарушения которой повышают чувствительность к солнечному свету (им не стоит загорать больше часа);
- !** тем, у кого на коже имеется большое количество родинок, а также людям с витилигом, светлокочим и, конечно, детям.



Эксперт — врач-офтальмолог высшей категории, доцент кафедры офтальмологии Института повышения квалификации врачей Федерального медико-биологического агентства (ФМБА), кандидат медицинских наук Ирина ЛЕЩЕНКО:

— Воздействие ультрафиолета для глаз опасно не меньше, чем для кожи. UVF-лучи плохо влияют на роговицу, хрусталик и сетчатку, повышая риск катаракты, дистрофии сетчатки, фотокератита (воспаления из-за ожога сетчатки), повреждения век, синдрома сухого глаза. Чрезмерное воздействие ультрафиолета в несколько раз повышает и риск развития в будущем птеригиума — нарастания непрозрачной ткани конъюнктивы к центру роговицы, вызывающего медленную потерю зрения. У южан это заболевание встречается в 2–3 раза чаще, чем у северян. Поэтому летом обязательно нужно носить солнцезащитные очки и шляпу с большими полями. А на море или в горах без этих вещей из дома лучше не выходить, ведь солнечные лучи лучше всего отражаются от воды, снега и песка.

безопасности

Не принимайте алкоголь на пляже. Подогревать себя на жаре дополнительно ещё и изнутри — развлечение для экстремалов. Это повышает риск сосудистых катастроф — инфаркта, инсульта, тромбозов.

Защищайте глаза. Долгое нахождение на солнце без солнечных очков может привести к различным глазным заболеваниям. Приобретите очки, стёкла которых блокируют не менее 50%, а лучше все 100% ультрафиолета. Если вы носите линзы, в жару замените их очками, так как линзы пересушивают слизистую роговицы.

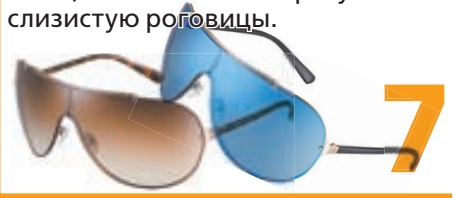
Собираясь на пляж, **не пользуйтесь туалетной водой** — иначе есть всё тот же риск заполучить гиперпигментацию.

Больше пейте воды. В жару относительно здоровым людям положено пить до 2–2,5 литра, так как значительная часть жидкости испаряется в виде пота. Не употребляйте холодные напитки — они лишь распалют жажду. Лучше тёплое питьё. Когда станет совсем невмоготу, прополощите рот прохладной водой. Идеально для утоления жажды подойдут обычная вода, чуть подкисленная лимоном, минералка без газа. Откажитесь от чая, кофе, сладкой газировки. Эти напитки не подавляют жажду, а лишь усиливают её, так как вызывают обезвоживание.

Обязательно носите головной убор — соломенную шляпку или панаму, но не бейсболку, которая создаёт на голове парниковый эффект. Но помните, что шляпа защищает от солнечного удара, но не уберёжет от теплового, поэтому не перегревайтесь. Одевайтесь жарким летом в светлые и натуральные ткани. Никакой синтетики, в идеале — шёлк, вискоза, хлопок и лён. Одежду выбирайте свободную и просторную.



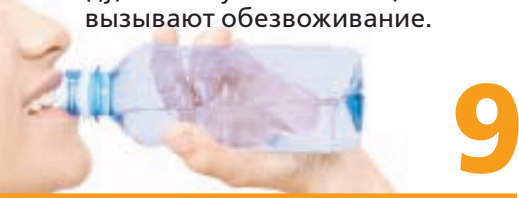
6



7



8



9



10

Материалы подготовила
Елена НЕЧАЕНКО



Одним из самых серьёзных осложнений гинекологических заболеваний может стать бесплодие, вызванное спайками в маточных трубах и тканях, окружающих яичник.



Наш эксперт — врач-гинеколог, врач высшей квалификации **Антонина КЛЮШЕВА**.

Защитный механизм

Спаечный процесс — это защитный механизм нашего организма. Если возникает воспаление, организм мгновенно реагирует, выстраивая защиту и отгораживая повреждённое место. Иногда этот процесс идёт слишком активно — и тогда образуется спайка, которая как бы склеивает ткани брюшины между собой.

В гинекологии основная причина развития спаечного процесса — перенесённые воспаления. Они могут спровоцировать появление спаек в маточных трубах и тканях, окружающих яичник. В первом случае результатом спаечного процесса могут стать бесплодие или внематочная беременность, ведь, если труба закупорена, яйцеклетка не может проникнуть из брюшной полости через маточную трубу в полость матки и гибнет или прикрепляется в неположенном месте — к стенке маточной трубы. Это состояние весьма опасно. Если вовремя не провести операцию, внематочная беременность несёт угрозу жизни.

В случае же если в спаечный процесс вовлечены ткани, окружающие яичник, у женщины могут возникнуть проблемы с овуляцией — созревшая яйцеклетка просто не может выйти из яичника.

Помимо бесплодия спаечный процесс в органах малого таза может проявлять себя тянущими болями внизу живота. Часто болезненные ощущения усиливаются при половом акте или после физической нагрузки. Однако заболевание может протекать и совершенно бессимптомно.

Дело – труба!

Не допустить бесплодия



Photo Legion-media

Иногда спаечный процесс в органах малого таза протекает бессимптомно. Единственным его проявлением становится бесплодие.

Как уберечься

Микробы могут проникнуть в организм разными способами — при половом контакте и нарушениях правил личной гигиены женщины или гематогенным путём — через кровь. Таким образом, причиной развития спаечного процесса могут стать заболевания, передающиеся половым путём, эндометриоз, воспаление матки и её придатков или наличие очага хронической инфекции в организме. Именно поэтому важно своевременно лечить хронические заболевания и соблюдать меры профилактики.

Ставим диагноз

К сожалению, профилактические меры не всегда эффективны, и спайки могут возникнуть, несмотря на все меры предосторожности. Для того чтобы определить наличие спаечного процесса, используют различные диагностические методы.

УЗИ. Врач может заподозрить наличие спаечного процесса по жидкости, скопившейся в маточной трубе.

Гистеросальпингография. Во время этой процедуры врач вводит в маточную трубу

контрастное вещество, следя за движением жидкости при помощи рентгена.

Лапароскопическая операция. Через прокол в брюшной стенке врач вводит оптические приборы, при помощи которых осматривает брюшную полость и при необходимости рассекает спайки. Операцию проводят в стационаре под общим наркозом. Для профилактики образования новых спаек очень важно активное ведение раннего послеоперационного периода.

Будем лечить

Устранить уже образовавшиеся спайки можно консервативным или оперативным путём. Женщинам назначается физиотерапия (чаще всего грязелечение) или приём препаратов на основе гиалуронидазы, которые способствуют рассасыванию спаек. Такое лечение требует времени и не всегда эффективно при запущенном процессе, но зато оно полностью безопасно и не вызывает осложнений.

Но иногда без вмешательства хирурга не обойтись. В этом случае применяются лапароскопические технологии, которые позволяют женщине быстро восстановиться. Однако операция — не гарантия того, что спаечный процесс не возникнет снова, поэтому затягивать с планированием беременности после восстановления проходимости маточных труб не стоит.

Александра ТЫРЛОВА

ВАЖНО!

НЕ ТЕРЯЙТЕ ВРЕМЕНИ!

Если лечение начато в течение первых двух дней воспалительного процесса в малом тазу, то риск наступления бесплодия и внематочной беременности в будущем составляет 8,3%. Если же лечение начато на третий день и позднее, вероятность нарушения фертильности возрастает более чем в два раза — до 19,7%. Чем позднее начинается лечение, тем выше риск наступления бесплодия. Начинать профилактическое лечение спаечного процесса препаратами гиалуронидазы необходимо как можно раньше — уже с первых дней появления симптомов воспалительных заболеваний малого таза. Это позволяет существенно снизить риск бесплодия и внематочной беременности.

НПО ПЕТРОВАКС-ФАРМ
Препараты будущего — сегодня



СОХРАНИТЕ ДЛЯ СЕБЯ СПОСОБНОСТЬ К МАТЕРИНСТВУ!

Уже с 3-го дня появления симптомов воспаления органов женской половой сферы начинают формироваться спайки, которые зачастую становятся причиной женского бесплодия. Поэтому при первых признаках воспаления к лечению рекомендуется добавлять современный препарат Лонгидаза®.



РУ: ЛСР-002940/07 от 01.10.2007г.

Лонгидаза®. Не теряйте время. Начните лечение спаек как можно раньше!

- Лечит сформировавшиеся спайки и препятствует развитию новых¹
- Помогает бороться с воспалением²
- Повышает шансы женщины на беременность²

1. С.П. Синчихин, О.Б. Мамиев, Л.В. Степанян, К.С. Эльдерова, О.Г. Магалян «Некоторые современные аспекты воспалительных заболеваний органов малого таза». Консилиум медиков «Гинекология» 2015 г. 2. Смирнова Л.Е. Урманова М.М., Торчинов А.М. «Профилактика и лечение спаечной болезни органов малого таза у женщин на фоне обострения хронических воспалительных заболеваний внутренних половых органов. Медицинский вестник № 28-29 (455-456), 19 сентября 2008г. Школа клинициста.

реклама 18+
www.longidaza.ru

123022, г. Москва, ул. Красная Пресня, 22
Тел.: +7 (495) 730-75-45. Факс: +7 (495) 730-75-60
e-mail: info@petrovax.ru www.petrovax.ru

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ**

В мире ежегодно регистрируется 300 миллионов случаев чесотки, то есть эта болезнь встречается минимум у 5% населения планеты. Чаще всего ею страдает молодёжь. Зрелые люди, как и дети, заражаются чесоткой крайне редко.

Наш эксперт — врач-дерматолог **Ирина МОРОЗОВА**.

С ЧЕСОТКОЙ врачи пытались бороться ещё в древности. Правда, тогда её ошибочно считали кожной болячкой, не подозревая, что всему виной — микроскопический клещ.

Удел бедных?

Плодовитость этих паразитов наиболее высока в сентябре — октябре. Поэтому пик заболеваемости приходится на осень и зиму. Впрочем, заразиться можно в любой сезон.

Как и педикулёз, чесотка встречается не только в трущобах. Всё дело в том, что заразиться ею можно элементарно: клеща легко подхватить не только через одежду, полотенце или мочалку заболевшего, но и через его личные вещи (ручку, например). Малыши могут заразиться даже через мягкие игрушки. Но проще всего подцепить это заболевание при половом контакте или через постельное бельё. Вот поэтому молодёжь более подвержена чесотке, которая, хоть и не является венерическим заболеванием, всё же имеет довольно сомнительную репутацию.

Этой ночью не до сна

Главный симптом заболевания — страшный кожный зуд. Если вши пьют нашу кровь, то чесоточные клещи питаются кожей, прогрызая в ней



Фото Legion-media

А ну чеши отсюда!

Боремся с чесоткой

свои ходы. Причём работают эти насекомые только в вечернюю смену, а днём отдыхают — вот поэтому наиболее сильная почесуха одолевает больных именно в позднее время суток. Появившийся зуд — не что иное, как аллергия на присутствие внутри кожи человека клеща и продуктов его жизнедеятельности.

С момента заражения до появления признаков болезни проходит целый месяц. Типичные признаки болезни — маленькие пузырьки и расчёсы по всему телу (так называемые чесоточные ходы — серые бороздки на коже длиной до 1 см). Чешется сильнее всего между пальцами рук, по бокам туловища, на внутренних поверхностях рук и ног, у женщин зуд часто бывает на молочных железах, у мужчин — на половых

органах. Однако в последнее время всё чаще наблюдается нетипичное течение болезни. Например, бывает чесотка без чесоточных ходов (она возникает при поражении кожи не взрослыми особями клещей, а их личинками), и даже встречается чесотка без зуда. Так называемой чесоткой чистоплотных болеют люди, которые часто моются, — они удаляют с кожи большую часть клещей, поэтому зуд у них выражен не очень сильно.

Вызывается на опознание

За диагнозом следует идти к дерматологу. Начинать лечение самостоятельно не следует, поскольку чесотку можно спутать с другими

За диагнозом надо идти к дерматологу. Начинать лечение самостоятельно не следует, поскольку чесотку можно спутать с другими заболеваниями.

заболеваниями, например, с дерматитом, крапивницей, лишаём, пиодермией, экземой. Поэтому первый этап — диагностика. Для этого врач с помощью тонкой иглы выделяет из чесоточного хода клеща и рассматривает его под микроскопом. И только после опознания паразита и получения результата специального соскоба из чесоточного хода можно назначать лечение.

Раньше чесотку лечили препаратами серы, которые нужно было в течение не менее 5 дней втирать в кожу. Запах при этом был тот ещё. А смывать весь срок лечения — ни-ни. Кроме того, эти препараты нередко вызвали раздражение кожи.

Поэтому те, кому «посчастливилось» когда-то болеть чесоткой, вспоминают о своих злключениях с содроганием. Сегодня всё стало гораздо проще. Теперь используются более удобные и безобидные средства — акарициды (скабициды). С их помощью лечение ускоряется до 1–3 дней. Но применять их (особенно у детей) нужно с осторожностью — всё же они токсичные. И вообще самолечение чесотки не всегда эффективно, поскольку различные формы этого заболевания зачастую требуют применения дополнительных лекарств. Поэтому лечение должен назначить только дерматолог.

Пройти дезинфекцию

Прежде чем нанести лечебную мазь, требуется принять горячий душ с мылом — чтобы смыть всё, что успел наследить клещ, и подготовить кожу к нанесению препарата. Пока длится лечение, мыться можно хоть каждый день, но при условии, что перед мытьём лекарство находилось на коже не менее 12 часов. Курс лечения необходимо пройти полностью, а затем через 3 дня сделать контрольное обследование. Через 2 недели положено ещё раз прийти на осмотр, чтобы удостовериться, что всё нормально. Зуд, кстати, может сохраняться ещё несколько недель после выздоровления — это нормально. Всем членам семьи на всякий случай лучше тоже пролечиться. Ежедневно необходимо делать влажную уборку всего помещения, включая протирание всевозможных поверхностей 1–2%-ным содово-мыльным раствором. А затем останется провести полную дезинфекцию жилья специальным аэрозолем. Всё бельё придётся прокипятить, а мебель и вещи, которые нельзя постирать, следует вынести на балкон и подержать там несколько дней (лучше на солнышке).

Юлия ТОМИЛИНА



Смотрите программу
«ВКУС ПО КАРМАНУ»
в 12:00 (МСК) по субботам и воскресеньям



Сделать из домашнего обеда настоящий праздник и разнообразить ваш стол вкусными блюдами помогу вам я, Константин Ивлев, и программа «Вкус по карману».

Мои гости, домохозяйки, составляют список продуктов, которые — внимание! — покупаем мы... В нашем распоряжении имеется одна тысяча рублей, ни копейкой больше!

Гостья расскажет, какие блюда она готовит для своей семьи из знакомых ей продуктов, а я предложу свой вариант... И надеюсь, что мое оригинальное меню понравится и ей, и ее близким... И, конечно же, вам! До встречи в эфире «Кухня ТВ»!

ПРИВЫЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

НОВЫЕ БЛЮДА

СЕКРЕТЫ ШЕФ-ПОВАРА

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

www.kuhnyatv.ru



Узнайте подробности и смотрите онлайн



**шеф-повар
Константин
Ивлев**

16+

реклама



Почему он молчит?

Что тормозит речевое развитие ребёнка

Почему одни дети в возрасте двух лет имеют большой словарный запас и даже читают стихотворения, а другие не могут связать двух слов?



Слово — детскому врачу-неврологу, кандидату медицинских наук Игорю ВОРОНОВУ.

В СВОЕЙ богатой врачебной практике наш эксперт сталкивается с различными заблуждениями родителей, связанными с задержкой речевого развития у детей. Вот самые распространённые из них.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 1

Ребёнок не говорит, потому что ленится.

На самом деле. Как правило, ребёнок не говорит не потому, что не хочет, а потому, что не может. Ситуации

бывают разные: причиной задержки речевого развития может быть глухота, аутизм, генетические заболевания, органическое поражение головного мозга и др. причины, а возможно, у ребёнка просто темповая задержка речевого развития.

Чтобы правильно оценить ситуацию, необходимо обратиться к неврологу, который в случае необходимости назначит обследование и лечение.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 2

Если в возрасте трёх лет мальчик не говорит, это нормально: мальчики начинают говорить позже, чем девочки.

На самом деле. Мальчики действительно начинают говорить позже, чем девочки, но в возрасте трёх лет, когда формируется центр активной (экспрессивной) речи, дети в независимости от пола должны говорить одинаково. Если этого не произошло, нужно обратиться к врачу.

Не требуйте от малыша того, что для него недоступно. К разговору можно побуждать, но нельзя принуждать.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 3

Для того чтобы ребёнок заговорил, надо делать вид, что вы его не понимаете.

На самом деле. Такие рекомендации встречаются очень часто, но следование им приведёт к обратному результату. Наоборот, чаще общайтесь с ребёнком. Уделяйте ему как можно больше внимания, стараясь использовать в речи жесты и мимику, говорите ему названия предметов, явлений и т. д.

Не требуйте от ребёнка того, что для него недоступно. К разговору можно побуждать, но нельзя принуждать. Обращаясь к ребёнку, подбирайте слова, доступные его пониманию. Говорите не торопясь, чётко, ясно и выразительно. Короткими фразами и правильным русским языком. Не стоит с ребёнком сюсюкаться.

ЗАБЛУЖДЕНИЕ 4

При задержке речевого развития нужно обязательно пройти обследование и пить лекарства.

На самом деле. В большинстве случаев при задержке речевого развития помимо консультации невролога дополнительного обследования ребёнку не требуется.

Однако бывают случаи, когда обследование пройти необходимо. Оно может включать в себя: аудиогранию (проверка слуха), электроэнцефалографию (ЭЭГ), в редких случаях — МРТ головного мозга и некоторые другие исследования. Очень важно, чтобы у ребёнка был хороший слух. Если он не слышит или плохо слышит, у него не будет формироваться активная речь.

Что касается лекарственной терапии, то она тоже показана далеко не всегда. Как правило, при задержке речевого развития, связанной с неврологическими проблемами, врач может назначить ребёнку приём витаминов группы В, аминокислоты и ноотропы.

СРАВНИМ НОРМЫ

Несмотря на то, что центры понимания и активной речи у детей формируются неодинаково, нормы у речевого развития всё же есть. В среднем активный словарь ребёнка должен составлять:

- к году — около 8–12 слов;
- к двум годам — около 300 слов;
- к трём годам — около 1000 слов;
- к пяти годам — около 2,5–3 тысяч слов.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

КАК БОЛЬШОЙ

? В каком возрасте ребёнок должен начать проситься на горшок?

Алла, Люберцы

▲ Отвечает детский невролог, доктор медицинских наук, профессор Анна ГОРЮНОВА:

— К двум годам малыш уже может осознавать своё желание сесть на горшок и предупредить о нём маму. Приучение к горшку — непростая задача. Но, как только ребёнок начинает понимать свои ощущения, а это происходит во втором полугодии жизни, надо начинать обучение. Высаживайте малыша на горшок в определённые часы, например сразу после сна и кормления.

Одноразовые подгузники мешают маленькому понять, что от него требуют взрослые, так как в памперсах он не ощущает дискомфорта. После года их лучше надевать только на прогулку и на время сна.

Вплоть до 4-летнего возраста у ребёнка может случаться непроизвольное мочеиспускание во сне. Эти недержания зачастую связаны с так называемыми невротическими состояниями: страхом, тревогой, перевозбуждением или с перенесёнными инфекциями. Если они случаются изредка, ничего страшного нет.

ПЛАВАТЬ, НО НЕ НЫРЯТЬ

? Сейчас педиатры всем новорождённым рекомендуют плавание в ванне и ныряние. Есть ли противопоказания для этих занятий?

Ирина, Вышний Волочёк

▲ Отвечает педиатр-неонатолог, доктор медицинских наук, профессор Галина ЯЦЫК:

— Водные процедуры очень полезны для новорождённых, они закаляют, нормализуют мышечный тонус. Начинать плавание надо под руководством медсестры, которая подскажет, как правильно поддерживать малыша, какие упражнения можно выполнять и какие приспособления для купания использовать.

Занятия плаванием противопоказаны, если ваш ребёнок нездоров. Но так как оценить состояние малыша на глаз довольно сложно, перед началом водных процедур необходимо дополнительно проконсультироваться с педиатром.

Что касается ныряния, то у специалистов разные мнения на этот счёт. Не все его рекомендуют младенцам. При нырянии в открытые глазки ребёнка попадает вода, это может его напугать, а вдыхание воды при наличии патогенной микробной среды на слизистой носоглотки может привести к воспалительным процессам.

ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ ДЛЯ СТИМУЛЯЦИИ РЕЧИ РЕБЁНКУ НЕОБХОДИМО:

- 1 общаться с разговаривающими детьми;
- 2 развивать мелкую моторику рук (пальчиковая гимнастика, конструкторы, мозаика, пластилин, кинетический песок);
- 3 заниматься с логопедом;
- 4 слушать стихи, считалки, сказки, потешки, детские песенки;
- 5 жить в доброжелательной атмосфере.

В чёрном цвете

Почему ребёнок любит эту краску

Надо ли беспокоиться, если малыш предпочитает рисовать чёрным?



Наш эксперт — психолог и арт-терапевт **Ольга САПОЖНИКОВА**.

Бессознательно

Бывает, что в какой-то момент маленькие дети — обычно мальчики — начинают раскрашивать свои рисунки в основном чёрным цветом. Родителей, особенно мам, это пугает. Для взрослых этот цвет ассоциируется с некоторыми культурными понятиями, несовместимыми с детством: либо с трауром, либо с чем-то мрачным и страшным. Но маленькие дети ещё лишены багажа культурных ассоциаций и воспринимают цвета бессознательно, на более глубоком энергетическом уровне.

В древней китайской символике чёрный — цвет всепоглощающей энергии воды. Это очень сильный цвет. Если даже просто начать рисовать чёрной краской, легко увидеть, сколько



в ней силы: она способна перебить и поглотить любой другой цвет. А ещё она очень контрастная, и, рисуя ею на белом листе, можно любой образ сделать чётким и заметным, а значит, придать ему большую значимость.

Проявление силы

Дети интуитивно используют творчество как самотерапию, и важно, чтобы у них была такая возможность. Если ребёнок выбирает какой-то цвет, значит, ему необходимо напитаться энергией этого цвета. Когда мальчик предпочитает чёрную краску, это может говорить о том, что он хочет попробовать свою силу. Это не стремление к разрушению, а потребность испытать ощущение «я сильный, я могу». Мамам бывает непросто встретиться с проявлением детской силы, но ребёнку важно её почувствовать.

При помощи сильного цвета ребёнок может освобождаться от сильных эмоций — например страха или гнева. Мальчик или девочка могут выбрать

чёрный цвет, чтобы изобразить то, что они считают важным.

Как реагировать?

Особая любовь ребёнка к чёрному цвету — не повод пугаться и пытаться что-то предпринять. Однако стоит приглядеться к эмоциональному состоянию малыша. Детям нужна поддержка их спонтанных действий, одобрение самого факта самовыражения, интерес к ним со стороны взрослых. Не забывайте показывать ребёнку, что вы замечаете его творчество, что вам нравится его увлечённость рисованием. Можно задать какие-то вопросы о рисунке, не фиксируясь на цвете. Но выражайте свои эмоции осторожно: если мама испытывает ужас при виде чёрного рисунка, ребёнок может этот ужас уловить и воспринять как запрет рисовать чёрным цветом. Не спешите интерпретировать то, что увидели. И помните: сама по себе тяга к чёрной краске — не повод для тревоги. Более того, это значит, что человек знает, что он хочет. Если уж искать

причины для беспокойства, то куда хуже ситуация, когда ребёнок рисует нечёткую мазню смешанными цветами.

Памятка для мам

- Позвольте ребёнку рисовать той краской, какой он хочет. Предоставьте в его распоряжение и другие цвета, но не уговаривайте работать с ними, пока он сам не решится.
- Если вам кажется, что чёрный период в творчестве чада чересчур затянулся и при этом вас что-то тревожит в состоянии ребёнка, обратитесь за консультацией к детскому психологу.
- Если с ребёнком всё в порядке, но его работа с чёрной краской пугает или огорчает маму, то это повод для неё разобраться в себе с помощью взрослого психолога.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

певец

Владимир Лёвкин

— Все психологи говорят, что появление чёрного цвета в рисунках детей — это тревожный знак. Я считаю, что надо следить за ребёнком, а главное — любить его. Когда ты любишь, занимаешься с ним, показываешь ему, насколько он тебе дорог, чёрный цвет в детских рисунках не появится.



первый читатель

ИНТЕРЕСНО



На занятиях по рисованию взрослые люди часто отмечают, что, рисуя чёрным цветом, они ощущают радость и силу действия.

Цветотерапевты рекомендуют людям в моменты слабости и уязвимости одеваться в чёрное, чтобы придать себе сил и уверенности.

Официально болезни «зависимость от Интернета» нет, а тяга к нему сильнее свободной воли есть. Отсутствие Интернета вызывает стресс, депрессию, страх... И лишь погружение во Всемирную сеть возвращает удовольствие, умиротворение, удовлетворение.



Наш эксперт — психолог **Елена КОРПАЧЕВА**.

Побег от реальности

Каждый четвёртый подросток проводит во Всемирной сети более трёх часов в день. Каждый третий школьник с помощью Интернета уходит от проблем в виртуальный мир. Сбегает от реальности. 5% юных россиян уже нуждаются в помощи психотерапевтов. Обнаружена и обратная зависимость: чем ниже

Не отрываясь от экрана

самооценка, чем ниже удовлетворённость жизнью, тем выше тяга к заэкранью.

С первых дней жизни

Подростковую и детскую интернет-зависимость часто формируют родители, которым некогда или лень заниматься с детьми. Они даже грудничку дают гаджет. В результате к трём годам ребёнок не умеет говорить, мелкая моторика у него не развита. Зато до такой степени развито удовольствие от виртуальных игр, что потерял контакт даже с членами семьи.

В современном мире трудно обойтись без Интернета. Он повсюду, но для многих он становится заменой настоящей жизни. В группе риска чаще те, кто ещё не приспособился жить

в реальности, — подростки. Особенно подростки-аутсайдеры — те, кого сверстники не принимают.

Конечно, прячась за монитором, легче высказывать своё мнение, «троллить» кого-то, смотреть то, за что в реальной жизни осудили бы.



Что же делать?

✓ **Дозировать доступ в Интернет.** Тут важно правильно подобрать время. Нужно, чтобы его хватало и на учёбу, и на реальное общение, и на общение в социальных сетях. Главное, чтобы компьютер занимал меньше 50% свободного времени.

✓ **Контролировать передачу данных в цифровых устройствах.** Технологии сейчас позволяют ограничить скорость Интернета, количество переданной информации. На любых устройствах — вплоть до телефона и планшета.

✓ **Записать ребёнка в кружок или секцию, не связанные с Интернетом.**

Это может быть любой вид спорта, театральная студия или даже кружок бисероплетения. Главное, чтобы подростки в реальной жизни вместе занимались каким-то общим делом. Обязательно учитывайте интересы ребёнка — важно, чтобы кружок или секция ему нравились.

✓ **Чаще отдыхайте всей семьёй.** Совместный выход куда-либо — прекрасное лекарство от интернет-зависимости!

✓ **И самое главное — выясните: что же ваш ребёнок ищет в виртуальном мире?** Потому что в реальном мире ему не хватает именно этого. Как только вы дадите ему то, что ему так нужно, или покажете, где это найти в реальной жизни, он перестанет искать это в Интернете!

Любовь ЕРМАКОВА



Морская крапива

Что делать, если обожгла медуза

Морская крапива... Так нередко называют обитательницу моря – медузу. Близкий контакт с этим «зонтиком из желе» нередко оборачивается неприятностями, которые могут растянуться на несколько дней.

КАК обезопасить себя и детей от ожога медузы и что делать, если избежать его не удалось?

Наш эксперт – врач-дерматолог Лариса ПАВЛОВА.

Кто опасен, а кто нет?

Вообще-то есть сотни видов медуз – самые опасные живут в морях стран с жарким тропическим климатом. Но в кризис большинство наших

соотечественников едут на Чёрное или Азовское море, а те, кто чуть побогачее, – в Грецию, на Кипр, а «жгучих зонтиков», представляющих фатальные последствия для здоровья, здесь нет.

Но есть медузы-корнероты, которые также выпускают ядовитые вещества, вызывающие ожог на коже: покраснение, волдыри, зуд. Как правило, у взрослого через несколько дней после этого всё приходит в норму, а вот у ребёнка, особенно маленького, может возникнуть аллергическая реакция. Кроме того, дети часто расчёсывают пострадавший участок кожи – попавшая инфекция может вызвать воспаление. Чтобы свести к минимуму последствия ожога, нужно знать, как действовать в такой ситуации.

Особенно опасны ожоги в зоне лица – это может вызвать поражение глаз и оставить рубцы на коже.

Пять шагов первой помощи

1 Прежде всего нужно быстро убрать с кожи остатки клеток медузы, иначе они продолжают жалящее действие. Поскольку прикасаться к месту ожога больно, нужно обильно промыть его морской водой. Пресную использовать нельзя: она высвобождает токсины медузных останков на коже.

2 Можно приложить к пострадавшему месту дольку лимона, помидора – кислота нейтрализует токсины.

3 Затем надо продезинфицировать поражённый участок. Для этого можно использовать алкоголь, но лучше иметь в походной аптечке любой спиртосодержащий препарат. Нельзя использовать йод или зелёнку – они могут увеличить площадь ожога. Ни в коем случае не применяйте средства от солнечных ожогов – они предназначены для термических ожогов, а не химических.

4 Нанесите на больное место крем или гель с гидрокортизоном.

5 Неплохо принять таблетку антигистаминного препарата. Уменьшить зуд помогут кремы от укусов комаров и других насекомых.

А лучше – предупредить!

Немногие знают: выброшенные штормом на берег медузы какое-то время сохраняют свои жалящие свойства. Так что любителям прогулок по кромке моря стоит носить закрытые пляжные тапочки. Не разрешайте малышам копаться в песке у воды.

Однако чаще всего жертвами ожогов становятся тинейджеры и подростки, которые ради забавы подбирают медуз и кидаются ими друг в друга. Объясните отпрыску, чем это может закончиться. Особенно опасны ожоги в зоне лица – это может вызвать поражение глаз и тяжёлые повреждения кожи, после которых подчас остаются рубцы, и от них нелегко избавиться.

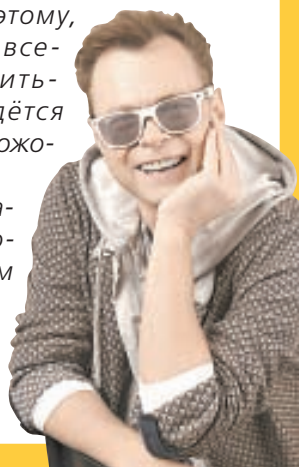
Подготовила Ольга АНДРЕЕВА

певец

Владимир Лёвкин

– Медуза, к счастью, меня не кусала. Но в этой ситуации лучше всего обратиться к специалистам, которые понимают, как правильно действовать. Медузы жалят кислотой, поэтому, скорее всего, лечиться придётся противоожоговыми средствами, которые вам точно посоветует врач.

первый читатель



Здоровые советы

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

+ Стоматологи разрешают пропустить чистку зубов после завтрака, а перед сном ухаживать за полостью рта надо обязательно.

+ Лучше всего нанести визит стоматологу во второй половине дня. Ближе к вечеру зубные нервы не столь чувствительны.

+ За неделю до месячных и в критические дни посещать дантиста не стоит. В этот период женщины остро воспринимают боль.



+ Улучшающие пищеварение ферментные препараты лучше принимать непосредственно во время еды.

+ Женские гигиенические тампоны отлично справляются с носовым кровотечением.



+ Справиться с ПМС помогают фитнес, низкожировая диета, кальций, магний и витамин В.

+ Три глубоких поцелуя по 20 секунд способны надолго поднять настроение и снизить уровень гормонов стресса, провоцирующих гипертонию и бессонницу.

+ Мозг работает лучше в дни с высоким атмосферным давлением. При падении давления мыслительные процессы замедляются, а память ухудшается.

+ Решайте сложные задачи лёжа! Исследования показали, что горизонтальное положение тела улучшает работу мозга.

+ Держите баночки с кремом для рук не только в ванной, но и в других местах – у кресла перед телевизором, на тумбочке у кровати, на кухне. Так вы чаще будете пользоваться кремом, а кожа рук станет мягкой и ухоженной.

Продолжение следует.

Татьяна АГУШИНА

ИФ **здоровье** **РЕКОМЕНДУЕТ**

✓ Если на отдыхе вы попали в период «атаки» медуз, стоит наведаться в местную аптеку и на всякий случай прикупить необходимые средства первой помощи.

✓ Внимательно наблюдайте за состоянием пострадавшего, особенно если это ребёнок. Если у него появились одышка, тошнота, диарея, кашель – срочно к врачу! Токсическое действие ядовитых веществ медузы непредсказуемо.

✓ Заранее узнайте, куда можно обратиться за медицинской помощью, чтобы не метаться в спешке, если она вдруг понадобится.

По-гречески слово «климакс» означает «лестница». А куда поведут её ступеньки — вверх, к новым свершениям и радостям, или вниз, в пропасть тоски и отчаяния, — во многом зависит от самих женщин.

КЛИМАКС не ставит чёткий водораздел между прошлым и будущим. Это довольно длительный и поступательный процесс, который может занять немалый срок: до 10 и больше лет.

Три ступени

Климактерический период состоит из трёх этапов, или, если продолжать сравнение с лестницей, из трёх ступеней.

Пременопауза — период, предшествующий прекращению менструации. Начинается обычно после 40–45 лет. Длится от 3 до 7 лет. Из-за снижения выработки прогестерона — гормона жёлтого тела — поначалу месячные приходят чаще, чем раньше, затем, наоборот, всё реже, а выделения становятся более скудными. Также в этот

Лестница в будущее

Как пережить климакс



период из-за колебания гормонов могут появиться скачки настроения, повышенная обидчивость, раздражительность. Ухудшаются память и концентрация внимания. Возникают первые признаки увядания: морщинки, сухость кожи, лишний вес.

Предвестники будущего патологического течения климакса — непроходящая усталость, апатия, депрессия, бессонница или, наоборот, повышенная сонливость.

Менопауза наступает после последних в жизни женщины месячных. В среднем возникает в 44–52 года. Длится примерно 1,5 года. Практически у каждой второй женщины сопровождается такими симптомами, как приливы, скачки давления, сухость слизистых, снижение либидо, головокружение, тахикардия.

Постменопауза — фаза полного угасания функции яичников. Продолжается до конца жизни. Главные опасности этого периода не столько неприятные симптомы, сколько повышенный риск развития множества заболеваний.

При патологическом течении климакса важно посетить гинеколога-эндокринолога и решить, нужна ли заместительная гормональная терапия.

Требуются заместители

Половые гормоны управляют многими процессами в организме. Когда на заре климакса их баланс начинает нарушаться, это может давать неприятные симптомы. Не следует копить в себе жалобы, с ними следует обращаться к гинекологу-эндокринологу. Врач может

выписать растительные препараты, которые улучшат состояние, или гормональную контрацепцию, которая помимо надёжной защиты от беременности поможет нормализовать гормональный фон, что сгладит течение грядущей менопаузы.

Когда же яичники окончательно «уйдут на пенсию», женщине с патологическим течением климакса вместе с гинекологом-эндокринологом нужно решить вопрос о необходимости заместительной гормональной терапии, которая не только облегчит симптомы менопаузы, но и защитит от опасных патологий. Дело в том, что в течение всего репродуктивного периода эстрогены активно защищают женщин от множества заболеваний: сердечно-сосудистых (инфаркта и инсульта), остеопороза, урогенитальных нарушений, тромбозов. Но с началом менопаузы эта защита перестаёт работать, поэтому у женщин старше 50 лет такие болезни развиваются гораздо чаще. А заместительная гормональная терапия снижает, например, риск развития ишемической болезни на 30–40%. Однако нельзя забывать, что назначить такие препараты может только врач, самостоятельно их принимать нельзя ни в коем случае. Ведь у этого метода — жёсткие противопоказания. Он запрещён:

- после инсульта, инфаркта;
- при тромбофлебите;
- при тяжёлых болезнях печени;
- при некоторых видах опухолей — даже если, например, не у самой пациентки, а у её матери был рак молочной железы.

Елена ГЛАДКОВА

ВАЖНО!

Многие женщины в менопаузе облегчённо вздыхают: можно больше не предохраняться. Это заблуждение! Ведь отсутствие месячных ещё не говорит о том, что яичники полностью закончили своё функционирование. Наоборот, происходящие в это время резкие скачки гормонов повышают шанс на зачатие. Обычно яичники угасают где-то через

1–1,5 года после последней менструации. Чтобы удостовериться, что беременность уже невозможна, надо сдать анализ крови для определения уровня гормона ФСГ. Сильное его повышение — сигнал, что в яичниках не осталось яйцеклеток и, следовательно, шансов на новое материнство больше нет. А пока продолжайте предохраняться!

ЛЮБЛЮ ДО БОЛИ

? После развода я очень долго жила одна. И вдруг, когда уже и не ждала, появился он. Я снова вспомнила, что такое любовь. И всё бы хорошо, но через пару часов после интима у меня стали возникать сильные боли внизу живота и жжение. Что это и откуда? Половых инфекций у нас нет.

Мария, Курск

Отвечает врач-гинеколог Римма АНТОНОВА:

— Похоже на посткоитальный цистит. Он как раз возникает после половой близости. Но чтобы убедиться в диагнозе, сходите к гинекологу или урологу и сдайте анализы мочи на возбудителя. Провоцировать

воспаление в мочевом пузыре могут не только половые инфекции, но и банальная кишечная палочка, стафилококки, стрептококки. Бактериальный вагиноз, дисбактериоз, плохая интимная

гигиена тоже могут провоцировать заболевание.

Цистит часто возникает после длительного полового воздержания. Во-первых, потому что такой секс обычно бывает интенсив-



Фото Legion-media

ным и частым, что способствует появлению трещин и раздражению слизистой. А во-вторых, при половом акте после долгого воздержания во влагалище резко меняется устоявшаяся микрофлора, что тоже способствует воспалению. Особенно рискуют женщины в менопаузе — колебания гормонального фона снижают тонус стенок мочеиспускательного канала и облегчают попадание инфекции в мочевой пузырь. Из-за резкого снижения уровня женских гормонов атрофируется слизистая влагалища, уретры и мочевого пузыря, что создаёт благоприятные условия для прилипания микробов к слизистой оболочке мочевыводящих путей.

Не занимайтесь самолечением. Запущенный острый цистит может перерасти в хронический, и тогда боль после секса станет вашим постоянным спутником. Как правило, заболевание требует приёма антибиотиков. А в будущем, для профилактики, вам можно посоветовать тщательно соблюдать интимную гигиену, не чередовать вагинальный и анальный секс, при необходимости — использовать интимную смазку, а до и после полового акта — обязательно мочиться. В обычной жизни старайтесь не носить синтетику, пейте больше чистой воды и клюквенного морса (меньше чая и кофе), ограничьте соль.



Ситуация, когда глаза превращаются в щёлочки из-за опухших век, многим знакома не понаслышке. Однако откуда берутся мешки под глазами и как с ними справиться, знают далеко не все.

МЕШКИ под глазами могут быть вовсе не безобидны. Они часто сигнализируют о проблемах с сердцем, болезнях почек или повышенном давлении. Поэтому, если вас преследуют отёки, нелишним будет проконсультироваться с врачом. Если же никаких заболеваний у вас нет, придётся поискать другие причины появления припухлостей. Среди них...

Алкоголь

Спиртное нарушает распределение жидкости в организме. Часть воды выводится вместе с токсинами, полученными в процессе расщепления этилового спирта, а другая часть накапливается в межклеточном пространстве про запас. Поэтому в нагрузку к утренней жажде любители возлияний получают мешки под глазами.

! Как бороться. Справиться с отёками после бурной вечеринки поможет старое народное средство — рассол. Солёная вода восстановит водно-электролитный баланс, и у организма не будет нужды копить воду впрок. А значит, отёки исчезнут сами собой.

Избыток соли

Соль задерживает жидкость в организме, вызывая отёки. Так что нет ничего удивительного, если после паке-тики чипсов, съеденных на ночь, вы проснётесь со щёлочками вместо глаз.

! Как бороться. Совет в этом случае прост: снизьте количество соли в меню, например, не солите пищу при готовке, а досаливайте уже в тарелке.

Строгие диеты

И вегетарианское меню. Когда тканям не хватает белка, они становятся менее эластичными и «пропускают» влагу в межклеточное пространство.

! Как бороться. Чтобы избавиться от отёка, достаточно скорректировать питание. Организму требуется не менее 80 г белков в день. При этом не менее половины этой нормы должно приходиться на животные белки — мясо, рыбу, молоко, яйца.

Глазки-щёлочки

Боремся с отёками



фото Legion-media

Проблемы со сном

Как недосып, так и слишком продолжительный сон могут стать причиной отёков. Но даже те, кто спит положенные 8 часов в день, могут проснуться опухшими, если проводят ночь на слишком низкой подушке.

! Как бороться. Оптимальная высота подушки — 12–15 см. Причём чем жёстче матрас, на котором вы спите, тем выше должна быть во время сна ваша голова.

Излишек косметики

Жирные кремы создают на коже плёнку, которая мешает клеточному дыханию. А недостаток кислорода тоже может стать причиной отёков.

! Как бороться. Через полчаса после нанесения крема промокните лицо салфеткой.

Нехватка жидкости

Как ни парадоксально, она тоже может стать причиной отёков. Столкнувшись с дефицитом влаги, организм «делает запасы». Неслучайно у многих мешки под глазами появляются в жару.

! Как бороться. Пейте не менее 2 л воды в день. Только следите, чтобы основной объём жидкости был выпит за 3–4 часа до сна.

ПМС

Перед месячными в «довесок» к вялости, сонливости и головной боли могут возникнуть и отёки на лице. Их появление провоцирует главный гормон второй фазы цикла — прогестерон.

! Как бороться. Отёки пройдут сами, после того как начнётся менструация. Немного улучшить внешний вид помогут контрастные умывания.



ВЫРЕЖИ
И СОХРАНИ

МАСКИ ПРОТИВ ОТЁКОВ

✓ Охлаждённые ломтики огурца, положенные на глаза, — один из лучших народных способов справиться с отёками.

✓ Кашица из сырого картофеля, нанесённая на нижнее веко на 15 минут, легко избавит от мешков под глазами.

✓ Чайную ложку мелко нарезанной зелени петрушки смешивают с 2 чайными ложками сметаны и прикладывают к векам на 10–15 минут.

Опустошаем мешки

Существуют и другие способы борьбы с отёками под глазами.

Салонные процедуры. Главная их задача — улучшить кровообращение и усилить лимфодренаж. Часто для этого используют метод электростимуляции, когда на кожу воздействуют при помощи тока низкой частоты. Также может помочь вакуумный и роликовый массаж лица, мезотерапия гиалуроновой кислотой.

Мочегонные средства. Только не стоит пить таблетки: многие диуретики вымывают калий из организма, а это может спровоцировать сердечный приступ даже у здорового человека. Поэтому лучше отдайте предпочтение растительным сборам. Мочегонным эффектом обладают листья брусники, смородины, толокнянка, берёзовые почки. Приготовить настой несложно: 1 столовую ложку измельчённого сырья залейте стаканом кипятка и настаивайте 45 минут.

Массаж лица. Постучите подушечками пальцев по нижним векам 2–3 минуты. Или плотно прижмите ладони к вискам и попытайтесь сдвинуть руки при помощи мимических мышц. Выполняйте это упражнение в течение нескольких минут. А вот интенсивно мять или растягивать кожу вокруг глаз не стоит — слишком уж она нежная.

Кремы. Купите средства, которые содержат кофеин, экстракт гинкго билоба, имбирь, витамин С. Утром лучше использовать средства-роллеры, их керамический или металлический наконечник неплохо массирует нижнее веко.

Кубики льда. Заморозьте чистую воду или настой лекарственных трав и протирайте кубиком льда веки. Но при склонности к покраснению носа или тёмным кругам под глазами, этого средства лучше избегать: слабым сосудам резкое сужение противопоказано.

певец

Владимир Лёвкин

— Синяки под глазами — проблема, которая особенно даёт о себе знать на съёмках. Если ты полночи работал в студии или у тебя был вечерний концерт, ты не успел нормально выспаться, а утром эфир, самый простой способ — это положить чайные пакетики на глаза. Буквально на 10–15 минут, естественно не горячие, а тёпленькие. И синяки уходят.





Диарея в цифрах и фактах

Диарея (**в просторечии – понос**) это патологическое состояние, при котором у больного наблюдается учащённый (более 3 раз в сутки) жидкий стул, он сопровождается болевыми ощущениями, экстренными позывами и недержанием.

Возбудителями поноса чаще всего являются **бактерии: кишечная палочка и сальмонеллы**, которые содержатся в загрязнённой пище и воде. Диарею также могут вызвать вирусы простого герпеса и гепатита. Кроме того, она может быть следствием приёма антибиотиков.



Диарея известна человечеству с начала его существования. Но **первобытные люди редко ею страдали**, поскольку источники воды не были загрязнены, а пища долго не хранилась.

1–1,2 млрд случаев диареи регистрируется в мире ежегодно.

Диарея – необходимая реакция организма, направленная на **выведение бактериальных токсинов**. Но во время неё организм теряет жидкость и полезные вещества, что может привести к нарушению водно-солевого баланса.

Более 25% туристов и отдыхающих переносят один или несколько эпизодов диареи за время путешествия.



От 20 до 75% – риск развития диареи при поездке в Африку, Латинскую Америку или Азию. И **менее 5%** – при путешествии по США, Канаде, Австралии, Японии и странам Северной Европы.

Значительную долю случаев диареи можно предотвратить, **соблюдая санитарию и гигиену**.

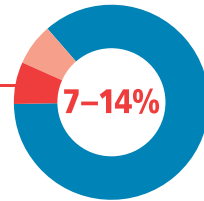


В среднем **1,3 раза в год** болеют диареей дети, а в некоторых регионах до 9 раз.

1,5 млн детей младше 5 лет умирают в мире от диареи в год. В развивающихся странах это самая частая причина младенческой смертности.

Диарея, которая длится **меньше 2 недель**, называется острой, более 3 недель – хронической.

7–14% взрослого населения страдает **хронической** диареей.



Не менее чем на 60% сохраняет кишечник **способность всасывать питательные вещества** при диарее, поэтому ВОЗ не рекомендует отказываться от пищи при этом состоянии.

При инфекционной диарее помогут препараты, которые **препятствуют размножению** болезнетворных кишечных микробов.



Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

ОБЪЯСНЯТЬ И ПОКАЗЫВАТЬ

Фоновый шум мешает малышам запоминать новые слова, установили американские учёные из Висконсинского университета.

В тихой обстановке дети лучше запоминают новые слова, тогда как фоновые звуки – работающий телевизор или радио, взрослые, которые разговаривают рядом о чём-то своём, – отвлекают детей настолько, что они могут вообще не зафиксировать слово в памяти, если вокруг было шумно, когда это слово впервые произнесли.

Однако вредное воздействие шума можно немного снизить, если сначала объяснять детям, что означают новые слова, а только потом показывать предметы, которые этими словами называются.

Учёные считают, что результаты их исследования будут особенно полезны тем семьям с маленькими детьми, чей доход не позволяет им приобрести или снять жильё в стороне от оживлённых и шумных трасс.



«АиФ. Здоровье»

Ваша газета о самом главном



Индекс 32127

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

В начале августа в городах появляются арбузные развалы. А раз так – вперёд за круглыми полосатиками!

Кому полезны

Арбуз почти на 90% состоит из воды, поэтому обилием витаминов он похвастаться не может. Однако это вовсе не значит, что полосатую ягоду не за что любить. Особенно полезны арбузы:



Клеркам – по содержанию витамина А арбуз уступает морковке почти в 3 раза, но, согласитесь, съесть полосатой ягоды можно гораздо больше, чем свежей моркови. А раз так, тем, кто много работает за компьютером и хочет сохранить острое зрение, стоит полюбить сочные плоды.



Начальникам – постоянно испытывающим стресс и страдающим повышенным давлением надо следить за тем, чтобы в рационе было достаточно магния, а в арбузной мякоти этого элемента немало! Всего 200 граммов арбуза покроют суточную потребность организма в магнии.



Спортсменам – в полосатой ягоде содержатся вещества, уменьшающие количество молочной кислоты в мышцах, которая вызывает боль после интенсивной тренировки. Так что после посещения спортзала стоит побаловать себя ломтиком арбуза – это поможет избежать ломоты на следующий день, а заодно и утолит жажду.



Худеющим – арбуз заполняет желудок, устраняя чувство голода, а калорий в нём совсем немного – всего 30 на 100 г. К тому же в арбузе много воды, без которой худеющим не обойтись, ведь, если человек потребляет достаточное количество жидкости, обменные процессы в организме ускоряются, продукты распада выводятся быстрее, а жир расщепляется активнее.

Вот какой у нас арбуз!

Есть ли витамины в полосатых ягодах



Арбуз помогает справиться с бессонницей. Только не ешьте его непосредственно перед сном, иначе частых походов в туалет не избежать.



Сердечникам – арбуз содержит вещество под названием цитруллин, которое улучшает кровообращение, а благодаря обилию воды и клетчатки арбуз снижает уровень вредного холестерина в крови и борется с сосудистыми бляшками.



Работникам вредных производств – в арбузе много мощного антиоксиданта ликопина, который помогает противостоять неблагоприятной экологии, сохраняет молодость и защищает от рака.

Техника безопасности

К счастью, число случаев отравления арбузами год от года снижается. Но всё-таки забывать об осторожности не стоит.

● Не покупайте арбузы в придорожных палатках. Арбузная кожура впитывает вредные вещества, в том числе и тяжёлые металлы из воздуха, как губка. Арбузы, продающиеся вблизи заправочных автозаправочных станций, перед тем как попасть к вам на стол, успевают впитать огромное количество химии. А потому лучше поискать палатку, находящуюся подальше от шоссе.

● Проверьте наличие поддона. Согласно правилам, продавцы арбузов не должны держать свой товар на земле. Каждая арбузная палатка должна быть оборудована специальными лотками, приподнятыми как минимум на 20 см над асфальтом.

● Не покупайте разрезанных арбузов даже в супермаркетах. Арбузная мякоть – прекрасная среда для размножения различных бактерий. А где гарантия, что ваш арбуз резали чистым ножом, предварительно помыв кожуру? По той же причине не стоит покупать битые или треснутые арбузы.

Александра БОРИСОВА

СМЕХ
Хо-Хо!



Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Человек, который разбирается в арбузах, постучав в дверь, может понять, хорошая ли в квартире живёт семья.

Цукаты из корок

Состав: 1 кг арбузных корок, 1 кг сахара, 3 стакана воды.

Приготовление: с арбузных корок срезать внешнюю зелёную кожицу.

Очищенные корки хорошо промыть. Нарезать белую мякоть небольшими кубиками или соломкой. Корки сложить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После закипания варить 10 минут, периодически снимая пену. Откинуть корки на дуршлаг, чтобы жидкость стекла. Приготовить сироп: в кастрюлю всыпать сахар, налить воду, перемешать и довести до кипения. В готовый сахарный сироп переложить корки, перемешать, разровнять поверхность и оставить на 8–12 часов. Корки снова поставить на огонь, довести до кипения, убавить огонь и варить 15 минут. Выключить и также оставить для выстаивания. Ещё раз повторить процедуру с варкой корок и выстаиванием.

Готовые корки выложить на дуршлаг. Когда сироп стечёт, посыпать корки сахаром (3–4 ст. ложки) и слегка перемешать. Противень или решётку застелить пергаментной бумагой и разложить на ней цукаты так, чтобы они не соприкасались друг с другом. Разогреть духовку до 40 градусов и оставить корки на час.

Мятный коктейль

Состав: 150 мл арбузного сока, 4–5 листиков мяты, 1 ч. ложка сахара, 1 ч. ложка лимонного сока.

Приготовление: вынуть из арбуза мякоть, нарезать её кусочками произвольного размера, небольшими порциями протереть через мелкое сито. Чтобы мякоть протиралась быстрее, можно заранее вынуть все косточки. Полученный сок слить в кувшин. На дно бокала положить 4–5 листиков мяты, всыпать сахар и слегка раздавить рукояткой ножа. Добавить лимонный и арбузный сок.



КАК ВЫБРАТЬ СПЕЛЫЙ АРБУЗ

✓ Знатоки умеют отличить спелый арбуз от зелёного путём похлопывания и сдвигания. Чем звонче будет звук шлепка и громче треск, тем вкуснее окажется арбуз.

✓ Чем больше разница между светлыми и тёмными полосками на шкурке арбуза, тем больше вероятность того, что он окажется красным и сладким.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

✓ Как правило, зрелые арбузы бывают довольно крупными и при этом сравнительно лёгкими для своего размера.

✓ У спелых арбузов обычно имеется жёлтое пятно на боку – там, где арбузная шкурка соприкасалась с землёй, пока плод не сорвали. У недозрелых экземпляров это пятно белого цвета.



певец

Владимир Лёвкин

– Арбузы я люблю и в сезон с удовольствием их покупаю. Но, перед тем как есть, обязательно ставлю арбуз в холодильник, чтобы он немножко охладился. Потом разрезаю его напололам – и ложкой его, ложкой!



первый читатель

Чемпионка «Арнольд Классик-2014», четырёхкратная чемпионка Москвы, бронзовый призёр чемпионата России в категории «Фитнес-бикини» Ольга БЛОХИНА показала комплекс упражнений и подробно рассказала, как правильно худеть.

Упражнение 1

Упражнение не только делает красивой спину, зону декольте, но и укрепляет грудь, тренирует ноги и мышцы вдоль позвоночника.

Для этого упражнения вам понадобится гимнастический шар. Если такого шара нет, можете использовать лавочку. Исходное положение: лечь спиной на гимнастический шар, руки с гантелями согнуты в локтях и опущены по бокам, как на фото. Медленно разогнуть руки и вернуть в исходное положение.

► Повторить 10–15 раз.



Упражнение 2

Это упражнение отлично очерчивает грудь, заставляет работать мышцы плеч и трицепсы.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, спина не округляется. Руки перед собой, повернуты друг к другу. Медленно развести руки в стороны и поднять их до уровня плеч, вернуться в исходное положение.

► Повторить 15–20 раз.



СМЕХ
Хо-Хо!

Ха-Ха!
ТЕРАПИЯ

Жена:

– Мне сегодня в метро трое мужчин уступили место.

Муж:

– И тебе хватило?

Семь шагов к идеалу

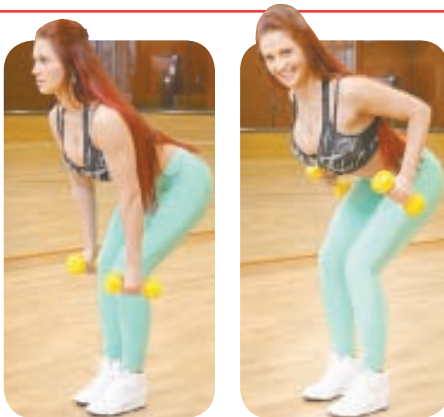
Лепим фигуру

Упражнение 3

Упражнение делает красивыми руки, задействует бицепсы, подтягивает грудь.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями разведены в стороны и согнуты практически под прямым углом вверх. Медленно разгибая локти, поднять руки вверх и медленно опустить в начальное положение.

► Повторить 10–15 раз.



Упражнение 4

Упражнение направлено на грудь, плечи и руки.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперёд, как на фото (спина при этом прямая, ни в коем случае не округляется), руки опущены вниз до уровня колен, в руках гантели. Медленно подтяните гантели до уровня талии и опустите в исходное положение.

► Повторить 15–20 раз.

ПРАВИЛА ПОХУДЕНИЯ ОТ ОЛЬГИ БЛОХИНОЙ

- Ешьте овсяную кашу с фруктами и орехами на завтрак. Это блюдо поможет вам набраться сил на весь день и прожить его без сладкого.
- В течение дня употребляйте больше белого мяса и овощей. Ешьте часто, небольшими порциями. Так вы не будете испытывать чувство голода.
- Пусть занятия спортом превратятся для вас в праздник, для этого приобретите модную спортивную форму и включайте во время тренировки самые любимые музыкальные хиты.

- Не забывайте принимать витамины, ведь получить весь необходимый набор полезных веществ из пищи не всегда возможно.
- Начинайте утро с киви и стакана воды натощак, они помогут вашему организму запустить все пищеварительные процессы.
- Вы должны представлять своё идеальное тело во всех подробностях. Рисуите эту картинку в своём воображении во время тренировок.
- Исключите сладкие напитки. Это лишние калории.

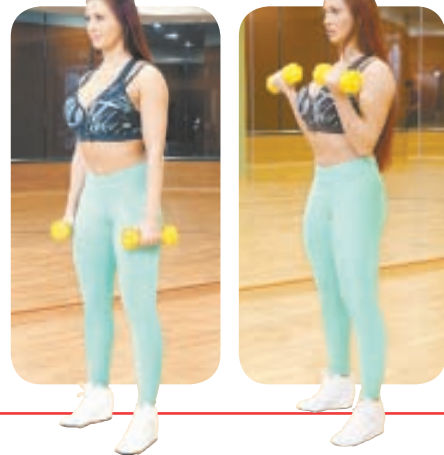
ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Упражнение 5

Упражнение направлено на верхнюю часть рук, заставляет работать бицепсы.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями опущены по бокам. Медленно согните руки в локтях и подтяните к плечам.

► Повторить 15–20 раз.



Упражнение 6

Упражнение формирует верхнюю часть спины, плечи, трицепсы, бицепсы, а также мышцы груди.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены, в руках гантели. Одна рука с гантелей поднимается вверх, сгибается в локте и заводится за голову и спину. Поменять руки и повторить то же самое на другую сторону.

► На каждую сторону повторить по 10 раз.



Упражнение 7

Упражнение подтягивает руки, создаёт нагрузку на трицепсы.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями опущены. Медленно поднять гантели до уровня плеч и опустить в исходное положение.

► Повторить 10–15 раз.



Многие работники перед отпуском испытывают не приятное волнение, а самый настоящий стресс. Как всё успеть – вот главный вопрос у тех, кто собирается отправиться на отдых.

Планируйте дела

Готовиться к отпуску нужно заранее. Не позже чем за две недели до отлёта составьте список задач, которые надо выполнить до отпуска, и распределите их по дням.

Чтобы больше успеть, спланируйте свой рабочий день так, чтобы работа была распределена по блокам. Например, в один блок вы можете объединить несколько телефонных разговоров, в другой – ответы на корреспонденцию, в третий – обсуждение служебных вопросов с подчинёнными и коллегами. Специалисты уверены, что такое разделение помогает не терять времени на то, чтобы переключиться с одной работы на другую.

И, конечно же, заранее позаботьтесь о заместителе. Введите в курс дела кого-нибудь из сотрудников, составьте список клиентов, с которыми нужно связаться, предупредите партнёров, заранее подготовьте бумаги, с которыми будет работать ваш временный заместитель.

Берегите себя!

В напряжённые предотпускные дни нужно думать не только о работе, но и о здоровье. Иначе есть риск оказаться не на тёплом морском берегу, а на больничном.

! Помните: лучше отказаться от просмотра телевизора, чем от полноценного сна. Недосып – главный союзник стрессов, проблем со здоровьем и хронической усталости. Конечно, соблазн почитать книжку или допоздна погово-

Скоро отпуск!

Как всё успеть?



ЧТО ПОДНИМЕТ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

- 1 Настой шиповника.** 1 ст. ложку сухих ягод шиповника залейте кипятком, дайте настояться в термосе в течение часа и пейте, как чай.
- 2 Сельдерей.** Поднимает тонус организма, усиливает физическую и умственную активность. Ешьте стебли просто

так или выжимайте сок – это отличное дополнение к овощным коктейлям.

- 3 Грецкие орехи.** Растолките ядра орехов в ступке и смешайте с равным количеством мёда. Принимайте медово-ореховую смесь 2 раза в день после еды.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

рить с подружкой по телефону велик, но не стоит ему поддаваться. Тем, кто много работает, требуется больше времени для восстановления сил, поэтому ваш сон должен быть полноценным.

! Постарайтесь выделить хотя бы несколько минут в день и для того, чтобы побыть на свежем воздухе. Специалисты из США установили, что даже пять минут прогулки положительно влияют на эмоциональное состояние человека, а 20-минутная прогулка на 20% повышает работоспособность.

! Позаботьтесь и о том, чтобы на вашем столе всегда присутствовали правильные продукты.

Для того чтобы с самого утра почувствовать прилив бодрости и работоспособности, организму нужны углеводы. Только не простые, вроде сахара и шоколада, а сложные, типа каши и цельнозерновых хлебцев. Не отказывайтесь от мяса. Если на работе аврал, без полноценных белков просто не обойтись. Именно благодаря протеинам в организме вырабатываются гормоны допамин и адреналин, которые отвечают за скорость реакции и стимулируют мыслительные процессы. Только учтите, мясо нужно выбирать нежирное (избыток жира негативно сказывается на работоспособности), ещё лучше – отдать предпочтение рыбе. Она содержит вещества, необходимые клеткам мозга при длительной напряжённой работе.

! И, конечно же, не забывайте о том, что цейтнот скоро закончится. Для того чтобы эффективно работать, нужна хорошая мотивация. В качестве неё могут выступать не только мысли о материальном вознаграждении, но и предвкушение отпуска!

Ирина КОМЯГИНА

КСТАТИ

Большинство менеджеров работают даже в отпуске, выяснили британские социологи. 80% офисных сотрудников отвечают на рабочие письма, 50% – на телефонные звонки, 10% даже время от времени приходят в офис.

Главной причиной такого поведения клерки назвали боязнь того, что иначе после отпуска им придётся выполнять слишком много работы.

В последние 2–3 недели перед отпуском концентрация внимания снижается приблизительно на 40%, подсчитали учёные.

певец

Владимир Лёвкин

– К отпуску нужно готовиться. Но лично я работаю и круглый год, и круглосуточно. Даже на отдыхе могу решать какие-то важные проблемы. Единственное, что я стараюсь делать, когда понимаю, что у меня есть три-четыре дня выходных, – провести их дома с семьёй. А все дела я откладываю либо на время после отпуска, либо, если всё можно решить в данную секунду, быстро делаю это.



СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

– Я наконец-то в отпуске!!! Море! Чайки! Дельфины рядом! Какое красивое у меня постельное бельё.

НАСТРОЙТЕСЬ НА РАБОТУ!

- ✓ Занимаясь делами, важно не считать дни до отпуска. Обратный отсчёт рождает лишнюю суету и дополнительный стресс.
- ✓ Не бойтесь. Бывает, что, несмотря на обилие дел, вы никак не можете заставить себя приступить к их выполнению. Чаще всего причиной такого «приступа безделья» является самый обыкновенный страх – вас пугает объём работы, и потому вы всеми силами стараетесь оттянуть «момент погружения». В этом случае поможет такая хитрость: начните с самого маленького и простого дела. Это поможет настроиться на работу.
- ✓ Начните день с чего-нибудь дисциплинирующего, например с зарядки или контрастного душа. Такие оздоровительные ритуалы помогут вам стать более организованным и с самого утра настроиться на рабочий лад.
- ✓ Не оставляйте важных дел на последние дни перед отпуском. Если что-то пойдёт не так, у вас уже не будет времени исправить положение. Кроме того, не стоит слишком сильно перегружать организм перед перелётом и акклиматизацией, иначе велик риск заболеть на курорте.

первый читатель



Дёсны в порядке

Если кровоточат дёсны, попробуйте такое средство.

➔ 2 ч. ложки сушёных ягод черники залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 8 часов, затем процедите. Полощите рот 3–4 раза в день.

➔ 1 ст. ложку 10%-ного спиртового экстракта прополиса смешайте с 2 ст. ложками оливкового масла. Смазывайте этим средством воспалённые дёсны.

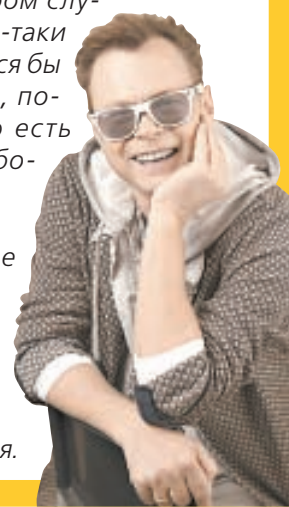
Алла, Самара



певец

Владимир Лёвкин

– Каждый из нас привык лечиться чем-то своим: кто-то добрым словом, кто-то таблетками, а кто-то народной медициной. Не осуждаю ни один из способов. Но в любом случае я всё-таки обращался бы к врачам, потому что есть такие заболевания, которые, как мне кажется, народными средствами не лечатся.



первый читатель

Чистим корку

Хочу поделиться с читательницами средствами, которые помогают мне бороться с целлюлитом.

➔ 2 ст. ложки овсянки смешайте с 2 ст. ложками сахара, добавьте 3 ст. ложки оливкового масла и втирайте полученную смесь массажными движениями в проблемные зоны.

➔ Нанесите на проблемные зоны кофейную гущу. Оставьте на 10–15 минут, после чего примите контрастный душ.

Елизавета, Тула



Прочь, морщины!

Избавиться от мелких морщин и освежить кожу помогут такие домашние маски.

➔ Мякоть спелого абрикоса разомните в пюре, добавьте 1 ч. ложку жирной сметаны, наложите смесь на лицо на 20 минут.

➔ Половину стакана молока смешайте с половиной стакана виноградного сока. В готовом растворе смочите марлевую салфетку и наложите на лицо на 15 минут.

Диана, Казань

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Тайна моего долголетия – чеснок! – хвастает старик-долгожитель за столом.
– Это ни для кого не тайна, – бормочет сосед.

Лекарства из айвы

Если у вас в саду растёт айва, вам пригодятся рецепты на основе этого растения.



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

➔ Для лечения гипертонической болезни готовят настой: 1–2 ст. ложки измельчённых листьев и ветвей айвы заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

➔ При диарее 1 ст. ложка высушенной и измельчённой коры ветвей растения заливают 1 стаканом воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1–2 ст. ложки 3 раза в день после еды.



➔ При сухости во рту 2–3 семени айвы помещают под язык на 1–2 часа. Перед длительным выступлением, беседой под язык кладут семена айвы за 20–30 минут до начала выступления.

Ухоженные ручки



Всё лето я провожу на даче. Для меня нет лучше отдыха, чем работать на огороде. Обожаю свои грядки – у меня и свёкла, и морковь, и помидоры в теплице. А таких хрустящих огурчиков, как у меня, ни у кого в посёлке нет! Конечно, работа у огородника нелёгкая, этот труд не для белоручек, но мне нравится! И вот как-то раз сижу я у себя на даче вечером во дворе, и звонит моя давняя приятельница. Говорит, стыдно нам должно быть – уже несколько лет не собирались с девчонками. А дружим мы уже больше 30 лет, в институте ещё познакомились. Ну назначили встречу, стала я готовиться. Хочется же хорошо выглядеть перед старыми подругами. Сходила в парикмахерскую, стрижку обновила, платье подобрала. Но как глянула я на свои руки, так и обомлела. Ногти все чёрные от работы на грядках,

кожа загорела! Что делать? Не в перчатках же летом в кафе идти! Стала искать хорошее средство. К счастью, у меня целая тетрадка с народными рецептами имеется, в которую я понравившиеся советы из газет или книг переписываю. И вот что мне помогло.

Взяла я лимон, разрешила его пополам и просто засунула кончики пальцев в лимонную мякоть. Поддержала минут 10, и – чудо – ногти от черноты очистились! А чтобы кожу на руках смягчить, сварила картошку, размяла в пюре и тёплое пюре на руки намазала. Сверху перчатки надела и спать легла так на всю ночь. Кожа стала, как у младенца! Подружки потом столько комплиментов моим ухоженным рукам наговорили, даже не поверили, что я на маникюр в жизни не ходила!

ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

Ольга Семёновна Иванова, Москва

Многие жалуются на нищету, безработицу, неуспех в жизни... И зачастую даже не подозревают о том, что создают себе проблемы сами.

ПСИХОЛОГИ выделяют несколько привычек, которые крепко держат человека в капкане нищеты и не дают из него вырваться.

1 Неразумная экономия

Это когда вы отправляетесь за тридцатью землей ради мелкой скидки. Покупаете дешёвые и заведомо плохие вещи, которые быстро ломаются и теряют товарный вид. Почему? Потому что скупой платит дважды — при такой экономии это гарантированный финал.

Некачественные продукты питания приведут к проблемам со здоровьем, а это траты на врачей. Скидки абсолютно нивелируются стоимостью общественного транспорта или бензина. Вместо потерявшей форму после первой же стирки одежды придётся покупать другую. И это только финансовые минусы. Если же считать потраченное впустую время и полученные отрицательные эмоции, вы заведомо остаётесь в проигрыше.

2 Любовь к деньгам

Как ни парадоксально, любовь к деньгам — это путь к вечной бедности. Но особая любовь, фанатичная и безудержная. Когда всё, что вы видите вокруг себя, принимает только форму денежного эквивалента, когда вы неспособны наслаждаться вкусом еды в гостях, потому что подсчитываете, сколько хозяева потратили на праздничное угощение, когда вас не радует подаренная другом книга и вы не обращаете внимания на то, что это ваш любимый автор, а сетуете, что товарищ на вас сэкономил.

Как показывает практика, люди, так истово относящиеся к деньгам, как правило, остаются без них.

3 Табу и запреты

«Это слишком дорого для меня», «Я этого не заслуживаю», «Не жили хорошо, нечего и начинать», «Всяк сверчок



Фото Legion-media

Капкан нищеты

Четыре «бедные» привычки

знай свой шесток». Если хоть одна из этих фраз или какая-то аналогичная есть в вашем лексиконе — богатым вам не бывать. Потому что вы сами накладываете на себя массу ограничений. И не даёте себе никаких возможностей.

Психологи говорят, что процесс запрещения идёт по нарастающей. Сначала вы не позволяете себе, к примеру, качественную еду. Потом налагаете запрет на приличную одежду. Дальше начинаете экономить на комфорте. А в результате остаётесь не только в бедности, но и в одиночестве. Потому что чувства и эмоции вы тоже себе не позволяете.

4 Поиск друзей по несчастью

Нехорошо, если вы сами постоянно ноете и жалуетесь на жизнь. Но гораздо хуже, когда вы находите себе соратников. Такая компания, даже состоящая из двух человек, — болото, которое засасывает и не даёт изменить свою жизнь к лучшему.

Что делать?

С «бедными» привычками надо бороться. Как? Ну конечно, привычками «богатыми». Их как минимум три.

Считайте. Не только деньги, но и время. И наглядно убедитесь, что за те часы, которые были потрачены на поездку в скидочный магазин, вы бы заработали гораздо больше якобы сэкономленного.

Составьте список того, что «не про вашу честь». И выполните хотя бы один пункт из этого списка. Купите, к примеру, чашку кофе в дорогом кафе. Одна чашка

кофе вас точно не разорит. Но зато даст вам понять, что вы этого заслуживаете.

Придайте жизни вкус. И цвет. Потому что у бедных она, как известно, пресная и серая. Купите по чуть-чуть незнакомых приправ и готовьте с ними. Приобретите яркий шарф или помаду непривычного цвета. В общем, позволяйте себе всё, что можете и хотите позволить. А можете и хотите вы многое. И постепенно ваши «бедные» привычки сбегут под напором «богатых», изменится ваша самооценка. А вместе с ней — и жизнь.

С «бедными» привычками нужно бороться. Как? Ну конечно, привычками «богатыми». Их как минимум три.

Марина ФОКИНА



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ ФИЛЬМЫ
И ПРОГРАММЫ О РОССИЙСКОЙ
И МИРОВОЙ ИСТОРИИ



10 ЛЕТ В ЭФИРЕ

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

WWW.365DAYS.RU



Узнайте подробности
и смотрите программы on-line

16+
реклама

Без соли не может прожить ни одно млекопитающее, в том числе и человек. Почему же со всех сторон мы слышим, что соль — это белый яд, укорачивающий жизнь?

ОКАЗЫВАЕТСЯ, опасна не сама соль, а её количество! Медики считают, что, если бы люди отказались всего от 3 г соли в день, в мире было бы инфарктов на 13% меньше. Мы съедаем слишком много этой приправы, потому что не знаем, когда её едим!

Сколько соли можно есть?

Медики считают, что человеку полезно класть в еду три четверти чайной ложки соли ежедневно — то есть 5–6 г. Но, так как многие продукты уже содержат соль, мы съедаем примерно 10–15 г в день. Хотя на самом деле для присаливания пищи человек использует в среднем полторы чайные ложки — 14 г! Это допустимо, если в продуктах хлорида натрия (NaCl — формула соли) нет вообще. Но так не бывает. Кстати, лидер солевого рейтинга — вовсе не соленья, а чипсы, фастфуд и прочие горе-чудеса современной кулинарии.

Когда человек перестаёт злоупотреблять солью, давление у него понижается, поэтому и меньше риск развития инсульта или инфаркта.

Белый яд

Чем вредна соль



Как распознать скрытую соль

Научно доказанный факт: народы, которые потребляют мало соли, практически не страдают повышенным артериальным давлением. Когда человек перестаёт злоупотреблять солью, давление у него понижается, поэтому и меньше риск развития инсульта или инфаркта. Так, в Финляндии лет 10 назад на продуктах с повышенным содержанием соли появились предупреждающие отметки. И количество инсультов сократилось на целых 60%!

Натрий — основной элемент поваренной соли, который и ведёт к повышению кровяного давления — обязательный компонент белковой пищи: мяса, рыбы, сыра. Особенно много его в копчёностях-вяленостях (ветчине, сырах), откуда в процессе приготовления выпаривается вода. И, разумеется, в сосисках, колбасах и консервах, потому что соль — естественный консервант. Поэтому эти продукты лучше есть как лакомство — не каждый день или по чуть-чуть. Полезно сочетать их с овощами и фруктами, так как в них много калия, а калий уравновешивает действие натрия в организме. Может, сначала бекон с апельсином или куриная грудка с яблоком покажутся странными, но со временем вы наверняка почувствуете очарование их вкуса и пользу!

Что касается хлеба, то хлорид натрия необходим для работы дрожжей, так что его избытком грешат и обычный хлеб, и сухие хлопья, и печенье. Не хотите лишней соли — покупайте бездрожжевой хлеб вроде лаваша. Антивозрастной вариант соли для домашней готовки — соль с повышенным содержанием калия и пониженным содержанием натрия. Она продается и в магазинах, и в аптеках. Нетипичная для натуральной соли пропорция минералов снижает риск болезней сердца и сосудов.

Татьяна МИНИНА

КСТАТИ

Самый тяжёлый шар для боулинга весит 7 кг. Столько же соли человек съедает за год. Это одна из причин сердечно-сосудистых заболеваний в наше время.

Сколько соли нужно есть?

Минимум 1–2 г в день — те самые пресловутые «на кончике ножа», как пишут в кулинарных рецептах. Однако в жару и при усиленной физической нагрузке потребность в соли вырастает до 20–25 г. Дело в том, что хлорид натрия уходит с потом, а без этого химического элемента не могут существовать все жидкости нашего тела — кровь, моча, слюна, слёзы и так далее. Именно поэтому на марафонских забегах участникам дают солёные крекеры и солёные огурцы.

«АиФ. На даче» — газета для каждого дачника

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

Индекс
34187





Прощание с летом



Борис
МИНАЕВ

слово писателя

Уже в середине августа я начинал волноваться и тревожиться. И с каждым днём эта тревога только усиливалась. Школа приближалась: стояли очереди в отделах «Культовары» за тетрадями, ластиками и ручками, уже вовсю торговали огромными хризантемами, и сам воздух улиц был наполнен этим тревожным ожиданием.

С другой стороны, именно эти августовские дни всегда были самыми – на удивление – солнечными и прозрачными. Я очень любил это время, когда сливы, яблоки, груши, арбузы, кабачки, помидоры – всё как будто само вылезало из скучных магазинов на московские улицы, на шаткие ларьки, сколоченные из пустых деревянных ящиков. Эти дни, когда мама просила меня донести арбуз и каждый день впахивала в меня по килограмму слив. Эти дни, когда ты прощался с летом.

Дело не в том, что я как-то уж очень любил лето. Да я вообще его не любил, честно говоря. Лето было сопряжено с неизвестностью. Вечно в последнюю минуту решался вопрос – куда поедет? Вечно тебя отсылали в деревню, к тётке, где сплошные картофельные грядки, жара – и только пыльный склад книг в дровяном сарае – единственное наслаждение. Но тревогу внушало само ожидание сентябрьских изменений. Жизнь как-то сама поворачивалась на новый круг. Что-то должно было произойти, а что именно, я ещё не знал.

Школа, этот гулкий, огромный дом, наполненный сотнями людей, характеров, голосов, лиц, всегда внушала мне священный ужас. Мне в ней было плохо. И школа, как океан в «Солярисе», тоже это чувствовала – она посылала мне свои сигналы: щелчки, зуботычины, ежедневные унижения, остряков-самоучек, которые вечно воруют портфель, с весёлым видом говорят мерзости тебе в лицо и от которых не спрятаться, потому что это и есть обычная школьная жизнь.

Я терпел, я знал, что когда-нибудь она кончится, и она кончилась, конечно, и я победил.

Но в августовские дни к этим чувствам примешивалось что-то ещё. Есть особая грусть в августовском свете, в этом прозрачном недогрызенном яблоке, лежащем на асфальте, в этих жёлтых листьях, покрывающих зелёную ещё траву. Это называется – время. Уходящее, улетающее, со всей его красотой и печалью, оно так сильно концентрировалось в этих августовских днях, что, когда я выбегал во двор, мне порой хотелось и смеяться, и плакать.

Но я не плакал, конечно. Нет, ни за что.

В здоровом теле...

Наши предки издавна исповедовали принципы ЗОЖ

Когда хотят сделать комплимент человеку, который ведёт здоровый образ жизни, обычно говорят: «Здоровье у него железное». Наши далёкие предки, услышав такое, скорее всего, замерли бы в недоумении.

ХОТЯ их образ жизни был почти идеальным, но вот назвать здоровье железным им и в голову бы не пришло.

Крепок, как дуб

Русское слово «здоровый» восходит к общеиндоевропейскому выражению so-dorvъ-o. Корневой основой здесь является dorvъ, то есть «дерево», а полностью фразу можно перевести так: «Сделанный из хорошего дерева». Все жители старой лесной Европы – и славяне, и кельты, и германцы – именно в деревьях видели эталон жизненной силы и крепости.

Но именно у славян сохранилась наиболее архаичная форма приветствия – когда мы говорим «Здорово» или даже «Здравия желаю», это означает, что собеседнику полагается быть «крепким, как лесное дерево».

Забавно, что одни из первых письменных источников о восточных славянах по-своему отмечают именно эту особенность. Вот как пишет о наших предках арабский учёный и путешественник X века Ибн Фадлан: «Русы подобны пальмам – стройны, белокуры, краснолицы и белотелы». Ему вторит современник, перс по происхождению, Ибн Мискавейх: «Народ ар-рус могущественный, росту высокого, телосложения крупного, мужества большого, тела их по крепости не уступают морёному дубу».

Как закалялась статья

При этом арабы, мнящие себя великими знатоками медицины, никак не могли понять, почему русы отличаются такой крепостью: «Что касается до Руси, климат там крайне нездоров – очень холодный и сырой. Стоит наступить на землю, и она уже трясётся от обилия воды». А ведь именно такие условия и создали предпосылки для становления того образа жизни, который даже сейчас может считаться образцом. Византийские учёные, в частности Прокопий Кесарийский, наблюдавшие за славянами гораздо



более пристально, к разгадке тайны подобрались вплотную: «Эти варвары, склавны и анты, величайшей добродетелью почитают приучение тела с самого раннего детского возраста к холоду и различным непогодам». Между прочим, это известие датируется VI веком.

Куль омовений

Иными словами, главным традиционным элементом древнерусского здорового образа жизни следует считать закаливание. Об обливании холодной водой говорит первый русский летописец Нестор. О том же самом – и фрагмент «Поучения» князя Владимира Мономаха: «Весь распорядок в дому сам устанавливал, и в жару, и в стужу – омовение телес». А спустя чуть ли не 400 лет обливание и обтирание холодной водой и детям и взрослым настоятельно рекомендует «Домострой».

В XVIII столетии вышел труд профессора Московского университета, близкого друга Ломоносова, Семёна Зыбелина «Слово о вреде, проистекающем от содержания себя в теплоте излишней». Вот маленький фрагмент: «Желающие себе и любезным детям своим постоянного здоровья от своих болезней, ничем иным приобрести сего не могут, как только приучая себя к холодному воздуху, упражняясь

чаще в движениях, привыкая к холодным умовениям... Тогда болезни исчезнут, и наступят на их место природные россиянам свойства: крепость, сила, храбрость и мужество, чего всем любезным моим согражданам сердечно желаю».

Воспитание победителей

Классической иллюстрацией того, как использовались работы Зыбелина, можно считать жизнь генерала Василия Костенецкого, героя войны 1812 года. Его родители придерживались методы русского профессора. И вот извольте: «Тело его было закалено против непогоды. Вставая перед зарёю в летнее время, раздетый донага, валялся он в утренней, росистой траве, а зимою, невзирая ни на какой мороз, ходил вокруг своего дома без всякой обуви».

Именно этот человек навёл при Бородине на противника чудовищный, почти суеверный страх. Польские уланы предприняли на его батареи мощную атаку. И почти было опрокинули русских. Но тут генерал Костенецкий схватил банник – длинную и тяжёлую деревянную оглоблю со щёткой на конце, которой прочищали стволы пушек, – и начал карать зло. Банника хватило минут на пять, он предательски сломался. Зато примеру генерала последовали другие русские артиллеристы. Это настолько деморализовало поляков, что они позорно бежали.

Впоследствии генерал предлагал царю Александру I все банники сделать железными, чтобы они не так быстро ломались о вражеские головы. На что получил ответ: «Это нетрудно. Труднее найти на каждый банник своего Костенецкого».

Отечественный стиль ЗОЖ включал в себя ещё несколько простых, но эффективных правил, но о них – в следующий раз.

Главным традиционным элементом древнерусского здорового образа жизни следует считать знакомое всем закаливание.

ИНТЕРЕСНО

Практика обливания холодной водой была распространена во всех слоях общества. Но, пожалуй, самый известный случай – полководец Александр Суворов. От рождения он был хилым и болезненным. Военная служба, по мнению многих, была ему противопоказана. Но в возрасте 11 лет он, вооружившись «Домо-

строем», начал приучать себя к холоду. Результат впечатлял. «При этой привычке в обливании себя холодной водой он, можно сказать, закалил свое тело от влияния непогоды, и многим казался существом сверхъестественным», – вспоминал позднее подкамердинер полководца сержант Иван Сергеев.

Константин КУДРЯШОВ

Почему нежная жена и ласковая мама, став домохозяйкой, зачастую превращается в настоящую фурию? Она вечно раздражена, срывается на домашних, постоянно обвиняет их в неблагодарности.



Наш эксперт — семейный психолог, арттерапевт, бизнес-тренер **Ольга ЗАВОДИЛИНА**.

Отчего она ругается?

Неужели отсутствие работы негативно сказывается на характере женщины? Отчасти это действительно так. Только причина не столько в потере необходимости ежедневно ходить в офис, а в том, как домохозяйки оценивают себя. Зачастую в глубине души они считают себя бездельницами. Подчас они даже откровенно, пусть в шуточной форме, говорят о том, что ничего не делают. А если человек сам не ценит себя, то и окружающие постепенно начинают относиться к нему с долей пренебрежения.

В результате женщина попадает в замкнутый круг. У неё есть ощущение, что она ничего не делает, раз сидит дома с ребёнком. Через некоторое время появляются неудовлетворённость и желание почувствовать свою значимость. А для этого нужно что-то делать. И вот мамочка наполняет свой день, который и так уже насыщен, множеством дополнительных дел, выматывая себя. Свободного времени не остаётся, а ощущение собственной ценности так и не приходит. Чтобы справиться с чувством неудовлетворённости, женщина начинает искать одобрения у домашних. Но они зачастую не могут ей этого дать, а это приводит к мысли о том, что родные неблагодарны. Прежде всего ребёнок, ради которого столько всего сделано. Начинаются претензии и выяснение отношений. А это приводит лишь к дополнительным стрессам — и история повторяется вновь и вновь.

Родом из детства

Откуда берётся привычка обесценивать себя? Конечно, из детства. Часто достижения ребёнка воспринимаются



Сварливая жена

Почему у домохозяек портится характер

родителями как нечто само собой разумеющееся. Но для малыша, который только что чему-то научился, это не так. Ему обидно, если его не хвалят за то, на что он потратил столько усилий. Не получив поддержки у родителей, ребёнок с возрастом всё меньше будет делиться своими успехами. И привычка обесценивать свои достижения останется с ним навсегда.

Часто родители оказывают детям медвежью услугу, сравнивая их со сверстниками, особенно если сравнение не в пользу ребёнка. В итоге малыш начинает считать, что, несмотря на все его старания, у других всегда выходит лучше. А это тоже очень сильно бьёт по самооценке.

Учитесь себя ценить

Что для этого можно сделать?

✓ Уберите из своего лексикона слово «бездельница»! Ведь на самом деле это неправда. Воспитание детей и создание уюта в доме — это сложная и очень важная работа.

✓ Составляйте список дел на день. Записывайте все свои

дела, даже самые, на ваш взгляд, незначительные из них. За каждое выполненное дело ставьте себе плюсики. И затем вы сможете увидеть, что плюсов в вашей жизни больше, чем минусов. А значит, вы точно молодец!

✓ Начните распределять дела. Составляя список дел, вероятно, вы увидите, что перегружаете себя. Посмотрите, что из вашего списка вы можете поручить близким. Разделив свои обязанности с родственниками, вы научитесь им доверять и почувствуете помощь и поддержку.

✓ Перестаньте сравнивать себя с другими. Это очень тяжело. Сначала придётся понять, что эта привычка не приносит пользы, а лишь делает вам больно. После попытайтесь отслеживать свои мысли и слова. Как только в голове появляется сравнение с кем-то, останавливайте себя. Например, так: другие тоже умеют печь пирог. Это факт. И я умею это делать. И это прекрасно! Вместо привычного сравнения результатов спросите себя: «А чему я хотела бы ещё научиться? Например, делать красивые украшения для своей

28% домохозяек страдают от депрессии, 50% находятся в состоянии постоянного стресса, 41% не могут избавиться от тревоги.

выпечки. А может, мне стоит заняться совершенно другими вещами, важными для меня сейчас!»

✓ Хвалите себя. Например, вы испекли пирог. Похвалите себя. За что? Да за то, что вы это сделали. За то, что сохранили рецепт бабушкиного теста. За тепло, вкус и аромат, которые появились в доме.

✓ Обращайтесь за помощью. Если следование этим советам даётся вам с трудом, вместо того чтобы по привычке обесценивать потраченные усилия, обратитесь к психологу.

Ольга ТУМАНОВА

▲ На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

НЕ УМЕЮ СЛУШАТЬ

? Замечаю за собой, что не умею слушать собеседника. Когда человек долго говорит о чём-то, я погружаюсь в свои мысли. Приходится постоянно переспрашивать, а это не всегда удобно. Как мне быть?

Оксана, Коломна

— Люди очень ценят внимание к собственной персоне, поэтому умение слушать — один из ключевых навыков общения. Однако похвастаться таким умением могут далеко не все.

Часто собеседники совершенно не обращают внимания на слова друг друга и параллельно ведут два монолога. Как избежать этого? Только усилием воли! Ещё одна важная черта хорошего

слушателя — обратная связь, которую он даёт собеседнику. Чтобы ваш визави почувствовал, что вы его понимаете, время от времени повторяйте за ним то, что он сказал. Хорошо, если время от времени вы будете просто кивать в ответ на его речи. Это подбодрит рассказчика. Впрочем, бывают ситуации, когда нужно не соглашаться, а напротив, отстаивать свою точку зрения. В этом случае не стоит сразу же бросаться в атаку. Начните с фраз «Я вас прекрасно понимаю, но...», «Согласен с вами, однако...», а уж потом высказывайте свои мысли.

НА СВОЁМ МЕСТЕ

? Собираюсь немного подработать на дому. Уже присмотрела себе письменный стол, а муж говорит, что раз я не хожу в офис, то и специальное место для работы мне не нужно. Можно и на кухню ноутбук принести. Кто из нас прав?

Ольга, Воронеж

— То, что вы трудитесь дома, не означает, что вы должны сидеть с ноутбуком за кухонным столом. Если постоянно сидеть в неудобной позе или слишком близко к экрану, можно нажить себе проблемы со спиной или со зрением. А потом наличие письменного стола

и офисного кресла помогает настроиться на рабочий лад. Так что правы вы. Держите на столе только то, что необходимо вам для работы, — компьютер, канцтовары, папки с документами — и не позволяйте близким заполнять это пространство своими вещами.

Николай Пржевальский



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: возвратный тиф, лимфогранулематоз
Род занятий: путешественник и натуралист
Дата рождения: 1839 год
Дата смерти: 1888 год

До сих пор не ясно, от чего умер великий путешественник. Целью его последней экспедиции было сближение России и Тибета, чему было много противников. Всё это дало повод говорить об отравлении натуралиста. Но так ли это?

Всё по уставу

По официальной версии, путешественник заразился тифом во время очередной экспедиции 1888 года. На охоте возле Бишкека он, разгорячённый, будто бы напился воды прямо из местной реки Чу. Но нет ни одного свидетельства о массовых болезнях местных жителей и членов экспедиции в то время. И никто не видел, что и как Пржевальский пил.

Как утверждают коллеги, он всегда пил только кипячёную воду, большую флягу с которой постоянно носил

с собой. Но, даже если он и заразился возвратным тифом, переносчики которого — клещи — могли прятаться на глиняных берегах реки Чу, организм Пржевальского должен был справиться с болезнью, так как путешественник, по воспоминаниям друзей, обладал отменным здоровьем. Но, видно, его иммунитет был подорван другим недугом.

Таинственная болезнь

В 1877 году во время экспедиции на Тянь-Шань у Пржевальского сильно заболело горло, кожа начала нестерпимо зудеть, по ночам его мучили озноб и потливость. Путешественник испробовал все средства: китайские — на основе трав, обливание отваром табака, смазывание кожи дёгтем и купоросом. Но болезнь не отступала, и Николай Михайлович, сильно похудевший, вернулся в Россию. Врачи объяснили это состояние нервным переутомлением, посоветовали отдохнуть в деревне. Однако современные исследователи считают, что так проявились первые признаки лимфогранулематоза — злокачественного заболевания лимфатической системы, которое сильно ослабило организм.

Злосчастная охота была 4 октября 1888 года, а уже к 15-му у Пржевальского повысилась температура, появилась сильная боль в подложечной области, в затылке и ногах. Его тошнило, слизистые оболочки пожелтели. Врач местного лазарета И. И. Крыжановский тут же распорядился перевезти больного в отдельный барак подальше от населённого пункта, чтобы никто не заразился. Хинин, обтирание, обильное питьё, китайские снадобы, увы, не помогли.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Возвратный тиф успешно лечат антибиотиками и препаратами мышьяка (лекарства с антибактериальным эффектом). Прогноз благоприятный, особенно если организм больного не истощён.

Михаил Голенищев-Кутузов

Вопреки сложившемуся мнению Кутузов никогда не носил повязку на глазу. А ещё он жёстко обращался с солдатами и был любимцем трёх правителей: Екатерины II, Павла I и Александра I.

Счастлирое ранение

В 1774 году во время битвы российских войск против турок Кутузова опасно ранили. В донесении Екатерине II говорилось про «рану пулею, которая вышла напролёт сквозь голову». Главный врач армии Массо считал, что 29-летнему военному очень повезло: кроме того, что остался жив, так и пуля прошла в паре миллиметров от глаза. Правда, были поражены мышцы, отвечающие за движение глазного яблока, но разве эту потерю можно сравнить с тем, что возможность двигаться и работать сохранилась при таком виде ранения!

Как именно лечили полководца, неизвестно. Наверняка так же, как и других потерпевших. Рану промывали обычной водой, потом посыпали размятой канифолью (смолой), перевязывали, а чтобы смола быстрее застывала и заодно уменьшилась боль, сверху на повязку клали снег или кусочки льда. Называлось это «смольный пластырь».

Когда рана затянулась, Кутузова по распоряжению императрицы отправили лечиться в Голландию за государственный счёт.

Примочки и пары

Полководец там пробыл почти два года. Рану залечили с помощью свинцовых примочек, но шрам остался, из-за чего черты лица исказились. Появился птоз (опущение века), могло возникнуть косоглазие, двоение в глазах. Остроту зрения правого глаза, как считают современные офтальмологи, Кутузов, скорее



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: открытое сквозное черепно-мозговое ранение, птоз верхнего века справа
Род занятий: полководец
Дата рождения: 1747 год
Дата смерти: 1813 год

всего, потерял. Боли в глазу он, по совету голландцев, лечил окуриванием парами спирта. Спиртами Кутузова бесперебойно снабжала одна из дочерей, передавая их отцу на фронт через своего мужа. Зрение Кутузова быстро утомлялось, тогда донесения за него писал зять-военный.

На всех прижизненных портретах Кутузов без повязки, но всегда изображён повёрнутым к зрителю здоровым глазом. Да в повязке и не было необходимости, роль повязки выполняло опущенное веко.

Умер Кутузов от крупозной пневмонии.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

При ранении в голову пострадавшему проводят операцию с целью восстановить работу повреждённых органов. Стараются уменьшить повышенное внутричерепное давление. Но прогнозировать исход трудно, возможны различные осложнения.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

КОМЕДИЯ
 ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



Узнайте подробности и смотрите программы on-line

Что такое сумасшедший ритм, Настя Задорожная знает с детства. В отличие от многих сверстников её не надо было заставлять идти в музыкальную школу или театр-студию «Непоседы».

СЕГОДНЯ детские увлечения стали её любимой работой. Задорожная снимается в кино, играет в театре, поёт. О жизни в ритме нон-стоп актриса и певица рассказала еженедельнику «АиФ. Здоровье».

Мечты сбываются

? *Настя, вы с детства привыкли жить активно. Откуда в совсем юной девочке была такая заинтересованность, а главное, организованность?*

— Мне присуще быть гипер-активной с детства. Так что главное было — направить энергию в правильное русло!

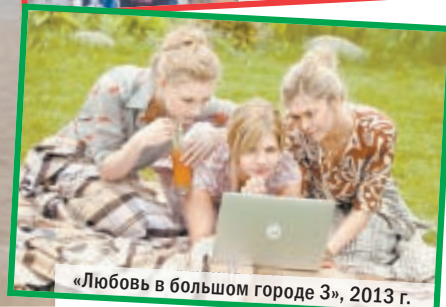
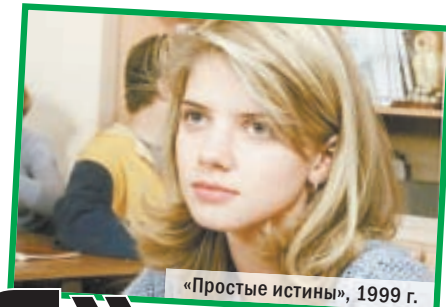
? *Глядя на вашу сегодняшнюю очень насыщенную жизнь, постоянные съёмки, мама никогда не жалела о том, что не отговорила вас от работы в шоу-бизнесе?*

— Она как раз была двигателем этого паровоза. Наши с мамой мечты оказались одинаковыми, что крайне большое везение для меня! А касательно занятости, почти любая работа требует много внимания. Так что нет, я точно занимаюсь своим делом.

? *Ваша профессия сопряжена не только с победами, но и с поражениями. С годами вы научились спокойнее относиться к отказам, не пройденным кастингам?*

Актриса Настя Задорожная:

«Я – барышня эмоциональная»



— Скорее стала осторожнее относиться к процессу ознакомления со сценарием. Барышня я эмоциональная: раньше как засяду за чтение, как влюблюсь в историю, как напридумываю нюансов — да и выдам это всё на пробах. Конечно, тяжело потом получить отказ. Сейчас стараюсь приступать к сценарию с холодной головой.

? *В 2014 году вы снялись в новой версии знаменитой комедии «Кавказская пленница».*

Почему вы согласились на эту работу? Ведь режиссеры редко бывают удачными...

— Любая картина обречена либо на успех, либо на провал.

Когда я однажды от детей своих друзей услышала вопрос:

«А кто такой Шурик?»

А что это за троица? — призадумалась. Новое поколение уже не знает шедевров советского кино. Так что мотивация у меня была убедительная: рассказать подрастающему поколению историю Нины и Шурика.

Спасибо маме!

? *Недавно коллективу «Непоседы», в котором вы начинали, исполнилось 25 лет. Если взять ваш выпуск и сравнить с современными детьми, чувствуете разницу?*

— Сейчас другие возможности. У современных детей есть доступ к очень многому. Но было бы неплохо задать современным деткам вопрос: кто их мотивирует, есть ли у них герой? У каждого из нас они были, мы из кожи вон лезли, чтобы хоть немного быть на них похожими!

? *Как вы думаете, если бы вы начинали свою карьеру сейчас, а не 15 лет назад, было бы сложнее или легче пробиться на сцену?*

— Сложнее или легче, сказать трудно. Но я искренне считаю, что мне повезло: я встретила людей-союзников. Тех, кто поверил в меня, поддерживал все эти годы. И, безусловно, мама — моя героиня!

? *У вас с мамой очень близкие отношения. Чья это заслуга?*

— Любые отношения — работа. Мы с мамой тоже работаем над нашими

отношениями. Так что здесь главное — желание, остальное сложится.

Взрослеть — это круто!

? *В одном интервью вы говорили, что мечтаете попробовать свои силы в иностранном кино. Но на Западе российским актёрам обычно предлагают эпизоды. Вы могли бы согласиться на такое предложение?*

— Конечно, почему нет? Эпизоды иногда бывают ярче, чем киноистория в целом! Предвзятости к нашим артистам «за бугром» не наблюдаю. Качество английского языка — одна из главных составляющих. А этим у нас могут похвастаться немногие.

? *Для работы в фильме «Любовь в большом городе» вы брали уроки дзюдо. Какие ещё навыки вам приходилось осваивать, чтобы исполнить ту или иную роль?*

— Уроки верховой езды, ремонта автомобилей, стриптиза, кажется. Уже и не помню, сколько всего я перепробовала благодаря актёрской профессии. За это особенно люблю свою работу! Сейчас вот, к примеру, очень

полюбила тайский бокс. Не для профессии — для себя. Уже несколько месяцев с удовольствием хожу на тренировки.

? *А помимо тайского бокса, как ещё следите за собой?*

— Хорошая фигура редко кому достаётся без труда. Лишний вес я не отслеживаю, меня больше волнует тонус тела, цвет лица и бархатистость кожи. Спорт, питание, сон и волшебные руки мамы — косметолога — вот залог успеха. Чем раньше начнёте работу над собой, тем лучше. И конечно, надо следить за тем, что вы едите.

? *Когда вам было 23 года, вы как-то сказали в интервью: «Ужасно понимать, что ты взрослеешь». В этом году вам исполнилось 30 лет. Как сегодня вы относитесь к возрасту?*

— Правда, так и сказала? (Смеётся.) Взрослеть — это круто! Мне нравится, как меняется мой мир, моё окружение, я сама! Я очень комфортно чувствую себя в этой фазе. Дата в паспорте — точка отсчёта твоей жизни. И всё. Мне искренне жаль тех, кто придаёт этому пустяку большее значение.

Беседовала
Оксана МОРОЗОВА

Благодаря актёрской профессии я много всего перепробовала: уроки верховой езды, ремонта автомобилей, стриптиза...

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ № 725

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Предлог — Рябинник — Патриот — Насмешка — Диск — Лифт — Юбка — Мать — Шар — Роза — Скат — Гопак — Гонщик — Душа — Зеркало — Раскат — Манго — Стива — Чаша — Джоуи — Медаль — Дрова.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Алгоритм — Банщик — Подарок — Течь — Парикмахер — Сад — Кот — Тайна — Толь — Грогада — Фило — Гринт — План — Алкоголик — Килмер — Суд — Шёлк — Красотка.

- **ВИЧ в России: какова ситуация и что нового**
- **Твистер: игра на ловкость для всей семьи**
- **Увольнение: как справиться со стрессом от потери работы**
- **Едем в санаторий: какие болезни лечат на российских курортах**
- **Массаж лица: делаем дома**

Ответьте искренне на вопросы теста и узнайте это.

- 1

Ненастная погода способна вас выбить из колеи?

а) Ещё как!

б) Только в том случае, если это мешает осуществлению моих планов

в) Нет, главное — какая погода в душе.
- 2

Вы всегда готовы прийти на помощь ближнему?

а) Разумеется! Я готов(а) бескорыстно помочь человеку, если это в моих силах.

б) Я помогаю людям, чтобы они помогли мне.

в) Нет, потому что «если вы помогли человеку в беде, он наверняка вспомнит о вас... когда снова окажется в беде».
- 3

Что вызывает у вас беспокойство?

а) Очень многое!

б) Беспокоюсь только за близких.

в) У меня нет времени на беспокойство.
- 4

Какое утверждение о говорливости вам ближе всего:

а) «Остроумие — дарование, а длинный язык — наказание».

б) «Разговорчивый человек — душа общества».

в) «Болтуны — хитрые люди: говорят много, чтобы ничего не сказать».

Подарок ли вы для тех, кто рядом?



- 5

В полной гармонии можно находиться:

а) Исключительно с самим собой.

б) И с собой, и со своим окружением.

в) Ни с чем и ни с кем. Полная гармония — это миф.
- 7

Закончите предложение: для вас жизнь — это...

а) бесконечное совершенствование.

б) долгое ожидание чего-либо или кого-либо.

в) завораживающая игра, из которой ни один человек не выходил победителем.
- 8

Вы всегда стараетесь быть вежливым?

а) Не придаю этому особого значения.

б) Обязательно, вежливостью мы создаём хорошее настроение и себе, и другим людям.

в) По-разному, зависит от ситуации. Если мне нагрубят, могу иногда ответить тем же.
- 6

Из трёх высказываний, выберите то, которое соответствует вашему отношению к спорам:

а) «В спорах рождается истина!».

б) «У истины, рождённой в спорах, как правило, есть родовые травмы».

в) «Если уж вы решили спорить, не спорьте с дураком — люди могут не заметить между вами разницы».

Суммируйте баллы, пользуясь таблицей, и подведите итоги.

	1	2	3	4	5	6	7	8
а	3	1	3	1	2	3	1	3
б	2	2	1	3	1	1	3	1
в	1	3	2	2	3	2	2	2

8–13 баллов. Исходя из ваших ответов, можно предположить, что человек вы, скорее, лёгкий, усвоивший простую истину: относиться к людям так, как ты хочешь, чтобы они относились к тебе.

14–19 баллов. Уверенно назвать вас подарком нельзя. Вы в известной степени человек настроения. Дорожа свободой, всегда учитывайте интересы окружающих вас людей, потому что давно подмечено: личная свобода заканчивается там, где начинается свобода другой личности.

20–24 балла. Перефразируя слова мудреца: «Поведение человека так же характеризует личность, как высота волн демонстрирует силу и мощь океана». Но помните, что далеко не все легко переносят даже небольшой шторм... Постарайтесь стать чуть мягче, терпимее и внимательнее к тем, кто рядом.

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!!!

№ 725

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

№ 726

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

СКАНВОРД

1

БЕЗ КАКОГО СЛУЖЕБНОГО СЛОВА НЕМЫСЛИМ ПОСЛЕДНИЙ ИЗ НАШИХ ПАДЕЖЕЙ?

ЧТО, СОГЛАСНО НАРОДНОЙ ПРИМЕТЕ, ПРЕДВЕЩАЕТ ЧИХАНЬЕ В ПОНЕДЕЛЬНИК?

«ЛЮБОВНИК ОТЕЧЕСТВА»

КАКОМУ ЦВЕТКУ БЫЛИ ПОСВЯЩЕНЫ 500 ИЗ 18 ТЫСЯЧ ТОМОВ БИБЛИОТЕКИ КИТАЙСКОГО ИМПЕРАТОРА?

«ГРОМОВАЯ АРИЯ»

«ОТРАЖАТЕЛЬ» В ВАННОЙ

«Я ВЕРНУСЬ, КОГДА РАСКИНЕТ ВЕТВИ ПО-ВЕСЕННЕМУ НАШ БЕЛЫЙ ...»

СВЕТСКОЕ ПРОЗВИЩЕ ОБЛОНСКОГО

«ФУЖЕР» НА ЦАРСКОМ ПИРУ

ПРИКРЫТИЕ ДЛЯ ЖЕНСКИХ НОЖЕК

ПРАВИЛА, ЧТОБЫ ЗАДАЧУ РЕШАТЬ

ПРОФЕССИОНАЛ БЫСТРОЙ ЕЗДЫ

ОНА ЛЮБИТ РЕБЕНКА БОЛЬШЕ ОТЦА, ПОСКОЛЬКУ УВЕРЕНА, ЧТО ОН ЕЕ

КАКОМУ НИКОГДА НЕЛЬЗЯ РАССКАЗЫВАТЬ ДАЖЕ ПОД ПЫТКАМИ?

НЕ-СКЛАДНАЯ МАШИНА

ЧТО В ЛУЗУ ЗАГОНЯЮТ?

ОЛЕГ

ПЛЯСКА «ГАРНЫХ ХЛОПЦЕВ»

... НАСТУПЛЕНИЯ

ТРОПИЧЕСКИЙ ПЛОД, ЧТОБЫ ПРИВЕСТИ В ПОРЯДОК СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТУЮ СИСТЕМУ

КТО ИЗ ГЕРОЕВ СЕРИАЛА «ДРУЗЬЯ» ЛЮБИТ ХРУСТЕТЬ ПАЛЬЦАМИ?

2

КТО ИЗ ГОЛЛИВУДСКИХ ЗВЕЗД ПОСВЯТИЛ ОЧАРОВАТЕЛЬНОЙ МИШЕЛЬ ФАЙФЕР ЦЕЛЫЕ ПОЭМЫ?

«КАРТОН, ПРОПИТАННЫЙ ДЕГТЕМ»

ДРОЗД, НАЗВАННЫЙ В ЧЕСТЬ ЯГОДЫ

ТЕСТО НА ДИЕТИЧЕСКУЮ ВЫПЕЧКУ

НЕЛЕСТНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ

В КАКОМ ФИЛЬМЕ ИСПОЛНИЛИ ДВЕ ГЛАВНЫЕ РОЛИ ДЖУЛИЯ РОБЕРТС И РИЧАРД ГИР?

«ТЫ САМ СВОЙ ВЫСШИЙ ...»

МАТЕРИАЛ ИЗ КОДОНОВ

КАКУЮ РЫБУ ЛУЧШЕ ВСЕГО ЛОВИТЬ, СТОЯ НА РЕЗИНОВОМ КОВРИКЕ?

ЛАБИРИНТ КОНФЛИКТУЮЩИХ ЭМОЦИЙ

ИФ

здоровизм

Человек без проблем — как птица без крыльев.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р. Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 31 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 Марина МАТВЕЕВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения Олеся КОРОБКОВА
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 28.07.2016 г.
Время подписания в печать: по графику — 16.00, фактическое — 16.00.
Дата выхода в свет 02.08.2016 г.
Заказ № 2346. Тираж 350 531 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 6 0 3 1

9 771562 755431