

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

КАК СПАСТИСЬ ОТ ЖАРЫ

стр. 4



Фото: Persona Stars

Михаил Кокшенов:
«Через день хожу в тренажёрный зал»

стр. 23 »

7 Мастопатия
Насколько опасна?

8 Осы, мухи, комары
Защищаем от них ребёнка

10 Революция в животе
Причина – стресс

11 Активная щитовидка
Чем грозит гипертиреоз

14 Ягодный морс
Против цистита и простуды

20 Долгожданный малыш
Звёзды о позднем материнстве

22 Крути педали!
Без аварий и травм

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей ЛИТВИНОВ, писатель



Когда-то Сергей Литвинов работал журналистом, трудился на этой ниве не один год. Но однажды вместе со своей сестрой Анной попробовал написать книжку. Оказалось, это именно то, что нужно: Литвиновы быстро стали признанными мастерами детективного жанра. Сегодня Сергей Литвинов – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ О НАЛИЧИИ ПРОТИВОПОКАЗАНИЙ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЙ

реклама
res №-ЛРС-004948/07; 004947/07

**НЕРВЫ
НА
ПРЕДЕЛЕ ?**

8(495)504-90-44

рескью.рф www.bfr.ru



РЕСКЬЮ РЕМЕДИ !

Быстро успокоит, вернет уверенность и душевный комфорт.

Надежная поддержка в кризисных ситуациях.

спрашивайте в аптеках вашего города



натуральное средство из Англии!



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Осторожно, каблук!

Ношение каблуков выше 10 сантиметров более трёх раз в неделю значительно повышает риск развития дисбаланса мышц голенисто-топа, считают авторы научного журнала International Journal of Clinical Practice.

Сначала привычка носить обувь на высоком каблуке укрепляет мышцы ног, однако в долгосрочной перспективе это приводит к развитию дисбаланса мышц и травмам голенисто-топа. Дисбаланс мышц – нарушение, при котором мышцы меняют своё нормальное положение и направление работы, необходимое, чтобы поддерживать места соединения костей, на «путь наименьшего сопротивления» из-за постоянного напряжения.

Специалисты рекомендуют любительницам носить обувь на высоком каблуке регулярно заниматься упражнениями на укрепление мышц голенисто-топа.



НЕВЕРОЯТНО!



Рождение мысли

Момент рождения идеи в головном мозге удалось зафиксировать сотрудникам американского Университета Карнеги-Меллона.

В эксперименте приняли участие 16 добровольцев. Всем им предоставили информацию о рационе питания и особенностях жизнедеятельности восьми вымерших животных. В это время исследователи изучали активность областей головного мозга добровольцев с помощью функциональной магнитно-резонансной томографии (ФМРТ). Оказалось, что для каждого понятия формировался «уникальный признак активации». Это позволило компьютерной программе точно предсказывать, о каком из восьми животных участник исследования думал в определённый момент времени. То есть исследователи буквально читали мысли добровольцев.

Учёные надеются, что полученные данные помогут им разработать новые методы для обучения, а также позволят понять, каким образом информация «теряется» при травмах головного мозга и нейродегенеративных заболеваниях.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

469 млрд рублей было потрачено из бюджета на лечение инфекционных и паразитарных заболеваний в 2014 г., на 29 млрд больше, чем в 2013-м.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Со светом, но без сна



Электричество лишает нас части сна, считают американские учёные.

Исследователи наблюдали за двумя группами охотников-собирающих одного из туземных племён в Аргентине. В деревне, где имелся доступ к электричеству, люди спали на час меньше по сравнению с соплеменниками, лишёнными этого блага цивилизации.

Во время последующего опроса испытуемые сообщали не только о длительности сна, но и о том, когда именно они отправлялись спать и дремали ли днём. Электричество оказалось существенным фактором, который плохо отражается и на качестве сна.

ВЫВОД

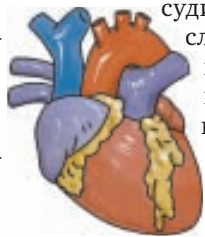
Курение убивает сердце

Риск развития заболевания сердечно-сосудистой системы сохраняется после отказа от курения около 15 лет, а не исчезает быстро, как предполагалось ранее, выяснили американские исследователи.

Они изучили данные 2556 человек, собранные в ходе исследования здоровья сердечно-сосудистой системы. 629 участников на момент начала исследования оставались активными курильщиками, около 1300 человек бросили курить более 15 лет назад. В течение 13 лет специалисты наблюдали за испытуемыми. За этот период сердечно-сосудистые

заболевания развились у 21% никогда не куривших участников и у 21% из тех, кто бросил курить за 15 лет до начала исследования. Активные курильщики сталкивались с сердечно-сосудистыми заболеваниями в 50% случаев. Риск смерти по любым причинам среди курильщиков оказался повышен в 2 раза по сравнению с теми добровольцами, которые никогда не курили или отказались от вредной привычки более 15 лет назад.

В общем, чем раньше человек откажется от курения, тем больше у него шансов сохранить сердце здоровым.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Один лучше двух

Детям и подросткам при лечении онкогематологических заболеваний достаточно ввести один образец пуповинной крови, а не два, как считалось ранее, показало исследование, проведённое в США.

220 пациентам в возрасте от 1 до 21 года с онкогематологическими заболеваниями после химиотерапии трансплантировали совместимый образец пуповинной крови с дозировкой не менее 25 млн клеток на 1 кг веса, а ещё половине из них – дополнительный второй образец с дозировкой не менее 15 млн клеток на 1 кг веса.

Оказалось, что по показателям односторонней выживаемости, годичной ремиссии, скорости приживления, частоте рецидивов и возникновения осложнений показатели этих двух групп практически не отличались. Более того, годичная выживаемость пациентов с трансплантацией одной

единицы пуповинной крови была на 8% больше. И по частоте возникновения тяжёлых форм реакции «трансплантат против хозяина» вторая группа даже немного обошла первую. Другими словами, добавление второго образца не улучшало результаты лечения, а лишь увеличивало риски.



Комментирует директор российского банка стволовых клеток пуповинной крови Гемабанк Александр ПРИХОДЬКО:

– Полученные в этом исследовании результаты должны привести к более активному использованию пуповинной крови в клинической практике и изменению стандартов оказания медицинской помощи в этой сфере. В конечном итоге от этого выиграют и пациенты, и государство. Потому что поиск одного совместимого образца будет проходить быстрее, чем двух; да и с точки зрения затрат на лечение использование одного образца будет обходиться бюджету дешевле.

НОВШЕСТВО

Электронная медкарта



Компания из Санкт-Петербурга представила новый сервис для работы со стоматологической информацией. С его помощью стоматологи могут оставаться на связи с пациентами, а пациенты получать информацию о лечении в персональную медкарту, доступную в мобильном приложении и с сайта.

В приложении есть функции поиска клиник по расположению и медицинскому направлению. Это позволяет легко выбрать нужного врача и записаться на приём. Посещая партнёрские стоматологии, пациенты могут узнать, какой зуб им лечили, у какого удалены корни, на какую анестезию у них нет побочной реакции.

Сервисом сегодня пользуются более 30 тысяч человек. Веб-версия и мобильное приложение содержат базу из 9 тысяч врачей и 4 тысяч клиник.

ИНТЕРЕСНО

У кого память девичья?

Женщины лучше помнят свои намерения, чем мужчины, пришли к выводу британские учёные из Астонского университета.

Сто мужчин и женщин в возрасте от 15 до 40 лет выполнили тесты, призванные оценить способность запоминать свои планы на будущее. Женщины справились с ними гораздо лучше мужчин. По мнению исследователей, причина этого может крыться в особенностях структуры женского мозга. Например, гиппокамп (центр памяти) у мужчин с возрастом уменьшается, а у женщин – нет. К тому же у женщин



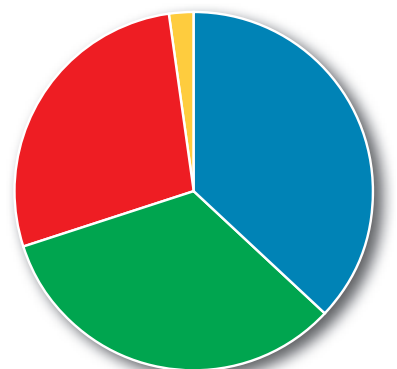
есть не только дела на работе, но и домашние обязанности. Поэтому они пользуются своей перспективной памятью гораздо чаще мужчин, а значит, постоянно её развивают.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

Около 7 км должен пробежать, пройти, проскакать за день ребёнок, говорят физиологи. Причём 3 км – за те часы, что он находится в школе. И 3 часа он должен гулять каждый день. Иначе ему без вреда для здоровья не выдержать тех статических и психоэмоциональных нагрузок, которые приходится переносить во время уроков.

Надо ли в школе уделять больше внимания урокам физкультуры?

- 37%** Нет, и тех трёх уроков в неделю, что есть сейчас, достаточно
- 33%** Только при условии, что уроки будут интересными – с подвижными играми, соревнованиями...
- 28%** Надо, такой урок должен быть в школе каждый день. Детям не хватает движения
- 2%** Не знаю, не думал (-а)



Всего в опросе приняли участие 2253 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Число разводов в стране растёт, многие дети воспитываются в неполных семьях, на Западе легализируются однополые пары... Что происходит с семьёй?

Об этом мы говорим с доцентом кафедры социологии семьи и демографии социологического факультета МГУ имени М. В. Ломоносова, кандидатом экономических наук Александром СИНЕЛЬНИКОВЫМ.

Экономика или психология?

– Александр Борисович, есть такое ощущение, что модель семьи меняется у нас прямо на глазах.

– Семья разрушается.

Об этом можно судить по среднему числу детей в семье, недостаточному даже для простого замещения поколений, и по большому количеству семей без отца.

– А почему это происходит? Потому, что теперь можно выжить и вырастить детей без поддержки супруга, по крайней мере в городе?

– Экономика для семьи, конечно, важна. Но в каждом конкретном случае люди поступают антиэкономически. Когда супруги разводятся, им всё требуется в двойном размере: жилье, обстановка... Денег на это у них нет, но они всё же разъезжаются. Получается, психология важнее экономики.

Законы писанные и неписанные

– Что же тогда заставляет семью меняться?

– Есть формальные социальные нормы – это писанные законы. А неформальные нормы – это неписанные законы, по которым живёт общество: мораль, мода, обычаи, традиции... Нет такого закона, чтобы все вступали в брак и имели детей. Но до недавних времен считалось, что люди, которые долго не вступают в брак, а также бездетные супружеские пары живут неправильно.

В западных странах эти нормы стали разрушаться. Там, чтобы считаться нормальным членом общества, уже не обязательно вступать в брак и иметь детей.

Норма, требующая, чтобы все вступали в брак, выполняема для подавляющего большинства. Но норма, требующая, чтобы люди вступали в брак только по обоюдной страстной любви и чтобы это чувство у них сохранялось всю жизнь, а если у одного из них оно иссякло, то это даёт ему право на развод, – такая норма в отношении

Александр СИНЕЛЬНИКОВ:

«Не будет семьи – не будет и людей»



брака невыполнима для подавляющего большинства. Её создали литература, театр, позже – кино и телевидение. Она вредна как для людей, так и для общества, которое веками жило без неё, а с ней не выживет.

По данным моего социологического опроса, на вопрос, если муж разлюбил жену, даёт ли это ему право разводиться с ней, при том, что других причин для развода нет и в семье есть дети, 40% мужчин отвечают «да». И 51% женщин считают, что если жена разлюбила мужа, это достаточная причина для развода по её инициативе.

А если любви никогда не было? По мнению 47% мужчин, если муж не любил жену до брака и не смог полюбить потом, это даёт ему право на развод. 65% женщин убеждены, что если жена никогда не любила мужа, то это вполне уважительная причина для развода по её требованию. При этом во всех таких случаях речь идёт о семьях с детьми!

– Это характерно только для российской семьи?

– И для российской, и для европейской, и для американской.

Типичная модель

– Какая сейчас наиболее типичная модель российской семьи?

– Пока это всё-таки муж, жена и один или двое детей. Каждая четвертая такая семья живёт вместе со старшим поколением. Много неполных семей: 29% детей в возрасте до 18 лет живут в семьях с одним из родителей. В 9 из 10 таких случаев – с матерью.

82% россиян осуждают тех, кто решил не заводить детей

– Есть какое-то отличие российской семьи от западной?

– Западные семьи живут отдельно от старшего поколения. Там очень много добровольно бездетных пар. По данным переписи 2010 г., у нас среди женщин 40–44 лет (включая незамужних) только 8% никогда не имели детей. В Германии же – около 30% женщин того же возраста бездетны. В 2006 году, по данным Европейского социального исследования (в котором приняла участие и Россия), 82% жителей 13 стран Западной Европы положительно или нейтрально относятся к людям, которые решили никогда не иметь детей, и только 18% их осуждают. В России, по тем же данным, 82% опрошенных осуждали людей, решивших никогда не иметь детей, 15% относились к ним нейтрально и лишь 3% – положительно. Но если сейчас повторить такой опрос, степень терпимости к добровольной бездетности, возможно, у нас будет выше, чем в 2006 г. А чем выше степень этой терпимости, тем больше и самих добровольно бездетных.

Где детям жить хорошо

– В семье какой модели сегодня человек себя чувствует наиболее комфортно? Например, я знаю, что продолжительность жизни женатого мужчины больше, чем холостого.

– Отсутствие брачного партнёра плохо влияет на здоровье мужчин старше 30 лет и женщин старше 45 лет.

– А жизнь с детьми или без детей?

– Если говорить о мужчинах, немолодые мужчины более комфортно себя чувствуют, когда они живут с жёнами и без детей, но тут речь идёт, как правило, о супругах, чьи взрослые дети живут отдельно. На женщин это правило не распространяется. Мужу лучше, чтобы жена заботилась только о нём, а жена хочет общаться и с детьми, и с внуками.

– А состояние комфортности в семье, где только один родитель?

– В 2006 году НИИ семьи и воспитания РАО, тогда ещё существовавший, провёл опрос 1300 человек в 13 российских регионах. Отвечая на вопрос «С какими проблемами вы сталкиваетесь при воспитании детей?», даже в полных семьях 49% родителей сетовали на невозможность контролировать поведение своих чад. Но в неполных семьях на это жаловались 86% матерей. Отцу и матери вместе легче держать детей под контролем. Когда в неполных семьях матери становятся единственными кормильцами, многие из них начинают работать по вечерам, по выходным, за детьми присматривать некому.

В неполных семьях гораздо чаще, чем в полных, матери признавались, что их дети плохо учатся, что их вызывают в школу из-за плохого поведения детей... Родители из полных семей жаловались на плохую компанию у ребёнка в 5% случаев, в неполных – в 15%. В неполных семьях матери чаще признавали, что их дети пьют, курят, употребляют наркотики.

Роль государства

– Будет какая-то регуляция со стороны государства, которая позволит сохранить семью в традиционном её виде?

– Она уже есть. Закон о материнском капитале помог семьям, особенно в сельской местности, где на эти деньги действительно можно улучшить жилищные условия. Подъём рождаемости в сельской местности проявился больше, чем в городах.

Но почему этот капитал называется материнским, а право распоряжаться им имеет одна мать? Это снижает авторитет мужей и отцов в семьях. Официальное название капитала – материнский (семейный), но о том, что в скобках, все забыли. Он и по назначению – семейный, так как используется для нужд всей семьи. Я предлагаю вытаскивать слово «семейный» из скобок, пусть в скобках будет «материнский». А перечисление средств со счёта, на котором хранится этот капитал, производится по совместному заявлению матери и отца, если отец не лишён родительских прав. Иначе получается, что государство поддерживает не всю семью, а только мать с детьми. Но государство не стремится сделать неполную семью нормой. Три четверти неполных семей – однодетные. А наше государство держит курс на то, чтобы нормой стала семья с тремя детьми. Однако данные социологических опросов начиная с 1960-х годов показывают, что одного ребёнка большинство семей желают иметь при любых условиях, второго – при благоприятных, а третьего не желают иметь ни при каких условиях.

– Телевидение сейчас показывает много фильмов о беременных, о том, как одинокая мать находит счастье с новым мужчиной... Это явно заказ государства.

– Хорошо, когда одинокие матери верят в это и стремятся найти своим детям новых отцов. Но фильмы смотрят и замужние, что может подтолкнуть их к разводу с супругами, «виновными» лишь в том, что их разлюбили или никогда не любили. Их дети потеряют родных отцов. А у женщин на самом деле не так много шансов создать новую счастливую семью, как это показывают в кино. По опубликованным данным исследования Росстата за 2012 г., я рассчитал, что среди женщин до 45 лет, имеющих опыт прекращения брака, только 40% на момент опроса вновь состояли в браке, считая браком и незарегистрированные союзы. А риск развода в повторном браке не ниже, чем в первом.

– И всё-таки о семье будущего. Если её не будет, как будут жить люди?

– Если не будет семьи, люди вымрут. Можно предположить фантастический сценарий выращивания людей в инкубаторах. Но разве вам не было бы страшно жить в обществе, где ни у кого нет семьи?

Беседовала
Марина МАТВЕЕВА



ТЕМА НОМЕРА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Тяжёлое время?

? Правда ли, что летом организму тяжелее, чем зимой, ведь многие болезни обостряются в жару! Что говорит об этом статистика? Чего стоит опасаться?
Раиса, Москва

Отвечает заместитель главного врача Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А.С. Пучкова



Георгий ВВЕДЕНСКИЙ:

– По статистике, сезонных колебаний в количестве вызовов скорой помощи и в составе заболеваний не отмечается. Однако кое-какая специфика обращений у летнего времени есть. Эти случаи не так часты, чтобы повлиять на статистические данные, но всё-таки осторожность не повредит. Особенно это касается отдыха на воде. Например, за прошлый год только в Москве бригадами скорой помощи были спасены порядка 50 человек при их утоплении в водоёмах. Помните, что купаться можно только в официально разрешённых местах. Их в Москве немного, но зато там работает служба спасения на воде, оборудованы медпункты, дежурят бригады скорой помощи.

В таких местах ниже не только вероятность получить травму, но и подцепить инфекцию, ведь на «официальных» пляжах регулярно проводятся пробы воды.

И конечно же, не стоит совмещать купание и приём алкоголя. Это увеличивает риск травм и утопления.

Лето – любимое время года для многих. Но чтобы жара не стала причиной неприятностей со здоровьем, нужно соблюдать меры предосторожности.

НАИБОЛЕЕ сильный эффект на самочувствие людей оказывает температура воздуха. Она влияет в первую очередь на сердечно-сосудистые и респираторные заболевания. При этом значение имеет не только температура в этот день, но и в последние три дня.

Влияние на здоровье людей оказывает не только высокая температура воздуха, но и концентрация вредных веществ в атмосфере больших городов, которая тоже традиционно возрастает в летние дни.

Конечно, все мы надеемся, что экстремально жаркое лето 2010 года не повторится и большинству из нас не придётся столкнуться с ужасными последствиями жаркой погоды. Но даже в условиях обычного лета горожанам необходимо особенно внимательно относиться к своему здоровью.

Слово нашему эксперту – старшему врачу оперативного отдела Станции скорой



и неотложной медицинской помощи им. А.С. Пучкова Наталье МАРЧЕВОЙ.

Голову напекло!

Одна из самых распространённых летних неприятностей – тепловой удар. Причём не стоит считать это состояние безобидным. Тепловая травма в зависимости от тяжести может вызвать как лёгкое недомогание, так и стать причиной отёка мозга и даже закончиться летальным исходом.

Вопреки распространённому мнению, тепловой удар можно получить не только под палящим солнцем на улице, но и в стенах собственной квартиры или родного офиса. Поэтому в жару постарайтесь

Лето в городе:

Как сохранить

Солнце – друг или враг?

Кожа



Красивый загар, солнце подсушивает прыщики, предупреждает обострение нейродермита, псориаза.



Под воздействием ультрафиолета происходит старение кожи, повышается риск образования меланомы (рак кожи), может появиться фотодерматоз (аллергия на солнце).



Защитить открытые части тела (лицо, шею, область декольте, кисти рук и предплечья) специальными солнцезащитными кремами.

Волосы



Витамин D (кальциферол), на синтез которого влияет солнце, подавляет выпадение волос.



Как и кожа, волосы страдают от прямых солнечных лучей. Ультрафиолет разрушает защитный жировой слой волос, окрашивающий их пигмент меланин и белок кератин, составляющий основу структуры волоса. В результате волосы выгорают, становятся более ломкими, сухими, блеклыми.



Надёжная защита от солнца – головные уборы, а также лаки, гели, воски, пенки и муссы с солнцезащитными факторами и увлажняющими компонентами.

Глаза



Солнце благотворно влияет на клетки сетчатки глаза и зрительный нерв: световые волны (импульсы) возбуждают светочувствительные клетки сетчатки, поддерживая здоровье глаза в хорошем состоянии, активизируя в них обмен веществ.



Яркие солнечные лучи могут способствовать развитию катаракты.



Вооружить глаза солнцезащитными очками, отдав предпочтение моделям с чёрными, коричневыми и серыми стёклами: они задерживают большую часть солнечных лучей.

избегать тесных душных помещений, в которых находится много людей. А уж если вы работаете в небольшом, но «густонаселённом» офисе, не забывайте чаще открывать окна и включать кондиционер или хотя бы вентилятор. Кстати, к последнему не стоит относиться пренебрежительно. Создавая потоки воздуха, вентилятор прекрасно справляется с духотой. Ну а если нет ни вентилятора, ни кондиционера, обзаведитесь веером. Это нехитрое, но весьма эффективное средство для борьбы со зноем.

Если жаркий летний день вы вынуждены провести на улице, не забывайте закрывать от прямых солнечных лучей голову. Носите панаму или шляпу, старайтесь держаться в тени.

Спасти организм от перегрева поможет и обычная питьевая вода. С потом теряется много жидкости, и эти потери необходимо восполнить. Если при нормальной температуре воздуха здоровому человеку достаточно 1,5 л чистой воды в день (оставшую воду мы получаем вместе с овощами, фруктами, супами), то в жаркие дни эта норма

увеличивается до 2 л. Возьмите за правило держать дома или на работе двухлитровую бутылку минералки и не забывайте, что к концу дня она должна остаться пустой. Только не стоит слишком сильно охлаждать содержимое бутылки. Это только кажется, что холодной водой легче напиться. На самом деле температура внутри нашего желудка – около 38 градусов, поэтому ледяная жидкость ему точно не понравится!

Обычная вода – лучшее средство для утоления жажды в жару. Чай и кофе для этой

ЧЕМ ЗАЕСТЬ ЖАРУ?

Летняя жара – серьёзное испытание для организма. Справиться с этой нагрузкой поможет правильно составленный рацион.



Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач высшей категории, диетолог **Римма МОЙСЕНКО.**

Жиры не нужны

В жаркую погоду меняется функционирование всех внутренних органов и систем организма, в том числе и пищеварительной системы. Ферменты, необходимые для переваривания красного мяса и жиров, вырабатываются хуже, поэтому такие

Знойное меню

продукты или вовсе не усваиваются, или усваиваются слишком медленно. А это может вызывать гнилостные процессы в желудке и кишечнике.

Поэтому в жаркую погоду лучше отказаться от тяжёлой жирной пищи и мяса (это касается даже птицы) и сделать упор на фрукты, овощи и молочные продукты.

Например, в качестве первого приёма пищи хороши фруктовые смузи в сочетании с творогом или кисломолочными продуктами. Вторым завтраком могут стать фрукты, на обед подойдут холодные зелёные супы, окрошка. Летом не стоит



пренебрегать овощами, которые ощелачивают внутренние органы и поддерживают буферное состояние клеток. То есть обеспечивают равномерное давление внутри клетки и снаружи, что помогает лучше усваивать и сохранять витамины и микроэлементы.

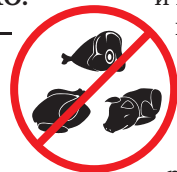
И хотя летом основой нашего меню становится растительная пища, полностью отказываться от животных белков всё-таки не стоит. Однако лучше, если это будут лёгкие блюда из рыбы или молочные продукты.

По режиму

А вот специально менять режим питания в жару не стоит. Точно так же, как и в любое другое время года, летом лучше придерживаться принципов дробного питания. Это снижает

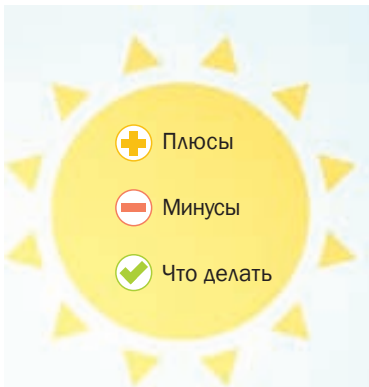
нагрузку на пищеварительный тракт и помогает сохранить стройную фигуру. Поэтому старайтесь не пропускать приёмы пищи, не забывайте о завтраке.

Конечно, если вы проводите весь день на улице, это может повлиять на аппетит. В этом случае вы можете перенести самый калорийный приём пищи на утро или на вечер, когда жной не так силён. Но тем, кто практически всё время проводит в помещении с кондиционером, не нужно нарушать привычный режим.



правила безопасности

хорошее самочувствие



⊕ Плюсы

⊖ Минусы

✓ Что делать

цели не подходят, так как содержащийся в них кофеин и пуриновые основания обладают мочегонным эффектом. Поэтому чашка чая, выпитая за завтраком или обедом, не должна учитываться в вашей «двухлитровой дневной норме» жидкости. Не годятся для жаркого дня и сладкие напитки – сахар только усиливает жажду.

Простудился!

Простуда летом тоже, увы, не редкость. Однако здоровый человек кашлять и соплеваться летом не должен. Поэтому частые простуды в жару говорят о снижении иммунитета или наличии каких-то уязвимых мест в организме. Если это ваш случай, попробуйте укрепить защитную систему при помощи витаминных комплексов, препаратов

эхинаеи. Тем, кто часто простужается в течение года, ослабленным людям не стоит летом ходить босиком. Даже если на улице или дома жарко, не забывайте надевать шлёпанцы.

Но даже здоровым людям осторожность не повредит. Главные союзники летних простуд – кондиционеры. Вернее, не они сами, а сквозняки, которые создаёт этот прибор. Старайтесь выбрать такой режим, чтобы кондиционер не производил слишком мощных потоков воздуха и отключался время от времени. Ледяная вода тоже может сослужить вам плохую службу и стать причиной трахеита или ларингита. Если миндалины – ваше слабое место, пейте газированную минеральную воду. Пузырьки предохраняют чувствительное горло от холода. А вот

мороженое вызывает простуду редко. Наоборот, сладкое лакомство может стать своеобразной закалкой для миндалин.

Отравился!

Основная причина летних отравлений банальна. Это грязные руки и плохо вымытые фрукты. Именно поэтому чаще других от кишечных расстройств страдают дети и дачники, у которых на участке нет горячей воды.

Тепловой удар можно получить, не выходя из дома

В жару кожа потеет, на ней быстрее оседает пыль и размножаются микробы, поэтому мыть руки нужно чаще. Не забывайте об этой простой мере предосторожности, а если поблизости нет воды, пользуйтесь влажными и спиртовыми салфетками.

Что касается овощей и фруктов, то простого ополаскивания под холодной струёй может оказаться недостаточно. Чтобы обезопасить себя от проблем с желудком, подержите их под тёплой, почти горячей водой.

Клещ укусил!

Кусачие насекомые тоже могут доставить хлопот летом. Особенно опасны клещи. Эти паразиты переносят различные заболевания, в том числе и такие серьёзные, как энцефалит. Предупредить укусы поможет закрытая одежда и репелленты. Если же вы всё же обнаружили на себе присосавшегося клеща, отправляйтесь в травмпункт. Паразита направят на исследование в СЭС, чтобы определить, был ли он переносчиком болезни.

Если вы подцепили клеща в эндемичном районе (там, где уже отмечались случаи заражения), или у вас поднялась температура, или клещ оказался заразным, потребуются вакцинация, которую проводят в инфекционной больнице.

Неприятными последствиями могут обернуться также укусы ос или пчёл, особенно если пострадавший – аллергик. Поэтому тем, у кого уже были аллергические реакции (пусть даже не на укусы насекомых, а на что-то другое), за городом стоит носить при себе антигистаминное средство, которое нужно принять в случае ужаления.

Всем остальным достаточно извлечь жало и приложить к больному месту лёд. Холод предотвратит распространение яда с током крови, снимет боль и отёк.

ЦИФРЫ И ФАКТЫ

Утопление

372 000 человек в мире ежегодно гибнут от утопления

50% утонувших – люди моложе **25** лет

В 3 раза выше вероятность утонуть у **мужчин**, чем у женщин

В 10 ведущих причин смерти в возрасте от **1** года до **24 лет** входит утопление

Статистика предоставлена Всемирной организацией здравоохранения

ЛЕТНЯЯ ГРОЗА

Быстрее молнии

Гроза летом не редкость. Поэтому необходимо знать, как обезопасить себя от удара молнии.

Если вы дома

- Закройте окна и двери, исключите сквозняки.
- Отключите электроприборы – телевизор, компьютер, ноутбук.
- Старайтесь не трогать металлические предметы мебели, сантехнику.
- Если вы на даче, не топите в грозу печь. Дым – хороший проводник электрического тока.

Если вы на улице

- Не подходите к металлическим конструкциям.
- Избегайте линий электропередач.
- Не пытайтесь прятаться от грозы под одиноко стоящими деревьями. Молния, как правило, бьёт в самую высокую точку. Поэтому лес намного безопаснее, чем сопка в поле. Причём прятаться от грозы лучше всего под берёзой или клёном. В эти деревья молния бьёт реже всего. Чаще всего разряд попадает в дубы, тополя, вязы.
- Если вы находитесь в машине, не стоит её покидать. Автомобиль – безопасное убежище в грозу.
- Если вы едете на велосипеде по городу, бросать железного коня необязательно – дома выступят в роли громоотвода. Но если вы едете за городом, на открытой местности, велосипед лучше положить на землю и отойти от него на 30 м.
- Старайтесь не приближаться в грозу к водоёмам.

Как создать прохладу в квартире

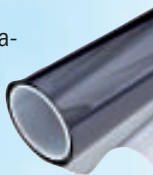
Вентилятор

Поставьте перед ним тарелки со льдом.



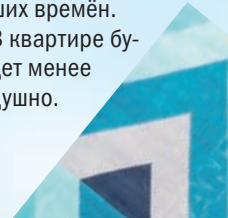
Окна

Повесьте **толстые шторы** или заклейте стёкла светоотражающей плёнкой.



Ковры

Уберите их до лучших времён. В квартире будет менее душно.



Плита

Старайтесь **меньше пользоваться** духовкой, разогревайте еду не на плите, а в микроволновке.



Лампы

Замените обычные на **светодиодные**. Они выделяют на 80% меньше тепла.



Полотенцесушители

Переключите их на лето.



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ...

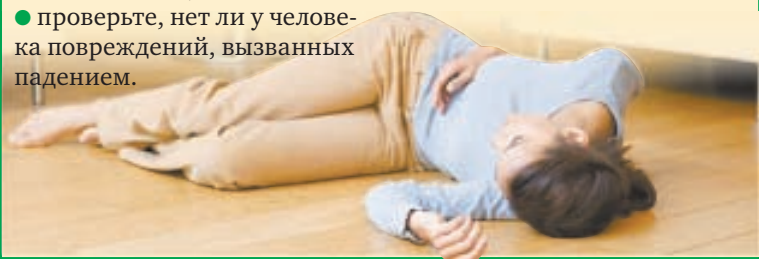
Случился обморок

Если на ваших глазах кто-то потерял сознание:

- усадите больного, ослабьте ему одежду и наклоните голову к коленям;
- можно уложить больного на спину, приподняв его ноги на 20–30 см;
- проверьте, нет ли у человека повреждений, вызванных падением.

При обмороке пострадавшему нельзя:

- давать есть и пить, пока он полностью не пришёл в себя;
- лить воду на голову;
- подкладывать подушки под голову – это может затруднить дыхание.



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Опасный перегрев

Находясь на солнце или в душном помещении, легко перегреться.

К симптомам перегревания относятся головокружение, головная боль, тошнота. Кожа больного становится влажной, дыхание – поверхностным, пульс – слабым и частым, лицо бледнеет.

Чтобы помочь пострадавшему, перенесите его в прохладное место, дайте ему подсолённую воду безо льда



(четверть чайной ложки соли на стакан воды), сок или напиток, содержащий глюкозу.

Ещё более серьёзное состояние – тепловой удар. Он начинается внезапно, температура тела поднимается до 40 градусов, возникают головокружение, рвота, потеря сознания. В этом случае немедленно вызывайте врача. А до его приезда разденьте пострадавшего, тело укройте влажной простыней.

Материалы подготовила
Александра ТЫРЛОВА

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Ну, моллюск, погоди!

Откуда на коже странные пузырьки

Слово «моллюск» у нас ассоциируется с изысканными морепродуктами, роскошными жемчужинами или причудливыми ракушками. Про существование моллюска контагиозного знают лишь врачи-дерматологи и их пациенты. Заболевание это неприятное, но, к счастью, излечимое.

Не только на дне морском

Слово «контагиозный» значит «заразный, передающийся при прикосновении». Это полностью объясняет, почему возникает болезнь. Дети обычно заражаются контагиозным моллюском в яслях и детском саду, на детской площадке и в школе, соприкасаясь в игре с больным ребёнком, а также через общие игрушки и книги. Можно заразиться, пользуясь чужим полотенцем, губкой, мочалкой, расчёской, постельным бельём. В летних лагерях это происходит, если дети, желая пофорсить, берут чужую одежду.

Взрослые могут подхватить моллюска в бассейне, бане, фитнес-центре. Но самый распространённый путь заражения – сексуальный контакт. Не случайно у заболевания два пика: у детей больше всего случаев приходится на возраст от трёх до девяти лет, у подростков и взрослых – на 17–24 года, то есть на начало половой жизни. Интересно, что пик заражённости у взрослых в Европе пришёлся на 60–80-е годы прошлого столетия, когда до «старушки» докатились отголоски американской «сексуальной революции».

Иногда контагиозным моллюском болеют люди среднего возраста и пожилые. Скорее всего, они заразились ещё в детстве или в молодости, но заболевание проявилось, лишь когда ослаб иммунитет.

Не простой прыщик

Внешне контагиозный моллюск выглядит как прыщик. Пожалуй, нет части тела, кроме ладоней и подошв, где бы он ни обитал. У детей это руки, лицо и шея. У подростков и взрослых – наружные половые органы, лобок, промежность, внутренняя поверхность бёдер, низ живота.

Чтобы поставить диагноз «контагиозный моллюск», опытному врачу не нужно проводить сложных исследований. Достаточно внимательно рассмотреть объект жалоб – высыпания на коже.

Важно

Народные целители советуют смазывать моллюск соком чистотела и одуванчика, накладывая на них кашицу из чеснока. Эффективность таких средств не доказана, ведь лечиться придётся долго – примерно столько же, сколько нужно, чтобы моллюск исчез самостоятельно. Есть и другая причина, по которой не стоит уповать на народную медицину. Моллюски можно спутать с другими заболеваниями, в том числе с опухолями кожи, которые требуют совершенно другого лечения.



Заразившись, человек навсегда становится носителем вируса

Они бывают телесного, розоватого или желтоватого цвета размером от полутора до десяти миллиметров (хотя иногда размер может быть и несколько сантиметров). Встречается и так называемая миллиарная форма – множество крошечных высыпаний.

У пузырьков перламутровая верхушка, на которой, если рассмотреть под лупой, виден вдавленный центр. При надавливании пинцетом (именно так происходит диагностика) из центра узелка покажется содержимое – кашецеобразная масса, которая содержит округлые тельца, похожие на маленьких моллюсков.

«Осьминогов» под кожей нет

Именно из-за внешнего сходства содержимого узелков болезнь получила такое название. На самом деле никакие моллюски под кожу не забираются, а изменения на ней вызваны действием вируса *Molitor hominis*. Известно два его типа. На долю «детского» типа 1-го приходится до 96,6% всех случаев заболевания. У взрослых виновником заражения является передаваемый при интимных контактах 2-й тип вируса, на его совести – 3,4% случаев заболевания. Заразившись, человек навсегда становится носителем вируса моллюска, но для окружающих он не опасен. Заразным он становится, только если вирус проснётся и появятся высыпания.

От заражения до появления моллюсков на коже проходит от двух недель до нескольких месяцев.

Вирус находится в содержимом пузырьков, поэтому их нельзяковырять, чесать, сбривать или пытаться ещё как-то удалять самостоятельно. У большинства людей контагиозный моллюск исчезает без всякого лечения максимум за полгода. Но далеко не все согласны ждать так долго, особенно если моллюски облюбовали лицо или шею, и предпочитают удалить их у врача-дерматолога-косметолога.

Лазер против пинцета и мази

Самый традиционный способ изгнать моллюска с кожи – физическое устранение его с помощью пинцета или выскабливания с помощью так называемой ложечки Фолькмана. Затем места обитания моллюска смазывают йодом, зелёной, насыщенным раствором марганцовки. После этого моллюски какое-то время продолжают появляться, и их надо вновь и вновь удалять и прижигать. Чтобы избежать рецидивов, надо обрабатывать места высыпания противовирусными мазями.

Взрослые обычно стойко проходят через такое удаление, а вот дети бурно протестуют, потому что больно. При этом все попытки сделать удаление контагиозного моллюска менее болезненным пока неудачны.

Этот же недостаток есть и у таких способов борьбы с высыпаниями, как электро- и диатермокоагуляция (прижигание токами высокой частоты) и криодеструкция (вымораживание при помощи жидкого азота или охлаждённого до температуры минус 150–190 градусов воздуха).

Какое-то время врачам казалось, что хорошее решение – удалять моллюска медикаментозными методами. Для этого поражённые места необходимо смазывать препаратами нитрата серебра, интерфероном, прижигающими растворами. Но популярным этот метод не стал: он требует от пациента аккуратности и настойчивости, а ждать результата приходится по месяцу и больше.

Гораздо эффективнее удаление контагиозного моллюска с помощью хирургического лазера. Его преимущество прежде всего в том, что удаляются только больные ткани, здоровые остаются неповреждёнными. Через 3–4 дня корочки, образовавшиеся на месте удаления, отпадают, никаких следов не остаётся. Это особенно важно, если моллюска пришлось изгонять с лица или шеи. На время лечения больного ребёнка нельзя водить в сад или школу, взрослым запрещены сексуальные контакты, половые партнёры должны лечиться вместе. Членам семьи и тем, кто близко контактировал с заболевшим, стоит сделать профилактику интерфероном.

Елена ПИКАЛОВА

МЕДСОВЕТ

Аллергия ни при чём?

? У меня атопический дерматит. Всегда считала его аллергическим заболеванием. Но недавно одна врач сказала мне, что это не так. Неужели это правда?

Тамара, Пермь

Отвечает врач-дерматолог Елена ЩЕДРИНА: – Несмотря на схожесть механизмов развития, чисто аллергическим заболеванием атопический дерматит не является. Это многофакторная болезнь. В основе атопического дерматита может лежать наследственная слабость эндокринной, нервной и/или иммунной систем. У каждого своя ахиллесова пята, определить которую может только опытный врач.

От грамотных действий врача зависит и успех лечения, которое в каждом конкретном случае сугубо индивидуально. Одним помогают антигистаминные препараты пролонгированного (длительного) действия, другим – гормональные средства, третьим – иммуностимуляторы или, наоборот, иммунодепрессанты, подавляющие чрезмерную активность иммунной системы.

А для кого-то единственным спасением от обострений болезни становится переезд в другую климатическую зону с сухим, тёплым климатом или ежегодные летние выезды в Крым, на Средиземное море. Замечено: солнечные лучи подавляют активность алергоиммунологических комплексов, которые формируют атопическую реакцию.



На прививку!

? Собираемся с мужем на отдых в экзотическую страну. Пока ещё не решили, в какую. Подскажите, какими прививками нужно обезопасить себя от возможных там инфекций?

Валерия, Саратов

Отвечает врач-паразитолог Анатолий ЛУКИН:

– Накануне поездки обязательно проконсультируйтесь со специалистом, какого рода опасности вам могут угрожать, и, если потребуется, обезопасьте себя профилактическими прививками. В числе самых распространённых и обязательных – прививка от жёлтой лихорадки (она необходима для поездки в большинство стран Африки, Центральной и Южной Америки), от гепатита А и В (она актуальна для подавляющего числа южных регионов с низким уровнем культуры, за исключением Сингапура и Австралии), от брюшного тифа (в странах, эндемичных этой заразе). Тем, кто отправляется в длительную экзотическую командировку, также нередко предлагают сделать прививки от детских инфекций (кори, дифтерии, столбняка), менингита, японского энцефалита.

Если по возвращении из экзотического вояжа вам нездоровится, если появилась слабость или даже незначительно поднялась температура, не тяните, идите к врачу. Помните: экзотические болезни часто маскируются под общеизвестные и долгое время никак себя не проявляют.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Пора беспокоиться?

О чём сигнализирует дискомфорт в груди

Неприятные ощущения в груди могут заставить волноваться любую женщину. Когда стоит бить тревогу, а когда ситуация не представляет опасности?

Ситуация:

Набухание молочных желёз перед менструацией

В целом это считается нормой.

За несколько дней до месячных меняется содержание в организме половых гормонов – эстрогенов и прогестерона. Ответом на это может стать ощущение тяжести и набухания в груди, усиление её чувствительности, небольшая отёчность тканей и увеличение молочных желёз в размере.

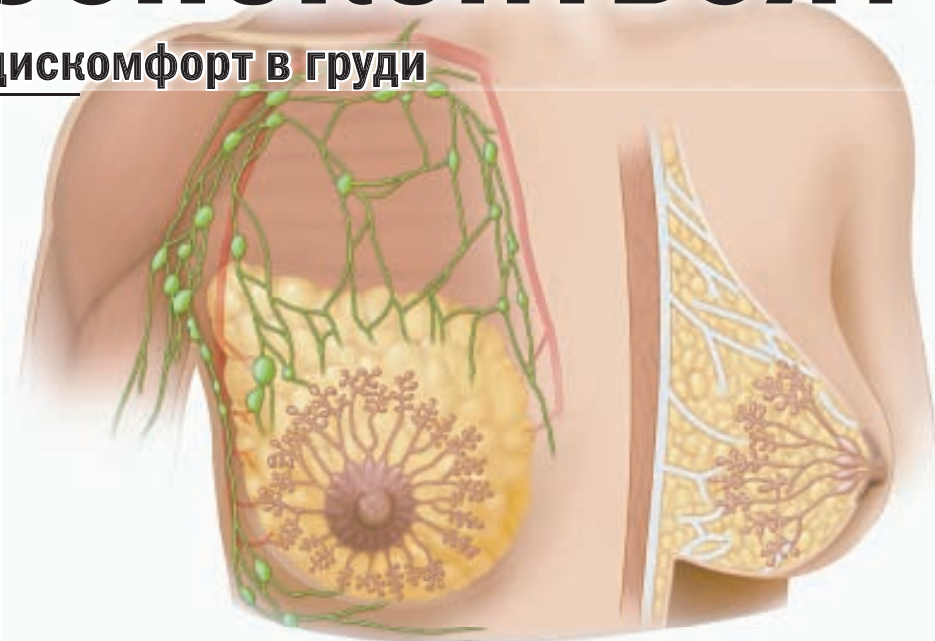
НО! Боли быть не должно. Болевые ощущения – признак того, что в эндокринной системе что-то не так. Причины могут быть разными: мастопатия, приём противозачаточных таблеток, гормональная перестройка, связанная с беременностью. В любом случае боль в молочных железах – это повод как можно быстрее обратиться к врачу.

Ситуация:

Выявлена мастопатия

Это не повод для паники.

От 30 до 70% женщин среднего возраста в крупных городах сегодня имеют такой диагноз. Развитие этого заболевания связано в первую очередь с нарушением гормонального баланса, которое неизбежно возникает после абортов, при малом количестве родов, отказе от кормления детей грудью, нерегулярной половой жизни. Другие



факторы риска, приводящие к болезни, также хорошо известны. Наиболее значимый из них – регулярный или одномоментный, но сильный стресс.

НО! Пускать болезнь на самотёк нельзя. Обязательно соблюдайте все рекомендации маммолога и своевременно проходите обследования, чтобы контролировать состояние груди. Постарайтесь снизить уровень стресса. Крайне нежелательно перегревать или переохлаждать грудь. Полезны умеренные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.

Ситуация:

На фоне мастопатии вы заметили прибавку веса

Если это значительный избыточный вес, очень важно от него избавиться. Лишняя жировая ткань приводит к выработке избыточного количества эстрогенов, а это может усугубить течение мастопатии.

Сделайте в рационе акцент на растительную пищу и натуральные продукты. Исключите сдобу, сладости,

Вовремя проходите обследования, чтобы контролировать состояние

мороженое. Занимайтесь в спортзале 2–3 раза в неделю или ходите пешком в быстром темпе не менее 3–5 км в день. Всё это будет способствовать тому, что вес постепенно нормализуется.

НО! Следует избегать слишком жёстких диет. Полуголодное состояние – большой стресс для организма, это может усугубить течение заболевания. Вы обязательно должны получать достаточно витаминов – они необходимы для нормальной работы гормональной системы. По рекомендации врача можете принимать аптечные препараты с витаминами и минералами.

Алина ПОГОДИНА

МЕДСОВЕТ

Грамотный контроль



Недавно у меня обнаружили сахарный диабет. Теперь мне постоянно нужно будет измерять сахар крови. Как это делать, мне объяснили, а вот когда и как часто – нет. Объясните!

Виктор, Йошкар-Ола



Отвечает заведующий отделением программного обучения и лечения Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава РФ, доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ.

– Режим контроля глюкозы крови у больных диабетом зависит от того, каким типом болезни он страдает, на каком виде лечения находится и каких результатов лечения ему удалось достичь. Если больной получает инсулин в режиме многократных инъекций, контролировать уровень глюкозы крови он должен так же, как и больные сахарным диабетом 1-го типа – не менее 4 раз в день. Если же он находится на таблетках и/или только на одной инъекции инсулина длительного действия, достаточно одного измерения в день в разное время суток. И наконец, если больной получает так называемый смешанный инсулин (короткого и длительного действия в одном флаконе), самоконтроль уровня глюкозы крови он должен проводить не менее 2 раз в сутки в разное время.

Плюс к этому больные сахарным диабетом 2-го типа, принимающие сахароснижающие таблетированные препараты, один день в неделю должны устроить себе так называемый профильный самоконтроль уровня глюкозы крови, который составляет не менее 4 измерений в сутки.



В ДОМАШНЮЮ БИБЛИОТЕЧКУ

Один из разделов нового 4-го выпуска «Лекарственного справочника» посвящён заболеваниям суставов.

Слово – автору раздела, ревматологу Дорожной клинической больницы г. Воронежа, члену Ассоциации ревматологов России и Российского общества по остеопорозу, доктору медицинских наук Дмитрию Владимировичу ПЕШЕХОНОВУ:



– Заболевания опорно-двигательного аппарата – проблема, важная для всего общества, и это не преувеличение. Ко мне на приём каждый день приходят пациенты с жалобами на боль, которая мешает полноценно жить и работать. Сегодня с артрозом ассоциируется 10% всех случаев

Лекарственный справочник от «АиФ»

получения инвалидности. Переломы, связанные с остеопорозом, особенно у пожилых людей, достоверно снижают качество и продолжительность жизни. Приступы подагры выбивают человека из колеи на неделю и более.

К сожалению, многие добиваются до ревматолога, лишь когда болезнь принимает ярко выраженный характер. А ведь чем раньше начать лечение, тем лучше будет результат! Не терпите – любой дискомфорт в суставах или спине требует внимания.

Если появилась боль, нельзя просто принимать обезболивающие и надеяться, что она рано или поздно пройдёт. При подагре нужны препараты, снижающие уровень мочевой кислоты в крови. При артрозе – средства,



▶ **Препараты с доказанной эффективностью**

▶ **Каким лекарствам можно доверять**

улучшающие питание хрящевой ткани сустава. При остеопорозе – лекарства, повышающие плотность костей. Без них хорошего эффекта не будет. Да и сами обезболивающие требуют серьёзного отношения. Такие лекарства дают немало побочных эффектов, о которых больной должен знать, чтобы вовремя принять меры.

В этом смысле хорошо, что появилось такое издание, как «Лекарственный справочник от «АиФ». В нём есть краткая информация о заболеваниях, а главное – описание препаратов с показаниями и противопоказаниями, нюансами применения. Конечно, он никогда не заменит врача: подбирать лекарства нужно индивидуально.

Но когда терапия подобрана, заглянув в справочник, можно освежить в памяти рекомендации ревматолога.

Терапия заболеваний опорно-двигательного аппарата всегда долгая, и за время её проведения могут возникать и другие проблемы со здоровьем. Справочник позволит узнать, сочетаются ли уже принимаемые лекарства с теми, что нужны, например при повышенном давлении или простуде. Безусловно, всё это тоже лучше обсуждать непосредственно с доктором. Но бывают ситуации, когда сразу попасть на приём не получается (выходной, поездка за город и т. п.), и в этом случае справочник станет хорошим подспорьем.

В продаже с 1 июля



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Как уберечь малышей от назойливых насекомых и оказать первую помощь при укусах?

Маленький комарик

Комариные укусы обычно лишь вызывают небольшое покраснение и зуд, которые быстро проходят. Но множественные укусы и расчёсы беспокоят ребёнка, ухудшают его сон.

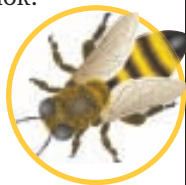


Что поможет?

- Приложите на место укуса холодный компресс или кашицу из пищевой соды.
- Разведите 1 чайную ложку нашатырного спирта в половине стакана воды и протрите укушенные места.
- Хороший эффект даёт смазывание 1%-ным спиртовым раствором хлорофиллипта, вьетнамским бальзамом «Золотая звезда», «Фенистил-гелем», «Псило-бальзамом», цинковой пастой, «Каламином».
- При сильных расчёсах используйте зелёнку, фукорцин, чтобы предупредить инфицирование ранок.

Жалко у пчёлки

Значительно более болезненны укусы пчёл, слепней, шершней, которые иногда вызывают и аллергическую реакцию вплоть до анафилактического шока.



Пчела оставляет в коже жало с пузырьком, наполненным ядом.

Важно

Если у ребёнка после укуса появилась резкая слабость, кожа стала бледной, влажной, холодной, а дыхание – затруднённым, хрипящим или свистящим, немедленно вызывайте «скорую помощь»! Если под рукой оказался аэрозольный ингалятор для больных бронхиальной астмой, немедленно воспользуйтесь им. Ещё лучше, если аэрозоль содержит в своём составе гормональное средство.

Кровоопийцы

Как защитить малыша

Что поможет?

- Желательно быстро вынуть жало, пока яд не всосался. Удалить жало можно ногтями, с помощью тупой стороны ножа, монеты, но не используйте для этой цели пинцет, ибо есть риск выдавить яд из мешочка.
- Приложите к месту укуса кусочек сахара, смоченный водой. Считается, что это средство вытягивает яд из ранки.

Осы и шершни кусают тоже с помощью жала, но оно не остаётся в теле жертвы.

Что поможет?

- Приложите к ранке кусочек льда или холодный компресс для уменьшения всасывания яда.
- Дайте ребёнку противоаллергическое средство («Фенистил», «Зиртек», «Зодак», «Кларитин») для предупреждения аллергической реакции.
- Можно приложить к месту укуса кашицу из пищевой соды, смазать его нашатырным спиртом или втереть в укушенное место таблетку аспирина, предварительно смочив кожу.

Ядовитая мошка

Ещё одно злое насекомое, маленькое (всего 2–3 мм), но доставляющее большие неприятности, – это мошка. Укусы этой малютки часто вызывают аллергическую реакцию не только у детей,



Репелленты и инсектициды далеко не всегда подходят малышам

но и у взрослых, приводя к развитию сильных отёков на месте укуса. В момент укуса человек не чувствует боли, так как мошка выделяет обезболивающее вещество. Через несколько минут появляются боль, зуд, отёк, который может быть как небольшим, так и распространённым. Слюна мошки очень ядовитая, поэтому отёки и сильный зуд могут беспокоить в течение длительного времени (аллергиков – до 3–4 недель).

Что поможет?

- Приложить уже знакомую нам кашицу из пищевой соды, можно использовать зубную пасту или бальзам, в составе которых есть мята или ментол.
- Для снятия зуда и красноты хорошо помогает 72%-ное хозяйственное мыло, которым натирают ранку, а также ломтик репчатого лука, привязанный к месту укуса.
- В течение нескольких дней хорошо смазывать место укуса

Кстати

Совет для мам: не пользуйтесь косметическими средствами со сладкими фруктовыми запахами, привлекающими насекомых, когда идёте с ребёнком на прогулку.

гелем «Фенистил», «Псило-бальзам», суспензией «Циндол», лосьоном «Каламин».

Правила безопасности

Чтобы уберечь детей от укусов насекомых, нужно соблюдать некоторые правила: на прогулку надевайте светлую одежду; не разрешайте малышам бегать босиком по траве, где могут быть гнёзда ос, шершней; приближаться к пчелиным ульям; тревожить пчёлку, которая собирает нектар с цветка.

Если ребёнок ест на улице мороженое, фрукты, сладости, умойте малыша сразу после еды, чтобы насекомые не садились на его сладкие щеки и губы.

Для предупреждения укусов торговая сеть предлагает разнообразие репеллентов и инсектицидов, которые, правда, не всегда подходят детям. Старайтесь пользоваться старыми добрыми средствами, проверенными временем и не имеющими негативных последствий для нежной детской кожи.

- Несколько капель эвкалиптового, камфорного, гвоздичного масла нанесите на кожу или одежду ребёнка, и комары будут облетать его стороной.
- Эти же масла можно использовать в лампе для ароматерапии, чтобы уничтожить насекомых в детской комнате перед сном. При отсутствии специальной лампы несколько капель масла капните на разогретую сковороду и поставьте её в комнате, где спит ребёнок. Через 5 минут ни одного комара не останется.
- Из средств парфюмерной промышленности для детей больше всего подходят лосьоны «Ангара», «Артек», лосьон и крем «Аутан» и бальзам «Золотая звезда».

Лариса АНИКЕЕВА,
педиатр

ДО 4–5 ЛЕТ ПОЕЗДКИ НА МОРЕ РЕБЁНКУ НЕ НУЖНЫ

Начинать закаливать малышей лучше всего летом. Особенно если ребёнок проводит его за городом.

Солнечный иммунитет

Загар – это защитная реакция кожи на воздействие солнечных лучей. Так вот, у детей до 3 лет этой реакции ещё нет! Поэтому малышу загорать на солнце нельзя – он может получить ожоги и перегрузить иммунную систему, которая будет вынуждена справляться с последствиями солнечного облучения.

Вместе с тем полезный спектр ультрафиолета, наоборот, хорошо скажется на иммунитете. Собственно, он и играет роль закаливания. Поэтому задача родителей – отфильтровать опасное в солнечном свете, оставив нужное. Держите младенца в тени деревьев или плотного широкого зонта, одевайте в лёгкие рубашонки и штанишки,

Летняя закалка

которые закроют ручки и ножки. Личико смажьте солнцезащитным кремом, на голову наденьте панамку.

На втором году жизни малышей по-прежнему надо держать в тени. Ручки и ножки уже можно открыть, но голову и лицо всё так же защищайте панамкой.

В своё третье лето ребёнок уже может выходить под открытое солнце, но только утром и вечером (до 11 часов и после 18.00–19.00). Общее время пребывания на солнце можно довести до двух часов, но не подряд. Футболку разрешайте снять ближе к концу сезона, но не забывайте про солнцезащитный крем и головной убор!

Так вы можете быть уверены, что малыш получит солнечную закалку и будет меньше простужаться зимой.

Ванны воздушные и водяные

Воздушные ванны в тёплое время года – отличное закаливание. Но, так как до трёх лет детей на солнце раздетыми не выпускают, воздушные ванны идеально принимать на открытых верандах, где солнца нет, но воздух такой же, как на улице. Начинайте с 10 минут по 2 раза в день. В более старшем возрасте воздушные ванны совмещают с солнечными.

Закаливание водой лучше всего проводить в небольшом детском бассейне. Он может быть пластиковым или надувным, главное, вода в нём не должна застаиваться до цветения. Хорошо наполнить бассейн родниковой



или колодезной водой, а потом подогреть её на солнце. Для первого купания на открытом воздухе температура воды должна быть не ниже 22 градусов, а играть в ней можно до 10 минут. Для совсем маленьких бассейнов разместите в тени, чтобы ребёнок не попал под палящие лучи солнца. В три года, когда малышу уже можно выходить на солнце, пусть купается не в тени, а на солнечных участках, но прямо в футболке.

Следующий этап – спокойная речка или проточное озеро с песчаным берегом. Избегайте сильно заросших, заиленных мест, где любят плавать и охотиться утки, – там вода может быть загрязнена паразитами.

Курорты подождут

Что касается поездки на море, то детям до 4–5 лет они не очень-то и нужны. Даже если ребёнок уже может загорать в средней полосе, на активном южном солнце его придётся прятать в тень. Солёная вода довольно агрессивна, её надо сразу смывать после выхода из моря, она сильно раздражает нежную детскую кожу. Да и долго не поплаваешь ни в бассейне, ни в море – ведь они на открытом солнце! К тому же первые 10 дней ребёнок только адаптируется к новому климату, так что поездку надо планировать на три недели минимум, иначе это не укрепление иммунитета, а лишняя нагрузка на него. В общем, поездки на юг лучше планировать ближе к школьному возрасту. Тем более что в средней полосе можно закалиться даже лучше!

Татьяна СЕРГЕЕВА

Гаджеты в руках ребёнка

Развивают или тормозят развитие?

Нынешние дети, кажется, уже рождаются с умением пользоваться различными гаджетами. Но стоит ли позволять малышу проводить время за смартфоном или планшетом?

О пользе проделок

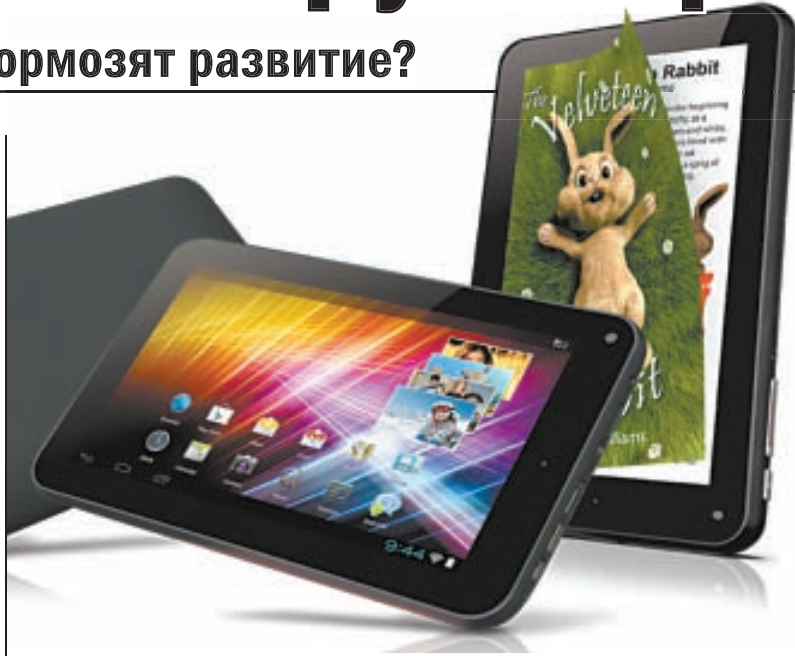
Вспомните своё детство. Мы лазали по деревьям и валялись в траве, бегали и прыгали, сшибая колени и локти. С точки зрения родителей, это было баловство. А с точки зрения нейробиологов – развитие телесного самоощущения и познавательных способностей. Во время таких игр и проделок в предлобной коре мозга формируются нейронные связи, которые отвечают за восприятие окружающего мира, умение заранее просчитывать свои действия и справляться с неприятными эмоциями. И получить это возможно, лишь испытав всё на себе. Сидя перед экраном компьютера и переживая вместе с героями, которые бегают, прыгают, лазают, телесное самоощущение не развить. На снимках МРТ, представленных японскими учёными, видно, что у любителей смартфонов и планшетов передняя кора головного мозга уменьшена. А это значит, что у них снижены познавательные способности и умение контролировать эмоции.

Это же подтверждает и американский психотерапевт Линда Базел. Ребёнок должен бегать, прыгать, собирать конструктор и пазлы, играть в куклы и машинки. Если вся его деятельность ограничена лишь электронными гаджетами, то многие нейронные связи просто не образуются, а объём мозга будет на треть меньше, чем должен быть.

Интересно

Гаджеты – путь к одиночеству. К такому выводу пришла американский педиатр Джени Радески. Она провела исследование, которое показало, что использование гаджетов с раннего возраста тормозит развитие навыков общения и совместного решения проблем у ребёнка. Такие дети не умеют сопереживать и управлять своими эмоциями.

А проведённый в Германии опрос позволил социологам сделать вывод, что мультимедийные возможности – это не всегда прогресс в области коммуникаций. Чрезмерное увлечение ими лишь усугубляет у человека чувство одиночества.



А исследование британского логопеда Салли Уорд доказало, что дети, у которых любимой игрушкой с самого рождения были гаджеты, к трём годам отставали в развитии от своих сверстников на целый год.

И снова о моторике

Известно, что в раннем возрасте большое значение для развития ребёнка имеет состояние его мелкой моторики, от которой зависит и умение писать и считать, и умственные способности. Для этого детям испокон веков предлагалось перебирать крупу, нанизывать бусины, лепить из глины и пластилина, вырезать, вышивать, собирать мелкие детали конструктора. Ещё несколько лет назад учёные реабилитировали компьютерную мышку, заявив, что она тоже способствует развитию мелкой моторики.

Но сегодня на откуп малышам отданы планшеты с сенсорными экранами. Тыканье же в них пальчиком никакого отношения к развитию мелкой моторики не имеет.

По мнению британских педиатров, сенсорные экраны не позволяют детям развивать мышцы пальцев и кисти. И научиться писать ручкой на бумаге таким детям будет очень непросто. Более того, дети, увлечённые планшетами, даже не могут играть в кубики и собирать конструктор.

Это означает, что какой-то важный этап в своём развитии ребёнок не прошёл. А без него учёба в школе и всякие науки просто не будут даваться.

Разучились читать?

Учителя в школе часто жалуются, что дети неспособны читать большие куски текста. Даже если речь идёт об учебной литературе. Что говорить о художественной – прочитать «Войну и мир» большинству сегодняшних школьников просто не под силу.

Причина такого положения дел – в клиповом мышлении. Когда ребёнок (или взрослый)

Клиповое мышление мешает освоить школьную программу

не в состоянии воспринимать большие объёмы информации и осваивает их в виде короткого яркого сообщения, будь то новость в телевизоре или Интернете или картинка, напоминающие видеоклип. Ребёнок может «перевернуть» несколько таких клипов, но не осилить две страницы сплошного текста.

К сожалению, сегодня вся индустрия развлечений и большинство детских журналов поддают информацию именно так – клипами. Даже учебники сегодня стараются строить по такому принципу. В итоге у маленького человечка оказываются совершенно невосприимчивыми умения выстраивать логические связи, углубляться в текст и анализировать его.

Кроме того, клиповое мышление, по мнению американского психолога Ларри Розен, позволяет не концентрироваться на одной задаче, а выполнять сразу несколько: делать уроки, общаться в соцсетях, выкладывать и редактировать фотографии, слушать музыку. Хорошо это или плохо?

С одной стороны, в описаниях вакансий сегодня часто упоминается умение соискателя работать в условиях многозадачности. Так что, наверное, неплохо, что ребёнок может делать одновременно несколько дел.

С другой стороны, многозадачность подразумевает всё же и качество каждого дела. Так что умение сконцентрироваться никто не отменял. И в первую очередь ребёнок должен научиться ему.

Пока же многозадачность в детском возрасте, по мнению Ларри Розен, оборачивается лишь рассеянностью и дефицитом внимания.

Подручный инструмент

Так к прогрессу или к деградации ведёт увлечение гаджетами? Ответ на этот вопрос зависит от... родителей.

Глупо отвергать современные технологии и полностью лишать ребёнка телевизора, компьютера, мобильного телефона. Все эти устройства полезны, облегчают жизнь. Надо лишь научить ребёнка пользоваться ими.

Мобильный телефон необходим, когда ребёнок гуляет один: это и связь с родителями, и часы. Но должно неукоснительно соблюдаться правило: телефон должен быть всегда заряжен, включён и счёт на нём пополнен. Следить за этим – обязанность ребёнка, а не родителей.

Фотоаппарат в мобильном или планшете сегодня тоже вещь для школьника необходимая. Не только для того, чтобы поснимать друзей или пейзажи, но и сфотографировать расписание или задание.

Через Интернет можно и нужно учить ребёнка искать всякую справочную информацию.

Да и соцсети – отличная возможность поделиться сразу со всеми друзьями какой-то новостью или своими фотографиями.

Главное, чтобы все эти электронные устройства не подменяли собой жизнь.

Елена БАБИЧЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей Литвинов:



– Говорить сегодня о том, хороши или плохи гаджеты, всё равно что в 40-е годы XIX века говорить, хорош или плох паровоз, или в 50-е годы XX века – телевизор. Это часть нашей цивилизации. Просто нужен разумный подход. Наверное, двухлетнему малышу не надо подсовывать смартфон, а пятилетнему можно дать на полчаса в день поиграть в развивающие игры.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Умение любить

? *Что такое «феномен привязанности»? О нём ещё часто говорят психологи. Почему ему придаётся такое большое значение?*

Вера Павловна, Смоленск



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

– Известно, что многое в психике и поведении ребёнка генетически запрограммировано. В последние годы специалисты в области психологии раннего возраста уделяют большое внимание так называемому феномену привязанности, под которым понимается умение ребёнка устанавливать эмоциональные, а впоследствии и социальные контакты. Это умение позволяет человеку адаптироваться к окружающей жизни, является основой дружеских и родственных связей, любви к своему дому, семье, народу, родине. Признаки надёжной привязанности ребёнка такие:

1. Объект привязанности может лучше других успокоить ребёнка.
2. Ребёнок обращается за утешением к объекту привязанности чаще, чем к другим взрослым.
3. В присутствии объекта привязанности ребёнок реже испытывает страх.

В нормальных условиях, естественно, в роли такого объекта выступает мать, самый близкий человек для малыша. Но при неправильном поведении матери феномен привязанности у ребёнка не развивается. Как бы не включается некая компьютерная программа. У него не формируется способность устанавливать тесные, глубинные эмоциональные связи с миром, и, если на это не повлиять, он может на всю жизнь утратить способность по-настоящему любить, дружить, быть преданным, милосердным, сочувствовать, жертвовать.

Феномен привязанности формируется на первом году жизни ребёнка. Поэтому именно от поведения матери в этот период зависит очень и очень многое. Её поведение должно быть дружелюбным, спокойным, уверенным, уравновешенным, без истерических всплесков.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Хватит раздражаться!

Как унять бунтующий кишечник

Выявить синдром раздражённого кишечника непросто. И всё же такой диагноз в последнее время ставят всё чаще. Как быть, если вы в числе тех, кого одолела эта напасть?

Наш эксперт – гастроэнтеролог-гепатолог, действительный член Российской гастроэнтерологической и гепатологической ассоциации, кандидат медицинских наук **Давид МАТЕВОСОВ.**



Болезнь-невидимка

Люди, страдающие синдромом раздражённого кишечника (СРК), месяцами, а порой и годами ходят по врачам. Их обследуют и говорят: «Нарушений не обнаружено». Но пациента это не успокаивает, а наоборот, тревожит, ведь чувствует себя он плохо. Кого-то мучают частые длительные запоры, кого-то, наоборот, диарея. Некоторые люди жалуются на боль в животе, другие на метеоризм.

Всё дело в том, что СРК – функциональное заболевание. То есть с точки зрения анатомии никаких изменений в кишечнике не происходит: нет ни воспаления, ни язв, ни полипов. При обследовании орган выглядит как здоровый. Тем не менее работает он неправильно.

В норме в толстой кишке из переваренной пищи всасывается вода, формируются и продвигаются к концу пищеварительного тракта каловые массы. У людей, страдающих СРК, одна или несколько этих функций выполняются не так, как задумано природой. Отсюда – недомогание.

Выделяют несколько типов синдрома раздражённого кишечника. Наиболее распространены два из них.

При гипермоторном типе СРК учащается и усиливается перистальтика кишечника, и он опорожняется быстрее. Вода из переваренной пищи не успевает в должном объёме всосаться, и стул становится жидким. При гипомоторном типе всё наоборот – кишечник становится вялым, появляется склонность к запорам.

Всё от нервов?

Почему болезнь возникает, пока до конца не выяснено. По одной из версий, данный синдром – следствие острых кишечных инфекций: сальмонеллёза, ротавируса, лямблиоза, дизентерии. В кишечнике есть особые рецепторы, которые реагируют на различные раздражители. Например, на давление, которое оказывают на кишечную стенку каловые массы, или на химический состав этих масс. «Считывая» эту информацию, рецепторы посылают сигнал в головной мозг, а он даёт команду кишечнику: провести волну перистальтики, начать всасывать воду, замедлить или ускорить работу. Во время острой стадии инфекции рецепторный аппарат может повреждаться. И тогда рецепторы начинают неадекватно реагировать на раздражители и продолжают делать это, даже когда основная болезнь вылечена.



У 80% пациентов проблемы с пищеварением начинаются на фоне стрессов

По другой теории, СРК – это проблема не столько пищеварительная, сколько неврологическая. Во время стресса, депрессий, психоэмоциональных переживаний центры мозга, ответственные за моторику желудочно-кишечного тракта, приходят в возбуждение, и это становится причиной позывов в туалет. До 80% пациентов сталкиваются с синдромом раздражённой кишки именно по этой причине.

Вот почему, если диагноз СРК подтверждён, нужна консультация не только гастроэнтеролога, но и невролога и психотерапевта. Эти специалисты помогут подобрать препараты, которые уменьшат перевозбуждение, тревогу или, наоборот, повысят тонус. Без такого лечения приём гастроэнтерологических лекарств зачастую не даёт желанного эффекта.

Семь раз проверь

Но все же, прежде чем приступать к терапии, нужно быть точно уверенным, что у пациента именно СРК. Синдром раздражённого кишечника – это диагноз исключения: его ставят, только убедившись, что у человека нет другой патологии органов пищеварения. Поэтому не удивляйтесь, если обследований будет много.

Чтобы оценить состояние кишечника, увидеть, что в нём нет опухолей, воспаления, полипов, требуются колоноскопия или ирригоскопия (рентгенологическое исследование с барием). Нужно сдать общий анализ кала, чтобы понять, какая пища переваривается, а какая нет. Важно исключить лактазную недостаточность и непереносимость глютена, которые также могут приводить к диарее. Провериться на кишечные инфекции. Удостовериться, что болезнь не связана с наличием в кишечнике паразитов. Провести УЗИ органов брюшной

полости, чтобы выяснить, не являются ли кишечные расстройства следствием проблем с поджелудочной железой и желчным пузырём.

Как лечиться?

Подходы к терапии синдрома раздражённого кишечника значительно различаются в зависимости от того, какое проявление преобладает – диарея или запор.

При жидком стуле нужно в первую очередь уничтожить патогенную и поддержать нормальную микрофлору кишечника. Также на время назначаются адсорбенты, которые впитывают из кишечника токсины, газы, раздражающие вещества и выводят их из организма. Если требуется длительное применение таких препаратов, врач обычно назначает селективные средства, которые не адсорбируют витамины.

Необходимы лекарства, нормализующие моторику кишечника, и спазмолитики, уменьшающие спазмы и чрезмерные сокращения мускулатуры толстой кишки.

Если позывы в туалет тесно связаны с волнением, могут назначаться препараты, которые угнетают перистальтику кишечника. Постоянно использовать их нельзя, а вот иногда – даже полезно. Если человек знает, что ему предстоит волноваться (например, выступить перед аудиторией), он может заранее принять препарат и обезопасить себя от нежелательных симптомов.

При запоре лечение обычно начинают с коррекции образа жизни. Большому советуется пить не менее 2 литров жидкости в день (если нет противопоказаний). В летне-осенний сезон нужно съедать до килограмма овощей и фруктов, в зимне-осенний – до полукилограмма. Также полезно включить в рацион отруби. Если за 2–3 недели все эти меры не дают должного эффекта, встаёт вопрос об использовании слабительных средств. Назначать и подбирать их обязательно должен врач, потому что не все препараты этой группы безопасны. Обязательно проконсультируйтесь с ним!

Елена КНЯЗЕВА

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ЗЕЛЕНЬ

Подружка-петрушка

Свежая петрушка украсит любое блюдо, придав ему изысканный вкус и праздничный вид. А ещё поможет справиться с многими проблемами.

Помощник с огорода

Петрушка – источник калия, марганца, витаминов С, В₁, В₂, К, каротина. Кстати, по содержанию аскорбинки она превосходит лимоны и апельсины – всего 25–30 г свежей петрушки могут покрыть дневную потребность организма в витамине С.

Настои и отвары из зелени и корневой петрушки оказывают лёгкое мочегонное действие, выводят лишнюю жидкость из организма, предотвращая отёки и прибавку в весе. При этом средства на основе петрушки в отличие от многих мочегонных лекарств практически не вымывают из организма минеральные вещества, особенно кальций и калий.

Свежая зелень петрушки, а также настои и отвары из неё нормализуют обмен веществ, работу сердечно-сосудистой системы, улучшают самочувствие при камнях в почках, в желчном и мочевом пузыре, при нефрите и других заболеваниях почек. Сок петрушки отлично укрепляет ослабленные дёсны, делает свежим дыхание. Достаточно пожевать одну зелёную веточку, чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта.

А ещё, если ежедневно включать петрушку в рацион, можно отдалить приход старости.

И внутрь, и наружу

Диетологи советуют регулярно добавлять свежую зелень петрушки в разнообразные салаты, соусы, супы, овощные запеканки и рагу, рыбные и мясные котлеты, маринады.

А если вы заболели, использовать петрушку можно и иначе.

✓ **При отёках.** Чайную ложку сухих корней петрушки и 2 чайные ложки сухих листьев залейте стаканом кипятка. Укутав полотенцем, настаивайте 2–3 часа. Настой процедите и пейте маленькими глоточками за 30 минут до еды. Кстати, если полоскать этим же настоем рот после еды, можно укрепить дёсны.

✓ **При ушибах.** Разотрите свежие листики петрушки и приложите на больное место, зафиксировав повязкой. Меняйте листики на свежие 2–3 раза в день.

✓ **При выпадении волос.** Для укрепления и улучшения роста волос полезно ополаскивать волосы после мытья таким отваром. Измельчите 50 г свежих листьев петрушки, залейте 0,5 л воды, поставьте на умеренный огонь на 15–20 минут. Полученный отвар процедите, разбавьте небольшим количеством тёплой воды и используйте для ополаскивания чистых волос.

Ирина КЛИМОВСКАЯ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Из рыжей в блондинку

Как вернуть естественный цвет?

Как избавиться от хны и вернуться к своему природному цвету? Побриться наголо? Если вы не готовы к столь радикальной мере, попробуйте вести войну против хны поэтапно.



Наш эксперт – мастер-парикмахер Яна ЖЕНЕРОС.



Справиться с этой проблемой можно несколькими способами.

Способ первый Тонирование

Можно временно «уйти в тень», то есть затонировать волосы в более тёмный и холодный цвет, и, поддерживая этот вариант, постепенно сращивать хну, регулярно отстригая кончики.

Перед тонировкой обязательно делается «тест на пряди», чтобы посмотреть, как поведёт себя хна в сочетании с красителем. Когда хна будет полностью срезана, можно перестать тонировать волосы в тёмный цвет и начать возвращение к родному светлому цвету волос при помощи различных техник окрашивания – брондирования, омбре, калифорнийского мелирования, шатуша, фламбояжа.

Но если волосы очень длинные, а таковыми парикмахеры считают волосы ниже плеч, то на избавление от хны при помощи поэтапной тонировки может уйти больше года.



Касторовое и репейное масла убаютают рост ВОЛОС

Способ второй Осветляющие спреи

Стоят они недорого, продаются в любом магазине косметики. Нужны те, на которых написано «осветляют на полтона-тон». Кроме спреев, можно использовать специальные гели с таким же эффектом. В инструкции обычно написано, что эти средства активизируются под воздействием фена или солнечного света. Чем сильнее воздействие тепла или света – тем сильнее хна обесцветится. Наносить средства нужно не чаще двух раз в месяц, но и не реже, тогда

эффект будет максимально заметен, а вред волосам нанесён незначительный.

Вместе с применением осветляющих спреев обязательно нужно делать питательные маски на всю длину волос. Особенно хороши масляные маски, так как масло «вытягивает» частички хны, застрявшие в структуре волоса. Масло можно брать любое – идеально касторовое или репейное, так как они убаютают рост волос.

Также желательны шампуни с фиолетовыми пигментами, убирающими желтизну. А вот использовать в этих целях осветляющие краски не стоит – результат может оказаться непредсказуемым.

Способ третий Хитрость с шампунями

Вместо хны можно какое-то время подкрашивать волосы оттеночными шампунями, муссами или гелями, которые смываются после 5–10 раз мытья головы. Через полгода-год можно смело переставать красить волосы вовсе, а остатки хны просто срезать.

Способ четвёртый Народный

Осветлить волосы и избавиться от рыжего пигмента помогут такие народные средства, как сок лимона и уксус. Главное, применять их регулярно. Уксус лучше брать яблочный или винный – на литр воды пару столовых ложек. Чистой водой этот осветлитель не смывать.

Из лимонного сока можно делать осветляющую маску. Для этого размешайте сок одного лимона с мёдом либо нанесите на волосы чистый лимонный сок. Оставьте на ночь.

Внимание! Сок не должен контактировать с кожей головы.

Марина РЫЖОВА

«МНЕ тридцать лет. Больше десяти лет я хожу рыжей, при том, что от природы я блондинка. Первый раз в огненный цвет меня покрасила мама, когда мне было семнадцать лет, прямо накануне первого сентября укрепления волос, хотя потом она призналась, что ей всегда хотелось видеть меня яркой и необычной. С тех пор я подкрашиваю корни раз в две-три недели. Надоело! Подскажите, как избавиться от хны? Все парикмахеры от меня отказываются, предлагают отрезать волосы или закрасить в тёмный», – пишет нам читательница из Нижнего Новгорода.

Кстати

Растение **лавсония неколючая** (*Lawsonia inermis* L.), из высушенных листьев которой изготавливают порошок хны, обладает выраженными бактерицидными свойствами. Поэтому на Востоке это красящее средство использовали не только для придания волосам медного оттенка и росписи по телу, но и в лечебных целях – для обработки ран, швов, лечения дерматологических заболеваний, ветрянки, оспы и стоматита.

СТАТЬ КРАСИВОЙ ПОМОЖЕТ САМОВНУШЕНИЕ

Каждая женщина мечтает быть привлекательной. Как это можно сделать с помощью психокосметологии?

Как всё начиналось

Эта методика – родом из психиатрии, где она называется «зафиксированная улыбка». Впервые её начали применять для лечения людей, страдающих депрессией. У таких больных хуже, чем у здоровых людей, работают лицевые мышцы, отвечающие за положительные

Самая обаятельная и привлекательная

эмоции, а вот мышцы печали и плохого настроения, напротив, активны. Изменить эту ситуацию медики попытались с помощью терапии улыбкой. Каждый день пациенты видели себя на фотографиях улыбающимися и вместе с психологом работали над созданием внутреннего образа идеального «я».

Постепенно к собственным фотографиям добавлялись фотографии значимых и родных людей. Вид улыбающихся родных лиц давал пациентам ощущение поддержки близких, и это помогало им быстрее справиться с депрессией. В результате оказалось: процесс выздоровления у тех, кто занимался по методике «зафиксированной улыбки» шёл

гораздо быстрее, чем в контрольной группе. При этом обладатели далеко не идеальных лиц начинали выглядеть очень привлекательно.

Кстати, взаимосвязь эмоций и мимических реакций отмечал ещё Чарльз Дарвин. Сначала следы эмоций на лице малозаметны, но со временем превращаются в так называемую эмоциональную маску, которая отражает наше внутреннее состояние.



Себя, как в зеркале, я вижу

Впоследствии технику «зафиксированной улыбки» взяли на вооружение психологи, чтобы использовать её и для психически здоровых, но неуверенных в себе, недовольных людей, у которых горести и печали отражаются на мимике, делая лицо угрюмым и непривлекательным.

Выберите свою хорошую, смеющуюся фотографию – ту, на которой вы нравитесь себе (небольшая помощь фотошопа не возбраняется), даже если она сделана не вчера, а много лет назад, но обязательно в счастливый, радостный момент жизни, и повесьте её на видное место. Ваше подсознание получит сигнал о том, что эмоции, зафиксированные на фотографии, являются для вас наиболее естественными. Чаще смотрите на эту фотографию, вспоминайте, что вы чувствовали в тот момент, когда из объектива фотографа «вылетела



птичка». Постепенно снизится тревожность, пропадёт раздражение и улучшится настроение. Вы удивитесь, как быстро разгладятся мимические морщинки на вашем лице, улучшится его цвет, пропадут синяки под глазами, а сами глаза наполнятся живым блеском.

После того как вы успешно освоите методику работы с лицом, можно перенести этот опыт и на фигуру.

Елена ПИКАЛОВА

Наша справка

Психокосметология – это прикладная наука о взаимосвязи наших внутренних переживаний и того, как мы выглядим. Эта область психологии появилась в XXI веке. Психокосметологические методы не имеют противопоказаний и абсолютно безопасны. Благодаря им можно сохранить молодость и красоту.

Загар – это **защитная реакция** кожи на воздействие ультрафиолетовых лучей.

В верхних слоях кожи – эпидермисе – под лучами солнца образуется **пигмент меланин**. Он защищает организм **от длинноволновых ультрафиолетовых лучей**, которые могут **вызывать гибель клеток** нижних слоёв кожи, а также **от инфракрасных лучей**, вызывающих **перегрев** организма.

До XX века загорелая кожа считалась **признаком низшего сословия**, уделом постоянно работающих в поле крестьян.

С 11 до 13 часов дня – наиболее **благоприятное время** для загара **в средних и северных широтах**. Утренние часы **(до 11–12 часов дня)** – **в южных широтах**.

10 минут – оптимальный срок пребывания **на открытом солнце** со светлой, ещё не загоревшей кожей.

Час-полтора – максимальный срок пребывания на солнце для **уже загоревшего** человека.

Брюнеты со смуглой кожей **загорают быстрее**, чем блондины и рыжеволосые. Людям **с белой кожей** (кельтского типа) загорать вообще **не рекомендуется**.

Загар



В цифрах и фактах

Загар **помогает** бороться с акне, псориазом, **нейродермитами**.

Чрезмерный загар **ускоряет старение** кожи, является фактором **риска появления** меланомы – **злокачественной опухоли** кожи.

15 минут в день солнечных ванн для рук и лица **достаточно**, чтобы получить **суточную дозу витамина D₃**, который способствует усвоению кальция в организме.

15 – таким был **уровень SPF** в первых кремах от загара. SPF (Sun Protection Factor) показывает, во сколько раз можно **увеличить длительность** пребывания на солнце благодаря защитному крему. **На 45–50%** снижается количество **T-клеток, отвечающих за иммунитет**, у людей, которые ходят на пляж, как на работу.

Не следует загорать тем, у кого есть **гинекологические заболевания**, нарушения эндокринной системы, злокачественные и доброкачественные опухоли, **кто страдает сахарным диабетом**. Ультрафиолет также **повреждает сетчатку глаза**.

Каждые 5 лет количество заболевших раком кожи **удваивается**. Врачи считают, что **виноваты** в этом **мода на загар, увлечение поездками** в жаркие страны и бесконтрольное посещение соляриев.

Чрезмерно долгое нахождение на солнце **снижает** у женщин **способность к зачатию**, а у мужчин может **вызвать бесплодие**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Видео с котами

Видео с кошками не только поднимает настроение, но и повышает работоспособность, утверждают американские психологи.

В 2014 году на YouTube было размещено 2 миллиона видео с котами, которые набрали 26 млрд просмотров. Учёные опросили около 7 тысяч человек, чтобы узнать, как на их настроение влияет просмотр этих роликов. Респонденты сообщили, что у них не только улучшалось настроение, но они становились и более энергичными.

Эксперты пришли к выводу, что, даже если люди тратят часть рабочего времени на просмотр видео с котами, это не должно беспокоить работодателей: такие видео помогают сотрудникам справляться со сложными задачами.

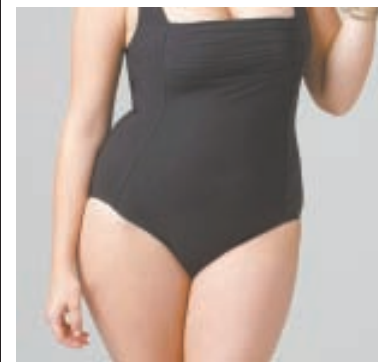
Светская беседа

Короткая непринуждённая беседа до переговоров может положительно повлиять на их исход. Но только если такую беседу заводит мужчина, считают германские психологи. Женщины более общительны, чем мужчины, поэтому никто не удивляется, если женщина перед переговорами заводит беседу. Для мужчин это менее характерно, так что мужчина, решивший поболтать перед переговорами, располагает собеседника к себе.

А непринуждённый разговор при приёме на работу создаёт хорошее впечатление как о мужчине, так и о женщине.

Пышные бёдра – мощный интеллект
Женщины с пышными формами – самые сообразительные, а их потомство обладает более высоким уровнем IQ.

К такому выводу пришли учёные из Питтсбурга и Калифорнии. С помощью тестов на IQ они изучили умственные способности 16 тысяч девочек и взрослых женщин, а также, вооружившись портняжной лентой, измерили их параметры. В журнале Evolution and Human Behaviour учёные делятся своими выводами, что женщины с фигурой типа «груша» и «песочные часы» обладают более высокими когнитивными способностями и живым умом. При этом чем больше разница между объёмом бёдер и талии женщины, тем выше её интеллект. Учёные объясняют этот феномен тем, что именно в бёдрах откладываются ненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые питают мозг женщины и способствуют развитию мозга её будущего ребёнка во время беременности. В то же время жирок, опоясывающий талию, содержит больше жирных кислот омега-6, которые никак не влияют на умственные способности.



СКОРАЯ  ПОМОЩЬ для поврежденной кожи

Аптечный Союз

Настоящее аптечное качество!

Пантенол спрей Алоэ Вера «Скорая помощь» 130 г

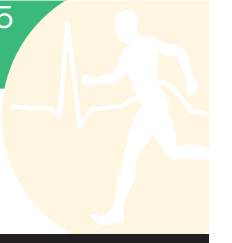
- незаменимое средство при солнечных, термических ожогах и обморожениях
- равномерно распределяется на поверхности и глубоко проникает в кожу
- способствует быстрому восстановлению кожного покрова
- питает и увлажняет раздраженную кожу
- бережно ухаживает за чувствительной детской кожей
- уменьшает болевые ощущения
- заживляет без образования рубцов

Пантенол спрей детский «Скорая помощь» 130 г

Пантенол спрей «Скорая помощь» 130 г



www.asoyuz.com



АЗБУКА ВКУСА

Что может быть лучше в жаркий летний день, чем стаканчик ягодного морса? Пожалуй, только два стаканчика!

Совсем не сок!

Любопытно, что морс с соком часто сравнивают – мол, и вкус похож, и консистенция. Но на самом деле это два совершенно разных напитка. Различаются они и по составу (морсы больше чем наполовину состоят из воды), и по способу приготовления. Классический рецепт морса выглядит так. Ягоды и фрукты промывают, если нужно, удаляют косточки и перетирают или измельчают в блендере. Затем заливают кипячёной водой и проваривают несколько минут, стараясь долго не кипятить. После чего напиток процеживают и приправляют сахаром или мёдом. Жмых, оставшийся после процеживания, отжимают, полученный сок смешивают с остывшим напитком и больше не кипятят.

Они такие разные...

Считается, что самый ценный и полезный – **клюквенный морс**. Он незаменим при простудах – снимает жар, укрепляет иммунитет, тонизирует. Но разве напиток из брусники хуже? Он так же хорош при гриппе и ОРВИ, помогает при циститах. И кроме того, улучшает аппетит и снижает уровень сахара в крови.

Ежевичный – нормализует работу ЖКТ, укрепляет нервную систему, повышает иммунитет, отлично утоляет жажду.



Инспектор Морс

Варим полезные напитки



Смородиновый – укрепляет сосуды, стимулирует защитные силы организма, обладает противовоспалительными свойствами. А **черничный морс** хорош при расстройствах желудка и кишечника, он помогает снизить уровень сахара в крови. Но главная его «специализация» – это, конечно же, профилактика и лечение глазных болезней.

Напиток из облепихи богат антиоксидантами и в первую очередь витамином Е. Надо сказать, что по содержанию «витамина молодости» облепихе нет равных среди ягод и фруктов.

За счёт обилия антиоксидантов ягоды продлевают молодость

Вишнёвый морс снижает уровень холестерина и благоприятно влияет на пищеварение. Впрочем, как и **сливовый**.

Морсы из крыжовника стимулируют обмен веществ и нормализуют кровяное давление.

Химия и жизнь

Своими необыкновенными свойствами морс обязан ягодам, а они богаты...

- **Клетчаткой** – которая помогает наладить стул, служит питательной средой для нормальной микрофлоры кишечника.
- **Флавоноидами** – раньше считалось, что эти омолаживающие вещества содержатся только в красном винограде и красном вине. Но учёные нашли антиоксиданты и в ягодах: в чернике – одни, в клубнике – другие... Поэтому чем богаче и разнообразнее ягодная палитра на нашем столе, тем больше разновидностей флавоноидов мы в итоге съедим.
- **Фитостеринами** – мировой поход против холестерина продолжается, и ягоды играют в нём не последнюю роль. В них



много пектинов (больше всего их в малине, ежевике, крыжовнике и красной смородине), которые снижают уровень плохого холестерина. А недавно учёные обнаружили в ягодах и другие антихолестериновые вещества – фитостерины. ● И конечно, **витаминами А, С, Е, группы В, К, РР** и другими. Столько витаминов, сколько есть в ягодном лукошке, вы больше не найдёте нигде.

Сладость не в радость

Конечно, недостатки у морса тоже есть – в нём много сахаров. Самые калорийные напитки – из винограда, абрикосов и вишни. Самые лёгкие – из лесных ягод, в них до 10 г сахара и 40–55 ккал/100 мл. А это значит, что жарким летним днём, выпив 1 л морса, мы дополнительно съедим около 50 г сахара и получим как минимум 400 ккал! Чтобы обошлось без последствий для фигуры, выбирайте менее сладкие морсы, в домашние напитки вместо сахара добавляйте мёд (он слаще, и его нужно меньше) или готовьте морс без сахара.

На заметку

- Для приготовления морса используйте только кипячёную воду или негазированную минеральную из артезианских источников.
- Варите и храните его в посуде, которая не окисляется (стеклянной, глиняной, керамической).
- Перед тем как отжать сок, убедитесь, что на деталях соковыжималки не осталось остатков загрязнений – это может сильно повлиять на вкус напитка и его срок хранения.
- Вместо сахара добавляйте мёд.
- Если используете сахар, сначала растворите его в горячей воде, затем остудите сироп и только потом добавляйте в напиток.
- Подавайте на стол в кувшине охлаждённым с кубиками льда, долькой лимона или апельсина.
- Храните напиток в холодильнике не больше суток.
- Любой морс будет вкуснее, если в него добавить кусочек апельсина, лимона или натёртую лимонную цедру.

Марина ДАВЫДОВА

СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО

25 ЛЕТ В ЭФИРЕ

РАДИО РОССИИ

«Первая кнопка» проводного вещания, УКВ 66,44 МГц в Москве, УКВ 66,3 в Санкт-Петербурге

ВОПРОС-ОТВЕТ

Какой чай лучше

Какой чай полезнее, чёрный или зелёный?

Лариса, Мытищи



Отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог Юлия ЧЕХОНИНА:

– Чёрный и зелёный чай не слишком различаются по своему химическому составу, кроме того, мы не употребляем чай в таком количестве, чтобы рассматривать этот напиток в качестве витаминной подпитки. Поэтому выбор чая – дело вкуса.

Многие предпочитают пить по утрам зелёный чай, так как этот напиток придаёт бодрости за счёт высокого содержания кофеина. При этом в отличие от кофе чай не вызывает резкого повышения артериального давления и не учащает сердечный ритм. Но пить этот напиток на ночь всё-таки не нужно – зелёный чай может вызвать проблемы с засыпанием. Кроме того, он обладает мочегонным эффектом, что тоже может вызвать дискомфорт.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Хотите сбросить 2–3 лишних килограмма? Тогда этот комплекс – именно то, что вам нужно!

Комплексный подход

Тренируем все группы мышц



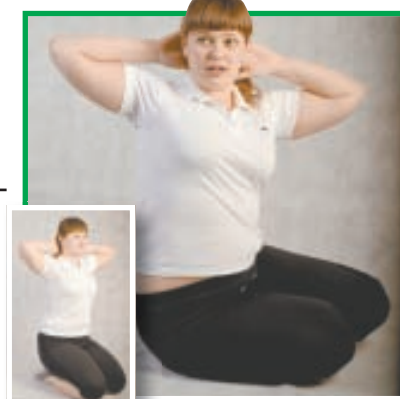
Фото Алексея Витвицкого

Руки в помощь ногам

Упражнение для бёдер, пресса и верхнего плечевого пояса

Лягте на левый бок. Ноги вытяните. Поднимите корпус и обопритесь на согнутую левую руку (локоть должен быть расположен на той же прямой линии, что корпус и ноги, ладонь выставлена вперёд так, чтобы опираться на всё предплечье). Полусогнутую правую руку поставьте перед грудью. Одновременно поднимите прямую правую ногу и корпус – навстречу этой ноге. Чтобы поднять корпус, используйте мышцы пресса и разгибайте обе руки, оставляя на полу только ладони. Сделайте 6 раз и поменяйте стороны.

► Выполните 3 двусторонних цикла.



Посиделки с поворотом

Упражнение для ягодиц, бёдер, живота и боков

Встаньте на колени, а затем опустите таз к пяткам, руки положите на затылок, плечи разверните. Привстаньте на коленях и опустите ягодицы направо, наклоня плечи и голову налево. Опять привстаньте и сделайте то же самое в другую сторону. Повторите 12–14 раз.

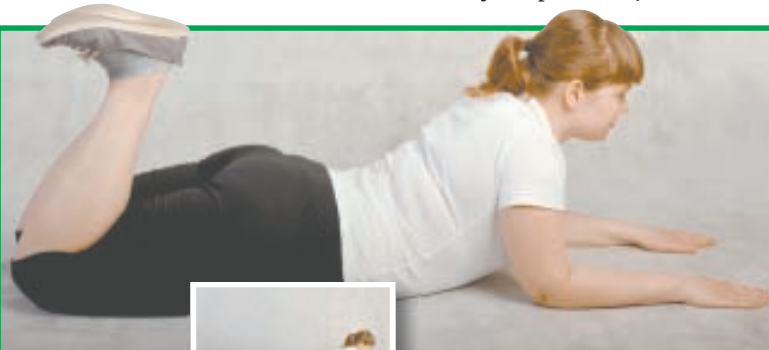
► Выполните 2–3 цикла.

Ножницы

Упражнение для живота и бёдер

Лёжа на спине, положите руки вдоль тела ладонями вниз. Ноги согните и подтяните к груди. Из этого положения одновременно выпрямите одну ногу вверх, другую вытяните параллельно полу. Вновь согните их к груди и так же выпрямите, меняя местами. Следите, чтобы при вытягивании ноги поясница не отрывалась от пола. Если не удаётся сохранить её положение, втягивайте ногу не совсем параллельно полу, а чуть вверх.

► Повторите 6–12 раз, 3 подхода.



Захлест

Упражнение для задней поверхности бёдер и ягодиц

Лёжа на животе, приподнитесь на локтях, опирайтесь на всё предплечье. Согните носки ног на себя, держите угол между стопой и голенью, выполняя упражнение. Сгибайте ноги, стараясь коснуться пятками ягодиц. Если появляются болезненные ощущения в пояснице, подложите под живот небольшую подушку. Если не помогло – положите плечи на пол, а лицо – на руки. Сделайте 5 раз двумя ногами одновременно, 10 раз – попеременно, затем 5 раз подряд правой ногой, 5 раз подряд левой.

► Повторите цикл 3 раза.

Наклоны-бабочки

Упражнение для живота и спины

Сядьте на пол, вытяните ноги вперёд, прижав их плотно друг к другу. Соедините руки на груди (сожмите ладони или сплетите пальцы) так, чтобы предплечья были прижаты к телу, а локти слегка выступали по бокам. На счёт «раз» отклонитесь назад примерно до половины прямого угла к полу (или до ощущения сильного напряжения брюшного пресса). На счёт «два» повернитесь направо, стараясь коснуться локтем пола. На счёт «три» так же повернитесь налево. На счёт «четыре» вернитесь в исходное положение. Читайте вслух или шёпотом, это поможет избежать спешки. Если поворачиваться очень тяжело, опускайте на пол для опоры руку, в сторону которой поворачиваетесь.

► Сделайте весь цикл 6–12 раз.

Приседания с выдержкой

Упражнение для мышц ног, бёдер и ягодиц

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки вытяните перед собой, поясницу слегка прогните вперёд. Присядьте 5 раз следующим образом: на счёт «раз» опуститесь, на счёт «два-три» задержитесь в нижнем положении, на счёт «четыре» встаньте и взмахните руками вверх. Затем поставьте руки на пояс и сделайте 5 обычных приседаний, без выдержки внизу. Не отрывайте пятки от пола, не наклоняйте колени внутрь и не опускайте таз ниже колен.

► Повторите цикл 4–5 раз.

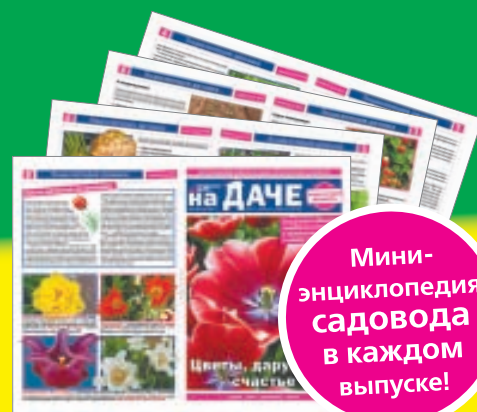


Татьяна МИНИНА



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте больше про дачную жизнь



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

Спешите на почту и подписывайтесь!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



КАРЬЕРА

Каждый из нас когда-то был молодым специалистом. Кому-то приходилось до всего доходить своим умом, а у кого-то был мудрый наставник.

Под чутким руководством

Молодой специалист, которому на работе выделили наставника, может считать себя счастливым, ведь так везёт далеко не всем. Но, даже если вы попали в число баловней судьбы, в ваших силах сделать совместную работу с наставником-коллегой более эффективной.

Обучая молодых, старшие коллеги придерживаются нескольких стилей.

● **Инструктаж.** В этом случае учитель будет выдавать вам чёткие рекомендации и на практике показывать, что и как нужно делать, но вот объяснений, почему следует действовать именно так, вы вряд ли дождётесь. Но ведь вам требуется не просто слепо выполнять указания, но и понять, как именно устроена работа на предприятии. Поэтому не стесняйтесь задавать вопросы. После каждой рекомендации просите объяснить, почему в компании принято вести дела именно так. При этом не пытайтесь подвергнуть сомнению правильность распоряжений наставника. Дайте ему понять, что ваши вопросы вызваны вовсе не желанием сломать устоявшийся порядок, а быстрее уяснить суть процесса. Безусловно, у такой системы есть одно важное преимущество. Чёткий алгоритм действий не даст вам сбиться с пути, но вот действовать в нестандартных ситуациях он вас вряд ли научит. Поэтому не забывайте интересоваться у старшего коллеги, как быть, если что-то пойдёт не по плану.

● **Объяснение.** После того как наставник сказал вам, что именно нужно сделать, например подготовить сводку расходов, он непременно расскажет,

Кстати

➤ Оптимальная разница в возрасте между наставником и стажёром – около 5 лет. При такой разнице учитель уже набрался достаточно опыта, но не забыл, что такое быть учеником.

➤ Как правило, тандем, где в роли наставника выступает мужчина, а в роли стажёра – женщина, работает эффективнее, чем другие комбинации. Самым неудачным вариантом психологи считают пару, где учитель – женщина, а стажёр – мужчина.

Учитель и ученик

Как им сработаться



Не стоит пытаться контролировать каждый шаг стажёра

зачем нужен этот документ, какие сведения из него особенно интересны начальству и какова будет дальнейшая судьба подготовленного вами отчёта. Конечно, работать под руководством такого учителя намного интереснее и приятнее, чем слепо следовать инструкции. Однако избегайте слишком большого количества ненужных вопросов. Вам совершенно не обязательно углубляться в детали, которые вас не касаются, достаточно лишь усвоить суть процесса и понять, как выполнить свой участок работы.

● **Опекунство.** В этом случае наставник не только помогает вам в работе, но и пытается контролировать всю вашу жизнь в компании и даже вне неё. Например, в нагрузку к рекомендациям по подготовке отчёта вы можете получить совет, куда лучше пойти обедать, какими нитками подшить брюки и как правильно воспитывать детей. Конечно, подобные поучения могут раздражать. Поэтому постарайтесь как можно меньше распространяться о своей личной жизни: чем больше сведений, тем больше поводов дать ненужный совет. Впрочем, не стоит забывать и о плюсах. Ведь самый простой способ влиться в коллектив – начать соблюдать принятые в компании традиции. С таким наставником вы очень быстро станете

своим среди коллег, да и бытовые вопросы, например поиск канцтоваров, не будут отвлекать вас от работы.

Эх, молодёжь...

Обучать новичков – это целое искусство, с которым не всегда справляются даже самые грамотные специалисты. Ведь одно дело – выполнить работу самому, а другое – объяснить каждую мелочь.

● Выясните навыки подопечного. Это первый шаг, который нужно сделать наставнику. Даже если вам кажется, что каким-то вещам стажёра должны были научить в вузе или на предыдущей работе, выясните, что именно он знает, будет лишним. Не стоит сразу же корить подопечного, если он не разбирается в элементарных вещах. Если его взяли на работу, он заслужил ваши объяснения.

● Ставьте перед учеником конкретные цели. Давая расплывчатые рекомендации типа «подготовь небольшую справку по расходам к концу месяца», вы рискуете получить нечто невнятное да ещё и не уложиться в сроки. А вот если вы скажете: «Подготовь справку по таким-то позициям к 25 июля», – наверняка, получите то, что нужно.

● Давайте стажёру простор для творчества. Не стоит контролировать каждый его шаг. Осуществляйте общее руководство и не забывайте время от времени интересоваться, что уже сделано.

● Но нельзя и впадать в другую крайность и, обозначив цель, отпускать подопечного в свободное плавание. Бывает, что, столкнувшись с чем-то новым, человек пугается, опускает руки и бросает дело, даже не начав его. Поэтому

Советы новичку

- ❗ Не пытайтесь вынудить наставника выполнить всю вашу работу.
- ❗ Не перекладывайте на него ответственность за допущенные промахи.
- ❗ Не бойтесь задавать вопросы.

Советы наставнику

- ✓ Не забывайте проверять, поняли ли стажёр ваши объяснения.
- ✓ Не загружайте новичка лишь рутинной работой, которую вам не хочется выполнять самому.
- ✓ Не пытайтесь контролировать все сферы жизни ученика.

особенно на первых порах не ленитесь объяснять даже то, что кажется вам очевидным.

● Не забывайте хвалить новичка за каждый правильно выполненный шаг. Однако похвала должна быть конкретной – человек должен понимать, за что его хвалят.

● Критиковать тоже нужно правильно. Для начала проанализируйте допущенные ошибки. Объясните, какие действия ученика привели к неудаче. Избегайте расплывчатых обвинений: «Вы всегда делаете что-то не то!», «Во всём виновата ваша невнимательность!» Критиковать нужно не человека, а его поступки.

Ольга ТУМАНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– Без наставника человек в профессии просто не состоится, а в творческой – особенно. Когда я начинал работать, у меня было несколько наставников, и до сих пор у меня к ним самые светлые чувства, они очень много для меня сделали. К сожалению, некоторых уже нет в живых, но они в памяти навсегда.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Если шеф кричит

❓ *Мой начальник часто кричит на подчинённых, и я очень сильно теряюсь в этих ситуациях. Как мне себя вести?*
Ольга, Краснодар

– Иногда, для того чтобы остановить кричащего человека, достаточно просто несколько раз спокойно назвать его

по имени и отчеству. Это поможет «переключить» шефа, заставить его прерваться и понять, что он ведёт себя неадекватно.

Затем постарайтесь понять, чем вызваны крики шефа. Действительно ли вы допустили какой-то промах или начальник просто срывает на вас раздражение. Если дело в вашей ошибке, спокойно признайте свою вину и предложите способ исправить ситуацию. Постарайтесь избегать самоуничижительных интонаций. Увидев чужой страх, скандалист может

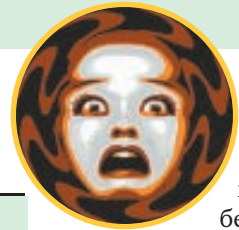
распалиться ещё больше. Говорите чётко, спокойным голосом. Скорее всего, после этого инцидент будет исчерпан, ведь вы уже признали ошибку, значит, и ругаться дальше смысла нет.

Если же никаких проступков за вами не числится, нужно просто переждать «бурю». Не стоит возражать шефу, дайте ему выпустить пар. Представьте, что вы наблюдаете ситуацию со стороны, будто смотрите кино. Отсутствие реакции в такой ситуации действует лучше любых оправданий.

Боюсь новизны

❓ *Перед тем как начать какое-то новое дело, я ужасно нервничаю. Как мне успокоиться?*
Ольга, Тверь

– Все мы испытываем страх перед неизведанным, поэтому дела, в которых у нас нет опыта, неизменно вызывают страх. Приступая к освоению чего-то нового, не стремитесь понять всё сразу и не нервничайте, если какие-то вещи



вам не даются. Поэтому не стоит сразу же ставить себе глобальную цель и переживать, если не удаётся её достигнуть. А чтобы настроиться перед сложной работой, начните день с чего-нибудь более простого. Занимаясь рутинными делами, вы, во-первых, справляетесь с текущей работой, на которую пришлось бы отвлекаться потом, а во-вторых, как бы «разгоняетесь» и настраиваете себя на рабочий лад. Только не отлынивайте слишком долго!

Пришёл, увидел, победил

Возможен ли секс на первом свидании

Можно ли допускать интимные контакты во время первого свидания? Возможно ли в таком случае развитие долговременных отношений?

Наш эксперт – психолог
Леонид СИДОРОВ.



Доверие не приходит сразу

Иногда можно слышать утверждение, что интим во время первого свидания недопустим в том случае, если мужчина и женщина стремятся к серьёзным отношениям, задумываются о создании семьи. И психологи согласны с такой точкой зрения.

Сексуальный контакт предполагает полное доверие, открытость друг другу... Только в этом случае мужчина и женщина могут расслабиться и получать удовольствие от интимной близости. Доверие не может прийти сразу, требуется время, чтобы узнать своего визави.



Желание и его реализация

«Мне думается, что необходимо различать сексуальное желание и его реализацию», – отмечает преподаватель французского языка Валентина. – Я неоднократно встречала в своей жизни мужчин, с которыми хотелось сразу же оказаться в постели или на безлюдном песчаном пляже и заняться этим. Но я никогда не пыталась реализовать это желание».

С другой стороны, если мужчина вызывает у Валентины внешнюю симпатию, она старается не упустить его из виду и сама проявляет инициативу. Например, недавно 27-летнего москвичку заинтересовал обаятельный молодой человек, который наслаждался чашечкой кофе за соседним столиком в кафе. Приветливая шатенка поинтересовалась, как часто он посещает данное заведение, что обычно любит здесь заказывать...

Молодые люди обменялись номерами телефонов. Оказалось, что Сергею 29 лет, по профессии он адвокат. Рядом с кафе располагается районный суд, где ему часто приходится бывать... Интим у Валентины и Сергея произошёл на четвёртом свидании. Они стали парой.

«Позиция Валентины представляет мне наиболее разумной. Она сочетает внутреннюю раскрепощённость и разумную осторожность. Такая женщина никогда не бросится в объятия первому встречному, но и не упустит своего шанса», – комментирует психолог Леонид Сидоров.



Незаслуженный приз

В природе мужчины заложено стремление быть соблазнителем, завоевателем, охотником. Интимный контакт с дамой – это приз, который ему важно заслужить. Соглашаясь на интимную близость, женщина даёт понять, что кавалер является для неё самым лучшим, самым важным, самым достойным. Разумеется, такая оценка льстит представителям сильного пола. Они



Необходимо сочетать внутреннюю раскрепощённость и осторожность

не только испытывают наслаждение от интимной близости, но и гордятся оказанным им доверием.

Во время интима на первом свидании у кавалера практически не остаётся шансов проявить себя соблазнителем и завоевателем. Всё происходит слишком быстро. Поэтому нет ничего удивительного, что у него складывается впечатление, что данная женщина является легкодоступной, что она готова заниматься сексом с каждым встречным. При таком развитии событий мужчина, как правило, гораздо меньше дорожит женщиной, чем при длительных предварительных ухаживаниях.

«Для меня интимные контакты на первом свидании неприемлемы, я считаю, что подобным образом ведут себя продажные женщины», – утверждает 23-летняя студентка Марина. – Если мужчина хочет секса «здесь и сейчас», то ему стоит отправиться в соответствующее заведение, где он будет обслужен в соответствии с действующими тарифами... И на втором, и на третьем свидании я не могу и не хочу давать кавалеру каких-то гарантий. Сближение должно происходить постепенно, по мере узнавания друг друга».

Ритм большого города

29-летний парикмахер-визажист Елизавета относится к интимному контакту во время первого знакомства более доброжелательно. «Я не считаю себя аморальной или легкодоступной женщиной. И далеко не каждого мужчину могу представить себе в роли сексуального партнёра. Но нужно учитывать ритм большого города... Я мать-одиночка, воспитываю двоих детей. Свободного времени очень мало.

Необходимо по полной программе использовать редкие дни, которые я могу посвятить самой себе».

Недавно бывшая свекровь Елизаветы, живущая в Краснодарском крае, на две недели пригласила в гости сыновей москвички – десятилетних близнецов Пашу и Рому. Молодая женщина отвезла мальчишек к любимой бабушке, а сама отправилась в Геленджик, в один из лучших отелей Черноморского побережья России. «Не стану скрывать, что уже в первый вечер я оказалась в гостиничном номере с незнакомым мужчиной. Думаю, что в моём случае секс на первом свидании вполне оправдан! В обычной жизни у меня просто не остаётся времени на мужчин: я разрываюсь между работой и домом».



Ничего личного

«В принципе я тоже являюсь противником интимных отношений на первом свидании. Для возможных серьёзных отношений они могут стать ядом... Но бывают разные ситуации», – делится своим опытом 33-летняя петербурженка Кристина. Недавно вместе с десятилетней дочерью Марией молодая женщина отправилась в недельный отпуск на Черноморское побережье Болгарии. Отец семейства тоже должен был принять участие в этой поездке, но не смог из-за проблем на работе. Вскоре после прибытия Кристина познакомилась с Атанасом, темпераментным болгаринном, модератором их отеля.

«Мы оказались в постели через несколько часов после знакомства. Каждую ночь я отправлялась в служебную квартиру Атанаса, расположенную в гостиничном комплексе, как только дочка засыпала. Нас ничего не связывало. Только секс. Только физическая разрядка. Ничего личного», – рассказывает Кристина. В измене мужу она не раскаивается: «Наши отношения уже давно дали трещину. Уже много лет мы живём как соседи. Нас связывают только дочь и совместная квартира».

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

От 16 до 19

Именно в этом возрасте лучше всего начинать интимную жизнь, утверждают учёные из США.

Американские аналитики провели исследование, в рамках которого производилась оценка того, как первый секс влияет на дальнейшую жизнь человека. Для того чтобы данный тест показал как можно более правдивые результаты, для анализа использовались сведения от 1959 пар близнецов одного пола, возраст которых находился в рамках 16–29 лет. Таким образом, все испытуемые были поделены на три возрастные категории: до 16 лет – ранний секс, 16–19 лет – своевременный секс и после 19 лет – позднее начало половой жизни.

Результат оказался немного предсказуемым. Как оказалось, чем позже человек вступает в половую жизнь, тем выше уровень его образованности, кроме того, это положительно влияло на дальнейшее благосостояние семьи. Тем не менее те, у кого первый секс был после 19 лет, испытывали в жизни некоторые трудности, более того, довольно частыми были случаи, когда эти люди попросту не могли в будущем создать семью.

Таким образом, наиболее благоприятным возрастом для первого секса является период от 16 до 19 лет.

Июль

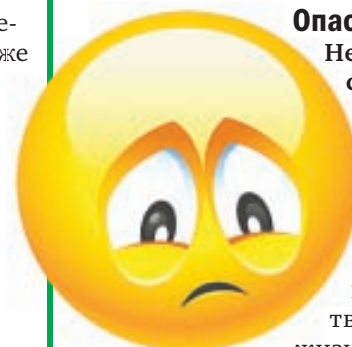


Не сегодня, милый!

Учёные выяснили, почему женщины отказываются от секса.

Они установили четыре основные причины отказа партнёру в удовольствии.

На первом месте находится манипулирование при помощи секса, включая мей. Ограничение доступа к телу заставит извиниться и исправиться большинство мужчин хотя бы на словах. Вторая причина – месячные. Многие женщины накладывают табу на секс в критические дни. Медики поддерживают такой подход. На третьем месте – отказ от секса из-за собственной неопытности и стеснительности. Четвёртое место занимают неприятные ощущения, дискомфорт и боль во время секса. В этом случае следует обратиться к врачу.



Опасный дефицит

Нехватка секса вредит

здоровью мужчин, установили учёные из Великобритании. Отсутствие половой жизни и длительное воздержание

вредят мужскому организму не только на психологическом уровне, они оказывают непосредственное влияние на физическое здоровье. Мышечная масса мужчин с нехваткой секса часто снижена. Медики отмечают характерные психические и нервные расстройства у них, нередки случаи появления депрессий. Среди женщин таких проявлений учёные не заметили.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Все мы неоднократно слышали или читали, что для здоровья необходимо делать 8000–10 000 шагов в день. Вот только как их посчитать – не пальцы же загибать? Разберёмся, как это сделать эффективно и недорого.

ИТАК, для начала надо просто узнать, сколько шагов мы делаем в течение дня. И тут встаёт вопрос о покупке шагомера.

Механический шагомер – простейшее устройство, которого сейчас и в продаже-то не найдёшь. Впрочем, жалеть об этом не стоит, он довольно громоздкий. Принцип его действия, как у часов: внутри маятник, который при каждом движении качается и перемещает стрелку циферблата.

Недалеко от него ушли и электронно-механические шагомеры. Их отличие только в том, что маятник передаёт колебания не на стрелку, а на датчик, который превращает его в электрический импульс, и цифры показываются на дисплее, а не на циферблате. Это тоже устройство прошлого века, так что давайте рассмотрим, что предлагается сейчас.

Часы с GPS

Меряют не количество шагов, а расстояние по спутнику. Они могут также иметь функцию шагомера. Однако они достаточно дороги (от 5000 рублей), и в помещении GPS работать не будет. Такое устройство подойдёт тем, кому важно не количество шагов, а расстояние и функция компаса – бегунам, туристам, грибникам. Для города достаточно «чистого» шагомера, стоимость которого начинается от 500 рублей.

Часы с функцией шагомера

Хороший выбор для тех, кто любит наручные часы. Длину шага туда надо вводить самостоятельно. Так что количество шагов часы посчитают более-менее правильно, а пройденное расстояние – весьма приблизительно, в отличие от предыдущего варианта. Ведь они фактически просто умножат количество шагов на длину шага, а длина шага существенно меняется во время ходьбы. И нельзя во время ходьбы держать руку с часами неподвижно, шаги не будут засчитаны.

Электронный шагомер

Небольшой гаджет с жидкокристаллическим экраном. Для определения шага в них используется не маятник, а электронный или лазерный датчик. Поэтому многие модели можно носить не на руке, а на поясе, и некоторые даже в кармане или в сумке. Все они показывают количество шагов, большинство – также и расстояние (опять-таки весьма условно, умножая количество шагов на длину шага). **В продвинутые модели вы вводите свои параметры (вес, рост, пол, возраст), и они выдают вам рекомендации по количеству шагов в день.** На этой же основе они вам рассчитают, сколько калорий вы сожгли за день, а некоторые даже умеют строить графики и диаграммы активности за последние 24 часа и помнят количество шагов за прошедшие 7 суток. Для тех, кто любит анализировать свои действия, это наверняка станет стимулом больше ходить!

Левой, правой!

Как сосчитать число шагов



Некоторые приборы умеют измерять пульс и расход калорий

Программы-шагомеры для смартфона

Они доступны всем, у кого не простой сотовый телефон, а «умный», то бишь с дисплеем и операционной системой. Программ этих море (достаточно зайти в раздел «Фитнес и здоровье» того интернет-сервиса, который назначен вашему телефону производителем). Некоторые приложения-шагомеры совсем просты, другие тоже позволяют вводить свои данные и строить графики, как продвинутый электронный шагомер. Носить смартфон в руке не придётся: программа использует гироскоп телефона (тот датчик, который разворачивает экран, когда вы поворачиваете смартфон из вертикального в горизонтальное положение).

Фитнес-браслеты

Современная разновидность пульсометра. Их носят на руке, как часы, при этом выглядят они более стильно: браслет в стиле хайтек, под металл или карбон, на котором при активации светятся цифры. Разумеется, тут весь набор функций продвинутого шагомера (ввести свои параметры, получить рекомендации, проанализировать). Итоговые данные можно частично посмотреть на встроенном экране или подключив гаджет к компьютеру, смартфону или планшету.

Некоторые из них имеют в комплекте нагрудный датчик пульса, но ходить с ним целый день, конечно, некомфортно. Зато можно контролировать повседневную активность и даже качество сна (если не снимать браслет на ночь, он фиксирует, какую часть ночи вы проводите в глубоком сне, а какую ворочаетесь и по сути не отдыхаете). А на занятия именно фитнесом надеть датчик и тренироваться, как положено, соблюдая интенсивность по пульсовым зонам.

Другой вариант фитнес-браслета предназначен для тех, кому нужно контролировать пульс в течение дня, во время обычной ходьбы. Там прямо в самом устройстве установлен оптический или лазерный датчик сердцебиения. **Правда, такой браслет придётся затягивать на руке довольно туго, чтобы датчик касался запястья, в то время как предыдущий вариант висит на руке именно как браслет – свободно.** И ещё особенность: в обычном режиме (до быстрой ходьбы) такой датчик показывает пульс довольно точно. Но если вы начнёте заниматься с ним упражнениями, когда интенсивность выше примерно 110–120 ударов сердца в минуту, то датчик начинает сбивать и пропускать удары, погрешность может составить 30% и выше. То есть это устройство именно для тех, кому надо контролировать пульс в бытовых условиях, а не во время занятий спортом, – «сердечникам», пожилым людям и т. п.

Смарт-браслет и смарт-часы

Очень похожи на фитнес-браслеты. Отличие их в том, что они существуют не сами по себе, а в качестве периферийных устройств для смартфона. У многих есть свой дисплей, но управлять данными можно только через программу на смартфоне (ее надо скачать там же, где и приложения-шагомеры), с которым браслет соединяется через bluetooth.

И главная функция такого браслета – связь со смартфоном: он оповещает о звонках, сообщениях, с него можно управлять гарнитурой. Удобно для обладателей смартфонов с большим экраном, который на ходу из сумки лишней раз не вытащишь. И для тех, кого любовь к гаджетам обрекает на сидячий образ жизни, – всё-таки жалкое количество шагов на экране браслета, когда любимый смартфон требует хотя бы 1000, мотивирует. Кстати, как ни странно, смарт-браслет можно купить в 2–3 раза дешевле фитнес-браслета.

Элина ДРЕВИНА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Чудо-крапива



В магазинах сейчас всё чаще встречается летняя одежда из крапивного волокна. Что это за ткань и насколько практична, не может ли вызвать аллергию?

Маргарита, Санкт-Петербург

Отвечает модельер Юлия СЕМЁНОВА:

– Напротив, ткани из азиатской крапивы сами предупреждают аллергические реакции. Одежда из крапивы позволяет телу дышать, её волокно впитывает влагу лучше, чем лён, и очень быстро сохнет. Крапива обладает антибактериальными свойствами, предотвращает размножение вредных микроорганизмов и грибков. Ещё один её плюс – природная антистатика.

Что касается практичности, потребители ценят одежду из азиатской крапивы за то, что цвет на ней не выгорает на солнце в отличие, например, от натурального шёлка. А вещи белого цвета долго сохраняют свою белизну. К тому же волокно крапивы прочнее хлопкового в семь раз. За такой одеждой легко ухаживать: она прекрасно стирается, не растягивается и долго не теряет форму.

Глаза под защитой



У меня плохое зрение, без контактных линз не обойтись. Можно ли вместе с ними носить солнцезащитные очки или лучше приобрести линзы с УФ-фильтром?

Анастасия, Москва

Отвечает врач-офтальмолог Марина СИМОНОВА:

– Солнцезащитные очки не только можно, а просто необходимо носить вместе с линзами. Это обеспечивает полную защиту глаз от вредного излучения. Контактные линзы с УФ-фильтром защищают глаза только от прямого попадания ультрафиолетовых лучей. Но тем не менее стоит приобрести их: они поглощают и преломляют периферические УФ-лучи, проходящие в местах неплотно прилегания оправы очков, оберегая внутреннюю структуру глаза от вредного воздействия. Кроме того, при занятиях активным спортом солнцезащитные очки не всегда удобны, здесь линзы с УФ-фильтром просто незаменимы.



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надёжные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **101000, Москва, ул. Мясницкая, д. 42**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

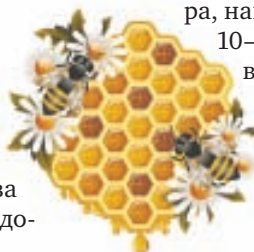
Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Медовый массаж

При лечении остеохондроза очень хорошо помогает медовый массаж.

● Наносите на спину в области шеи и лопаток небольшое количество мёда и начинаете его вбивать в тело. Длительность массажа 10–15 минут. В конце массажа должна на спине появиться белая кашеобразная масса. Её следует убрать тёплым полотенцем. Повторять процедуру можно через день. Обычно хватает 3–4 сеансов.

Геннадий, Подольск



Не будьте желчны!

У меня хронический холецистит. Хочу рассказать о средствах, которые помогают мне избежать обострений болезни.

● Измельчите и смешайте в равных пропорциях цветки бессмертника, цветки ромашки и семена укропа. Столовую ложку смеси залейте 0,5 л крутого кипятка, накройте крышкой и настаивайте 20–30 минут. Настой процедите и принимайте 2 раза в день после еды по ½ стакана.

● Возьмите поровну плодов барбариса, измельчённых листьев земляники лесной, корневища валерианы, корневища ревеня, травы крапивы и всё смешайте. Залейте стаканом кипятка 1 ч. ложку сбора, нагревайте на водяной бане

10–15 минут, затем настаивайте в термосе 2 часа. Принимайте 4 раза в день за полчаса до еды по ¼ стакана. Курс приёма обоих средств – 1 месяц. Потом нужно сделать перерыв.

Пётр Сергеевич, Тула



Укрепляем сердце

Всем, у кого слабое сердце, советую попробовать мои рецепты.

● Принимайте перед едой по 1 ч. ложке смеси мёда и морковного сока, взятых в пропорции 1:1. Это хороший способ для укрепления ослабленной сердечной мышцы. Курс лечения – месяц, через некоторое время можно повторить.



● Столовую ложку измельчённых плодов шиповника залейте двумя стаканами кипящей воды, прокипятите 10 минут, охладите, процедите, можно добавить столовую ложку мёда. Принимайте 3 раза в день по стакану перед едой в течение 2–3 недель.

● 1 ст. ложку сухих плодов боярышника заварите стаканом кипящей воды и настаивайте в термосе 10 часов. Пейте по ½ стакана 3 раза в день.

Зоя Дмитриевна, Луховицы



Голова пройдёт

Если разболелась голова, попробуйте такие рецепты.

● Смешайте в равных долях измельчённые цветки ромашки, листья мяты, плоды фенхеля и корень валерианы. 2 ст. ложки этой смеси заварите 0,5 л кипятка и настаивайте 30 минут в течение ночи в термосе. Пейте как чай в течение дня.

● 2 ст. ложки сухих цветков липы залейте 2 стаканами кипятка, подержите на медленном огне 10 минут и пейте по ½ стакана 4 раза в день.

● При головной боли полезно пить свежий сок калины, чёрной смородины или клубники.

Ольга, Самара

Средство от подагры



Хочу рассказать о средствах, которые помогают мне избегать приступов подагры.

● 50 г измельчённых листьев земляники залейте 1 л кипятка, настаивайте 40 минут, процедите и пейте как чай.

● 1 ст. ложку измельчённого корня лопуха залейте стаканом кипятка, подержите на водяной бане 20 минут, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по ½ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

Евгений Иванович Коршунов, Ростов-на-Дону

Прошу совета!

Под защитой

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы укрепляете иммунитет. Сейчас ведь самое время позаботиться о защите организма, чтобы не болеть зимой и осенью.

Лидия, Воронеж

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.

Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.



ПСИХОЛОГИЯ

Много говорят о переживаниях будущих мам, но почти ничего не слышно про опасения, связанные с предстоящим отцовством. А ведь мужчины ещё как боятся!

МАСЛА в огонь подливают «бывалые» друзья, родственники и прочие доброжелатели, которые весьма своеобразно успокаивают мужчин, ожидающих первенцев. Например, они могут подбадривать так: «Ты уж давай, высыпайся как следует заранее, а то ближайший год тебе и поспать-то не придётся». Или так: «Что, жена совсем заела своими беременными причудами? Это ещё что! Вот родит – узнаешь, что раньше это были лишь цветочки!» Ещё без пяти минут отцу обещают, что супружеский секс с появлением ребёнка вымрет как явление, а сама жена превратится в неухоженную фурию. Говорят, что о досуге можно будет забыть, дом превратится в руины, а все деньги уйдут на памперсы...

Дорогие будущие папы, успокойтесь! Не так страшен младенец, как его малюют! Многие из того, чем вас страшат окружающие, – выдумки! И даже если кое в чём и есть доля правды, то почти всё негативное можно совместными усилиями преодолеть. А с остальным смириться. Ведь в конце концов дети – это самое великое счастье. И очень скоро вы в этом убедитесь!

Ну а пока попробуем развенчать самые популярные страхи, которые отравляют сильною полу предстоящую радость отцовства.



Страх № 1. Не испытать любви к ребёнку

Не переживайте, вы обязательно полюбите своего малыша! Хотя, возможно, отцовский инстинкт проснётся у вас не сразу. Впрочем, он и не у всех женщин включается автоматически после родов. Многие мамам, для того чтобы почувствовать себя и кроху родными, требуется какое-то время побыть вместе.



Страх № 2. Взять малыша на руки

Ведь он такой маленький. «А вдруг я его сломаю?» – опасаются папы. И отходят от крохи подальше. Напрасно. Чем активнее вы

Смелее, папа!

Какие страхи одолевают будущих отцов

Супругам нужно научиться специально планировать время для себя

включитесь в уход за ребёнком, тем быстрее между вами установится взаимный контакт и привязанность.

Кстати, дети не такие уж хрупкие. Но, разумеется, с новорождёнными нужно обращаться осторожно: брать только двумя руками, придерживать головку, после еды держать столбиком. Всем этим премудростям нетрудно научиться – было бы желание.



Страх № 3. Младенец не будет давать спать

Многие папы убеждены, что малыши в первые месяцы жизни почти постоянно орут и днём, и ночью. С чего они это взяли? Здоровые младенцы после рождения в основном только едят и спят. В первый месяц – до 20 часов в сутки и даже в полгода – целых 16 часов. Так что время выспаться родителям точно будет. Правда, многие крохи часто просыпаются по ночам покушать – не без этого, но потом снова засыпают. Хотя, если у ребёнка начались колики в животе... Но это уже совсем другая история.



Страх № 4. Не потянуть увеличившуюся семью материально

Тут не переживать надо, а просто работать. Кстати, не так уж дорого обходятся маленькие дети, если, конечно, не одевать их в дизайнерские вещи и кормить не смесями, а грудным молоком. Да и разориться на памперсах у вас точно не получится. Не верите – пройдите мастер-класс у многодетных родителей.



Страх № 5. Потерять свободу

Ну тут смотря что понимать под свободой. Если загулы с друзьями и ночные клубы каждые выходные – то да, с этим придётся проститься. Но если вы всерьёз переживаете об этом, то, видимо, до отцовства ещё не дозрели. А на счёт всего остального не волнуйтесь. Изредка сходить с супругой в кино или театр, на выставку или в гости вам наверняка удастся. Бабушки помогут или няня.



Страх № 6. Потерять близость с женой

Тут в одном страхе соединяется многое. Одни мужчины опасаются, что жена после родов потеряет форму и перестанет вызывать сексуальный интерес. Другие переживают, что супруга полностью переключится на малыша и места

в её душе и постели мужу не останется. Надо сказать, что этот страх ненадуманый. Зачастую так и бывает. Но в ваших силах этого не допустить. С первых же дней активно включайтесь в помощь по уходу за ребёнком. Это, с одной стороны, разгрузит жену, даст ей время, чтобы позаботиться о себе, а с другой – психологически ещё более сблизит вас с супругой. Ведь для женщины нет ничего приятнее, чем видеть, как её любимый мужчина нянчится с ребёнком.

После рождения малыша мужу и жене нужно научиться специально планировать время для себя. Сюда надо включать все занятия, которые доставляют удовольствие обоим, в том числе и секс. Ну как в анекдоте: «Раньше мы с женой спорили, кто в доме главный. А после рождения сына едим и спим, когда Царь разрешит». К сожалению, о спонтанности в ближайшие год-два придётся забыть. И хотя иметь интимную близость по расписанию не слишком романтично, но это лучше, чем не иметь её вовсе. Разумеется, запланировать выполнение супружеского долга нужно на то время, когда и мама, и папа будут в силах это сделать.

Елена НЕЧАЕНКО

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– Когда супруга объявила мне, что я стану отцом, то добавила: «Но не бойся, я тебя буду отпускать к друзьям играть в преферанс». Думаю, мужчины более всего боятся в этой связи ограничения свободы, что меньше времени и сил, денег будет оставаться на себя любимых. Но всё это окупается новыми впечатлениями, ощущением новой роли для себя.

ЗВЁЗДНЫЕ ИСТОРИИ

Врачи констатируют: современные женщины откладывают рождение ребёнка на всё более и более поздний срок. Знаменитости – не исключение. Вот пример пяти известных актрис, которые обрели своё счастье лишь после 40 лет.



Сальма Хайек: история с хорошим концом

«Я очень хотела ребёнка, – признаётся актриса, – и в какой-то момент уже смирилась с мыслью, что рожу без мужа». Но вскоре на её пути встретился французский миллиардер Франсуа-Анри Пино. Сальме исполнился 41 год,

Поздний ребёнок

а её супругу – 46 лет, когда у них появилась дочь Валентина Паломо. Беременность у Сальмы протекала непросто: сначала актриса мучилась от сильного токсикоза, а потом врачи диагностировали у плода синдром Дауна. Правда, затем диагноз не подтвердился.



Ким Бейсингер: мечта всей жизни

Звезда фильма «Девять с половиной недель» было 40, когда она вышла замуж за актёра Алека Болдуина. И 42, когда родила дочь Айленд.



Николь Кидман: выстраданное счастье

Любимица Голливуда смогла стать мамой только в 41 год: дочка Сандэй Роуз появилась на свет в июле 2008 года. «Этот ребёнок – выстраданный, – говорит Николь. – Сначала я долго

не могла забеременеть. Потом была внематочная беременность, выкидыши. Зато теперь я по-настоящему счастлива и безумно благодарна судьбе за то, что она подарила мне дочь».



Хэлли Берри: коллекция тестов

Актриса долго мечтала о ребёнке. Так, на одном из ток-шоу Хэлли рассказала, что все отрицательные тесты на беременность она складывала в специальную коробку, «и только 35-й оказался положительным!» Дочь На-ла Ариэла родилась, когда звезде исполнилось 42 года. «Она очень красивая,

и я буду рада, если дочка станет актрисой», – говорит Хэлли.



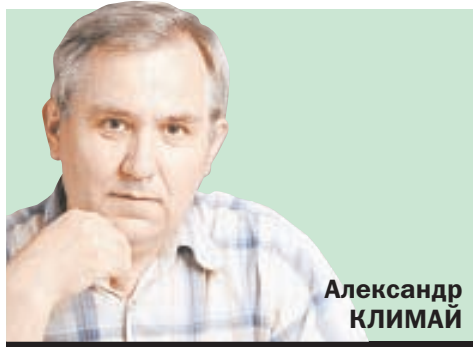
Марсия Кросс: лучше раньше, чем позже

Актриса родила близнецов Саванну и Иден в феврале 2007 года, за месяц до своего 45-летия. «Мне кажется, что если бы я стала мамой в 35, как планировала, то не любила бы так детей – безумно, страстно. Но другим всё же советовала бы не затягивать с материнством. Что ни говори, а выносить и родить молодых девушкам проще. Да и рисков в 20–30 лет меньше, чем в 40».

Евгения ДАНИЛОВА



О долголети

Александр
КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Есть у меня два приятеля-врача. Собираемся мы нечасто, но, когда это случается, между ними возникает разлад на почве неприятия пропагандируемых Иваном «шагов» к долголетию.

— Ну зачем мне это?! — обычно вопрошает окулист Василий. — Может быть, я не хочу до этого самого долголетия доживать! Не хочу быть обузой для детей и внуков! Сколько позволит Всевышний, столько и просуществую!

— Но мы ведь не знаем, — в очередной раз парирует Иван, — как будет выглядеть наш финал! Иван работает кардиореаниматологом и, конечно же, имеет в виду вегетативные состояния, в которых иногда надолго задерживаются пациенты перед отправлением в мир иной. Но, прежде чем они оказываются на больничной койке, многие довольно долго «мнут» ту самую койку дома.

— Тонуса нет, закалки тоже, какой результат можно получить от нетренированного сердца и сосудов?! — вопрошает реаниматолог, популяризатор физических нагрузок. — Крепкий, закалённый человек больше принесёт пользы и себе, и людям!

В этих рассуждениях, несомненно, есть рациональное зерно. Только вот не хочет его слышать Василий, и многие не хотят вместе с ним. И нашему реаниматологу в который раз приходится повторять, что... нужно изменить отношение к себе, полюбить своё тело, вернуться к пятидесяти второму, а то и к пятидесятому размеру... Мечта Ивана — чтобы все мы полюбили физические нагрузки, особенно интеллигентная составляющая общества. Он такой — он мыслит глобально. Больница, в которой он работает, не маленькая, и пациентов в критических состояниях он видит предостаточно. Но увеличение физической нагрузки невозможно без волевого ограничения различных «вольностей»: систематических недосыпаний, употребления табака и алкоголя... Немаловажный фактор в этом благом деле — сбалансированное питание. Оно начинается с осознания, что переедать нельзя, с отрицательного отношения к жирной пище, с понимания пользы растительных продуктов.

Прав, конечно, Иван, заявляя:

— Не следует дожидаться нарушения обмена веществ, атеросклероза, гипертонии, то есть вступления в группу риска инсульта и инфаркта!

Нечего возразить на это. Реаниматолог знает, что большинство тяжёлых болезней, приводящих к преждевременной смерти, можно предотвратить. И среди них — заболевания сердца и сосудов, травмы и отравления, злокачественные новообразования и заболевания лёгких...

С другом спорить можно, а вот с окружающим нас миром — нет. Он жёстко испытывает нас на прочность. Именно поэтому человеку нужно собраться и уверенно пойти дорогой здорового долголетия!

Известна старинная русская поговорка: «На всякую болезнь своё зелье вырастает». Сейчас о ней чаще прочих вспоминают производители косметических средств — у них даже самый скромный крем обязательно «на основе лекарственных трав».

ПРОВЕРИТЬ это затруднительно. Но были времена, когда о проверке никто и не думал. Зачем? Пойди в торговые ряды и убедись — почти все лекарства с «Государева Аптекарского огорода».

Доктор и лекарь

В популярной литературе обычно пишут: «Первый Аптекарский огород на Руси появился в 1620 году, при царе Михаиле Фёдоровиче». Это полагается принимать как аксиому, не требующую объяснений. И совершенно напрасно. Потому что впечатление создаётся превратное — так и видишь классическую дикую лапотную Русь. Надо же, в Европе осталось всего лишь восемь лет до изобретения микроскопа и реальной революции в медицине, а у нас едва раскатались завести какой-то огород.

Прежде всего следует разобраться с самим словом «огород». В нашем сознании это невзрачные шесть соток, к которым прилагается ломота в спине, чёрные от прополки руки, а также овощи и корнеплоды весьма среднего качества и более чем скромной урожайности, «зато свои».

А между тем русский Аптекарский огород XVII столетия — это сложная и мощная административная структура с обширным штатом. Собственно «огород», то есть грядки, занимает там место важное, но никак не центральное. Центром была так называемая поварня. Вот как об этом говорит уставной документ: «Есть дохтур, обтекарь и лекарь, потому что дохтур совет свой даёт и приказывает, а сам прикладывает не искусен, а лекарь прикладывает и лекарством лечит, а обтекарь у этих обоих на лекарства повар».

Водочное сидение

В штате поварни кроме «обтекарей» служили сушильщики, помясы и дестилаторы. Чем занимались первые, ясно из самого слова. Для человека XVII столетия точно так же очевидно было, чем занимаются помясы: это слово — родной брат глаголов «помешивать» и «перемешивать». В обязанности помясов входили сортировка, взвешивание и смешивание компонентов для производства лекарства.



Гражданская аптека

Огород городить

Как развивалось аптекарское дело на Руси

Дестилаторам же по штату полагалось быть «у всяких водочных сидений». Любителям пропустить чарочку беспокоиться не о чем. Так тогда называли работу с перегонным кубом. И не только. Вот как полностью звучит круг обязанностей дестилаторов: «И у варенья всяких сиропов, масел, сахаров, пластырей и мазей и прочих лекарств, которые в запас делают, и у всяких алхимических дел, а также следить, чтобы вредительного и смерти наводящего в лекарства отнюдь не попадало».

Иными словами, шесть огородных соток улечиваются, а вместо них возникает фармацевтический концерн, работающий по полному кругу производства — от заготовки сырья до готовой продукции. Структуры подобного рода и такой сложности не создаются в одночасье, даже при очень большом желании. Так что можно с уверенностью сказать: аптекарское дело развивалось на Руси задолго до 1620 года. И было вполне на европейском уровне. А кое в чём даже его превосходило.

Грядки в Аптекарском огороде занимали не главное место

Своим умом

Так, в середине XVII столетия окольный воевода Иван Олферьев приобрёл в пограничном тогда Могилёве «новейшие европейские медикаменты». Кроме невинных шафрана и лаванды в списке значились опий и кантарис. Московские «обтекари» тогда выступили как самые придирчивые санитарные врачи, заявив, что данные препараты «вредительны» и к реализации на нашей территории допущены быть не могут. Тогда европейские поставщики возмутились «нечестной конкуренцией». Сейчас понятно, что требование московских «огородников» справедливо. Что такое опий, объяснять, наверное, не надо. Кантарис же — средство из шпанских мушек. Оно считалось очень сильным возбуждающим. Однако на деле ожидаемый эффект от него почти нулевой, а вот язва желудка после полного курса «лечения» гарантирована.

Вместо этого российскому потребителю предлагались отечественные средства. В зелёных лавках (это что-то вроде аптечных пунктов) можно было купить



Аптекарский огород в Москве

эссенцию любистока, который тогда запросто называли «похотник». А в качестве успокоительного — «кошкину траву», то есть валериану. Всё — отечественного производства. С тех самых огородов.

И не только это. Вот далеко не полный список того, что выращивалось и приготавливалось помясами. Табак душистый, латук, майоран, мята, анис, иссоп, портулак, тимьян, пион, рута, петрушка, цикорий, шалфей, укроп, базилик, божье дерево, розмарин, боярышник...

Судите сами!

Вообще о мастерстве тогдашних русских помясов и огородников можно говорить бесконечно. Но лучше всего убедиться самостоятельно. Для этого надо всего лишь поехать в Ростов Великий и зайти в Митрополичий сад, что примыкает к городскому кремлю со стороны озера Неро. Ограду сада узнает, наверное, каждый — именно с этой кирпичной стены пытались прыгнуть преследуемые стрельцами Жорж Мирославский и управдом Бунша из фильма «Иван Васильевич меняет профессию». Так вот, этот сад когда-то был одним из аптекарских огородов. Только принадлежал не государевой казне, а числился по ведомству Церкви — им занимался непосредственно митрополит Иона Сысоевич, когда-то приятель, а впоследствии недруг знаменитого патриарха Никона.

Иона был не только видным богословом, но ещё и архитектором, механиком и естествоиспытателем. Особенную слабость питал к медицине и агрономии. Именно под его руководством был создан этот уникальный сад. Там, в двухстах километрах севернее Москвы, в середине XVII столетия выращивались арбузы, дыни и персики. Размером были невелики, но, как писали очевидцы, «слаще мёда». Разумеется, зримых следов этого великолепия не осталось. Но живым свидетельством мастерства русских огородников является грецкий орех. Он по-прежнему растёт в ростовском Митрополичьем саду, в сотне шагов от церкви Григория Богослова. И по-прежнему плодоносит. И помнит русских помясов XVII века, которые аккуратно собирали его орехи, поскольку знали и уважали рекомендации знаменитого медика Авиценны: «Грецкий орех — есть древо жизни».

Константин КУДРЯШОВ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

С наступлением тепла на улицах и в парках становится много людей на велосипедах. Вот оно, воплощение здорового образа жизни! Однако многие пешеходы, родители и водители этому совершенно не рады. Конфликты с велосипедистами случаются всё чаще, и, что поразительно, всё чаще в них виноваты сами велосипедисты... Как найти общий язык?

Сразу скажу, что рассуждаю на тему езды по городу на велосипеде не голословно. Сама я «в седле» уже много лет, имею три специализированных велосипеда: внедорожный (горный), шоссейный гоночный профессионального уровня и шоссейный тренировочный, классом попроще. За год я проезжаю несколько тысяч километров, в том числе зимой по снегу на специальной резине. Таким образом, я неплохо представляю себе предмет разговора.

Ноги против колёс

Всё чаще и чаще велосипедисты вызывают раздражение. И не только у автомобилистов – эти в конце концов сами не без греха: то пешехода не пропустят, то грязью обдадут. Но на двухколёсных всадников злятся уже и пешеходы! Масса случаев, когда в парках и на тротуарах велосипедисты сшибают, толкают и всячески обижают пешеходов. Это касается и мам с колясками, и маленьких детей, и даже бегунов. Я своими глазами наблюдала сцену, когда тренирующийся на велосипеде едва не сбил бегуна (предвосхищая саркастические вопросы – нет, на велосипеде была не я).

Недавно моя коллега стала свидетелем шокирующего происшествия: автомобиль сбил двух велосипедистов. Пришлось даже вызывать медицинский вертолёт для оказания им помощи. «Представь, – возмущённо рассказывала коллега, – они едва выкатились на переход, и тут визг тормозов...» – «Выкатились?! – не менее возмущённо подхватила я. – Они нарушили Правила дорожного движения, понимаешь?! Они должны были слезть и идти пешком! И сами пострадали, и водителя подставили...»

Крути педали

Правила безопасной езды на велосипеде



дорожкам в пределах так называемых жилых зон – последние обозначены специальными знаками (какими – узнает любой, кто пролистает ПДД). Юным велосипедистам запрещено выезжать на автодороги, в том числе на велополосы на проезжей части. А дети до 7 лет вообще долж-

ны кататься там, где ходят пешеходы, опять-таки не мешая последним (за этим обязаны следить родители!).

● Пересекая проезжую часть по пешеходному переходу, находиться на велосипеде нельзя! Надо слезть, осмотреться и перейти как пешеход. Это правило, пожалуй, нарушают чаще всего – и последствия становятся всё более печальными...

● Перед поворотом и остановкой велосипедист обязан подать знак рукой другим транспортным средствам. Поворот обозначают, либо вытянув прямую руку в сторону поворота, либо согнув вверх руку с другой стороны от поворота. Торможение – подняв левую прямую руку вверх. Кстати, ездить на велосипеде без тормозов в России запрещено.

● Нельзя ездить на велосипеде в состоянии алкогольного опьянения. Да-да, вас могут за это оштрафовать. Поскольку на велосипеде вы едете, скорее всего, без документов, для начала отправитесь вместе с сотрудниками ДПС в отделение милиции для установления личности.

● Нельзя возить детей до 7 лет без велокресла.

● Нельзя поворачивать налево или разворачиваться, если на дороге больше одной полосы в данном направлении. То есть практически на любой крупной улице или шоссе велосипедист может ехать только направо. Решить проблему просто: на светофоре слезаете и переходите, как пешеход.

В общем, читайте ПДД, господа велосипедисты! Там ещё много интересного. И учтите, что при их нарушении велосипедист становится не просто участником ДТП, но и его виновником. Например, если из-за него столкнулись автомобили, он должен будет оплатить их ремонт.

Татьяна МИНИНА

Читаем ПДД

Итак, как показывает практика и статистика, беда велосипедистов в том, что они постоянно не соблюдают Правила дорожного движения (ПДД). Если автомобилисты в большинстве своём их честно учат и сдают и в их голове хоть что-то задерживается, то велосипедисты, как и пешеходы, ПДД вообще никогда не читали. Но пешеходу в общем-то надо знать одно правило: переходить дорогу либо на зелёный, либо по «зебре». А вот велосипедист вообще-то обязан знать правила и за себя, и за того парня: на дороге он транспортное средство, на тротуаре – пешеход! ПДД на этот счёт изъясняются совершенно однозначно.

Между прочим, с 2015 года эти правила претерпели ряд изменений как раз в отношении велосипедистов. Теперь их поведение стало более чётко регламентировано, чем раньше. К сожалению, все пункты в небольшой статье не перечислить и не объяснить, поэтому остановлюсь на тех из них, которые люди на велосипедах нарушают чаще всего, рискуя своим и чужим здоровьем.

Перед поворотом или остановкой нужно подать знак рукой

Нарушители по незнанию

● Велосипедисты старше 14 лет должны двигаться только по специальным дорожкам либо по велополосе на проезжей части. Не нашли? Значит, по проезжей части, не дальше метра от правой стороны. На обочину и на тротуар можно заехать, только если двигаться, как описано выше, невозможно. И ещё раз внимание: на тротуаре и обочине велосипедист обязан не мешать пешеходам! Вплоть до того, что, если народу много, велосипедист обязан слезть и везти двухколёсного коня в руках.

● Теперь вниманию родителей. Дети до 14 лет могут ехать по велодорожкам и тротуарам, а также по любым

КАКИЕ ПРИМЕТЫ ЕСТЬ У ВРАЧЕЙ

Похоже, врачи – самые суеверные люди на свете. Такого количества примет нет даже у космонавтов!

ЛЮБОПЫТНО, что приметы у всех одинаковые: и хирурги, и офтальмологи, и кардиологи верят в одно и то же. И если попросить записать их суеверия, то получится примерно вот что.



Опасайся рыжих!

Причём даже тех, кто впоследствии изменил цвет волос. Известный хирург рассказывал, что одна его пациентка с трудом перенесла операцию, а потом ещё долго страдала от осложнений. Терапия, которая в этих случаях была эффективна, не давала результата. И вот

как-то раз во время «непротокольного» разговора выяснилось, что женщина пару лет назад перекрасилась в шатенку, а на самом деле она рыжеволосая. Объяснение этому врачу объяснению этому: оказывается, у рыжих пациентов повышен болевой порог, им нужно больше обезболивающих средств. Они очень чувствительны и требуют к себе особого внимания.

Чего боится доктор?

как-то раз во время «непротокольного» разговора выяснилось, что женщина пару лет назад перекрасилась в шатенку, а на самом деле она рыжеволосая. Объяснение этому врачу объяснению этому: оказывается, у рыжих пациентов повышен болевой порог, им нужно больше обезболивающих средств. Они очень чувствительны и требуют к себе особого внимания.



Не оперируй по понедельникам и пятницам

На эти дни хирурги стараются не назначать сложные операции. Просто потому, что понедельник – в начале

недели, а пятница – в конце, и, если что-то пойдёт не так, не будет ни спокойной работы, ни нормального отдыха.



Никогда не меняйся дежурствами

Медики стараются делать это только в крайних случаях, потому что верят: у заменившего врача не будет ни минуты покоя. По этой же причине в приёмном отделении стараются лишний раз не включать свет (на него слетаются «скорые») и не держат открытым журнал поступления больных. А в приёмном покое ставят перевёрнутый

веник – считается, что он отгоняет тяжёлые болезни.



Не роняй инструменты и истории болезни

И то и другое не сулит пациенту ничего хорошего – будет либо осложнение, либо рецидив. Инструмент, который упал во время операции, не поднимают до конца. И более того, стараются по нему хорошенько потоптаться.



Бойся благодарностей

Слов: «Доктор, вы меня спасли! Нигде ничего не болит и не тянет!» – многие врачи боятся как огня. «Если хотите поблагодарить, лучше просто скажите

спасибо», – говорят они. Опасаются люди в белых халатах и пожеланий доброго дня, доброго вечера и хорошего дежурства. Как правило, и день, и вечер, и дежурство после этого проходят крайне беспокойно.



Не старайся чем-то скрасить досуг

Не стоит брать с собой на дежурство ни любимую книгу, ни карты, ни интересный фильм в надежде скоротать время. Потому что они, скорее всего, не понадобятся: работы будет хоть отбавляй. И, наоборот, если их не взять, во время дежурства ничего экстраординарного не произойдёт и будет казаться, что оно длится вечно.

Марина ДАВЫДОВА



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Хорошая ли у вас память?

Ответьте на вопросы теста, который поможет это определить.

- 1** Бывают ли у вас затруднения с тем, чтобы вспомнить название той или иной улицы?

а) Нет. б) Да.
- 2** Выйдя из дома, часто ли обнаруживаете, что не взяли с собой что-то необходимое?

а) Нет. б) Да.
- 3** Вам тяжело запомнить человека в лицо?

а) Нет. б) Да.
- 4** Ложась спать, можете ли вы с лёгкостью перечислить события уходящего дня?

а) Да. б) Нет.
- 5** Бывает, что вы пропускаете любимую телепередачу из-за того, что попросту забываете о ней?

а) Нет. б) Да.
- 6** Порой, услышав звук, долго перебираете в голове, что он напоминает?

а) Нет. б) Да.
- 7** Иногда оставляете в общественном (или личном) транспорте вещи?

а) Нет. б) Да.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» – 0 баллов.

0–12 баллов. Вероятно, ваша память не в лучшем состоянии. Для её восстановления и развития очень полезно учить наизусть стихи и занимательные цитаты. Попробуйте преобразовывать информацию в образы. Так, идя по улице, обращайте внимание на номера машин и пытайтесь составлять предложения из букв, находящихся на них. Например, КСМ – «Красота спасёт мир». Упражнение нехитрое, но эффективное. Благоприятно повлияют на способность к запоминанию витамины, не пренебрегайте ими. А от алкоголя и особенно курения стоит воздержаться.

14–22 балла. В целом результат удовлетворительный. Чтобы память вас не подводила, её

необходимо заставлять работать! Реже пользуйтесь записной книжкой, набирая телефонные номера, – это один из превосходных методов тренировки памяти. В запоминаемом материале уточняйте все подробности, даже самые мелкие и незначительные. Если нужно заучить что-то сложное, делайте это по частям через короткие промежутки времени. Текст не ленитесь читать вслух, так он усвоится гораздо лучше. Попробуйте следующее: всё трудное для запоминания постарайтесь увязать с какой-нибудь известной вам информацией или понятием – многим помогают яркие ассоциации.

24–30 баллов. Память у вас хорошая. Только не стремитесь держать в уме всё подряд. В наш век агрессивной рекламы и негативных новостей это чревато переутомлением и возникновением повышенной тревожности.

Подготовил Дмитрий СВИРИДОВ

8 Легко вспоминаете PIN-коды и вообще пароли, которыми часто пользуетесь?

а) Да. б) Нет.

9 Часто ли вам приходится искать разные предметы дома либо на рабочем месте?

а) Нет. б) Да.

10 Придя в магазин, иногда забываете купить что-то из запланированного?

а) Нет. б) Да.

11 Иной раз можете пропустить важную памятную дату?

а) Нет. б) Да.

12 Можете уверенно перечислить, что ели вчера в обед?

а) Да. б) Нет.

13 Бывает ли вам тяжело пересказать содержание прочитанного текста, не упустив при этом важных деталей?

а) Нет. б) Да.

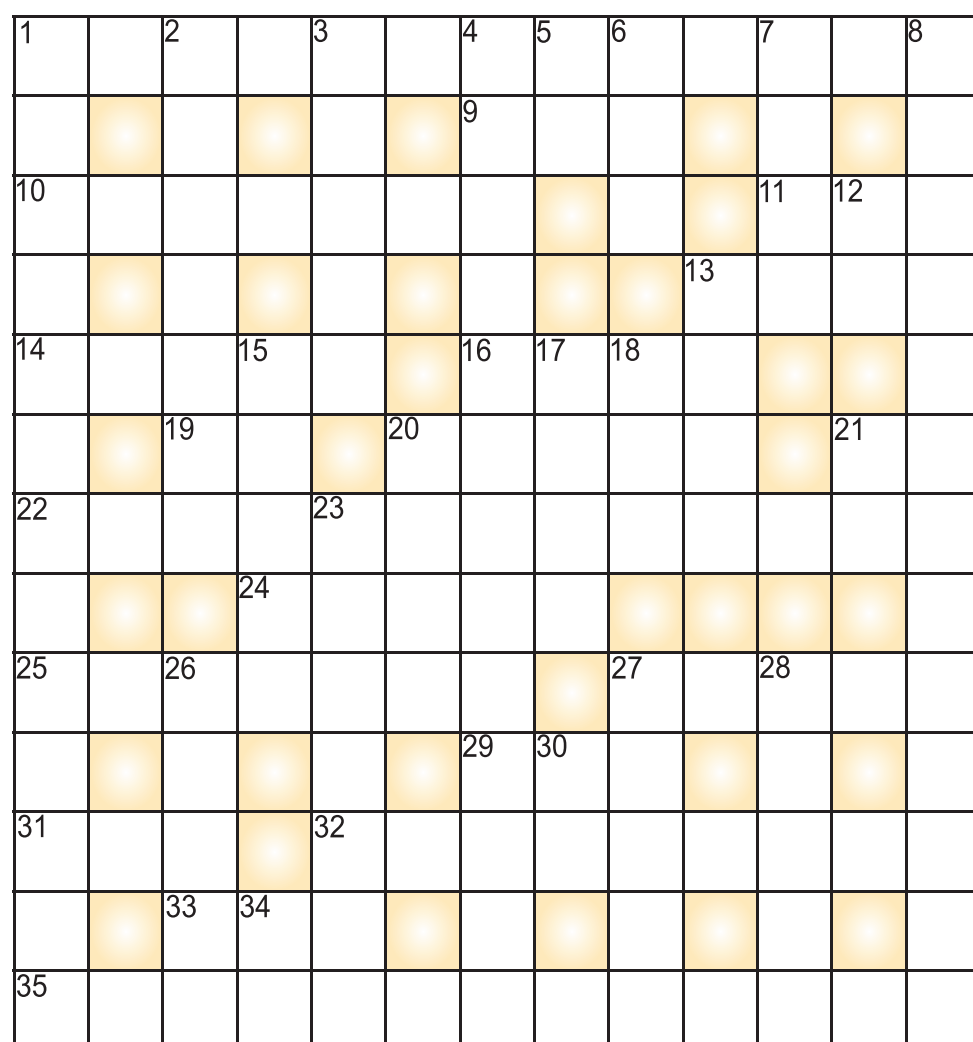
14 Бывает ли, что у вас вылетает из головы назначенная встреча или даже свидание?

а) Нет. б) Да.

15 Без труда перескажете недавно услышанный анекдот?

а) Да. б) Нет.

Кроссворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Так назвал Илья Мечников свой порошок для приготовления целебного йогурта. 9. «Белый верх, тёмный ...». 10. «...», такая птица, с толстым, твёрдым, красным клювом» (В. Жук). 11. Исписавший бумагу начальник из «Бюрократиады» В. Маяковского. 13. Зелёный и мелкий, но зрелым считается. 14. «На чужой ... не накинешь платок» (посл.). 16. Заокеанская юрта. 19. Мастер воздушного или танкового боя. 20. Денежная единица Сербии. 21. Герой Сочинской Олимпиады, новоявленный тёзка Цоя. 22. Цепная реакция, с помощью которой химиками получают спирт из соляной кислоты. 24. Полузависимый крестьянин, живший где-то на закате Римской империи. 25. Русский философ, автор книги «Люди лунного света». 27. «Военный приступ на крепость, вообще на укрепленное место» (словарь В. Даля). 29. Вылет футбольного мяча за боковую линию. 31. Объект лягушечьей зависти в басне И. Крылова. 32. Раздел грамматики. 33. «Везде встают, огни, .../Пьют чай, торопятся к трамваям./В течение нескольких минут/ Вид города неузнаваем» (Б. Пастернак). 35. Качество настоящего факта.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Научная специализация народного артиста СССР Иракия Андроникова. 2. «Пузатый» (по С. Есенину) труд Карла Маркса. 3. Им заменил барщину молодой крепостник Евгений Онегин. 4. Метод психологического, социологического или маркетингового исследования. 5. Без этой энергии не понятны ни фэн-шуй, ни тради-

ционная китайская медицина. 6. «...», почему ты не занимаешься спортом? – До завтрака рано, а после завтрака вредно» (одесский юмор). 7. «Виноградная ...», ты ни в чем не виновата» (слова Н. Добронравова, музыка А. Пахмутовой). 8. Состояние, при котором человек не осознаёт фактический характер и противоправность своих действий вследствие психического расстройства или слабоумия. 12. «Ласточкино гнездо» – замок на мысе ...Тодор под Ялтой. 13. Её Некрасов посвятил народу своему. 15. Трава опасная – порезаться рискуешь. 17. Юморист, драматург, актёр, автор сценариев кинофильмов «Однажды двадцать лет спустя», «Одиноким предоставляется общежитие» и др. 18. Выемка для выступа. 20. Оно может быть лечебным, акушерским, морским, военным, уголовным, тёмным и т. д. 21. Сей напиток, по словам А. Пушкина, «любовнице подобен/Блестящей, ветреной, живой./И своенравной, и пустой». 23. «Я надена красное .../Сарафан запетлю синей рюшкой./Позовите, девки, гармониста./Попрощайтесь с ласковой подружкой» (С. Есенин). 26. Южноафриканский правитель и полководец Чака по национальности. 27. Театральный режиссёр из Германии, поставивший в России «Вишнёвый сад», «Орестею», «Гамлета», «Аиду» и «Бориса Годунова». 28. Бесцветная кислая жидкость – не только приправа, но и антисептик. 30. Первая нота октавы, позже переименованная в «до». 34. Часть верхней палубы судна.

АиФ здоровизм

Работа не волк,
бегать за тобой
не будет.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 27 2015 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 Наталия ФУРСОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 25.06.2015 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 30.06.2015 г.

Заказ № 119-2015. Тираж 450 673 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431

1 5 0 2 7

