

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

# ЗДОРОВЬЕ



**ГРИБНЫЕ ПРАВИЛА  
КАК НЕ ОТРАВИТЬСЯ**

стр. 22

## ГИДРАДЕНИТ

Откуда узелки  
под мышкой

стр. 5

## РАСТЯЖКИ НА КОЖЕ

Кремы  
не помогут?

стр. 16

## ТАНЕЦ ЖИВОТА

Укрепит пресс  
и бёдра

стр. 18



Фото: Интерпресс/PhotoXPress.ru

**Наталья Ищенко:**  
**«Если сильно хочешь,  
обязательно сделаешь,  
что намечаешь»**

стр. 10

**4 Гельминты**  
Не только  
от грязных рук

**6 Геморрой?**  
Спасёт диета!

**8 Неспокойные  
ночи**  
Почему младенец  
плохо спит

**11 Фитотерапия  
от А до Я**  
Для нормального  
обмена веществ

**15 Эскимо  
или стаканчик?**  
Какое мороженое  
полезнее

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Михаил ГРУШЕВСКИЙ,**  
пародист



Пародист Михаил Грушевский давно старается вести здоровый образ жизни, не позволяет себе лишнего, не ест вредного, но Михаил уверен, что полностью ограничивать себя во всём не стоит. Если вам очень хочется, можно хотя бы раз в месяц съесть вкусное мороженое. Ведь если всегда себе во всём отказывать, то потом придётся лечить уже не тело, а голову. Сегодня Михаил Грушевский – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## РЕЙТИНГ



### Последние в Европе

Российские работники признаны самыми неэффективными в Европе, показало исследование Организации экономического сотрудничества и развития (ОЭСР).

Индекс эффективности рабочей силы считался как среднее ВВП на душу населения, произведённое за один рабочий час. Согласно такому подходу Россия оказалась позади всех. Средний ВВП/час на российского работника – 25,9 пункта. Даже у Греции, которая страдает от финансового кризиса, этот показатель находится на уровне 36,2 пункта.

Средний уровень эффективности по Евросоюзу составляет 50 пунктов, в США – 64 пункта.

При этом Россия остаётся одной из наиболее «работающих» стран Европы. Среднее количество часов, которые российские работники проводят на работе в год, – от 1982, больше только в Греции – 2034 часа в год. Среднегодовое количество часов, проведённых на работе европейцами, составляет 1691 час, в США – 1800 часов.

## ИНТЕРЕСНО

### Богатые не курят?

Повышение заработной платы в компании на 10% приводит к тому, что число курящих работников уменьшается на 5%, показало исследование, проведённое учёными Калифорнийского университета.

В анализ вошли сведения о тех, кому в 1999–2009 годах было от 21 года до 65 лет. Тех, кто никогда не курил, не включили в исследование.

Статистическая обработка данных показала, что люди начинают курить не из-за низкой зарплаты, зато бросают курить при высокой. Эффект гораздо сильнее выражен среди мужчин, чем среди женщин. Меньше всего курящих среди работников в штатах с наиболее высокой минимальной заработной платой.

Результаты работы ещё раз доказывают: чтобы люди вели себя правильно и здорово, нужно не только запрещать им плохое, но и поощрять хорошее.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Защита от ринита

Употребление жирной рыбы помогает детям справиться с аллергическим ринитом, к такому выводу пришли американские исследователи из Кливленда.

В исследовании приняли участие дети и их родители, которых попросили заполнить анкеты. Учёные сосредоточились на том, как часто дети сталкивались с симптомами ринита, такими как насморк и слезящиеся глаза, и как часто они употребляли жирную рыбу (сельдь,



скумбрию или лосось). Оказалось, что 12% детей после 4 лет при контакте с пушистыми домашними животными

имели симптомы ринита. Но дети, употреблявшие жирную рыбу, сталкивались с аллергическим ринитом на 50% реже.

Рыба в меню ребёнка говорит о высоком качестве его диеты. Кроме того, детям, которые едят рыбу, нравятся пробовать что-то новое, и они питаются более сбалансированно, чем те, кто рыбу не употребляет.

## ОПРОС

Вы согласны с идеей увеличить список запрещённых к импорту медтоваров?

- 73%** Да, проживём без их рентгеновских аппаратов, презервативов и костылей, будем выпускать свои
- 22%** Нет, без зарубежной медтехники наше здравоохранение станет ещё хуже
- 3%** А что, мы отказываемся от импортного медоборудования?
- 2%** Не знаю



Всего в опросе приняли участие 12 144 человека.  
Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Осторожно, репелленты!

Вещества, входящие в состав препаратов от насекомых, представляют опасность для здоровья детей, считают французские исследователи. Речь идёт о таких соединениях, как пиретроиды, которые, проникая через кожу, накапливаются в организме человека, оказывая негативный эффект. Эти вещества часто используются в ветеринарии и химической промышленности для создания шампуней от блох, клещей и вшей.

Репелленты оказывают негативное воздействие на умственное развитие детей. Оказалось, что дети, родители которых часто защищают своё чадо подобными химикатами, показывают более низкие результаты при прохождении интеллектуальных тестов.



## ВЗАИМОСВЯЗЬ

### Дольше учёба – меньше вес

Чем образованнее человек, тем он меньше весит, утверждают израильские учёные. Согласно опросу среди людей, получивших лишь аттестат об окончании средней школы, как минимум каждый пятый (более 23%) страдает от излишнего веса. При этом только 8,4% кандидатов и докторов наук не мешало бы сесть на диету.

Учёные затрудняются сказать, чем обусловлена такая зависимость. Можно предположить, что благодаря хорошему доходу образованные люди могут позволить себе качественные продукты, абонемент в фитнес-клуб и прочие составляющие здорового образа жизни.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Нехватка витамина D ведёт к болезням сердца?

Рост сердечно-сосудистых заболеваний связан с дефицитом витамина D, к такому выводу пришли учёные из Университета Торонто. И риски, связанные с развитием сердечно-сосудистых заболеваний, можно выявить уже в пятилетнем возрасте.

Исследователи считают, что на фоне распространения солнцезащитных детских средств дефицит витамина встречается довольно часто, так как этот витамин вырабатывается на солнце. В предыдущих работах исследователи сообщали о связи нехватки витамина D у взрослых с сердечно-сосудистыми заболеваниями, ожирением, высоким давлением и диабетом. Теперь учёные нашли связь между показателями холестерина и витамина D у детей от года до пяти лет. Оказалось, чем выше уровень витамина, тем ниже показатели холестерина в крови. Следовательно, можно уже в раннем возрасте изменить питание ребёнка и образ жизни, чтобы предупредить развитие болезней.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

Только 33% российских компаний, как малого, так и крупного бизнеса, обеспечивают всех своих сотрудников полисами дополнительного медицинского страхования.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

### Берегите детей от стрессов

Женщины, пережившие в детстве хронический стресс, имеют повышенный риск преждевременных родов, выяснили канадские исследователи из Университета Альберты.

В исследовании приняли участие около 200 рожавших женщин. Им пришлось ответить на ряд вопросов, касавшихся хронического стресса. Оказалось, что, если женщина отвечала «да» на 4 из 10 вопросов о стрессе, риск преждевременных родов возрастал на 50%. А вот непродолжительный стресс или травматичное событие во время беременности не повышали риск.

Исследователи рекомендуют женщинам из группы риска особое внимание уделять правильному питанию, здоровому образу жизни и методам снижения стресса во время беременности.

Преждевременные роды матери являются одной из ведущих причин смерти детей в возрасте младше 5 лет. Дети, которым удаётся выжить, сталкиваются с повышенным риском разных проблем со здоровьем в течение всей жизни.



Комментирует руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков (ЦСССА) Федерального агентства на базе ЦДКБ ФМБА России, доктор медицинских наук, профессор Леонид МАКАРОВ:

– Никто не сомневается в том, что недостаток витамина D действует отрицательно не только на формирование костной структуры, но и всего организма в целом, в том числе и сердца. Но, чтобы доказать на современном научном уровне, что дефицит этого витамина повышает уровень холестерина, надо не только ставить лабораторные эксперименты, но и проводить длительные (десятилетиями) тщательно спланированные исследования. Для профилактики болезней сердца у детей стоит придерживаться выверенных десятилетиями принципов: не кормить их фастфудом и богатой углеводами пищей, следить за их весом, подключать их к занятиям спортом, заставлять соблюдать возрастной режим сна, при семейной предрасположенности к гипертонии и высокому уровню холестерина в крови с подросткового возраста следить за их артериальным давлением, уровнем глюкозы и холестерина. В группе риска – дети, родители или ближайшие родственники которых погибли от болезней сердца в относительно молодом возрасте.

Казалось бы, лето – не самый травмоопасный период. В Научно-исследовательском институте неотложной детской хирургии и травматологии так не считают. Каждое лето здесь принимают сотни юных пациентов.

ЧЕМ коварно лето в большом городе? Что нового появилось в лечении детской травмы?

Об этом и многом другом – наша сегодняшняя беседа с заместителем директора НИИ неотложной детской хирургии и травматологии по науке, академиком Национальной академии наук Республики Армения, доктором медицинских наук Оганесом САРУХАНЫНОМ.

#### Сто бед – один ответ

– Оганес Оганесович, с какими проблемами поступают пациенты к вам в институт?

– С самыми разными. Помимо отделения общей травмы у нас работает отделение общей хирургии (здесь оказывают помощь детям с острыми хирургическими заболеваниями органов брюшной полости, мочеполовой системы), отделение раны и раневой инфекции (в том числе у больных с посттравматической ампутацией конечностей), нейрохирургическое отделение, где проводится большой объём не только экстренных (при черепно-мозговой и спинальной травме), но и плановых операций на головном мозге (при кистах, водянках, опухлях головного мозга).

В последние 2–3 года нейрохирургии нашего института плотно занимаются и осложнённой спинальной травмой у детей.

Наши врачи нередко принимают участие в транспортировке детей с тяжёлой сочетанной травмой, пострадавших в Московской области и других регионах России, а также в туристических поездках в разных странах мира. К нам они доставляются силами авиации и МЧС (для приёма таких тяжёлых больных на крыше шестизэтажного корпуса нашего института располагается вертолётная площадка с круглосуточным диспетчерским пунктом). С 1988 года наши врачи регулярно вылетают в горячие точки планеты по линии Международного благотворительного общественного фонда помощи детям при катастрофах и войнах, возглавляемого Леонидом Михайловичем Рашалем (президент НИИ неотложной детской

## Оганес Саруханян:

# «Детской хирургии и травматологии есть чем гордиться»

хирургии и травматологии. – Ред.). За последние шесть лет было три вылета: на землетрясения в Индонезии, Гаити, Непале.

Проходят у нас лечение и дети, получившие серьёзную минно-взрывную травму во время боевых действий на территории Донбасса.

— Вот это объём работы! А я думала, что у вас только переломами да растяжениями занимаются...

– Острая детская травма по-прежнему остаётся приоритетным направлением работы нашего института. Помимо амбулаторного приёма в режиме городского травматологического пункта наши специалисты выполняют большой объём операций на суставах, менисках. Отделение работает очень интенсивно. На днях мы вынужденно ограничили поступление детей в отделение травматологии, потому что все места в нём уже были заняты, дети поступали в другие отделения института.

## Летом число детей с травмами увеличивается

#### Ни минуты покоя

– Но разве лето у травматологов – не сезон затишья?

– Скорее наоборот. Летом число детей, пострадавших в ДТП, с переломами конечностей, резаными, колотыми ранами, укусами животных увеличивается. В этом году, кстати, подобных обращений стало гораздо больше.

#### – С чем это связано?

– На наш взгляд, с тем, что кризис не позволил большинству москвичей вывезти детей на летний отдых. Большой город таит для ребёнка много опасностей. Так, в этом году в Москве с детьми произошло уже 421 ДТП. И эти цифры, увы, ещё подрастут.

Увеличилось и число детей с кататравмой при падении из окон. По тяжести полученных увечий такая травма занимает

одно из первых мест. Падение с большой высоты чаще всего сопровождается тяжёлой черепно-мозговой травмой, многочисленными переломами, разрывами и ушибами внутренних органов...

– Прошлым летом вы как раз собирали журналистов, для того чтобы предупредить граждан через СМИ об опасности, которую представляют собой пластиковые окна, да ещё и оснащённые противомоскитными сетками, создающими у малышей ложное ощущение безопасности...

– Увы. Несмотря на наши ежегодные предупреждения, дети, оставленные без присмотра взрослых, продолжают выпадать из окон. До 80% из них умирают на догоспитальном этапе от травм, несовместимых с жизнью. Во многом благодаря неумелым действиям тех, кто невольно оказался очевидцем падения ребёнка с большой высоты. Мы провели анализ ситуации и пришли к выводу, что процентов 70 наших граждан вообще не представляют, что такое первая помощь. Дёргают, тормозят пострадавшего ребёнка. И лишь ухудшают и без того серьёзную ситуацию.

#### Алгоритм помощи

– Тем не менее, судя по статистике, большинство из тех, кого всё же довозят до вашего института, выживают. Даже с очень серьёзными травмами...

– Во многом это стало возможным благодаря чёткой работе столичной «скорой помощи». У нас полное взаимодействие с руководством и лечебным составом Станции скорой медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы. Неоднократно нами проводились совместные научно-практические конференции и лекции с выездным персоналом скоромощных бригад. Итогом стало внедрение наших методических рекомендаций по ведению догоспитального этапа с учётом прежних ошибок и недоработок.



фото Валерия Христофорова

– Детская травма от взрослой отличается?

– Она и сложнее, и легче. Восстановительные функции у детского организма лучше, чем у взрослых. Однако у детей чаще бывают шоковые реакции. Поэтому у нас в институте все пациенты, перенёсшие ДТП, кататравму, укусы, побои (в том числе и от родителей), в обязательном порядке проходят психологическую реабилитацию.

Кстати, наш институт – один из немногих лечебных учреждений, которые имеют свой реабилитационный центр. Таким образом, дети проходят у нас полный лечебный цикл, что позволяет получать очень хорошие результаты.

#### Аура доброты

– А ещё, говорят, у вас в институте уникальный коллектив...

– Это правда. Наш институт работает 24 часа в сутки без выходных и праздников. При этом у нас ведётся большая научная работа, связанная с изучением вопросов диагностики и тактики лечения детей с тяжёлой механической, сочетанной, черепно-мозговой, костной травмой, ранами и раневой инфекцией, а также в области клеточных технологий и нейрохирургической патологии.

Одним из приоритетных научных направлений института является совершенствование методов лечения повреждений центральной нервной системы. У нас проводятся операции по замещению посттравматических дефектов черепа специальными материалами, позволяющими моделировать их с филигранной точностью. Также мы начали оперировать детей с эпилепсией – в тех случаях, когда она не поддаётся консервативному лечению. Полученные результаты очень обнадеживают.

– А правда, что у вас в институте есть подземные реанимационные?

– Правда. Благодаря усилиям нашего директора на случай чрезвычайной ситуации в институте предусмотрено автономное электро- и водоснабжение, а на подземных этажах – операционная, реанимационная палаты. При необходимости дополнительные реанимационные койки мы можем развернуть непосредственно в отделениях.

Но самое главное – аура доброты, которая царит в нашем институте. Лечить детей – особая миссия. Равнодушию здесь не место.

Беседовала  
Татьяна ГУРЬЯНОВА

К тому же у нас есть собственная уникальная выездная педиатрическая реанимационная бригада «скорой помощи», которая работает в совместном альянсе со Станцией скорой помощи г. Москвы. В зависимости от повода обращения бригада укомплектовывается нашими специалистами – травматологом, хирургом, нейрохирургом – и выезжает для консультации в другие лечебные учреждения Москвы и Московской области с дальнейшей (при необходимости) транспортировкой пострадавших в наш институт.

– Что нового появилось в технологическом плане?

– Появилась самая современная аппаратура, о которой раньше мы и мечтать не могли. Сегодня в распоряжении наших больных – новейшее диагностическое, операционное эндоскопическое оборудование для проведения артроскопии, лапароскопии, бронхоскопии, которая у нас используется в 95% случаев. Внедрена у нас и система остеосинтеза (операции по соединению обломков костей специальными фиксаторами), что при обширных травмах позволяет обойтись без гипса и существенно ускорить процесс выздоровления.



# МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

**Развенчиваем самые распространённые мифы о гельминтах, простейших и других незваных «гостях», которые могут обосноваться в нашем организме.**

Наш эксперт – терапевт, гастроэнтеролог, врач высшей категории, ассистент кафедры поликлинической терапии Саратовского государственного медицинского университета им. В. И. Разумовского Юлия БЕЛЯЕВА.



**Миф** **Паразитарные инфекции – это болезни грязных рук, поэтому страдают ими в основном малыши, играющие в песочнице.**

**На самом деле.** Дети действительно болеют такими инфекциями чаще. Но жертвой гельминтов становятся и многие взрослые, соблюдающие правила гигиены. Заражение у них происходит другим путём.

В первую очередь опасность представляет полусырое, недожаренное мясо и рыба: шашлык, суши и роллы, строганина, бифштексы с кровью. Во-вторых, передача гельминтов происходит при близком общении с домашними питомцами – кошками и собаками. Практически все животные носят в себе различных паразитов. И если хозяева не принимают профилактических мер, то вскоре тоже становятся их жертвами. В-третьих, глисты и простейшие попадают во взрослый организм вместе с плохо промытой зеленью, овощами, фруктами и ягодами. Кроме того, к заражению гельминтами приводит купание в открытых водоёмах, когда вы случайно глотаете воду при нырянии.

**Миф** **Если яйца гельминтов попали в организм, заражения не избежать.**

**На самом деле.** Природой предусмотрены три защитных барьера от гельминтов: щелочная среда ротовой полости, кислая среда желудка и щелочная среда желчи. Если все механизмы защиты в порядке, то никакие паразиты через них не пройдут, они будут уничтожены.

Но при заболеваниях желудка, печени, желчного пузыря, общем снижении иммунитета эта защита нарушается. Попавшие в организм гельминты оказываются в благоприятных условиях и в этом случае могут интенсивно размножаться.

**Миф** **Если в организме поселились паразиты, человек теряет аппетит, худеет и слабеет.**

**На самом деле.** Такая закономерность характерна для детей. У взрослых сильного похудения и резкой потери аппетита обычно не бывает. Среди ранних признаков заражения гельминтами – расстройства пищеварения: частое и громкое урчание в животе, отрыжка, вздутие живота и метеоризм, чередование запоров и поносов, непостоянные мигрирующие боли в разных отделах живота. Кроме того, многие носители гельминтов отмечают такие странности, как повышенное образование слюны и ощущение комка в гортани.

## Ах вы, паразиты!

### Как справиться с гельминтами



### Взрослые часто заражаются, употребляя полусырое мясо или рыбу

Вопреки распространённому мнению, попавшие в организм паразиты не обязательно осваиваются в кишечнике. Они могут оккупировать лёгкие, мышцы и даже мозг. В зависимости от того, где они обоснуются, у человека развиваются те или иные проблемы. Например, при токсокарозе, передающемся человеку от собак, в печени, лёгких, поджелудочной железе, лимфоузлах и даже сердечной мышце появляются специфические образования – гранулёмы. При другой необычной форме инфекции, которую люди тоже получают от кошек и собак, под кожей появляются мягкие зудящие и даже шевелящиеся «опухоли». На фоне паразитарных инфекций в организме могут возникать те или иные доброкачественные образования. Поэтому если у женщины есть не поддающаяся лечению киста яичника или миома матки, ей имеет смысл провериться на наличие паразитов.

**Миф** **Обнаружить паразитов несложно.**

**На самом деле.** Стандартная диагностика – это анализы кала, соскобы с перианальных складок, иммунологические исследования крови. Их делают в большинстве лабораторий. Но всё не так просто.

Анализ кала позволяют выявить только отдельные виды паразитов: остриц, аскарид, простейших. И лишь в том случае, если паразит отложил яйца именно в порцию, взятую на анализ. Поэтому однократное обследование нельзя считать полностью достоверным. Нужно сдавать кал минимум три раза с промежутками в несколько дней.

Специальные иммунологические исследования более точны. Но на их результаты может влиять общее состояние здоровья. Поэтому трактовка полученных данных – прерогатива врача.

Кроме того, паразитарные инфекции можно заподозрить по отклонениям в общем анализе крови. Так, при гельминтозах в крови повышается уровень клеток-эозинофилов, может меняться уровень лейкоцитов,

гемоглобина и СОЭ. Но опять же «расшифровать» ваш анализ может только лечащий врач.

**Миф** **Всем людям нужно один-два раза в год принимать антипаразитарные лекарства для профилактики.**

**На самом деле.** Антипаразитарные препараты токсичны. Нередко на фоне их приёма у человека появляются тошнота, рвота, головная боль, перепады давления. Поэтому с профилактической целью их применять не стоит.

Чтобы снизить риск гельминтозов, можно периодически проводить лёгкие «чистки» печени с помощью тюбажа, принимать курсом мягкие слабительные и желчегонные средства, гепатопротекторы. Всё это улучшает работу системы пищеварения, которая, будучи здоровой, самостоятельно борется с гельминтами. Но учтите, что медикаментозная терапия должна применяться только после консультации врача! Существует масса противопоказаний для такого лечения, например наличие желчных камней.

Определёнными антипаразитарными свойствами обладают лук, чеснок, горчица, перец, а также природные горечи – подорожник, крапива, тысячелистник, одуванчик. Включайте их в свой рацион, используйте в виде отваров. Паразиты не любят кислое, острое и солёное – всё, что стимулирует выработку желудочной кислоты и желчи. Однако включать такую пищу в меню нужно, только если нет противопоказаний.

### Важно

Чтобы не допустить проникновения паразитов в организм, соблюдайте правила предосторожности.

- Избегайте сомнительной еды, которая не подверглась тщательной кулинарной обработке. При засолке рыбы свежую тушку сначала заморозьте. Для разделки сырого мяса нужно иметь отдельную доску.
- Не покупайте сыровяленые продукты с рук. Овощи, фрукты и зелень тщательно мойте проточной водой. Никогда не пробуйте на рынке виноград и не режьте арбузы.
- Не целуйте домашних животных, какими бы чистыми они ни казались. Не подпускайте их к своей еде и не спите с ними в одной кровати. Не режьте раза в 3–6 месяцев проводите им курсы дегельминтизации.

Анна МАРТОВА

## ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист-консультант детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ.

### Старый на новый

**?** Муж хотел поменять старый полис ОМС на новый. Но его везде отфутболивают. Есть на этот счёт какие-то официальные указания – куда обращаться?

Татьяна, Москва

– Нужно выбрать страховую компанию, которая будет представлять ваши интересы, и обратиться в неё. Подать заявление о замене полиса ОМС на документ нового образца можно также в Многофункциональный центр (МФЦ) или в районную поликлинику.

Для оформления надо предоставить:

1. Документ, который подтверждает личность гражданина РФ.
2. Свидетельство государственного пенсионного страхования (если есть).

Страховая компания выдаст специальное свидетельство, которое подтверждает факт оформления полиса. Это свидетельство действительно в течение 30 дней с момента выдачи. После этого страховая компания выдаёт полис единого образца.

Подать письменное заявление вы можете лично или через Интернет. Также можно воспользоваться услугами почты. После подачи такого заявления вы должны получить извещение, в котором указывается, готов ли полис и где вы можете его забрать. Обычно это происходит в течение трёх дней.

Менять страховую компанию можно не чаще, чем раз в год.

### Кто оплатит?

**?** Должен ли работодатель оплачивать первичный медосмотр работника, если работник проработал всего 1 день и решил уволиться?

Василий, Калуга

– Работник при поступлении на работу должен пройти медицинский осмотр в случаях, предусмотренных Трудовым кодексом РФ и иными федеральными законами. В частности, согласно ст. 213 ТК РФ медосмотр необходим при поступлении на тяжёлую работу, на работу с вредными или опасными условиями труда, работу, связанную с движением транспорта, для определения пригодности к работе и предупреждения профессиональных заболеваний.

В части второй ст. 212 и части шестой ст. 213 ТК РФ сказано, что проведение осмотров работодатель обязан организовать за счёт собственных средств. При увольнении работника у работодателя нет оснований удерживать оплаченную им стоимость медосмотра из заработной платы работника, потому что это не предусмотрено в ст. 137 ТК РФ.

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

У этого заболевания два названия. Одно медицинское, вполне себе приличное – гидраденит. Второе народное и совсем неблагозвучное – «сучье вымя».

ГИДРАДЕНИТ – это гнойное воспаление апокринных потовых желёз. Большинство из них размещается в области подмышек, поэтому болезнь чаще всего затрагивает именно их. Хотя бывает гидраденит околопупочной области, паховых складок, ануса, половых органов.

#### Группа риска

Второе название гидраденита возникло не случайно. Холмики, вырастающие у человека под мышками или в другом месте, и вправду напоминают упомянутую часть тела у собак. Чаще всего гидраденит возникает летом, но может появиться и в другое время года. В большинстве случаев этим недугом страдают женщины. Чаще всего – в период гормональных бурь: во время полового созревания, беременности или климакса. У детей и пожилых такого заболевания, как правило, не бывает – у одних апокриновые железы ещё не начали функционировать, а у других уже угасли.

Обнаружив у себя под мышками крупный болезненный

# Недуг с дурным именем

## Кому грозит гидраденит



узел, который тревожит не только при надавливании на него, но и в состоянии покоя, женщины начинают не на шутку паниковать. Многие торопятся к маммологу. И правильно делают – бдительность лишней не бывает. Но, к счастью, чаще всего проблема оказывается всё же не в груди, а в гидрадените.

#### Растущий узелок

Стартует гидраденит с появления небольших плотных зудящих узелков на коже, которые через день-другой существенно вырастают и набухают (до 2 см в диаметре). Помимо этого

## Женщины страдают заболеванием чаще мужчин

порой появляются слабость, повышенная температура. Если запустить заболевание, может возникнуть абсцесс.

Возбудителем данной инфекции, как правило, является золотистый стафилококк, попадающий из устья волосяного фолликула в выводящий

проток апокринных желёз. Спровоцировать воспаление могут переохлаждение организма, снижение иммунитета, повышенная потливость, плохая гигиена или порезы кожи (например, при бритье). Также опасность представляет слишком частое и неправильное использование антиперспирантов. Ну и, наконец, больше других к этому заболеванию расположены люди с эндокринными заболеваниями: сахарным диабетом, ожирением. У них нередко недуг протекает с осложнениями.

#### Что делать?

● При первых признаках гидраденита стоит **обратиться к дерматологу** или хирургу. Врач выпишет препараты (как правило, антибиотики).

● В первые несколько дней после выявления инфекции можно каждые 4–5 часов **прогревать поражённые участки сухим теплом**. Например, прикладывать к больному месту нагретое утюгом махровое полотенце и держать, пока не остынет. Также можно принимать солнечные ванны – подставляя подмышки

солнечным лучам. Но делать это надо аккуратно, чтобы избежать солнечных ожогов.

● Важно **регулярно обрабатывать пострадавшее место влажными антисептическими салфетками** и салициловым, борным или камфорным спиртом. А вот мыть эту область нельзя – вода способствует распространению инфекции. Поэтому принимать душ нужно, избегая попадания влаги на больное место. А о купании в водоёмах и вовсе на время надо забыть.

● **Обрабатывать инфильтрат зелёнойкой** или йодом не стоит, а вот кожу вокруг него – имеет смысл. И конечно, ни в коем случае нельзя самим выдавливать гной: так можно спровоцировать заражение крови.

● При гидрадените **эффективно физиотерапевтическое лечение**: терапия лучами ультрафиолетового спектра, электрофорез, магнитотерапия. Если же физиотерапевтические методы будут неэффективны и образуется абсцесс, придётся вскрывать уплотнение хирургическим способом.

Елена АМАНОВА

# ЛЕКАРСТВО ОТ ГНЕВА

## Болезни прогоняют не только таблетки, но и музыкотерапия

Разве есть лекарство от гнева? Или от раздражительности? Или от синдрома хронической усталости? Если лекарством мы называем таблетки или микстуры, то, конечно, нет. Но, к счастью, лечат не только они.

#### Настройка организма

После напряженного рабочего дня – толпы в транспорте в час пик, потом очереди в универсаме. Возвращаясь домой в состоянии выжатого лимона. Снял костюм, надел тапки, включил целевую музыку... И силы стали возвращаться.

Что такое музыка? Волшебство? Тайна? Для ученых никакой тайны нет – это звуковые волны, которые через слуховой анализатор способны проникать в кору головного мозга. А проникнув, настраивают наш организм на определенные частоты.

«Важно все – темп, ритм, инструмент, время, в течение которого музыка звучит, – поясняет **руководитель Санкт-Петербургского НИИ музыкотерапии доктор Рушель БЛАВО**, автор методического пособия для врачей и клинических психологов о применении музыки в лечебно-профилактических целях, утвержденного в 2001 г. Минздравом РФ. – Учитывая эти факторы в совокупности, можно создавать лекарственную целевую музыку».

Именно этим доктор и занимается более 20 лет, тщательно исследуя воздействие созданной им музыки. Он поясняет, что существуют два механизма целительности авторской музыкотерапии. В первом случае из-за нервного потрясения или даже обычного отравления может разрушиться связь

между мозгом и органом – тогда мозг не слышит сигнала «SOS!», который посылает орган, и не запускает механизм самоизлечения. А музыка, проникая в кору головного мозга, утраченную связь восстанавливает.

Во втором случае она налаживает резонансную частоту. Ученые уже знают, что каждый орган имеет излучение, только у здорового его частота одна, а у больного – другая. И органы «слышат» разные инструменты. Сердце настроено гитара, почки – саксофон, желудок – рояль,

## Разные органы «слышат» разные инструменты.

а позвоночник – барабан. Правильно созданное музыкальное произведение способно восстановить всю палитру нашего организма.

Клинические исследования, проведенные в разных странах, показали, что музыка может привести в равновесие нервную систему, повышать иммунный статус, даже улучшать показатели крови. Музыкотерапия может выступать как дополнение к другим видам терапии, так и самостоятельно в домашних условиях.

Приобрести «ФизиоФон БЛАВО» вы можете, заказав его по тел. 812-719-61-11 или по адресу: 191014, г. Санкт-Петербург, ул. Маяковского, 34, Центр Рушеля Блаво, или посетив презентацию 5 сентября в 14.00 по адресу: Москва, Шлюзовая набережная, 6/1, гостиница «Катерина-Сити», 1-й этаж, ст. м. «Павелецкая». Вход свободный.

Скачивать или создавать?

У доктора Блаво уже записано 50 дисков созданной им лечебной авторской музыки. Кто-то их заказывает и получает по почте в виде дисков, а кто-то скачивает на официальном сайте [www.blavo.su](http://www.blavo.su), предварительно послушав произведения и поняв, как они воздействуют.

«Можно быть потребителем – заказать диски или скачать музыку с сайта и слушать, а можно самому научиться работать и помогать своим близким, друзьям, знакомым быть здоровыми и счастливыми благодаря семинарам и персональным встречам. Ведь можно создавать музыку индивидуально для каждого человека с учетом его типа, собственного ритма, характера заболевания», – говорит доктор Блаво.

В своем пособии он демонстрирует самовосстановление организма для всех желающих независимо от возраста и образования. На своих тренингах доктор Блаво обучает обычных людей, которые не хотят глотать таблетки и ищут более естественные способы сохранения своего здоровья, которыми пользовались еще наши далекие предки. Они слушали гусляров, настраивая под их ритмы свои собственные, водили хороводы, распевая с другими протяжные песни, а детям пели колыбельные,



чтобы успокоить малышей перед сном. А с XIX в. лечение музыкой стало использоваться уже представителями официальной медицины. И сегодня во многих клиниках мира пациентам не спешат назначать препараты – сначала дают послушать музыкотерапию.

И еще для полного возврата к здоровью доктор Блаво изобрел многофункциональный физиотерапевтический аппарат «ФизиоФон БЛАВО», который наряду с музыкотерапией имеет семь спектров лечебного воздействия, только искать их в аптеках бесполезно, небольшая партия продается лишь в Санкт-Петербургской клинике Рушеля Блаво.

Дмитрий РОМАНОВ

5 сентября в 16.00 в Москве на ВВЦ в ПАВИЛЬОНЕ № 75 НА КНИЖНОЙ ЯРМАРКЕ – презентация новой книги Рушеля Блаво «Искусство исцеления мыслью». Всем – автографы с персональным настроением, мандала здоровья и фотосессия. Стоимость «Физиофона БЛАВО» – 19 990 рублей. При заказе до 30 августа – скидка 50%.

**ВСТРЕЧИ С АВТОРОМ «ФизиоФона БЛАВО»** на семинарах по авторским традиционным системам оздоровления состоятся в городах России:

**5–6 СЕНТЯБРЯ С 11.00 – В МОСКВЕ**, семинар «Искусство мыслетворения и исцеления», адрес: Шлюзовая набережная, 6/1, гостиница «Катерина-Сити», зал «Цельсиус», 1-й этаж;

**7–8 СЕНТЯБРЯ – В ПЕРМИ**, бульвар Гагарина, 65а;

**9–10 СЕНТЯБРЯ В ЕКАТЕРИНБУРГЕ**, ул. Хомякова, 14;

**11–12 СЕНТЯБРЯ В ЧЕЛЯБИНСКЕ**, ул. Карла Маркса, 31;

**13–14 СЕНТЯБРЯ В НИЖНЕМ НОВГОРОДЕ**, ул. Большая Покровская, 18;

**15–16 СЕНТЯБРЯ В ЧЕБОКСАРАХ**, пр. Мира, 90;

**18–19 СЕНТЯБРЯ С 18.00 ДО 21.00 – В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ** по адресу: ул. Маяковского, 34, ROYALMED в Центре Рушеля Блаво. На семинаре – специально приглашенный гость из Болгарии РАДКА.

БОЛЕЕ ПОДРОБНО ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ

[www.blavo.su](http://www.blavo.su)

ЗАПИСЬ И СПРАВКИ

ПО ТЕЛЕФОНАМ:

965-819-13-03

812-275-75-76

812-719-67-07

ООО «РОЙАЛМЕД», 191014, Санкт-Петербург, ул. Маяковского, д. 34, ОГРН 1037843116035, ИНН 7825508976. Реклама. 12+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



# ФАКТОР РИСКА

**У вас есть склонность к геморрою? Тогда следить за своим питанием придётся особенно тщательно! Какие правила надо соблюдать?**

ЕСЛИ у вас часто обостряется геморрой, главное – позаботиться о регулярной работе кишечника, ни в коем случае не допуская запоров. Ведь запор способствует ещё большему набуханию расширенных вен и их кровоточивости при натуживании.



## Обогатите меню растительной клетчаткой

Она притягивает на себя воду, увеличивается в объёме и тем самым помогает размягчить стул. А ещё служит питательной средой для полезной кишечной флоры.

Клетчатка содержится в злаковом и ржаном хлебе, в отрубях и цельнозерновых крупах, в свежих овощах и фруктах. Особенно полезны абрикосы и сливы. Они могут выручить даже при сильном запоре, особенно если съедать их свежими. Но пользу принесут эти плоды и в виде сухофруктов и компотов.

Среди каш стоит выбирать серые и тёмные: овсянку, перловку, гречневую и ячневую. Из овощей наиболее ценны свёкла, морковь, цветная капуста и брокколи, кабачки.

Ещё один отличный источник клетчатки – отруби. В идеале стоит включать их в рацион ежедневно. Измельчённые отруби можно добавлять в каши, супы, пюре либо разводить водой и принимать во время еды.



## Выбирайте правильные напитки

Беспроблемная работа кишечника невозможна без соблюдения питьевого режима. Необходима жидкость и для нормального кровообращения, предотвращения избыточной вязкости крови, что также немаловажно при геморрое.

# И никакого геморроя!

**Какая еда поможет справиться с его проявлениями**



## Кисель, гранатовый сок, крепкий чай и кофе лучше исключить

Чтобы вычислить персональный минимум жидкости, который вы должны получать за день, умножьте свой вес на 40 мл. Особенно полезно принимать стакан прохладной воды утром, натощак. Он поможет включить процесс пищеварения, усилить перистальтику кишечника и ускорить его очищение. Полезно употреблять минеральную воду без газа, свежевыжатые фруктово-овощные соки и морсы. Хороши от геморроя и кисломолочные напитки: кефир, ряженка, йогурт, «снежок», особенно обогащённые бифидо- и лактобактериями.

А вот любые кисели, гранатовый сок, крепкий чёрный чай и кофе способны усугубить геморрой. От них лучше отказаться либо свести их в рационе к минимуму. А на спиртные напитки вообще накладывается запрет – от них геморрой почти всегда обостряется.



## Включите в рацион масло

Принимайте столовую ложку оливкового, льняного или другого растительного масла натощак – это поможет наладить пищеварение лучше многих лекарств. Причём если проблемы кишечника сочетаются с гастритом или язвой желудка, то приём масла решит одновременно несколько задач.

Также можно смешивать порцию масла с кисломолочным продуктом и выпивать перед сном – это облегчит утреннее очищение кишечника.

Организм будет благодарен и в том случае, если вы замените растительным маслом традиционные салатные заправки вроде майонеза и сметаны.



## Соблюдайте график

Для профилактики внезапных обострений стоит приучить свой организм к режиму дня. Питаясь в одно и то же время, вы поможете органам пищеварения работать по графику. Тогда к завтраку, к обеду и к ужину у вас будут вырабатываться нужные ферменты для обработки пищи. Станут вовремя формироваться и выводиться ненужные «отходы производства».

При склонности к геморрою имеет смысл питаться дробно, до пяти-шести раз в день, маленькими порциями. Это традиционные завтрак, обед и ужин плюс лёгкие перекусы – ланч, полдник и вечерний стакан кефира.



## Избегайте диет

Для мужчин это менее типично, а вот у женщин запоры часто становятся следствием белковых диет (кремлёвская, диета Аткинса, диета Дюкана). Они основаны на питании преимущественно животным белком – мясом, птицей, рыбой. Такой стиль питания излишне нагружает систему пищеварения, часто провоцируя запор в кишечнике.

Крайне нежелательна при геморрое популярная среди худеющих рисовая диета. Рис оказывает закрепляющий эффект. Не увлекайтесь в этой деликатной ситуации и свежими сдобными мучными изделиями, предпочитайте им подсушенные.

Марина ЛЕВИНА

## МЕДСОВЕТ

### Глаза устали



**В последнее время заметила, что к вечеру сильно устают глаза. Это опасно?**

Татьяна К., Ярославль



Отвечает хирург-офтальмолог высшей квалификационной категории, кандидат медицинских наук Светлана МИЛОВА:

– В последнее время с жалобами на усталость глаз к офтальмологам приходит много пациентов. Люди всё чаще вынуждены работать с объектами, расположенными близко от глаз: с компьютером, бумагами на столе. Наши органы зрения изначально на это не рассчитаны, поэтому и наступает утомление. Если это происходит систематически, то в конечном счёте может вести к снижению остроты зрения и создавать предпосылки для глаукомы и даже дистрофии сетчатки. Так что желательно не допускать зрительной усталости.

● Во время работы обязательно делайте перерывы. В идеале в течение одного часа нужно 40 минут выполнять задания, глядя в монитор, а остальные 20 – заниматься чем-то другим. Такой режим позволяет провести за компьютером без последствий хоть целый день.

● Пользуйтесь увлажняющими каплями – аналогами слезной жидкости. Применять их можно в любое время, когда вы чувствуете дискомфорт: они увлажнят глаз и уменьшат проявления усталости.

● Выполняйте глазную гимнастику. Посмотрите в одну сторону, в другую, с усилием зажмурьтесь, а затем широко раскройте глаза, «нарисуйте» ими восьмёрку, несколько раз переведите взгляд с ближней точки вдаль. Эти нехитрые приёмы действительно помогают снять спазм внутриглазных мышц. И обязательно разминайте не только глаза, но и тело, особенно область шеи. Можно делать самомассаж шейно-воротниковой зоны.

● В свободное время больше двигайтесь и обязательно запишитесь в бассейн. Плавание положительно действует на состояние позвоночника и мышц спины и шеи: они, с одной стороны, расслабляются, а с другой – тренируются, становятся более крепкими. Это благотворно влияет на зрение.



### Первый звоночек



**Муж курит, в последнее время стал сильно кашлять по утрам. Уговариваю обратиться к врачу, а он говорит: «Ничего страшного, кашель курильщика – норма». Неужели он прав?**

Марина, Липецк

Отвечает заведующий терапевтическим отделением поликлиники ФГБУ «Лечебно-реабилитационный центр» Минздрава РФ,



руководитель Центра лечения кашля, член Европейского респираторного общества Эльдар ГУСЕЙНОВ:

– Кашель курильщика – это первый симптом хронической обструктивной болезни лёгких, или сокращённо ХОБЛ. Это тяжёлое заболевание, при котором постепенно нарушается проходимость дыхательных путей. На конечных этапах больному приходится по 15 и более часов в сутки находиться на кислородотерапии, то есть дышать через маску, находясь в стационаре.

Конечно, такая стадия болезни наступает не сразу, а спустя десятки лет после

первых проявлений ХОБЛ. Проблема в том, что этим первым проявлениям в нашей стране порой не придают значения.

ХОБЛ – это болезнь, прочно связанная с курением, и так называемый кашель курильщиков – это показатель, что проходимость дыхательных путей уже нарушена. Именно на этой стадии имеет смысл обращаться к врачу, потому что только сейчас ХОБЛ обратима: достаточно бросить курить – и состояние лёгких через некоторое время нормализуется. Если же этого не сделать, со временем появится одышка – сначала при физической нагрузке, а затем и в покое. На этой стадии обратить болезнь вспять уже нельзя, но можно значительно улучшить состояние больного. Правда, без отказа от сигарет всё равно ничего не выйдет.

ПРОВЕРЕНО  
ВРЕМЕНЕМ!

# Какой Глицин выбрать?



ГЛИЦИН  
ИЗ ПЕРВЫХ РУК  
ОТ КОМПАНИИ



**БИОТИКИ**

Позволяет:

- справиться со стрессом
- улучшить настроение
- нормализовать сон

**Максимальная цена** Глицина для каждого региона фиксирована правительством РФ\* и не превышает

**37 рублей  
94 копеек\*\***

Цену в вашем регионе вы можете уточнить по телефону бесплатной горячей линии

8 800 100-32-22

**Требуйте в аптеке Глицин не выше максимальной цены.  
У Вас есть на это право!**

- ✓ Лекарственный препарат, производимый по международным стандартам GMP\*\*\* (государственные сертификаты России и Германии)
- ✓ Выпускается уже больше 20 лет по запатентованной технологии микрокапсулирования, которая увеличивает терапевтический эффект препарата.

\*Глицин входит в перечень ЖНВЛП (Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты) на основании распоряжения Правительства РФ от 30 декабря 2014 г. № 2782-р  
\*\*Согласно данным Федеральной службы по тарифам России. Кроме Амурской, Иркутской, Кировской, Курганской, Магаданской, Мурманской, Самарской, Сахалинской и Челябинской областей, Камчатского, Приморского и Хабаровского краев, Ненецкого, Ханты-мансийского, Чукотского и Ямало-Ненецкого АО, Республик Карелия, Саха и Тыва, а также некоторых районов Красноярского края, Республики Бурятия, Архангельской области и Республики Алтай.

\*\*\*GMP (Good Manufacturing Practice) — Надлежащая производственная практика.

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

## Спи, моя радость, усни!

### Как наладить сон малыша

**Тысячи молодых мам жалуются на интернет-форумах, что с трудом укладывают спать своих малышей. Почему? Какие ошибки они делают?**

ПО СТАТИСТИКЕ, сон нарушен у каждого третьего ребёнка до 6 лет, каждого второго родителям сложно уложить спать. При этом психологи, педиатры и сомнологи обвиняют в этом... самих родителей. Это мы, измученные и разубверившиеся в себе, пытаемся наладить детский сон, допускаем одни и те же ошибки.

#### 1 Мы поздно укладываем детей

Недавнее британское исследование показало, что двухлетки сейчас спят на 40 минут меньше, чем их родители в том же возрасте, – и всё из-за поздних укладываний. Папа с мамой поздно возвращаются с работы и хотят поиграть, поговорить с малышом перед сном. А ещё им хочется посмотреть вечером телевизор, почитать в Интернете новости, обсудить друг с другом, как прошёл день. В итоге дети бодрствуют до 11–12 часов ночи. А потом (вот ведь удивительно! Неужели не устали?) с боем укладываются спать.

**На самом деле,** чем больше ребёнок устал, тем сложнее ему успокоиться и уснуть. А заснув, он, скорее всего, будет спать тревожно и проснётся раньше, чем если бы его уложили в нужное время. Не ждите, пока малыш перевозбудится и начнёт капризничать. Оптимальное время для укладывания зимой – 18.30–20.30, летом – 19.00–21.30. «Так рано?» – удивитесь вы. Да, и эти цифры взяты не с потолка. Продолжительные фазы глубокого сна, во время которого восстанавливаются все системы организма, приходятся на 19.00–01.00. Попробуйте укладывать ребёнка пораньше, и он станет более спокойным и уравновешенным, будет меньше болеть.

#### 2 Укачиваем их и укачиваем

Как радуются родители, когда ребёнок засыпает при укачивании в коляске, слинге или в автокресле! Многие мамы и папы укладывают так детей и на дневной сон, и на ночь.

Сколько дети должны спать?	
Новорождённый	16–20 часов в сутки
Ребёнок 1–2 месяцев	15–17 часов
...3–4 месяцев	14,5–17 часов
...5–6 месяцев	13,5–16 часов
...7–8 месяцев	13,5–15 часов
...9–12 месяцев	13–15 часов
...18 месяцев	13,5 часа
...2 лет	12–13 часов
...3–4 лет	12 часов
...5–7 лет	11–11,5 часа
...8–10 лет	10–11 часов
...11–12 лет	9–10 часов
...13–14 лет	9–9,5 часа
...15–17 лет	8–9 часов



**На самом деле,** если ребёнок всегда спит в движении, он не погружается в глубокий восстанавливающий сон, убеждён американский специалист по сну Майкл Вайсблутт. Сон в слинге, движущейся коляске и в машине – поверхностный, его можно сравнить со сном взрослых в самолёте. Поэтому разумнее укачивать ребёнка, только чтобы его успокоить, а потом укладывать в кроватку.

#### 3 Мы не тем их кормим вечером

Позднее возвращение родителей домой приводит к тому, что все поздно садятся ужинать. И, когда все вместе собрались за столом, как не полакомиться бисквитами, конфетами или другими сладостями.

**На самом деле,** чтобы дети лучше спали, сажайте их за стол за 3 часа до сна. И постарайтесь, чтобы ужин не был обильным. Перед сном не стоит давать тяжёлые мясные, грибные блюда – они долго перевариваются. А также сладкое (в том числе и печенье), шоколад и кофеинсодержащие продукты: какао, газировку, конфеты, мороженое, жвачку. Они мало того что возбуждают, так ещё и действуют как диуретик, и ваш малыш как минимум пару раз за ночь сбежит в туалет. По этой же причине не стоит перед сном пить много воды и морсов.

Идеальный вариант – крупы с небольшим кусочком рыбы, или молочные каши и сыр, молоко или йогурт, немного фруктов.

#### 4 Перегружаем спальню электротехникой

Игрушки, компьютер, телевизор, телефон, плеер, светящиеся обои, неоновые лампы, фосфоресцирующие наклейки на потолке – всё это мешает ребёнку уснуть и влияет на качество сна.

**На самом деле** засыпать и спать лучше даже без светильника, в тёмной комнате. Дети до года быстро к этому привыкают и не боятся. Дошкольникам и школьникам с богатой фантазией можно оставить ночник с мягким, приглушённым светом.

#### 5 Не соблюдаем перед сном ритуалы

«Каждый мой день – это день сурка», – обречённо вздыхают неработающие мамы и стараются разнообразить жизнь свою и детей. Но детям нужны размеренность и предсказуемость.

**На самом деле** у вас обязательно должен быть ритуал укладывания спать. Переход от активности к покою должен быть плавным. Поужинали, поиграли, приняли ванну, переоделись в любимую пижаму, почитали книжку, пожелали всем «Спокойной ночи!»... Вы можете самостоятельно придумать 3–4 действия, которые будут повторяться ежедневно в одно и то же время и расслаблять, успокаивать и настраивать ребёнка на сон. Но если ребёнок уже зевает, забудьте о ванной и книгах и быстро в постель.

#### 6 Создаём неправильные ассоциации на сон

Что необходимо взрослому, чтобы спокойно уснуть? Надеть уютную пижаму, почитать книгу, поговорить с любимым, укрыться одеялом – это и есть наши ассоциации на сон. А теперь представьте, что вы уснули с обнимку с любимым и под любимым одеялом, а проснулись, например, под столом на кухне. Как быстро вы сможете заснуть вновь? Этот пример показывает, что чувствуют дети, которые «укачались» на руках или в слинге у мамы, с соской или бутылочкой во рту (это их ассоциации на сон), а проснулись одни в кроватке. Как вы не сможете спать без одеяла под столом, так и они будут требовать привычных условий засыпания. И маме придётся заново их укачивать среди ночи, заново поить из бутылки и засовывать в рот соску – и так через каждые 40–45 минут...

**На самом деле** укладывать ребёнка спать надо в условиях, максимально приближенных к тем, в которых он окажется при очередном ночном пробуждении. Если вам приходится укачивать его несколько раз за ночь при каждой смене цикла сна, откажитесь от укачиваний. Замените их сначала поглаживаниями и постепенно учите малыша засыпать самостоятельно.

#### 7 Не поддерживаем в детской правильную температуру и влажность

Если ребёнок часто просыпается ночью, возможно, ему некомфортно – слишком жарко или холодно. Если он часто просит пить, скорее всего, воздух в комнате слишком сухой.

**На самом деле** мы часто кутаем малыша. Выбирайте пижаму по сезону. А если у вас в спальне холодно, заведите для ребёнка спальный мешок, одеяло многие дети сбрасывают.

Евгения ДАНИЛОВА

### ВОПРОС–ОТВЕТ

#### Болит ушко

**?** Дочке 3 года 10 месяцев, ночью её беспокоила боль в ухе, я дала ей болеутоляющее. Утром девочка встала вялая, ухо болело. Ходит она сейчас неуверенно. Объяснить толком, как себя чувствует, не может, но, похоже, что у неё бывают головокружения. Несколько раз вырвало. Лечу компрессами на больное ушко. Скажите, возможна ли рвота, когда болит ушко?

Ирина, Смоленск



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Отит – коварное заболевание, в зависимости от случайных обстоятельств, таких, например, как индивидуальные особенности строения среднего уха и сопутствующие заболевания лор-органов, он может протекать тяжело, распространяясь на глубинные отделы органа слуха, на барабанную перепонку и вестибулярный аппарат (орган равновесия тела). Именно воспаление в районе вестибулярного аппарата вызывает головокружения и рвоту.

Из ваших слов следует, что воспалительный процесс зашёл далеко и «глубоко». Предполагаю, что домашними средствами ребёнка вылечить не удастся, девочку обязательно нужно показать лор-врачу, который определит тактику лечения.



### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– Моему сыну 2,5 месяца. Он сознательный парень и в основном спит. Конечно, когда будут колики, полезут зубки, это усложнит жизнь. Но в качестве основного правила для успокоения младенца я бы посоветовал как можно больше днём гулять на свежем воздухе и по возможности не делать так, чтобы ребёнок целый день спал.



**Прибегать к оцениванию в воспитании можно и иногда даже нужно. Главное – делать это правильно и к месту.**



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

#### Когда это нужно?

Мы всё время что-то оцениваем. Например, изучаем окружающую обстановку, чтобы понять, нет ли рядом опасности. Или нюхаем пищу, определяя степень её свежести. Когда мы знакомимся с новыми людьми, мы оцениваем свою эмоциональную реакцию на них, чтобы определить, стоит ли нам иметь с ними дело. Также оценка нужна при отборе куда-то (например, в баскетбольную секцию) как критерий соответствия определённым параметрам. Она может служить стимулом и знаком, дающим плюс к репутации в тех случаях, когда нужно быстро обозначить и подтвердить свои способности. Однако сама по себе она ничего не значит. Оценка годится для определения уровня знаний или умений, но не должна проникать глубже, определяя личность.

#### Недотянул до эталона

Проблемы возникают тогда, когда некий образец объявляется единственно верным, а всё, что ему не соответствует, – плохим. Ребёнок, поставленный перед таким требованием, не может ощутить радость творческого поиска, он нацелен исключительно на то, чтобы угадать правильный ответ.

Там и тут слышны жалобы, что современные дети ничего не хотят и ничем не интересуются. Но для дерзновения им нужно право на ошибку, а взрослые этого права им не дают. Стандартизированные экзамены, допускающие лишь один вид ответа на вопрос, – воплощение оценки в плохом смысле слова. Кстати, модный ныне приём «мозгового штурма», который используется в работе многих компаний, – отнюдь не новшество, а естественный способ работы мозга, просто взрослым людям пришлось заново выдумать то, от чего их успешно отучили в детстве.

# Ребёнок на троечку

## Зачем мы оцениваем своих детей?



### Если доверительных отношений нет, от критики лучше воздержаться

У некоторых взрослых бывают слишком чёткие представления о том, как именно должны быть сделаны уроки, вымыта посуда, заправлена постель... и если ребёнок недотянул до эталона, хоть и старался, всё, что он сделал, словно бы обесценивается. Такое отношение отбивает желание делать что бы то ни было.

#### Сравнения неуместны

Важно, чтобы оценка из повода для лёгкой гордости не превратилась в условие родительской любви. К несчастью, есть семьи, где ребёнок всё время находится под прицелом оценки, а сам по себе не очень интересен своим близким. Если оценка по математике становится для родителей оценкой ума их ребёнка – для них это повод задуматься: как так случилось, что оценка стала важнее ребёнка? Так бывает, когда родители воспринимают детей как своё

продолжение и опасаются осуждения в случае их неудач. Отказавшись от такой точки зрения, они будут оценивать своего ребёнка по-другому. Согласитесь, есть разница между разными способами высказать мнение, например, о выбранном ребёнком наряде: «То, как ты оделся, годится для игры в футбол, но не подходит для театра» или «Если ты пойдёшь со мной в таком виде, ты меня опозоришь».

Особенно болезненно для ребёнка, когда родители сравнивают его с другими детьми: «Посмотри на соседского мальчика: он и учится на «отлично», и в музыкальную школу ходит, и спортом занимается, а ты?» Подобное сравнение совершенно не учитывает того простого факта, что все дети разные и способности и интересы у них разные тоже. Когда человека призывают быть, как кто-то другой, ему словно бы предлагают отказаться от самого себя. Иногда это делается в завуалированной форме, когда родитель как бы невзначай начинает при своём ребёнке расхваливать другого. Даже если дети в этот момент не слышат ничего дурного о себе, они всё равно чувствуют подоплёку и снижают. Попробуйте примерить это на себя, представив, как ваше чадо говорит вам что-то вроде: «А вот Васе мама купила смартфон...»

#### Сначала – любовь

Оценка – будь то критика или похвала – должна касаться только действий, но не личности ребёнка. Любое оценивание допустимо в семье лишь на фоне любви и взаимного доверия. Чтобы принять оценку, человек должен чувствовать безопасность контакта. Есть родители, считающие критику выражением любви, но их взгляд ошибочен и пагубен для развития ребёнка. Сперва необходимо установить с дочкой или с сыном тёплые отношения и уж потом переходить к оцениванию. Если надёжных доверительных отношений нет, от критики лучше пока воздержаться. Особенно в подростковый период, когда дети переживают сильную внутреннюю неуверенность, а потому особенно уязвимы перед каждым замечанием.

Ребёнок любого возраста должен быть уверен, что в семье его любят и всегда предпочтут другим детям. На фоне этой уверенности ему будет легко принять любое, даже самое строгое критическое высказывание, потому что оно не будет для него свидетельством того, что он какой-то «не такой», а будет оценивать лишь его действия в данный момент.

Но даже если детско-родительские отношения тёплые, не переусердствуйте с замечаниями – любое оценивание хорошо в меру.

#### Важно

- Ребёнок нам ценен сам по себе – такой, какой он есть.
- Оценивайте действие, а не человека. Не говорите «ты плохой», говорите «ты сейчас поступил плохо».
- Ваш ребёнок – это не вы, и его действия – не ваши действия.
- Похвала – это оценка. Для выражения любви и благодарности пользуйтесь другими средствами.
- Сначала – любовь, критика – потом.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

## ВЫБИРАЕМ СТУЛ И СТОЛ

**Выбирая к новому учебному году рабочий уголок для ребёнка, на что вы обращаете внимание в первую очередь? На внешний вид мебели, цену, подходит ли она под обои в детской? Всё не то!**

#### Пусть вертится!

Первое, что следовало бы оценить, – соответствует ли мебель основным принципам эргономики детского рабочего места. Любой ортопед подтвердит: здоровье позвоночника (а значит, и всего организма) во многом зависит от того, удобно ли и правильно ли сидит человек за рабочим столом.

Правильный стул должен иметь надёжную спинку, поддерживающую спину, и не иметь подлокотников, чтобы ребёнок мог свободно менять позу во время сидения. И не ругайте чадо, если

## Рабочее место

во время выполнения уроков он не сидит как вкопанный, а вертится, – так и надо!

#### Угол наклона

Хорошо, если письменный стул будет иметь наклонную столешницу, в идеале – регулируемую по высоте наклон. Столешница, которая может подниматься и опускаться, полезна и для глаз. Если малыш сильно склоняется над тетрадкой, ухудшается его зрение, утомляются глаза и может развиваться близорукость. Офтальмологи считают, что оптимальное расстояние между тетрадкой

и глазами – 30–35 см. Регулируемая столешница позволит соблюсти нужную дистанцию. Кстати, для каждого вида работ рекомендуется свой наклон столешницы:

- 0–5° – для рисования, лепки, моделирования;
- 10° – для письменных работ;
- 20° – для чтения.

Очень удобны письменные столы с раздельной столешницей – такая конструкция позволяет наклонять лишь одну часть, а на второй, неподвижной, хранить книжки и тетрадки.



#### На телескопических ножках

Ну и разумеется, стол и стул должны соответствовать росту ребёнка. Сидящий за столом должен соблюдать «правило трёх прямых углов: угол в 90° или чуть больше должен образоваться между туловищем и бёдрами, бедром и голенью, голенью и стопой. Спина сидящего должна быть прямой, локти – свободно располагаться на столешнице, а обе ступни – всей поверхностью стоять на полу. Ноги болтаться в воздухе не должны ни в коем случае. Когда ребёнок сидит, правильная по высоте столешница находится на уровне солнечного сплетения, выше локтя ребёнка на 5–6 см.

Письменный стол и кресло ученика должны быть ему впору. Но как реализовать эту задачу? Ведь дети постоянно

растут! Неужели ежегодно покупать новую мебель? Нет, конечно! Нужно выбирать такие стол и стул, которые будут расти вслед за ребёнком и прослужат ему с первого класса и как минимум до выпускного. Идеально, если стол будет «расти» за счёт телескопических ножек: такая возможность предусмотрена в современных столах-трансформерах, которые могут подрастать или уменьшаться буквально за секунды. Это очень удобно, если в семье несколько детей разного возраста, они все смогут по очереди заниматься за таким столом. Но и для единственного наследника письменный стол на вырост станет отличной покупкой, так как подобная мебель будет «взрослеть» вместе со своим владельцем.

Елена НЕЧАЕНКО



# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

**На завершившемся недавно чемпионате мира по водным видам спорта в Казани российская сборная завоевала 9 золотых медалей. Треть из них заработала синхронистка Наталья Ищенко.**

ПОКЛОННИКИ не случайно зовут спортсменку «золотой рыбкой»: сегодня она девятнадцатикратная чемпионка мира, трёхкратная олимпийская чемпионка и девятикратная чемпионка Европы. А ещё Наталья – любящая мама: чуть больше полутора лет назад у неё родился сын Семён.

Наше интервью – о спорте, семье и о том, как удаётся это совмещать.

## На три головы выше

– Наталья, в синхронном плавании российские спортсменки вне конкуренции. Ближайшие соперники – китайцы – не завоевали в Казани ни одного «золота». Как они ни стараются, не могут вас превзойти...

– Китайцы показали очень высокие результаты. Но, слава богу, мы от них имели хороший отрыв. Они нам уступают во всём: и в технике, и в сложности. Наш тренер говорит: «Чтобы не волноваться, надо быть на три головы выше соперников. Тогда и не нужно будет оглядываться ни на кого». Это золотое правило для всех спортсменов.

## Наталья Ищенко:

# «Если сильно хочешь, обязательно сделаешь, что намечаешь»

Я в синхронном плавании 20 лет. С каждым годом усложняются программы, никто не стоит на месте, идёт постоянное совершенствование и самого спорта, и судейства. Так что мы тоже должны на каждом старте доказывать, что мы лучшие.

## Продолжала плавать для себя

– Говорят, после рождения ребёнка женщина по-иному ощущает своё тело. Если это так, то в вашем случае это «по-иному» явно помогло...

– На самом деле я каких-то глобальных изменений после рождения сына в своём организме не почувствовала. Когда была беременная, не строила никаких планов по поводу возвращения

## Есть дело, есть желание – надо в поте лица работать



фото: Илья Ильяев/PhotoXPress.ru

в команду. Но продолжала плавать – естественно, потихонечку, просто для себя.

Тренироваться начала, когда сыну исполнилось 10 месяцев. Самое волнительное для меня было решиться. Были вопросы: как буду себя чувствовать в воде, будут ли силы, как я буду совмещать?.. Когда же начала тренироваться, то никаких вопросов уже не возникало, смогу или не смогу. Чётко поняла: есть дело, есть желание – надо в поте лица работать.

Уезжала из дома очень рано, на тренировочную базу проскакивала минут

за 45, у меня была всего одна тренировка. Назад на дорогу тратила порядка часа десяти – часа двадцати минут. К обеду старалась попасть домой и уже сама покормить сына. Если сильно хочешь, обязательно сделаешь, что намечаешь.

## – Нашим читательницам будет интересно, как вам удалось согнать вес после рождения ребёнка.

– Вот с этим как раз никакой сложности не было. Хотя я набрала 16 кг во время беременности, они все ушли буквально за месяц-два после родов.

Вообще поддержание веса, если занимаешься синхронным плаванием, не проблема. Конечно, здоровое питание должно войти в привычку. Но если учесть, сколько мы проводим времени в воде, то ясно, что после таких нагрузок и энергозатрат нам можно есть буквально всё. Организм всё примет и нужное для него усвоит. Я лично очень люблю молочный шоколад и ем его постоянно. В нём есть гормон счастья, и он улучшает мне настроение.

## В маму или в папу?

– Вы отдали бы сына в синхронное плавание? Или он пойдёт по стопам отца и станет прыгуном с вышки (муж Натальи – Сергей Аникин, призёр чемпионата Европы по прыжкам в воду. – Ред.)?

– Сначала его надо будет научить плавать, пусть естественно ориентируется и в водных стихиях. Он уже в кругу хорошо держится. Так или иначе, спорт будет присутствовать в его жизни, возможно, не на профессиональной основе, а исключительно для здоровья. И конечно же, когда подрастёт, мы у Семёна спросим, что ему больше всего нравится. Главное, чтобы он от своего выбора получал удовольствие. Никто его не будет заставлять заниматься не своим делом.

Дмитрий ГРАНЦЕВ

## ДЛЯ УМНИЦ И УМНИКОВ

**Йод – необходимый минерал для всех от мала до велика. Но особенно важно получать его в достатке беременным женщинам. Ведь без него невозможно правильное физическое и умственное развитие будущего ребёнка.**

ЙОД входит в состав гормонов щитовидной железы (тироксина, трийодтиронина, тиреокальцитонина) и участвует едва ли не во всех процессах, проходящих в организме мамы и ребёнка. За это его и окрестили «дирижёром». Но получать йод, особенно в первом триместре, малыш может только от мамы – поначалу его собственная щитовидная железа ещё не развита, да и потом, когда она уже включается в работу (это происходит не раньше 15-й недели), мамыны гормоны ему всё ещё требуются. Поэтому беременная женщина должна позаботиться о том, чтобы этого минерала хватило на двоих. А то и на троих – такое тоже сегодня бывает нередко.

## Самый важный дефицит

К сожалению, у большинства будущих мам имеется дефицит йода в организме, поскольку в нашей воде и почве этого минерала очень мало, а морскую рыбу и морепродукты (главные источники йода в пище) мы потребляем недостаточно. К тому же потребность в йоде во время беременности возрастает.

## Его величество Йод

Лучше узнать о наличии йододефицита ещё на этапе планирования и начать восполнять дефицит заранее. Но не поздно это делать и после зачатия. Достаточное количество йода в организме способствует:

- нормальному течению беременности и родов, а также достаточному количеству и качеству грудного молока;
- правильному формированию нервной системы плода и его хорошему интеллекту;
- развитию крепкого скелета у ребёнка. Дефицит йода приводит к гипотиреозу – нехватке гормонов щитовидной железы у мамы и у плода, что может стать причиной замирания беременности, выкидыша, токсикоза, нарушения родовой деятельности, врождённых пороков умственного развития у малыша...

## ● Важно

Существует ряд противопоказаний к применению препаратов йода в период беременности:

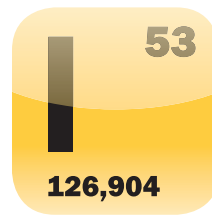
- гипертиреоз (повышение функции щитовидной железы);
- нарушение функций печени;
- заболевания почек;
- аллергия на препараты йода.

## Признаки едва заметны

При существенной нехватке йода у женщины может появиться эндемический зоб, то есть щитовидка увеличится в размерах. Но зачастую никаких явных признаков йододефицита не наблюдается – и это особенно опасно. Поэтому женщинам в положении нужно с особым вниманием следить за своим самочувствием. Косвенными симптомами йододефицита могут быть: раздражительность, ухудшение памяти и внимания, упадок сил, головные боли, низкое давление, частые простуды, чрезмерный набор веса при умеренном аппетите, отёки, озноб, тошнота, сухость кожи и ломкость волос. При подобных признаках лучше не медлить с визитом к эндокринологу – ведь если вовремя ликвидировать йододефицит, и с ребёнком, и с мамой всё будет в порядке. Чтобы узнать, как работает щитовидная железа, нужно сдать анализы на гормоны и пройти ультразвуковое исследование.

## Избыток хуже нехватки

Суточная норма йода для беременных – 200–250 мкг в сутки. Поддерживать нормальный физиологический уровень йода в организме можно



126,904

с помощью пищи, богатой этим минералом. Это прежде всего морская рыба и морепродукты, которые должны быть на столе каждой женщины не реже двух раз в неделю, а также куриные яйца и молочные продукты. Простой и бюджетный вариант – использовать в пищу йодированную соль (5–6 г соли в день содержит суточную норму йода). Но тут важно помнить, что этот минерал испаряется при кипячении, поэтому такую соль нужно добавлять уже в готовое блюдо. Альтернатива соли – яблочные зёрнышки, которые тоже содержат очень много йода.

Конечно, проще принимать йод в виде препаратов либо в составе поливитаминных комплексов. Однако тут нельзя не сказать о риске передозировки, ведь избыточное количество йода едва ли не опаснее, чем его нехватка. При регулярном потреблении йода в дозе, в 2,5 и более раз превышающей нормальную, возникает риск тиреотоксикоза – избыточной выработки гормонов щитовидной железы, которая также опасна для здоровья мамы и ребёнка. Поэтому очень важно учитывать количество йода, которое поступает в организм в целом: из поливитаминных комплексов, специальных препаратов, а также из продуктов. И лучше вообще не начинать приём препарата йода, не проконсультировавшись с врачом.

Алиса МИХАЙЛОВА

Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте **больше**  
про **дачную** жизнь



В каждом номере

- Советы специалистов
- Огород и всё о нём
- Цветочный клуб
- Дела садовые
- Лунный календарь
- Консультации юристов
- Стройка



**Спешите на почту  
и подписывайтесь!**

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)

Реклама 1С

от А до Я

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
«АиФ. Здоровье»

Фитотерапия

ВЫПУСК № 13

**Дорогие читатели!**

Представляем вам очередной выпуск энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвящённой лекарственным растениям. В этот раз речь пойдёт о лечении заболеваний эндокринной системы.

В создании энциклопедии принимает участие доктор биологических наук, профессор, препода-



ватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

### Растения для лечения заболеваний эндокринной системы

**Растения в лечении сахарного диабета используются чаще всего в качестве средства дополнительной терапии, при этом на ранних стадиях заболевания способствуют уменьшению дозировок специфических антидиабетических средств и даже их замене.**

☞ мята перечная ☞ овёс посевной ☞ одуванчик лекарственный ☞ омела белая ☞ подорожник большой ☞ портулак огородный ☞ почечный чай тычиночный ☞ пустырник пятилопастной ☞ пырей ползучий ☞ родиола розовая ☞ росянка круглолистная ☞ рябина обыкновенная ☞ сельдерей пахучий ☞ смородина чёрная ☞ солодка голая ☞ сурах дубильный ☞ сушеница топяная ☞ топинамбур ☞ тыква обыкновенная ☞ фасоль обыкновенная.

**Растения, используемые при лечении диффузного токсического зоба. В народной медицине широко используются лекарственные растения в качестве дополнительной терапии при данной патологии:**

☞ мята перечная ☞ омела белая ☞ орех грецкий ☞ пижма обыкновенная ☞ пион лекарственный ☞ подмаренник цепкий ☞ подорожник большой ☞ полынь горькая ☞ пустырник пятилопастной ☞ ромашка аптечная ☞ рута пахучая ☞ спаржа лекарственная ☞ сушеница топяная ☞ туя западная ☞ тысячелистник обыкновенный ☞ укроп пахучий ☞ фейхоа ☞ фиалка трёхцветная ☞ фукс пузырчатый.

**Растения для лечения доброкачественной гиперплазии предстательной железы действуют в двух основных направлениях: улучшают гормональный фон, способствуют выведению мочи. Некоторые из них обладают противовоспалительным действием, уменьшая отёчность предстательной железы.**

☞ мыльнянка лекарственная ☞ окопник лекарственный, ☞ омела белая ☞ орешник лесной ☞ осока песчаная ☞ петрушка огородная ☞ подмаренник цепкий ☞ пустырник пятилопастной ☞ пыльца цветочная ☞ пырей ползучий ☞ спаржа лекарственная ☞ терн обыкновенный ☞ тополь чёрный ☞ тыква обыкновенная.



**Растительные стимуляторы мужской половой функции активизируют деятельность мужских половых желёз (половое развитие), сперматогенез и потенцию. Препараты растений могут выступать как средства основного лечения и как препараты дополнительной и поддерживающей терапии:**

☞ овёс посевной ☞ очиток едкий ☞ петрушка посевная ☞ повилика ☞ подорожник большой ☞ пустырник пятилопастной ☞ родиола розовая ☞ рододендрон ☞ рябчик камчатский ☞ сельдерей пахучий ☞ спаржа лекарственная ☞ су-репка обыкновенная.

**Некоторые растения были описаны в предыдущих выпусках нашего справочника.**

А теперь подробнее...

АиФ. Здоровье № 34, стр. 11

### Мыльнянка лекарственная

(мыльная трава, мыльный корень, красный мыльный корень, мыльный цвет, мыло собачье, сорокандужник, дикое мыло, бобовник, кокел, натягач, чистуха, белая гвоздика, кукушкино мыло, стягач, разрыв-трава, татарское мыло)

**Использование:** заготавливают корневища и корни мыльнянки, которые выкапывают осенью, очищают от земли, и если необходимо, то промывают в воде, после чего сушат на солнце или в сушилках.

**Полезные свойства:** мыльнянку используют при нарушении обмена веществ, гиперплазии предстательной железы, а также при подагре.



**Предостережение и побочное действие:** приём препаратов мыльнянки в больших дозах может вызвать тошноту, рвоту, понос, боли в животе; в этих случаях лечение растением нужно отменить. Мыльнянка считается ядовитым растением, поэтому лечение необходимо проводить под контролем врача.

#### Рецепт

- Холодный настой: 1 ч. ложку измельчённых корней и корневищ заливают 1 стаканом холодной кипячёной воды, настаивают в течение 8 часов, процеживают и принимают по ¼ стакана 4 раза в день после еды.
- Отвар: 6 г измельчённого сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят 20-30 минут, настаивают 10 минут и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

### На заметку

#### Целуйтесь

Омела, или дубовые ягоды, – это паразитирующий кустарник, который на Западе в первую очередь ассоциируется с Рождеством и романтикой. Если девушка оказалась под венком из омелы (такие украшения издавна используют в Европе на Рождество), каждый из присутствующих может поцеловать её. Обычай целоваться на Рождество под веткой омелы пришёл из Древнего Рима. В праздник зимнего солнцестояния проводились свадебные церемонии, и присутствующим разрешалось целовать даже совершенно незнакомых людей.

А ещё под омелой могли примириться поссорившиеся супруги или влюблённые, поскольку и ягоды, и листья омелы растут парно – и никогда не расстаются. Пучки этого доброго растения вывешивали над входом в дом, чтобы «всяк сюда входящий» оставил дурные намерения, а путники знали, что найдут здесь приют.

В Швейцарии, Чехии и Германии омелу называли «громовой метлой» и сжигали пучки растения в печи, чтобы уберечь дом от ударов молний и заодно от ведьм и злых духов.

Листья и плоды используются для приготовления хорватского бренди – биска.

### Омела белая

(дубовые ягоды, птичий клей, ведьмино гнездо, птичья омела, зимние семечки, козы орешки, птичьи орешки)

**Использование:** заготавливают молодые ветви (побеги) и листья поздней осенью или зимой, срезая их серповидными ножами, подсушивают сырьё в пучках, затем очищают и измельчают.

**Полезные свойства:** водные извлечения растения нашли применение при лечении тиреотоксикоза и как лактогенное средство. Настойки и экстракты – при сахарном диабете, гипертрофии простаты, заболеваниях печени и селезёнки. Листья и молодые стебли растения используются в акушерско-гинекологической практике при кольпите, межменструальных кровотечениях, особенно в климактерический период.

#### Рецепт

- Настой для внутреннего употребления: 1 ст. ложку измельчённого сырья заливают 2 стаканами воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут. Пьют в течение дня.
- Настойку и экстракт применяют по 15-25 капель 3 раза в день.



**Противопоказания:** препараты омелы относят к слабоядовитым, они противопоказаны при беременности.

### Туя западная

(железное дерево)

**Использование:** заготавливают молодые листья или побеги в апреле – мае, сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении. Путём перегонки с водяным паром из листьев растения получают масло туи.

**Полезные свойства:** туя используется при обменных заболеваниях и аллергических реакциях. Применяют растение при метаболических артритах, хроническом простатите и аденоме предстательной железы.

В гомеопатии растение служит для лечения заболеваний мочевыводящих путей, опухолей.



**Предостережение и побочное действие:** тую западную относят к слабоядовитым растениям, поэтому приём её препаратов требует врачебного контроля.

**Противопоказания:** беременность.

#### Рецепт

- Настой: 1 ст. ложку растительного сырья заливают стаканом воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
- Спиртовую настойку готовят из расчёта 1:10, настаивают 7-10 дней и принимают внутрь по 10-15 капель 3-4 раза в день или используют её в качестве наружного средства при артритах.

### Фейхоа

**Использование:** заготавливают плоды в октябре – ноябре.

**Полезные свойства:** фейхоа применяют для лечения и профилактики болезней щитовидной железы, подагры, в качестве общеукрепляющего и тонизирующего средства. Плоды едят в свежем или консервированном виде по 50 г 3 раза в день.



### Фукус пузырчатый

(фукус мелкопузырчатый, горбатый фукус, морской дуб, свиной дуб)

**Использование:** заготавливают слоевища водорослей, которые промывают, а затем высушивают.

**Полезные свойства:** растение используют для регулирования функции щитовидной железы. Применяют препараты фукуса при ожирении эндокринного происхождения и его последствиях (астма с затруднённым дыханием), при зобе, рините и атеросклерозе.

В гомеопатии препараты фукуса служат для регулирования функции щитовидной железы, используются при воспалении лимфатических желёз, а также при ожирении. Растение принимают в виде настойки, жидкого экстракта и настоя.

#### Рецепт

- Настой: 1 ч. ложку сухого измельчённого слоевища заливают 2 стаканами воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают весь настой в течение суток.



### Сумах дубильный

(желтник красильный, кожевенное дерево)

**Использование:** заготовке подлежат листья и плоды.

**Полезные свойства:** листья растения обладают мочегонным, кровоостанавливающим, антисептическим, противовоспалительным действием. Водный настой листьев применяют при сахарном диабете, при подагре и ревматизме.

#### Рецепт

Настой: 1 ч. ложку свежих листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.



### Тёрн обыкновенный

(слива колючая, терновник, козлиная ягода, овсяная слива, кислая слива, чёрная колючка)

**Использование:** заготавливают всё растение: цветки, молодые листья и побеги, плоды (без семян), а также кору и корни.

Цветки, листья и побеги собирают в начале цветения, кору и корни – ранней весной, плоды – осенью. Цветки удобно собирать постукиванием по ветвям с последующим встряхиванием на подстланное полотно или бумагу; цветки с молодых побегов отрывают вручную. Собранные цветки сушат в тени, в хорошо проветриваемом помещении; листья, побеги, кору, корни и плоды растения можно сушить в сушилке при температуре плюс 40-50 °С.

**Полезные свойства:** цветки увеличивают потоотделение, регулируют обмен веществ. Настой цветков применяют при аденоме предстательной железы, при невралгиях, одышке.

Плоды тёрна рекомендуют при различных расстройствах желудка, при поносах, сухие плоды – слабительное средство.

#### Рецепт

Настой цветков: 2 ч. ложки высушенных цветков или листьев заливают стаканом холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов, процеживают и принимают по ¼ стакана 4 раза в день.  
Отвар плодов: 6-8 высушенных плодов тёрна заливают стаканом воды и варят, пока не выкипит ⅓ первоначального объёма жидкости, процеживают и принимают внутрь (суточная доза).

### Сурепка обыкновенная

(варварка, желтяница наружная, пёсика, кляч, стручечник, капуста, рапс яровой, рипий, рыжий, свирипа)

**Использование:** заготавливают траву во время цветения. Сушат на чердаках, в сушилке, в хорошо проветриваемых помещениях.

**Полезные свойства:** препараты сурепки обладают сильными диуретическими, возбуждающими свойствами.

Настой травы употребляют при импотенции; считается, что растение повышает половую активность и способствует выработке спермы.



#### Рецепт

Настой: 1 ст. ложку сухой измельчённой травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ¼ стакана 4 раза в день.

### Орешник обыкновенный

(лещина обыкновенная, лесной орех)

**Использование:** собирают плоды после созревания, иногда листья и кору. Листья собирают в начале лета, кору – ранней весной.



**Полезные свойства:** в народной медицине плоды лещины применяются при мочекаменной болезни. Листья лещины используют при воспалении и гипертрофии предстательной железы. Скорлупа плодов применяется в народной медицине в виде отвара при аденоме простаты, остром и хроническом простатите.

#### Рецепт

Настой из листьев и коры: 1 ст. ложку растительного сырья заливают 1 стаканом воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по ½-¾ стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.  
При аденоме простаты, остром и хроническом простатите берут скорлупу от 1 кг орехов, дробят её, заливают 2 л воды и кипятят на слабом огне до тех пор, пока не останется половина отвара. Принимают по 30 мл отвара 3 раза в день до еды. Для большей эффективности к готовому отвару добавляют 1 кг мёда.  
При гипертрофии предстательной железы принимают настой из сушёных листьев орешника (по ½ или ¼ стакана в день). Для приготовления настоя 1 ст. ложку сырья заливают стаканом воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут.

### Осока

(различные виды)

**Использование:** для медицинских целей корневища с корнями осоки заготавливают поздней осенью.

**Полезные свойства:** водные настои растения назначают при маточных болях, заболеваниях репродуктивной системы, сахарном диабете. Препараты осоки применяют при подагре.

#### Рецепт

Холодный настой: 2 ч. ложки корневищ с корнями заливают 2 стаканами холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов, процеживают и принимают по ½ стакана 2-4 раза в день.  
Отвар: 30 г корневищ с корнями заливают 3 стаканами воды, кипятят 30 минут. После остывания отвар процеживают и принимают по ¼ стакана 3 раза в день.



### Очиток едкий

(грызня, сердечная, лихорадочная трава, прыгунца, пьяница, гонец, расходник, молодило, горький стенной перец, каменный перец, птичий хлеб, бородавчатая трава, молодень, молодильник, нарубашень, ожижник, очижник, гусинец, гусиная плоть, румянило, шишкач, ядренец)

**Использование:** собирают траву в фазе цветения; сушат в сушилке при температуре плюс 70-80 °С.

**Полезные свойства:** свежие листья применяют при аменорее, дисменорее. Сок или настой очитка едкого используют при импотенции.

**Предостережение и побочное действие:** использование свежей травы и сока очитка требует осторожности: они могут вызывать на коже воспаление и образование пузырей. Некоторые авторы относят очиток к ядовитым растениям и рекомендуют применять его с осторожностью и под врачебным контролем.

#### Рецепт

Настой: 1 часть измельчённой травы очитка заливают 10 частями воды, кипятят 10-15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### Повилика европейская

(повилица, колокольчик, вьюн, крапивная малина, повитель, привитуха, берёзка)

**Использование:** собирают траву в середине лета во время цветения.

**Полезные свойства:** водные извлечения растения применяют внутрь при опухлях, при скудных и болезненных менструациях, семена используют в качестве мочегонного средства. Семена растения лечат импотенцию.

В гомеопатии используют эссенцию свежей травы повилки при гинекологических заболеваниях.

**Предостережение и побочное действие:** внутреннее применение повилки как ядовитого растения требует осторожности и врачебного контроля.



#### Рецепт

● Настой: 5–20 г сырья заливают 200 мл воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

### Подмаренник цепкий

(геморройная трава, царापига, цеплянка, липчица, дереза, мокрец, лепчица)

**Использование:** заготавливают траву во время цветения растения, режут корни (осенью). Собранное сырьё сушат в тени или в сушилке, корни предварительно измельчают (режут).

**Полезные свойства:** водные извлечения травы принимают внутрь при зобе, задержке мочи, образовании почечных камней и песка, при новообразованиях, болезнях бронхов и лёгких. Сок свежего растения и настой применяют при гинекологических заболеваниях.

#### Рецепт

● Настой: 2 ч. ложки измельчённой травы заливают 1 стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут, принимают по ¼ стакана 3–4 раза в день.

### На заметку

#### Сборы против ожирения

● Смешайте 15 г коры крушины ломкой, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 5 г плодов можжевельника. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 30 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.

● Смешайте 50 г коры крушины ломкой и 15 г корней одуванчика лекарственного. 1 ст. ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 минут, настаивают 20 минут и процеживают. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день.

● Смешайте 20 г листьев мяты перечной, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г цветков ромашки аптечной, 15 г цветков липы мелколистной. 10 г сбора заливают 200 мл кипячёной воды, нагревают на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждают в течение 45 минут, процеживают и доводят настой тёплой кипячёной водой до первоначального объёма. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день.

● Смешайте 60 г коры крушины ломкой и по 20 г плодов фенхеля обыкновенного, корней одуванчика лекарственного, плодов петрушки огородной, листьев мяты перечной. 2 ст. ложки сбора заливают 0,5 л кипятка, кипятят 30 минут и процеживают полученный отвар. Всю дозу выпивают утром до еды.

### Портулак огородный

(портулак овощной, бутерлак, блошки)

**Использование:** собирают траву цветущего растения и семена, заготавливаемые в период созревания.

**Полезные свойства:** портулак применяется в народной медицине в качестве противовоспалительного, мочегонного и болеутоляющего средства. При клинических исследованиях сока и спиртового экстракта была установлена



их гипогликемическая активность, что позволило рекомендовать их для лечения лёгкой формы сахарного диабета.

Семена портулака входят в состав народных средств, применяющихся при импотенции мужчин.

#### Рецепт

● Настой: 1 ст. ложку свежей измельчённой травы заливают стаканом воды, кипятят 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

### Рута душистая

(рута пахучая, глазная рута, благородная рута, садовая рута, винная трава, винная рута)

**Использование:** заготавливают надземную часть во время цветения растения, собранное сырьё сушат под навесами, избегая прямого солнечного света.

#### Рецепт

● Настой: 1 ч. ложку сухой измельчённой травы заливают 2 стаканами кипячёной воды; настаивают без подогрева в течение 8 часов; принимают по ½ стакана 4 раза в день до еды.

● Сок свежего растения консервируют спиртом. Для этого 1 часть сока смешивают с 6 частями спирта, выдерживают в тёмном месте в течение 10 дней; процеживают и принимают по 10–15 капель 3 раза в день (как и спиртовую настойку листьев руты).

**Полезные свойства:** настой листьев растения применяют при головокружении, усиленном сердцебиении, одышке во время климакса. Руту используют для лечения межменструальных кровотечений и при других нарушениях менструального цикла.

Растение применяют при сахарном диабете, варикозном расширении вен, а также при нарушении проницаемости сосудов. Экстракт руты стимулирует потенцию.

**Предостережение и побочное действие:** при сборе сырья соблюдают меры предосторожности, так как частое соприкосновение с растением может вызвать покраснение кожи.

**Противопоказания:** препараты руты противопоказаны беременным женщинам, а также лицам с повышенной чувствительностью кожи.



### Рябчик уссурийский

**Использование:** заготавливают луковицы в период появления стеблей (до цветения).

**Полезные свойства:** луковицы растения обладают противовоспалительными, антиоксидантными, гипотензивными свойствами. В тибетской и корейской медицине растение применяют в качестве кровоостанавливающего и лактогенного средства. В китайской медицине луковицы растения применяют при импотенции и как тонизирующее средство.

**Предостережение и побочное действие:** растение ядовито; применение препаратов рябчика требует осторожности и врачебного контроля.



#### Рецепт

● Отвар: 12 г измельчённых луковиц рябчика заливают 300 мл воды; кипятят 30 минут, охлаждают, процеживают и принимают по 100 мл 3 раза в день.

Каждые три секунды в мире кто-то съедает порцию мороженого. В этом нет ничего удивительного, сладкое лакомство любят и взрослые, и дети.

#### Откуда взялось?

Морозить кусочки фруктов или сок люди додумались в незапамятные времена. Например, в Древнем Китае за 4000 лет до нашей эры перетёртые со льдом фрукты подавали к императорскому столу. Кстати, такой вид десертов готовят на юге Поднебесной и по сей день. В некоторых провинциях до сих пор на улице стоят торговцы фруктами, у которых помимо корзинки с плодами имеется сумка-холодильник со льдом. Мороженое приготовят в вашем присутствии и по вашему заказу. Торговец мелко нарежет выбранный вами фрукт – ананас, манго, папайю – и начнёт медленно перемешивать его с кусочками колотого льда. Как только масса станет однородной, десерт готов!

Впрочем, честь изобретения мороженого китайцам вовсе не принадлежит. В русских деревнях хозяйки частенько замораживали молоко на блюдце и потчевали такими «блинчиками» всю семью.

А вот в Европе «холодный бум» начался благодаря путешественнику Марко Поло, который научил европейцев делать мороженое по китайскому рецепту. Однако такое

# Эскимосский пирог

## Есть ли польза от мороженого

Одна стандартная порция правильного мороженого это:



>> 200 ккал  
>> около 15 г сахара  
>> от 3 до 20 г жиров, в зависимости от сорта



>> **витамины:**  
A D E группы B  
>> **микроэлементы:**  
Ca Fe Mg P  
кальций железо магний фосфор

Что должно быть указано на этикетке:

- «Молочное» (до 7,5% молочного жира), «Сливочное» (до 11,5% молочного жира), «Пломбир» (от 12 до 20% молочного жира). Это говорит о том, что растительных жиров в продукте нет.
- В составе список должны открывать **сливки и молоко**.
- В составе **не должно быть** добавок E, красителей, идентичных натуральным, ароматизаторов (кроме ванилина) и растительных жиров.

мороженое быстро таяло, да и процесс его приготовления был долог. Поэтому средневековые химики решили усовершенствовать десерт, добавив в лёд... селитру, которая замедляла его таяние. Полезным такое мороженое не назовёшь, однако отравления не останавливали любителей сладкого.

Со временем начали появляться самые разнообразные сорта мороженого. А первое кафе, где подавали только этот вид десертов, открылось

в Париже в 1782 году. Кстати, это заведение существует до сих пор!

Внесли свою лепту в усовершенствование рецептуры мороженого и американцы. Честь изобретения эскимо принадлежит именно им. Отцом популярного мороженого стал кондитер Христиан Нельсон, который в 1920 году облил шоколадом брикет мороженого и назвал лакомство Eskimo pie – эскимосский пирог.

А вот палочкой эскимо обзавелось позже – в 1923 году патентное бюро США официально выдало патент Фрэнку Эпперсону, который с 1905 года продавал замороженный лимонад на палочке. Когда-то Эпперсон просто забыл в морозный день на улице стакан с газировкой и трубочкой для питья. Так родилась идея, которая пригодилась не только для фруктового льда, но и для эскимо.

Первый вафельный стаканчик с мороженым тоже

появился в США в конце XIX века. Сирийский эмигрант, торговец вафлями Эрнест Хамви решил помочь своему коллеге – продавцу мороженого. У того закончились блюдца, в которые он раскладывал лакомство, а покупатели буквально стояли в очереди перед его лотком. Тогда находчивый сириец свернул из вафли рожок и протянул его своему другу. Впоследствии изобретение было запатентовано, а Хамви открыл фирму, которая специализировалась исключительно на вафельных рожках.

#### Что внутри?

Разумеется, назвать это лакомство диетическим никак нельзя, однако кое-какая польза от мороженого всё-таки есть. Каждый брикет, стаканчик или эскимо содержит витамины группы B (борются с плохим настроением, улучшают сон, кожу и волосы), витамин A (нужен для хорошего зрения), витамин D (помогает организму усваивать кальций), витамин E (защищает от ранних морщин и сердечно-сосудистых заболеваний) и такие микроэлементы, как кальций, железо, магний и фосфор.

К тому же, вопреки расхожему мнению, мороженое вовсе не вызывает простуду, а, напротив, служит своеобразной закалкой для горла. Единственное условие: чтобы закаляться, нужно не откусывать мороженое большими кусками, а медленно лизать.

Александра БОРИСОВА

### На заметку

Чтобы мороженое не разочаровало, к его выбору нужно отнестись внимательно.

- В хорошем мороженом не должно быть растительных жиров. Наличие в составе кокосового, пальмового и других растительных масел говорит о том, что перед вами некачественный продукт. Масло в мороженом должно быть только сливочным. А молоко – настоящим, а не соевым.
- Купить мороженое без стабилизаторов не получится. Но лучше отдавать предпочтение натуральным добавкам, таким, как желатин или агар-агар.
- Шоколадное мороженое должно содержать не меньше 6% шоколада или 2,5% какао.

- Мороженое не должно быть мятым. Если форма стаканчика или эскимо нарушена, это может быть сигналом того, что мороженое несколько раз оттаивало и заморозило снова. Или хранилось не при минус 18 градусах, как ему положено, а при более высокой температуре. А жизнь в тёплом климате приводит к тому, что мороженое становится рассадником всевозможных микробов.
- Если по цвету мороженое ничем не отличается от листа бумаги, скорее всего, его сделали не из молока, а из соевого концентрата. Хорошее мороженое не может быть слишком белым.



### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– В детстве, помню, даже в тридцатиградусные морозы я мог позволить себе купить, идя из школы домой, мороженое. А если у меня не было денег, начинал мечтать о мороженом, часто по дороге на асфальте обнаруживал 10 копеек и шёл его покупать. В советское время видов мороженого было не так много, но оно было очень вкусным и натуральным. Сейчас, мне кажется, можно тоже найти хорошее мороженое, но я к нему спокойнее отношусь.

### ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Анжелика ДЮВАЛЬ.

## Выбираем макаронны

Считается, что макаронны из твёрдых сортов пшеницы полезнее других. Почему? Татьяна, Мытищи

– Всё дело в разнице между простыми и сложными углеводами. Любой углевод превращается в организме в сахар, отличие лишь в том, как быстро происходит это превращение! Лучше

выбирать сложные углеводы, так как при их употреблении не происходит резкого повышения сахара в крови и энергия из пищи медленно и постепенно подпитывает вас. Макароны из твёрдых сортов пшеницы – это как раз сложные углеводы.

В случае с простыми углеводами (они входят в состав макарон из мягких сортов пшеницы) всё происходит наоборот – резко повышается уровень сахара в крови, нагрузка на поджелудочную железу сильно увеличивается, что неблагоприятно отражается на состоянии этого органа. При поступлении простых углеводов в организм, вы сначала ощутите резкий приток сил и энергии, которые так же быстро покинут вас, оставив чувство слабости и апатии.

Так что вывод очевиден: выберите макароны из твёрдых сортов

пшеницы. Смотрите также, чтобы в составе не было ничего лишнего – только мука и вода!

## Зачем есть суп?



Врачи и диетологи рекомендуют начинать обед с супа. Действительно ли это блюдо так полезно или без него можно обойтись?

Валентина, Подольск

– Суп, конечно, полезен, он быстро усваивается и не перегружает органы пищеварения. Но лучше на обед есть только суп, овощной или на лёгком курином бульоне, но без второго блюда. Можно дополнить супчик хлебцами, но по возможности исключите жирные

соусы, такие как майонез. Одного супа будет достаточно, чтобы почувствовать сытость.

Я рекомендую питаться не менее 5–6 раз в день, поэтому привычный обед, где есть первое и второе, лучше съесть в два приёма с разницей в пару часов. Такой подход поможет справиться с голодом в течение дня, а заодно постройнеть и научиться контролировать свой пищевой рацион.





# ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

**Стрии (в народе просто растяжки) – это внутренние разрывы эпидермиса, в результате которых на поверхности кожи становятся видны рубцы в виде белых полосок.**

## Косметический парадокс

Причины, вызывающие такие разрывы, до конца не изучены. Как ни странно, чаще всего растяжки встречаются у совсем молодых девушек и женщин, то есть возникают именно в том возрасте, когда кожа максимально эластична и хорошо обновляется.

После тридцати лет риск возникновения стрий резко снижается даже у будущих мам, несмотря на сильное растяжение кожи на животе в последние месяцы беременности.

## Держите крем под рукой

Если вы решили бороться с растяжками, запомните главное правило: крема от растяжек не бывает. То есть купить средство, обещающее избавление от досадного косметического эффекта, можно, но вот работать, оно, увы, не будет.

Все кремы от растяжек направлены не на «стирание» уже имеющихся стрий, а на предотвращение их появления. Откроем секрет: для того чтобы остановить появление растяжек, можно

# Растяжки

## Можно ли от них избавиться?

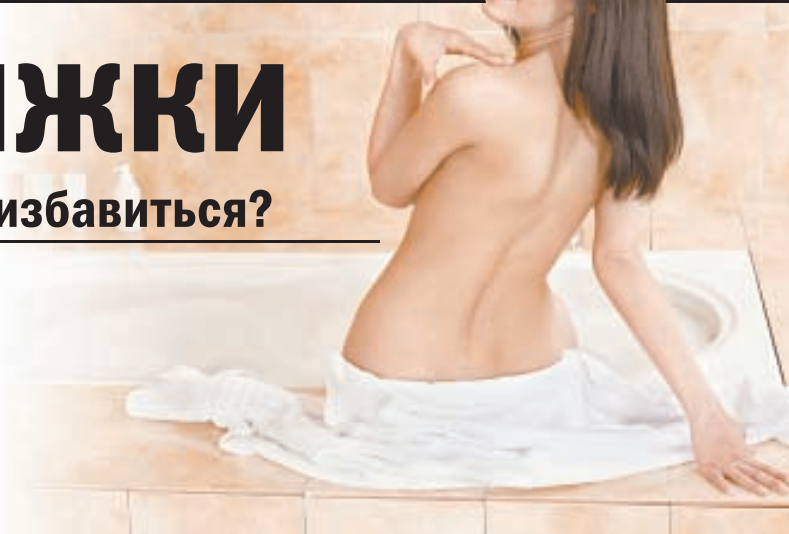
воспользоваться самым обычным жирным кремом. Любим. Главное, не упустить время.

Есть признак, по которому можно точно определить, что через несколько часов на бёдрах (животе, груди, руках) появится растяжка. Это – сильный зуд, просто-таки нестерпимое желание чесать и чесать определённую зону.

В этот момент нужно срочно намазать это место самым жирным и плотным кремом, который только есть в вашем арсенале. Идеально – защитным кремом от мороза.

## После тридцати риск возникновения стрий снижается

«Срочно» – это не фигура речи. Если у вас есть склонность к образованию стрий, носите с собой жирный крем всегда и везде и, как только почувствуете характерный зуд, мажьтесь. Успели? Зуд успокоился?



С вероятностью в 90% в этот раз растяжка не образуется.

Весь секрет в том, что жирные и плотные кремы быстро смягчают эпидермис и снижают доступ кислорода к тканям, благодаря чему разрыва в коже не происходит.

## Шанс на гладкость

Все действенные способы борьбы с уже существующими растяжками относятся к травматической косметологии. Причём чем свежее и розовее растяжки, тем больше шанс, что от них удастся избавиться.

Определить, безнадёжна ли ваша затея, поможет простой тест. В течение пяти минут помассируйте ту зону, в которой планируете убирать растяжки, после чего посмотрите на результат. Растяжки остались белыми? Скорее всего, ваши

попытки не увенчаются успехом. Растяжки порозовели и зачесались? Шанс есть.

## В салоне и дома

Самые действенные, но и самые дорогие методики избавления от растяжек – это аппаратный радиоволновой лифтинг, лазер-фраксель и дермабразия.

Домашняя альтернатива – водорослевые обёртывания, растирание жёсткой мочалкой, бадяга и новый тренд – мезороллики для салонного ухода в домашних условиях.

Мезороллер – игольчатый валик из инертного металла с ручкой. При его движении иглы прокалывают кожу на одном участке до 20 раз. В ответ на микротравмы в организме активизируется синтез коллагена и эластина, улучшается

микроциркуляция крови, повышается местный иммунитет, что способствует обновлению кожи, в том числе и в тех местах, где обосновались растяжки. Для максимального эффекта перед процедурой на кожу наносят специальные средства, например гиалуроновую кислоту, а для обезболивания – гель с лидокаином.

## Контурная карта

Гормональная перестройка в пубертатный период, нездоровые диеты в юности, лишние килограммы от сидячей работы, резкое похудение от несчастной любви, набор веса во время беременности – как говорится, жизнь прожить – не поле перейти. Немудрено, что растяжки так или иначе есть у большинства женщин, а избавиться от них удаётся очень немногим. У кого-то руки не доходят, у кого-то не хватает терпения, у кого-то просто не получается, в результате живот выглядит как контурная карта. Но не расстраивайтесь, в конце концов серьёзного вреда внешности они не наносят, хотя, конечно, живот без растяжек смотрится красивее, чем с ними. Однако при накачанном животе даже ярко выраженные стрии не так уж бросаются в глаза. Так что качайте пресс, больше улыбайтесь и будьте здоровы!

Марина РЫЖОВА

## СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

### Как справиться с «холкой»?



Мне 56 лет и я стараюсь следить за своим здоровьем. Но вот как справиться с холкой, которую ещё называют «вдовый горбик», не знаю.

И. Петрукова, Александров, Владимирская область



Отвечает профессор, доктор медицинских наук, врач-кинезитерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ:

– Холка – это своеобразная жировая «подушка», возникающая в области шейного отдела позвоночника, типичная проблема женщин, имеющих избыточный вес. Это не только эстетическая, но и серьёзная медицинская проблема, которая может провоцировать головные боли и проблемы с позвоночником. Холка на шее может появляться вследствие недостаточной работы мышц спины и плечевого пояса, что приводит к застойным явлениям в этой зоне и накоплению жировой ткани, которая, в свою очередь, забирает на себя часть кровотока. И кровь не доходит в достаточном количестве до головного мозга. Это может привести к самым разным последствиям, вплоть до ранней сенильной деменции (слабоумия). Что делать, чтобы избавиться от этой проблемы? Кроме диеты и достаточного питьевого режима необходимо выполнять силовые и аэробные упражнения для мышц плечевого пояса. Это улучшит микроциркуляцию и обмен

веществ в проблемной зоне. Основными упражнениями являются:

- **отжимания.** Отжимания можно выполнять в нескольких вариантах – от стены, от стола, от пола с колен, от пола в упоре лёжа, от пола, ноги выше уровня головы (на стуле, например). Главные условия для достижения результата – это выдох «Хаа» на момент разгибания рук (снимает внутрибрюшное, внутригрудное и внутричерепное давление), прямая спина, глубокие отжимания (стараться грудью коснуться пола или стола/стены) ну и, конечно, большое количество повторений. Начинайте с 5 серий по 5 повторений не менее 3–4 раз в неделю. Каждые две недели добавляйте по одной серии;
- **пулл-овер** (тяга груза из-за головы прямыми руками). Для этого упражнения потребуется одна или две гантели, а также большой мяч – фитбол. Также подойдёт резиновый амортизатор. В положении лёжа спиной на фитболе опускаем прямые руки с гантелями за голову по направлению к полу. Достигнув максимальной точки, на выдохе «Хаа» поднимаем прямые руки из-за головы до уровня груди. Вес гантелей подобрать таким образом, чтобы можно было выполнить не менее 25–30 повторений за один подход. Это упражнение необходимо сочетать с отжиманиями.

Прекрасным дополнением к гимнастике является массаж. Необходимо жёстко разбивать жировые комки, чтобы улучшить циркуляцию крови и разрушить жировую капсулу, которая образуется в холке. Три – шесть месяцев такой работы – и холку убрать реально. Терпение, терпение и ещё раз терпение.

## 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



**Указ о его создании Пётр I подписал 25 мая 1706 г. А расположен Главный военный клинический госпиталь им. Н. Н. Бурденко по адресу: Госпитальная площадь, дом 3.**

### На берегу Яузы

«Построить за Яузою-рекою против Немецкой слободы в пристойном месте госпиталь для лечения болящих людей... А у того лечения быть доктору Николаю Бидлоу да двум лекарям, Андрею Репкину да другому – кто прислан будет, да из иноземцев и из русских, изо всяких чинов людей набрать для аптекарской науки 50 человек». «Выпись в Монастырском приказе в доклад боярину И. А. Мусину-Пушкину».

Мысль устроить большой госпиталь, чтобы «больных лечить и врачей учить», возникла ещё в период царствования Фёдора Алексеевича (1676–1682), но осуществить его повеление тогда не удалось.

Возглавил «военную госпиталь» в Немецкой слободе на берегу Яузы Николай Бидлоу, сын амстердамского врача, выпускник Лейденского университета. Бидлоу был приглашён на службу в 1702 году, он сопровождал Петра в военных походах в должности лейб-медика.

### С палатой для алхимика

Вначале это было одно каменное строение с домовою церковью Воскресения Христова и три десятка деревянных «светлиц», в которых располагались анатомический театр, аптека, покои для студентов, ученическая, палата алхимика и помещения для болящих. Рядом был ботанический сад, в нём выращивались лекарственные растения.

Одновременно открылась и первая Госпитальная школа для подготовки врачей из «природных россиян». Причём уровень обучения не уступал программам западноевропейских университетов. Был написан первый учебник – «Наставление для изучающих хирургию в анатомическом театре», Николай Бидлоу, 1710 год.

Но главное – практическая подготовка: обучение врачей происходило у постели больного.

Госпиталь дал первых отечественных лекарей: в 1712 г. Степан Блаженнов, Иван Беляев и Егор Жуков получили первые государственные дипломы о медицинском образовании.

В 1786 г. Госпитальная школа была преобразована в медико-хирургическое училище, а затем в медико-хирургическую академию. Отсюда вышли

# Военная госпиталь

## Первое государственное лечебное учреждение России

выдающиеся деятели отечественной медицины, заложившие основы российской медицинской науки и практики.

До 1763 г. госпиталь был единственным лечебным учреждением Москвы.

Во время Семилетней войны (1756–1763 гг.) в госпиталь поступали тяжелораненные, нуждавшиеся в длительном лечении. Он увеличился до 1 тысячи коек. Был построен двухэтажный каменный корпус (архитектор – Дмитрий Ухтомский), старейшее из зданий госпитального ансамбля.

## Здесь появился «скорбный лист» – прототип истории болезни

В 1797 г. «второй строитель Московского госпиталя» император Павел утверждает планы новых каменных корпусов и отдаёт приказ о начале строительства. Главный корпус, почти полностью сохранившийся до наших дней, был возведён в 1797–1802 гг. Архитектор Иван Васильевич Егоров, любимый



В военном госпитале. Фото А. А. Александрова



Фёдор Алексеев. «Военный госпиталь в Лефортове»

ученик Казакова, автор хорошо знакомых москвичам павильонов «Миловида» и «Нерастанкино» в Царицыне.

### Все войны века

В войну 1812 года госпиталь был переполнен ранеными, которых удалось эвакуировать до вступления французов.

«Москва сгорела, но госпиталь пощажён». Доменик Жан Ларрей, главный хирург французской армии и один из основоположников военно-полевой хирургии, в мемуарах, изданных в Париже в 1817 г., писал: «Большой военный госпиталь, один из наилучше построенных, из самых обширных и самый прекрасный из всех, какие я когда-либо видел».

Врачи госпиталя участвовали во всех многочисленных войнах XIX века. Во время Крымской войны в действующую армию был командирован хирург О. И. Рудинский. В осаждённом Севастополе он был главным хирургом Южной армии, заместителем Н. И. Пирогова и провёл с помощниками 2025 операций.

Специалисты госпиталя внесли большой вклад в борьбу с шестью эпидемиями холеры, трахомы (инфекционного заболевания глаз) и цинги в русской армии.

В Московском военном госпитале в 1806 г. впервые был введён в практику лечебной работы «скорбный лист» – прототип нынешней истории болезни.

В 60-е годы здесь появились сёстры милосердия, одни из первых в России. В 1886 г. была создана пастеровская станция. В 1887-м появились клиническая и бактериологическая лаборатории: в последней проводились исследования на бациллы Коха.

### Генеральный

В 1907 г. праздновали 200-летний юбилей госпиталя. Теперь он называется «Московский Генеральный императора Петра I военный госпиталь».

Во время Русско-японской войны госпиталь принял 55 тысяч раненых и больных. В Первую мировую – 376 тысяч. Раненых снимали с проходящих транзитом военно-санитарных поездов, и госпиталь был переполнен. Оказывалась помощь военнопленным.

Великую Отечественную госпиталь встретил во всеоружии большого опыта и современных медицинских знаний.

В нём оказывалась высококвалифицированная помощь наиболее тяжелораненым – 74 тысячи пациентов, из которых 82% вернулись в действующую армию.

Война в Афганистане, землетрясение в Армении, конфликты в Азербайджане, Чеченской Республике, Абхазии, Южной Осетии... Врачи и сёстры выполняли интернациональный долг в Анголе, Эфиопии, Никарагуа, Алжире, Косово.

Для эвакуации раненых из очагов военных действий госпиталь оснащён уникальной летающей операционно-реанимационной лабораторией «Скальпель».

Здесь зарождалась отечественная медицина, были написаны первые научные медицинские труды. Проводил показательные операции с применением эфирного наркоза Н. И. Пирогов. Работал автор первого патологоанатомического атласа А. О. Овер. С 1880-го по 1893-й консультантом был хирург Н. В. Склифосовский.

Здесь трудился (в 1738–1755 гг.) Лаврентий Лаврентьевич Блюментроп, создатель и первый президент Российской академии наук. И выдающийся учёный хирург Николай Нилович Бурденко, создатель и первый президент Академии медицинских наук СССР. (В 1946 г. госпиталю присвоено его имя.)

За прошедшие столетия в госпитале получили помощь четыре миллиона человек!

Он дал имя Госпитальному валу, Госпитальной улице, Госпитальной площади, Госпитальной набережной... А Госпитальный мост до XVIII века и вовсе был собственностью госпиталя.

Ирина ГОЛУБЕВА

## Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

**Как получать любимую газету**

**каждую неделю в любую погоду**

### Подписаться на сайте

Зайдите на сайт [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru) и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписывается. 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».

### 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.

### «Горячая линия» ПОДПИСКА

Если у вас возникли вопросы по оформлению подписки, позвоните по телефону +7 (495) 646-5757. Попросите оператора соединить с отделом подписки и после соединения задайте свой вопрос. Или пришлите вопрос на электронную почту: [podpiska@aif.ru](mailto:podpiska@aif.ru). Не забудьте указать контакты для обратной связи.



# ИНТИМ-КЛУБ

## Уроки Шахерезады

### Чем полезен танец живота

Танец живота воспринимается европейцами по-разному. Непристойность – категоричны одни. Другие считают его настоящим искусством, готовы без усталости восхищаться его артистически отточенными, с ювелирной тщательностью отшлифованными движениями.



НО, кажется, ни те, ни другие и не догадываются об истинном значении танца живота для арабской культуры, о причинах его долготелетия и прикладном смысле.

#### Национальное достояние

Танец живота, не спорим, весьма эротичен. Однако легенда утверждает, что появился он случайно, а отнюдь не для того, чтобы горячить мужскую кровь. По персидской легенде, пчела, перепутав запах масел, которыми была умащена молодая танцовщица, с запахом цветов, залетела

к ней под одежду. Чтобы избавиться от непрошеной гостьи, девушка изо всех сил стала вращать бёдрами и производить движения животом. Пластичность, изящество и эмоциональность, с которыми она проделывала эти движения, привели окружающих в восторг.

Танец живота бережно, как национальное достояние, хранится и передаётся из поколения в поколение. Для чего? Не только же ради красоты, эстетического удовольствия и наслаждения, для многих, кстати, сомнительных?

## Рождение детей на Востоке – СМЫСЛ ЖИЗНИ

#### Арабские девы помогли

Арабские девушки выдавались замуж в 11–12 лет. За замужеством, естественно, следовали беременность и рождение ребёнка. Рождение детей на Востоке – смысл жизни и смысл брака. Отец ждёт наследника, ведь по арабской поговорке «У кого есть наследники, тот не умирает». Большая семья ждёт помощников, ей нужны новые работники. А каково вынашивать ребёнка и выносить муки родов, когда мама сама ребёнок?

Потому-то мышцы живота, поясницы, бёдер, спины, играющие главную роль в процессе родов, у арабских девочек начинали развиваться и укреплять с малолетства. Разработаны особые упражнения, которые и являются основой танца живота. Дочери перенимали у матерей умение владеть мускулатурой, управлять телом, вынесенное из танца. Невидимые силы, злые, враждебные, препятствующие родам, отступали, сдавались перед сильной, здоровой, мускулистой, гибкой женщиной, созданной для любви и дающей начало новой жизни.

Медики утверждают, что танец живота – это прекрасная профилактика преждевременных и осложнённых родов. Танцуйте так с полчаса в день, ну хотя бы минут 15–20, и нормальное кровообращение в малом тазу, хорошая работа кишечника, а значит, прекрасный цвет лица, красивая походка и величественная осанка, здоровые суставы, эластичные мышцы, крепкий брюшной пресс вам обеспечены.

Алия МАКАРОВА

## СО ВСЕГО СВЕТА

#### Слепая страсть

Эротические картинки вызывают временную слепоту. Американские психологи установили, что люди, увидевшие изображения эротического характера, зачастую оказываются не в состоянии воспринять и обработать визуальные образы, которые видят сразу же после этого, и «слепнут» на несколько секунд.

В ходе исследования специалисты в быстром темпе демонстрировали добровольцам сотни картинок и просили их зафиксировать заданное изображение. Большинство картинок содержало пейзажи или архитектурные композиции, однако психологи включили в набор несколько сексуально провокационных изображений. Выяснилось: добровольцы просто не замечали картинки, которая следовала после эротического фото. Эффект слепоты временный, длится всего доли секунды, однако проведённое исследование вносит свой вклад в кампанию за безопасное движение на дорогах, в рамках которой раздаются призывы запретить сексуальную рекламу на щитах вдоль загруженных лопог.



#### Разрядка обязательна! Во время секса женщине необходимо испытывать оргазм.

В противном случае из-за застоя крови могут возникнуть такие болезни, как мастопатия или миома, выяснили специалисты из США. При отсутствии оргазма женский организм подвергается серьёзному стрессу. Во время возбуждения повышается уровень гормонов эстрогенов и приливает кровь к половым органам. Во время оргазма происходит очищение от застоявшейся крови, что способствует уничтожению болезнетворных бактерий.

Если же оргазм не был достигнут, кровь застаивается и может возникнуть опасность развития различных заболеваний.



#### Любовная тоска

Женщины, испытывающие депрессию, чаще занимаются сексом, чем абсолютно счастливые представительницы прекрасного пола, считают учёные из Австралии.

Специалистами были опрошены 107 женщин, испытывающих и не испытывающих депрессию, у которых был постоянный партнёр. Оказалось, что дамы, подверженные лёгкой или умеренной форме депрессии, занимались сексом гораздо активнее счастливых женщин.

Психологи пояснили, что секс позволяет женщинам-пессимисткам чувствовать себя более защищёнными. Из-за депрессии они боятся потерять своего возлюбленного, поэтому постоянными ласками, поцелуями и любовными играми пытаются удержать его.

Также было доказано, что женщины в депрессивном состоянии более раскованны в сексуальном плане, они приветствуют интимные эксперименты и любят заниматься случайным сексом.



#### В надёжных объятиях

Количество объятий между супругами является более надёжным индикатором крепости их семейного союза, чем число половых актов, утверждают специалисты из Великобритании. Объятия способствуют созданию ощущения комфорта, безопасности, чувству единения с кем-либо. А эти три ощущения для создания прочных отношений важны даже больше, чем секс.

У этого факта имеются и чисто гормональные причины. После периода интенсивных сексуальных отношений партнёры становятся более привязаны друг к другу эмоционально. И один только вид любимого человека вызывает у его партнёра выброс гормона окситоцина в крови, что рождает необходимость в физической близости. Объятия, прикосновения и ласка могут её удовлетворить.

## В движении

Повяжите вокруг бёдер яркий платок, который выгодно подчеркнёт их линию. Подойдёт и шерстяной платок. Он поможет быстрее «растопить» лишний жирок. Поднимите руки вверх и, задавая себе ритм хлопками в ладоши или щёлканьем пальцев, приступайте к упражнениям.

**1** Ноги на ширине плеч. Правое бедро резко поднимите вверх, а затем отведите в сторону 5–8 раз. Повторите те же движения левым бедром. Следите за тем, чтобы мышцы живота были расслаблены.

**2** Вращайте тазом, как будто вертите обруч, 8–10 раз в каждую сторону. Обратите внимание: корпус должен оставаться неподвижным.

**3** Покачивайте плавно бёдрами из стороны в сторону, как маятник, ставя ноги то на ширину плеч, то на ширину ступней. Двигаются только бёдра! Повторить 8–10 раз.

**4** Выпячивайте живот, делая выдох, 8–10 раз. Допустимы 10–15-секундные паузы для отдыха.

**5** Сделайте глубокий выдох, живот втяните – диафрагма поднимается вверх. Затем медленно вдохните через нос, выпятив живот, – диафрагма опускается вниз. Работает только живот! 5–8 раз.

**6** Ноги по-прежнему на ширине плеч или чуть меньше. Правую ногу поставьте на носок и приподнимите правое бедро. Вес тела – на левой ноге. Вращайте правым бедром по часовой стрелке 5–8 раз. Поменяйте положение ног и сделайте это же упражнение.

**7** Выполните движения тазом то вперёд (живот подбодирайте, напрягая мышцы), то назад (мышцы расслабляйте) 5–8 раз.

Делайте этот несложный комплекс упражнений ежедневно, лучше с утра натощак или через 1,5 часа после еды, а если есть желание и возможность, то и не один раз.

Эстрогены – это **женские половые гормоны**, которые вырабатываются преимущественно **в яичниках**.

В небольшом количестве эстрогены **есть и в организме мужчин**, они производятся у них яичками и корой надпочечников, **отвечают за нормальную работу сердечно-сосудистой системы**, улучшают память, **формируют либидо**.

**Повышение** количества эстрогенов у мужчин ведёт **к отложениям подкожного жира по женскому типу**, вызывает гинекомастию – **набухание молочных желёз**, снижает либидо.

**Трёх типов** бывают эстрогены: **эстрадиол** – отвечает за крепость костей и мышц, внешний вид, хорошее зрение, работу сердечно-сосудистой системы, за правильные сексуальные реакции; **эстрон** – является материалом для выработки эстрадиола, его уровень повышается во время беременности; **эстриол** – отвечает за крепость костей.

**100–200 мкг** в сутки – в таком количестве **эстрон и эстрадиол** вырабатываются в организме женщины **не в период беременности**.

**50–130 пмоль/л** – нормальное количество эстрадиола **в организме мужчины**. **Повышение** этого уровня может свидетельствовать **об опухоли в яичках**.

## Эстрогены

### В цифрах и фактах

**Взрослая женщина**, имеющая **высокий** уровень **эстрогенов**, как правило, **выглядит моложе** сверстниц, имеет **ровный характер**, хорошо себя чувствует и ведёт активный образ жизни.

Эстрогены обладают **природным обезболивающим** действием.

Показатель **высокого уровня** эстрогенов в крови, а, следовательно, и **высокой способности к зачатию** ребёнка, – **светлый цвет волос**. Однако **после рождения** ребёнка **уровень эстрогенов снижается**. Двое-трое детей – и волосы у мамы-блондинки могут потемнеть.

Эстрогены заставляют организм **накапливать жир**.

**90–300 пг/мл** (пикограмм на миллилитр) – **пик** уровня эстрогенов в крови женщины, который **приходится на дни овуляции**.

В некоторых странах эстрогены **дают мужчинам в тюрьмах**.

Так как эти гормоны имеют **успокаивающее действие**, они помогают заключённым справиться со вспышками гнева.

**Фитоэстрогены** – вещества **растительного** происхождения, которые по воздействию **аналогичны половым гормонам** эстрогенам. Содержатся **в сое**, семенах льна, **корне солодки**, красном винограде, **хмеле**.

**Чрезмерная** выработка эстрадиола во много раз повышает **риск развития рака груди** у женщин.

**На 15–20% падает** количество эстрогенов в организме женщины **перед менопаузой**. А **после менопаузы** уровень эстрогенов **опускается** ещё ниже: **на 40–60%**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Ходоки!

По темпу ходьбы человека можно предсказать, **станет он долгожителем или нет**, говорят учёные из Университета Питтсбурга, США. Их исследование охватило 34 тысячи добровольцев и длилось 21 год. Для начала экспериментаторы установили среднюю скорость обычной ходьбы – 3,3 км/ч, а затем просто наблюдали за людьми. Оказалось, что наименьший риск сердечно-сосудистых заболеваний и наибольшая продолжительность жизни у тех, кто регулярно ходит быстрее среднего, но не с максимальной скоростью. Среди женщин самыми здоровыми оказались те, кто передвигался в границах от 4,5 до 6,3 км/ч, а у мужчин – от 3,9 до 5,9 км/ч.

### Будильник – враг фигуры

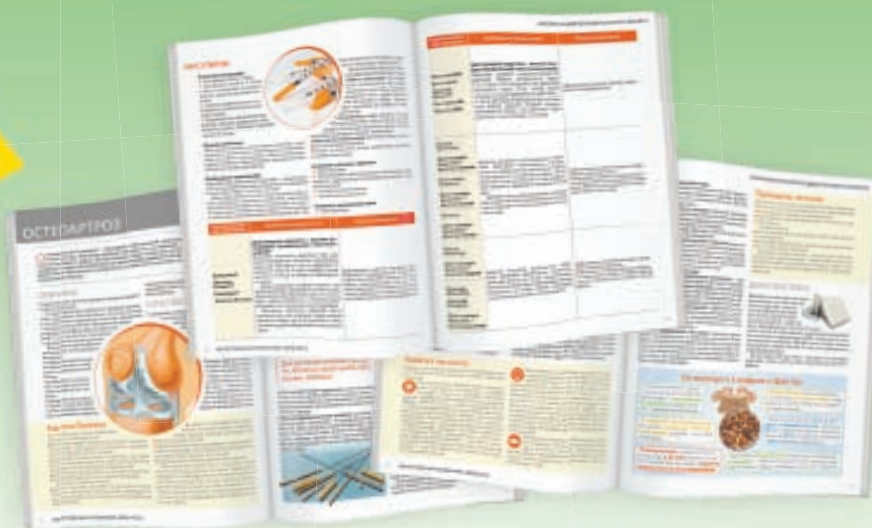
Тем, кто хочет похудеть, нужно **просыпаться по внутренним часам**, а не по будильнику, убеждены немецкие учёные. Они считают, что время сна и бодрствования устанавливается в организме в зависимости от выработки гормонов и температуры тела. И если режим дня, которому следует человек, идёт вразрез с «гормонами», то организм иначе усваивает пищу. Например, вместо того чтобы получать из неё энергию и тратить её, запасает последнюю в виде жира. Больше всего такому разладу способствует сменная работа и переход на летнее время, но и постоянный подъём по утрам тогда, когда вставать не хочется, тоже вредит фигуре.

# Спрашивайте в киосках вашего города!

## Сахарный диабет, болезни глаз, суставов, щитовидной железы

### Каким лекарствам

### можно доверять



Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2 и № 3), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: [ls@aif.ru](mailto:ls@aif.ru)

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.

# Уже в продаже



# ПСИХОЛОГИЯ

## В долгах, как в шелках...

### Как научиться жить по средствам

**Почему всё больше россиян берут потребительские кредиты, которые они заведомо не смогут отдать? Можно ли составить психологический портрет «вечного должника»?**

Наш эксперт – психолог Дарья КЛИМОВА.

**Ответственный заёмщик**  
Почему люди берут банковские кредиты, а потом их не отдают? Кто-то неожиданно потерял работу, кто-то вынужден тратить значительные суммы на лечение, кому-то требуются дорогостоящие юридические услуги... Можно понять и объяснить, когда люди берут неподъемные кредиты, чтобы решить важные проблемы, возникающие в жизни семьи: обеспечить себя и близких качественным жильём, достойным образованием, высококвалифицированной медицинской помощью.

Если серьёзные обстоятельства привели к просрочке выплаты кредита, ответственный заёмщик прилагает все возможные усилия, чтобы уладить ситуацию. Он не скрывается от кредиторов, не пытается игнорировать письма, звонки и SMS-сообщения из банка, не ждёт, когда финансовое учреждение будет вынуждено обратиться за помощью к коллекторским агентствам. Наоборот, клиент сам обращается в банк и вместе со специалистом пытается найти выход из тупика. Как правило, приемлемое для обеих сторон решение найти удастся: банк соглашается на изменение графика выплат. Иногда банкиры даже готовы реструктурировать долг, изменить условия кредитования...

**Прямо как маленькие**  
Когда пятилетний ребёнок кланчит новую игрушку или требует, чтобы родители каждую неделю водили его в парк аттракционов, он не задумывается о том, каким образом папа и мама будут финансировать его желания... Никто и не ожидает от детей подобной прозорливости.

Но взрослые люди должны вести себя по-другому. Они вполне могут научиться жить по средствам, планировать свои доходы и расходы. «К сожалению, всё большее число россиян оказываются в финансовой кабале из-за смеси инфантилизма, безответственности и финансовой безграмотности», – считает Дарья Климова. – Их манят потребительские кредиты так же, как безудержных сладкоежек притягивают коробки конфет и упаковки мармелада».

**На гаджеты и кофточки**  
Значительная часть кредитов не связана с реальными, жизненно важными потребностями человека. Потребительские кредиты оформляются для покупки гаджетов: смартфонов, компьютерных планшетов, мобильных телефонов, игровых приставок для компьютеров. Люди, совершающие подобные покупки на заёмные деньги, часто уже обладают аналогичными «техническими игрушками». Им просто хочется обладать новейшими, наиболее престижными разработками производителей.



### Банковский кредит воспринимается как халява, подарок

Берутся кредиты и на пополнение гардероба, хотя имеющиеся вещи позволяют выглядеть вполне достойно, и на дорогостоящий ремонт в квартире, и даже на проведение отпуска... С точки зрения житейской логики это обстоятельство представляется особенно странным. Неужели кому-то доставляет удовольствие отдыхать на «одолженные» деньги, прекрасно зная, что их придётся отдавать со значительными процентами?

**На пузе шёлк, а в пузе щёлк**  
«На пузе шёлк, а в пузе щёлк» – эта народная поговорка точно и буквально передаёт финансовую и жизненную ситуацию «вечных должников». Растратившись на «шелка», дорогие игрушки и развлечения, у них действительно порой не остаётся денег на оплату продуктов питания и коммунальных платежей.

«С психологической точки зрения заёмщиков привлекает возможность получить деньги практически мгновенно, – отмечает эксперт «АиФ». – Подобно малолетним детям они не могут и не хотят откладывать осуществление своих желаний. В искажённом сознании этих людей банковский кредит воспринимается как халява, подарок. Желание получить удовольствие сегодня мешает подумать о завтрашнем дне».

**Портреты неплательщиков**  
Можно выделить несколько категорий неплательщиков. Существуют люди, которые, беря кредит, твёрдо знают, что они не будут его выплачивать. Это мошенники, уповающие на то, что статья 177 Уголовного кодекса РФ – «Злостное уклонение от погашения кредиторской

задолженности» – применяется сравнительно редко. Авось сойдёт с рук...

Многие люди вроде бы не прочь платить по кредиту и даже начинают это делать первое время после его получения. Но они не способны оценить свои доходы и расходы. У них отсутствует внутренняя дисциплина, нет стремления ограничить траты.

Такие индивидуумы, не успев расплатиться со старым кредитом, уже берут новый в другом банке. Разумеется, график кредитных выплат срывается, появляются штрафы и пени. Мужества признаться в своих ошибках у горе-заёмщиков нет. Им легче пострашину «зарыть голову в песок» и пуститься в бегство от кредиторов.

Нельзя не сказать и о людях, которым всё-таки удаётся расплатиться с кредиторами, но достигают они этого не собственными усилиями, а «повесив» свои долги на сердобольных родственников. Часто за безрассудство взрослых детей приходится «отдуваться» их

престарелым родителям, вынужденным ещё ту же затянуть пояса и выплачивать долги из своих скромных пенсий.



#### Поднять самооценку

Среди «вечных должников» немало людей с неустойчивой психикой, неуверенных в себе. С помощью спонтанных покупок они пытаются поднять свою самооценку... Но «жизнь в долг» ещё больше усугубляет их состояние. Многолетнее противостояние с банками и коллекторскими агентствами может привести к появлению целого ряда тяжёлых заболеваний, в том числе стать причиной инфарктов и инсультов. Роль беглеца, скрывающегося от кредиторов, ещё больше снижает самооценку и способствует появлению комплекса неудачника.

«Закон о банкротстве физических лиц», который в настоящее время рассматривается Государственной Думой РФ, призван помочь людям, желающим избавиться от кредитной кабалы. Но даже после принятия новой правовой нормы освободиться от неподъемного груза долгов будет непросто. Для этого необходимы твёрдая воля, железная дисциплина и незамутнённый разум самого человека.



#### Требуется помощь психолога

Человеку, по воле обстоятельств или собственных ошибок оказавшемуся в долговой кабале, требуется помощь не только финансовых консультантов, но и психологов и психотерапевтов. Наиболее разумным выходом может стать обращение в муниципальные учреждения здравоохранения, где такая помощь может быть оказана без дополнительной оплаты, в рамках системы ОМС.

Квалифицированный специалист поможет определить жизненные цели и приоритеты, научит экономить, не нанося ущерба своему здоровью и благосостоянию семьи.

Илья БРУШТЕЙН

### ВОПРОС–ОТВЕТ

#### Торжествует доброта?

**Я расстался с женщиной после года счастливых, как мне казалось, отношений. Уходя, она обвинила меня в том, что я слишком добрый! Что за бред?**

Павел Б., Пенза



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Ваша ситуация не так уникальна, как кажется на первый взгляд. Большинство женщин действительно обращают внимание на такое прекрасное качество, как доброта. В копилке семейных ценностей оно незаменимо. Ведь добрый мужчина, скорее всего, будет внимательным и заботливым мужем, предупредительным зятем,

а впоследствии и прекрасным отцом. Так что женщины, серьёзно настроенные на создание семьи, конечно же, оценят доброту своего избранника по заслугам.

Что же касается вашей бывшей подруги, то вполне возможно, семья не была в числе её главных приоритетов. Быть может, она в первую очередь искала мужчину-любовника, настоящего мачо, и тогда доброта действительно несколько выбивается из системы ценностей, краеугольный камень которых – «жаркие африканские страсти».

Вы жалеете о бывшей любви. Но со стороны вашей избранницы на момент расставания её уже не было. Что касается ваших чаяний о несостоявшейся семье, то здесь, как мы теперь понимаем, перспектив было и того меньше. Надеюсь, что следующие отношения, а они обязательно у вас будут, принесут вам удовлетворение и радость.



Мне не сказали

Марианна  
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Когда Антон был маленький, его маме Свете посоветовали: у ребёнка есть проблемы с речью, устрой его в сад для детей с некоторыми особенностями развития. Там уход хороший.

И Света устроила своего мальчика в такой сад. С добрыми терпеливыми воспитателями, маленькими группами детей. Антону садик понравился, и там он стал посредником в переговорах между воспитателями и детьми, которые или не хотели с воспитателями разговаривать, или не могли.

У Антона появился Витя-друг. Мальчики были неразлейвода, и с воспитателями Витя тоже разговаривал только через Антона.

Потом Антон пошёл в первый класс хорошей математической школы. Однажды, когда ему было лет восемь, Антон посетовал, мол, вот каникулы, друзья разъехались, и вспомнил, что лучше друга, чем Витя, в его детстве не было. Света, помня, что Витя был не очень здоров, у него наблюдались начальные признаки олигофрении, спросила:

– Антош, а как вы общались?

– Нормально, – Антон на полу возился с конструктором и не поднял головы.

– А он тебя понимал? – осторожно продолжила Света.

– Да, – буркнул сын.

– А ты его?

– Ну конечно. А как бы мы с ним играли?!

– А как вы друг друга понимали? Он ведь не слышал и не говорил! Он был глу-хо-не-мой!

– Да? – Антон поднял на маму глаза: – Я не знал. Мне не сказали.

Как-то Света с Антоном раздавали котят. Пришли двое – папа с семилетней дочкой. Гости сели в кресла, Антон ушёл на балкон за котятками и принёс одного, белого, причём кошечку.

Света смутилась и стала объяснять, что это кошечка-альбинос, она не слышит, но есть другие котята. А котёнок поковылял к девочке, забрался к ней на колени, затем на плечо, прижался мордочкой к девичьей щеке и затрещал от удовольствия. Девочка разулыбалась.

А мужчина к Светиному удивлению страшно обрадовался:

– Отлично! Это очень хорошо!

Мужчина и девочка, счастливые, унесли бракованного котёнка-альбиноса.

– Ничего не понимаю... – Света растерянно глядела им вслед, – взяли глухого котёнка...

– А что тут непонятного? – отозвался Антон. – Девочка ведь тоже глухая.

– Как ты понял?!

– Не знаю. Понял – и всё.

Я вот думаю, может, необязательно детям всё разжёвывать, вдалбливать? Может быть, дать им возможность спокойно всё рассмотреть и понять самим?

# Путёвка в жизнь

## Зачем нужно волонёрское движение

**Волонёры помогают бедным, попавшим в беду. А что участие в волонёрском движении даёт успешным молодым людям? Зачем оно им?**

СЛЫШАЛА, как девочка лет шести говорила в бассейне матери:

– Тёплая вода сегодня, совершенно не освежает! Не пойду плавать.

Я сижу и представляю: перенесли бы этот бассейн в мой двор в Томске в какой-нибудь 1978 год, вот было бы детям моего двора счастье!

### Каникулы в Танзании

К хорошему привыкнуть – пара пустяков. Американские дети быстро привыкают к тому, что чего у них только нет, а родители стараются им дать ещё больше: возят на балетные классы, на занятия теннисом, устраивают дни рождения со свадебным размахом, покупают модные ботинки, а не просто те, которым износу нет. И делают ещё тысячи вещей, благодаря которым из ребёнка может вырасти человек, который даже не догадывается, что в жизни может чего-то не хватать.

Наверное, поэтому некоторые американские родители используют лето, чтобы показать своим детям жизнь, которой те не знают. Дети, избалованные комфортом и избытком, едут на лето в Зимбабве, в Гватемалу, в Коста-Рику, в Танзанию... чтобы помочь – строить школы, ухаживать за сиротами в детских домах, за стариками в домах престарелых, мыть чаек, попавших в нефтяные пятна, спасать черепах и потерявших родителей львят – кому какая работа выпадет, точнее, в какую программу родители запишут. И такие «каникулы в Танзании» не имеют ничего общего с комфортным отдыхом на побережье с дорогими отелями, где, чтобы не будить постельцев, траву стригут ножницами, а не газонокосилкой.

Родители отправляют детей в реальную жизнь. Самые распространённые слоганы в таких поездках: «Путешествуй, помогай, учись!», «Измени их жизнь, измени свою!»

### Ну чисто тимуровцы

Сделать это можно в самых разных странах Африки, Америки, Европы, Азии... Проекты тоже разные – строительство школы в эстонской деревне, организация спортивных занятий для детей в Румынии, защита рифов в Таиланде... Помощь волонтеров приветствуется и принимается даже в странах, чья экономика в полном порядке. Стать волонтером, точнее, подать заявку на участие в такой программе может любой молодой человек в возрасте от 13 до 19 лет. Правда, в 13 лет поехать в дальние страны можно только с родителями, но в 16, а ещё лучше в 17 – уже самостоятельно.

Это чем-то напоминает студенческие строительные отряды в СССР времена моей юности, с той только разницей, что в стройотряды студенты ездили очень тяжело работать и неплохо зарабатывать, а подростки-волонтеры – чистой воды тимуровцы, которые ещё и платят за то, чтобы



помогать – участвовать в волонёрской программе. Платят, конечно, родители, а цена зависит от сроков пребывания в волонтерах, от цены на билет до места работы. Например, двухнедельная программа – работа в детском доме в Зимбабве – стоит полторы тысячи долларов, и ещё нужно заплатить за перелёт. В общем, не так дешево, на мой взгляд. Есть бесплатные программы, но, как правило, «от церкви» – и это уже не волонтерские, а миссионерские (mission trips) программы, в них попадают только юные прихожане, а не просто подростки «с улицы».

## Слоган в таких поездках: «Путешествуй, помогай, учись!»

### Вкус конфет

Читая истории тех, кто работал далеко от дома, чувствуешь, что эта «детская помощь» действительно меняет подростков. И к лучшему: учит их отдавать, осознавать собственную нужность, важность, причастность. Немного дёгтя добавляют скептики, которые предупреждают, что волонтерские программы (не только детские, но и взрослые) в странах Африки, Юго-Восточной Азии, в Камбодже, например, порой способствуют увеличению числа ненастоящих сирот – детей для детских домов буквально выкупают у бедных родителей, чтобы детские дома не пустовали и было к кому волонтерам приезжать: отдавать свои деньги. Вполне возможно, что иногда волонтеры и выступают в качестве «богатеньких Буратино», но всё-таки в большинстве случаев некоммерческие организации, которые устраивают поездки, отчитываются в открытом доступе, как распределяются деньги в каждом конкретном проекте.

Недавно в парке я разговорилась с мамой, чьи сыновья 16 и 18 лет уехали на два месяца в Гватемалу строить там школу. Это не первая их поездка, они уже ездили туда год назад вместе с матерью. Женщина поделилась впечатлениями о том, как семьи из пятнадцати человек помещаются в одной

комнате с земляным полом. Рассказывала, как её сыновья чуть не плакали, видя, что у местных ребята нет компьютеров, еды, одежды, лекарств. Мать с радостью говорила, что по возвращении её подростки другими глазами посмотрели на свой дом, на свои комнаты, по-новому почувствовали вкус кукурузных хлопьев, конфет с арахисовым маслом – там этих конфет, которые тут продаются на любом углу, не было, как не было и много чего другого.

### Другое воспитание

Такой урок бедности, трудной жизни – почти как в сказке братьев Grimm «Король Дроздобород». Я слушала и думала: «Использовать чужую бедность в качестве урока – это прямо капитализм какой-то, из всего извлекают пользу, даже из чужих трудностей!» Но, скорее всего, во мне говорило воспитанное с детства неуважение к достатку. Американцы воспитываются по-другому, к бедности и к богатству относятся как к явлению природы: есть – и всё, твоё дело, что ты с этим делаешь.

Интересно, что пока ни разу не встречала здесь «богатеньких» молодых людей с набором таких качеств, как снобизм, высокомерие, карикатурное чванство. Вообще не всегда догадаешься, из какой семьи молодой человек: за кем деньги, а за кем их нет. Может, потому, что здесь и самые состоятельные люди отправляют детей туда, куда я, например, своего сына не отправила, – пожалела, подумала: как он там будет в Танзании – не потеряется ли, не устанет, не вспотеет? А здесь родители бесстрашно отправляют своих чад в самые неблагополучные места и не боятся для них ни физического труда, ни дискомфорта, ни чужого круга. Наоборот, так и говорят: пусть хоть летом узнает жизнь, посмотрит, как живут другие люди, и потрудится для других. Такой опыт, считают американцы, для хорошего воспитания необходим.

Ну что же, следующим летом, обещаю себе, и я своего сына отправлю волонтерить, а может, и сама поеду с ним.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,  
наш специальный  
корреспондент в США



# ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Осы, облюбовавшие ваш дачный участок, способны доставить массу неприятностей. Что уж говорить о ситуации, когда агрессивные полосатики оккупируют городскую квартиру! Что делать в подобных случаях?**

## Незамечательные соседи

Избавляться от ос надо обязательно. Как только вы заметили, что их на участке слишком много, то есть не одна-две залётные, а постоянно лезущие в дом, – пора принимать меры. Во-первых, это довольно агрессивные насекомые, которые могут укусить в ответ на любое резкое движение. Во-вторых, осы портят спелые ягоды и фрукты. Нередкая ситуация: ребёнок срывает сливу или грушу и тут же вопит от боли – внутри, оказывается, сидела и питалась оса, которая не замедлила отреагировать! А если бы ребёнок успел сунуть фрукт с дерева в рот?!

В-третьих, осы ищут сахаросодержащие продукты на помойках, не преминут заглянуть и в компостную яму, где гниют некондиционные яблоки или корки арбуза. После чего принесут гнилостные бактерии оттуда прямо на стол, посуду или в варенье... В общем, вреда от этих насекомых больше, чем кажется на первый взгляд. Так что откладывать борьбу с осами опасно, тем более что при наличии еды они очень быстро размножаются.

## Где твой дом?

В первую очередь нужно найти осиное гнездо. На даче или в частном доме эти насекомые очень любят крыши, особенно старые шиферные. Причём предпочитают сухие и тёплые места. Так что ищите их жилище, похожее на комок жёваной бумаги, на крышах, чердаках, в сараях, подальше от водосточных труб, поближе к центру. Но для начала постарайтесь проследить: если осы явно лезут в дом из сада, возможно, они поселились в земле. Особенно любят насекомые сухие части огорода,

# Операция «Оса»

## На балконе поселились насекомые...



**Гнездо большое? Тогда доверьте его уничтожение профессионалам!**

где почва лёгкая, рыхлая, а также возвышения типа клумб или грядок. Если вы, копая картошку или пересаживая цветы, вдруг попадёте лопатой в гнездо, бросайте всё и бегите! Осы моментально начинают мстить за такое покушение.

## Дымом или кипятком?

Гнездо найдено? Теперь решайте, сами будете бороться с незваными полосатыми гостями или вызовете профессионалов. Если сами – то вот несколько проверенных советов.

- Уничтожайте гнездо вечером или ночью, когда его обитатели внутри и спят. Днём, когда они в разлёте,

связываться с гнездом, конечно, безопаснее. Вот только вечером ставшие бомжами осы будут строить новый дом где-нибудь по соседству со старым.

- Наденьте плотную одежду с длинными рукавами и штанинами, головной убор, перчатки. Идеально найти маску пчеловода. Если её нет, обвяжите лицо платком, наденьте защитные очки типа плавательных, плотно прилегающие к лицу (под обычные солнечные оса легко залетит). Можно приделать сетку типа тюля к обычной летней шляпе.

- Используйте специальный спрей от ос. Средства от мух и комаров против ос неэффективны, они их только разозлят. Традиционный способ – обработка дымом – требует соответствующих мехов, как у пчеловода, и навыков.

- Если гнездо висит, обрызгайте его спреем, тщательно обработайте вход и поверхность вокруг, после чего уйдите подальше. Предварительно закройте все окна и двери в ближайших строениях, и пусть люди из них не выселяются. Через некоторое время (как указано на самом средстве от ос) повторите обработку. Затем аккуратно сбейте гнездо и сожгите его. Для профилактики можно обрызгать ещё раз выбранное осами место. Тщательно соблюдайте инструкцию по использованию выбранным препаратом.

- Если осы живут в земле, также, надев защитную экипировку, залейте гнездо спреем или специальным раствором от ос, облейте землю вокруг выхода и тут же закройте дырку камнем, чтобы осы не вылетели. Если рельеф позволяет, закройте фанерой пространство вокруг дыры, а сверху придавите кирпичом – бывает, что осы проделывают аварийный выход рядом. Другой вариант – залить

гнездо ведром кипящей воды, а затем уже «химией». В обоих случаях утром стоит обработать это место ещё раз средством от ос.

- Учтите, что если «земляные» осы подозрительно крупны (раза в 2–3 больше обычных), то это не осы, а шершни. Они живут только в земле. С ними тоже борются средствами от ос, только более концентрированными (на упаковке будет указано, можно применять для шершней или нет). Вообще же шершень ещё опаснее осы, так что их лучше предоставить профессионалу.

## Полосатые в городе

В городе осы тоже нередко облюбовывают наши дома. В первую очередь балконы и лоджии, в том числе и застеклённые. Если гнездо не очень большое, ос немного, то можно воспользоваться советами для дачников. Однако бывают и куда более серьёзные ситуации. И тогда лучше вызвать соответствующую службу.

Уничтожением ос (а также тараканов, клопов, крыс, кротов – вообще всех вредителей) занимается коммерческие организации, а государственная санитарно-эпидемиологическая служба только контролирует, что и где пора уничтожать и насколько качественно это сделано. Так что, если дезинсекция (уничтожение насекомых) – ваша личная инициатива, обращайтесь в любую организацию, предлагающую такие услуги. И готовьтесь к тому, что обработка будет жутко вонючей, так что придётся не только закрыть все двери и окна, но и, возможно, отправиться ночевать куда-то в другое место...

На будущее учтите, что осы начинают строить свои гнёзда весной, в апреле – мае. Если опасаетесь повторения нашествия на даче или в городе, обработайте облюбованное полосатыми место всё теми же бытовыми спреями или растворами от ос для профилактики.

Элина ДРЕВИНА

## ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

**Август нам дарит множество удовольствий. Среди прочих – походы за грибами и, конечно, их поедание. Но чтобы вкусный ужин не стал последним в жизни, к дарам леса нужно относиться очень осторожно. Всё-таки самые опасные из пищевых отравлений – отравления грибами.**

ВСАСЫВАЯСЬ из кишечника в кровь, их токсины воздействуют на все органы, в том числе на сердце, центральную нервную систему и печень.

## Условная опасность

Мы не будем говорить о том, что не надо есть мухоморы, сатанинские грибы и бледные поганки. Это и так очевидно. Проблема в том, что страшны не только безусловно ядовитые, но и так называемые условно съедобные грибы. К ним относятся: грузди, волнушки, валуи, горкушки, рядовки, толкачики, скрипицы. Эти лесные дары безопасными становятся только после специальной

# Пора по грибы

обработки – длительного вымачивания с многократной сменой воды, а затем засолки с шестинедельной выдержкой.

Впрочем, и обычные сыроежки могут стать ядовитыми, если собирать и употреблять их в пищу повреждёнными, червивыми или увядшими. Любые грибы, кроме купленных

в супермаркете или выращенных на своих грядках шампиньонов, которые в принципе можно есть и сырыми, нужно сначала подержать в солёной воде, а затем отваривать. Чтобы не рисковать лишним раз, солить и мариновать лучше лесные деликатесы одного вида.



## Белый опаснее поганки?

К сожалению, отравиться можно, даже очень хорошо разбираясь в грибах и обходя стороной условно съедобные. Дело в том, что грибы обладают свойством накапливать токсины из почвы, а также поглощать ядовитые примеси из атмосферы. В результате даже самые ценные грибы вроде подосиновиков или белых могут стать более опасными, чем ядовитые.

К сожалению, грибные места нередко располагаются не в экологически чистых зонах, а вдоль обочин, автодорог, железных дорог и вокруг аэродромов – там, где в почве накапливается огромное количество токсичных отходов. Как бы ни велик был соблазн собрать полное лукошко этих даров природы, делать этого не стоит. И даже грибы, собранные в чистых на первый

взгляд лесах, необходимо тщательно обработать: замочить в холодной воде на час, а затем отварить в течение 20–30 минут, попеременно сливая воду.

Алиса МИХАЙЛОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Грушевский:

– В детстве я гостил у двоюродных братьев, мы ходили в лес. Я увидел там белый гриб, заорал: «Белый!», понёсся к нему по влажной от росы траве и пятой точкой приземлился прямо на него. Процесс собирания грибов мне тогда понравился.

## А если всё-таки отравились?

Грибные отравления сопровождаются рвотой, поносом, болью в животе, чувством слабости. Порой может развиваться острая сердечная недостаточность, что особенно опасно для пожилых и нездоровых людей, а также для детей (кстати, детям до 5 лет лучше не есть вообще никаких грибов – это слишком тяжёлая пища). Иногда действие грибных токсинов сказывается не сразу, а через 12–14 часов.

Если вы подозреваете, что причина недомогания – съеден-

ные грибы, нужно немедленно вызвать «скорую». До приезда врачей необходимо промыть желудок, выпив не менее 1 литра воды или молока, а затем вызвав рвоту. Можно дать пострадавшему выпить несколько таблеток растолчённого активированного угля (по 1 таблетке на каждые 10 кг веса), а после рвоты – слабительного (например, растительное масло). Полезно обильное питьё – горячий чай, щелочные минеральные воды.





# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

## Дипломатичны ли вы?

Получается ли у вас находить с людьми общий язык и, не отталкивая их, добиваться своего? Пройдите тест, который поможет это определить.

**1** Приятель тревожится, не дорого ли ему обошлась новая квартира/дача/машина. Если вы считаете, что он существенно переплатил, что сделаете?

- а) Конечно, скажете ему об этом.
- б) Промолчите, просто поздравив его с приобретением.

**2** Коллега восторженно рассказывает о телевизионной передаче, которую вы считаете неинтересной. Вы говорите:

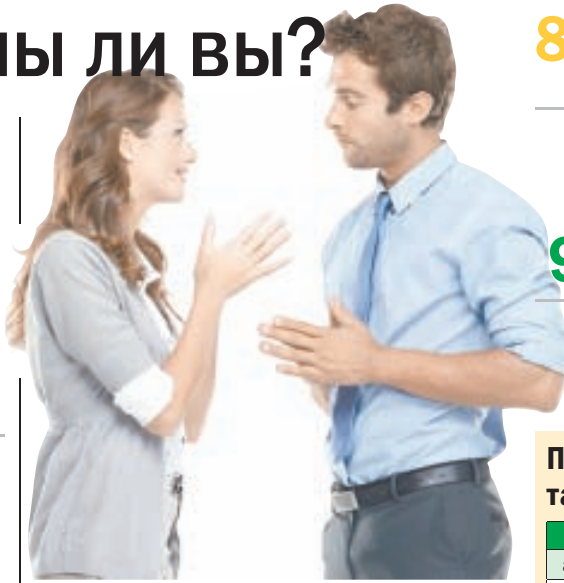
- а) «Я её видел, но нужно посмотреть ещё раз».
- б) «Я её однажды видел, и она мне совсем не понравилась».

**3** Если вас мучает какая-нибудь мелочь (головная боль, незначительная семейная ссора и т. п.), вы:

- а) делитесь ею не только с друзьями, но и просто со знакомыми;
- б) храните это в себе.

**4** Другу нужен совет по поводу семейной неурядицы. Вы:

- а) скажете, кто, по вашему мнению, виноват, а кто прав;
- б) воздержитесь от прямых выводов.



**5** Встретив человека, имя которого запомнили, вы:

- а) смущённо пытаетесь выбраться из неловкого положения;
- б) открыто признаётесь, что не помните.

**6** Если вы куда-нибудь приглашены, для вас важнее:

- а) одеться так, чтобы вы себя чувствовали наиболее комфортно;
- б) подобрать одежду, как того требует обстановка, даже если в ней вы будете ощущать себя не вполне уютно.

**7** По ошибке вы назначили две встречи на один и тот же день. Куда в таком случае пойдёте?

- а) На встречу, которая была назначена ранее.
- б) На более приятную встречу.

**8** Вы не одобряете новое хобби вашего приятеля. Если он спросит ваше мнение, вы:

- а) уклонитесь от прямого ответа;
- б) ясно дадите понять, что его увлечение вам не нравится.

**9** В гостях кто-то рассказывает байку, которую уже не раз слышали. Вы:

- а) скроете это;
- б) непременно намекнёте, что байка с бородой.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
а	0	1	0	0	0	1	1	1	1
б	1	0	1	1	1	0	0	0	0

**0–3 балла.** Ваша откровенность может восприниматься окружающими превратно. Избегайте спонтанно сообщать обо всех своих размышлениях, будьте более гибки – и тогда, поверьте, у вас станет меньше проблем во взаимоотношениях с людьми.

**4–6 баллов.** В целом находить общий язык с людьми вы умеете. Однако порой, когда начинаете говорить очень откровенно, встречаете трудности. Старайтесь проявлять больше такта. А если вам хочется сделать критическое замечание, пытайтесь делать его не громко и эмоционально, а в мягкой форме. И не прилюдно, а наедине. Это даст куда больший эффект и поможет избежать конфликтной ситуации.

**7–9 баллов.** Вы довольно-таки хорошо чувствуете тех, кто рядом, и, как правило, ведёте себя достаточно дипломатично, редко отталкиваете от себя людей.

## Проверьте эрудицию

**1. Что Франц Шуберт приобрёл на гонорар от своего единственного сольного концерта в Вене?**  
 а) Дом. б) Обручальное кольцо.  
 в) Рояль. г) Золотые часы.

**2. Кто ввёл звание гардемарина для старших выпускников Морской академии?**  
 а) Пётр I.  
 б) Александр I.  
 в) Павел I.  
 г) Алексей Михайлович.

**3. Кого Пушкин называл «почтовыми лошадьми просвещения»?**  
 а) Критиков.  
 б) Книгоиздателей.  
 в) Переводчиков.  
 г) Книгопродавцов.

**4. Как обозвал «пулю» полководец Суворов?**  
 а) Идиотка. б) Дура.  
 в) Бестолочь. г) Мымра.

**5. Чьё имя носит Институт теоретической физики РАН?**  
 а) Дм. Сахарова. б) Петра Капицы.  
 в) Льва Ландау. г) Нильса Бора.

ОТВЕТЫ: 1. Рояль. 2. Пётр I. 3. Переводчиков. 4. Дура. 5. Льва Ландау.

### Ответы на тест «Не пора ли вам в отпуск?», опубликованный в № 33

За каждый положительный ответ на вопросы 1–9, 12, 13, 15, 16, 18–21, 23, 25 и отрицательный – на вопросы 10, 11, 14, 17, 22, 24 начислите себе по 1 баллу.

## Судоку

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

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

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

## Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

Сканворд с подсказками:

- 1. СОБАЧКА В ТИБЕТСКИХ МОНАСТЫРЯХ
- 2. ДЖО, ЧТО ВОСПЛЕЛ ЕЛИСЕЙСКИЕ ПОЛЯ
- 3. КТО ЗНАТНЕЕ ГРАФА?
- 4. «ЕСЛИ ОН НЕ ХОЧЕТ, ЧТОБЫ Я ЖДАЛА ЕГО СМЕРТИ, ПУСТЬ НЕ ЖАДНИЧАЕТ, КАК ПОСЛЕДНИЙ ...»
- 5. ПОЛЯРНИЦА ИЗ УТОК
- 6. НЕУНЫВАЮЩИЙ ПЕС
- 7. ЧТО РИЧАРД БАХ СОВЕТОВАЛ ПОЛУЧАТЬ, «ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРАХ»?
- 8. КАКОЕ ВЕЩЕСТВО ОКРАШИВАЕТ ОПЕРЕНИЕ ФЛАМИНГО В РОЗОВЫЙ ЦВЕТ?
- 9. ПОЛОВИНА ОТ ПОЛУГОДИЯ
- 10. «ВЕСЕЛАЯ НЕВЕСЕЛАЯ... С ЖУРАВЛИНОЙ ТОСКОЙ СЕНТЯБРЯ!»
- 11. «ЛЕЖА ЦЕЛА ОДЕЖДА, ДА ... СО СВИЩОМ» (РУССКАЯ ПОСЛОВИЦА)
- 12. «ВОТ ОНА, НЕВЕСЕЛАЯ... С ЖУРАВЛИНОЙ ТОСКОЙ СЕНТЯБРЯ!»
- 13. «ДУШЕВНАЯ ОБОЛОЧКА»
- 14. «ШАМПАНСКАЯ ВДОВУШКА»
- 15. СПОРТИВНЫЙ ТАНЕЦ, ВКЛЮЧЕННЫЙ В ЛАТИНО-АМЕРИКАНСКУЮ ПРОГРАММУ
- 16. ЖАРОЧНЫЙ ШКАФ
- 17. ГОЛЛИВУДСКАЯ СУПЕРЗВЕЗДА, ПРОЗВАННАЯ ЗА «НЕПРОБИВАЕМОСТЬ» БРОНЕНОСЦЕМ
- 18. СОХАТЫЙ ВЕЛИКАН
- 19. ОХЛАЖДЕНИЕ НАОБОРОТ
- 20. «НЕЛЬЗЯ!»
- 21. КАДРОВОЕ
- 22. ПАТРОН ПРИ СЕКРЕТАРШЕ
- 23. ГОРНЫЙ ЛЕВ
- 24. ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ
- 25. ПОРТРЕТ, В КОТОРОМ МАСТЕРСТВО ВСТРЕЧАЕТСЯ С ЧУВСТВОМ ЮМОРА
- 26. ЗДОРОВЕННЫЙ ГРУЗОВИК
- 27. СИБИРСКИЙ КАРП
- 28. КТО ИЗ РОССИЙСКИХ ПИСАТЕЛЕЙ СЧИТАЛ, ЧТО ЕГО ЗАЧАЛИ 1 АПРЕЛЯ?
- 29. ЧТО УНИЧТОЖАЕТ ПРИПАСЫ ПРОФИ ИЗ ФИЛЬМА «ГОЛОДНЫЕ ИГРЫ»?

**АиФ здоровизм**  
**И у важных людей может быть неважное зрение.**  
 Евгений ТАРАСОВ

**Аргументы и факты**  
 Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ  
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 34 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.  
 Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62, http://www.redstarph.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 18.08.2015 г.  
 Заказ № 126-2015. Тираж 450 603 экз.  
 Цена свободная.  
 ISSN 1562-7551  
 15034  
 9 771562 755431