

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ



**ИНФАРКТ
ХОЛЕСТЕРИН
НЕ ВИНОВАТ?**

стр. 6

С МАМОЙ В МАГАЗИН

Чему научит шопинг

стр. 9

МАКИЯЖ НА РУСИ

Была ли пудра натуральной

стр. 20

ХОРОШИЙ ВКУС

Как полюбить полезную еду

стр. 7



**Сати Казанова:
«Бессонница довела
меня до истощения...»**

стр. 23 ▶▶

5 Отравление

Пять опасных симптомов

8 Голова болит!

Откуда мигрень у подростков

11 Дрожь в руках

Чем её унять

16 Сам себе враг

Что мешает нам работать

18 Оливки против семечек

Какое масло лучше

22 За компьютером

Разминаем мышцы

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей МИНАЕВ,
музыкант



Сергей Минаев – певец, пародист, музыкант, артист и, как выяснилось, заядлый грибник с большим стажем. Правда, к грибам, как и к любой другой еде, Сергей относится с осторожностью: не собирает их в «грязный» сезон, в непроверенных местах, ест собранное в минимальном количестве, так как уверен, что еда на наших столах должна быть пресной и невкусной – тогда мы все здоровее будем.

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Почувствовать старость

Специалисты из США создали костюм, предназначенный для симуляции возрастных изменений в здоровье человека.

Необычная одежда ограничивает подвижность конечностей, имитируя артрит и потерю мышечной массы. Шлем, который входит в комплект костюма, помогает почувствовать влияние расстройств слуха и зрения на качество жизни. Снаружи на суставах установлены светодиоды, показывающие включение того или иного двигательного ограничения, благодаря чему люди, наблюдающие со стороны, могут, например, понять причину «деревянной» походки. По мнению создателей костюма, тема качества жизни пожилых людей почти не обсуждается в мире, поэтому большая часть населения даже не представляет себе, что именно ждёт их в старости. Новинка призвана исправить этот информационный пробел и помочь людям понять, как себя на самом деле чувствуют старики.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Только на бумаге!

Планшеты и электронные книги вредят ночному сну, предупреждают учёные из США.

В ходе эксперимента испытуемые в течение нескольких часов перед сном читали либо бумажные книги, либо книги на электронных носителях со светящимся экраном. Оказалось, что люди, читавшие книги на электронных устройствах, вечером не чувствовали желания спать, дольше засыпали, а также проводили меньше времени в фазе быстрого сна.

По данным учёных, синий свет, который исходит от гаджетов, нарушает суточные ритмы организма и снижает выработку мелатонина – гормона, регулирующего сон.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Картина-антидепрессант

Созерцание картин снимает стресс и улучшает настроение, к такому выводу пришли нейробиологи из Великобритании.

Учёные попросили добровольцев в течение некоторого времени рассматривать картины известных мастеров и проводили сканирование головного мозга испытуемых. Оказалось, что созерцание живописных полотен вызвало у всех участников эксперимента выброс гормона дофамина, который повышает настроение и снимает ощущение тревоги. Причём эффект наступал с первых минут разглядывания картины.

В эксперименте использовались картины «Рождение Венеры» Сандро Боттичелли, «Лягушатник» Клода Моне и «Собор в Солсбери» Джона Констебля.

ИНТЕРЕСНО



Сказка на ночь

Учёные вывели формулу идеальной сказки на ночь.

В рамках эксперимента, проведённого специалистами из Великобритании, 2000 родителей прочитали своим детям сказку перед сном. Учёные при этом фиксировали время, которое потребовалось, чтобы уложить ребёнка спать.

В итоге выяснилось, что идеальная сказка должна длиться около 8,5 минуты. Детям нравилось, когда родители копируют голоса героев. Треть детей не воспринимала сказку, если в ней не было драконов, ещё трети не нравились сказки без фей и волшебников, 17% не любят историй, где нет принцев и принцесс. Каждый третий ребёнок считал, что действие сказки обязательно должно происходить в замке, 18% нравились сюжеты в волшебной стране. Каждый пятый ребёнок желал, чтобы главный герой ездил на лошадах, 14% голосовали за летающие автомобили, около 9% – за ковёр-самолёт.

СТАТИСТИКА

Россияне не хотят обследоваться

Жители нашей страны обращаются к врачам лишь в крайнем случае.

В рамках Всероссийской социальной кампании «В ритме сердца» по борьбе с сердечно-сосудистыми заболеваниями было проведено масштабное социологическое исследование, посвящённое осведомлённости россиян о рисках и профилактике болезней сердца и сосудов.

Результаты исследования показали, что жители нашей страны редко прибегают к квалифицированной медицинской помощи в случае возникновения проблем со здоровьем. Лишь 30% опрошенных обращаются к врачу или вызывают «скорую помощь», если

почувствовали себя нехорошо. Остальные делают выбор в пользу самолечения (74%), консультируются с родственниками и знакомыми (41%) или стараются не обращать внимания на те симптомы, которые их беспокоят (37%). Несмотря на то, что большинство респондентов (70%) справедливо считают сердечно-сосудистые заболевания основной причиной смертности, 75% опрошенных утверждают, что никогда не проходили кардиологическое обследование. Такая статистика ещё раз говорит о том, что россияне не до конца осознают важнейшую роль ранней диагностики в предотвращении развития болезней сердца и сосудов.

ВЫВОД

Недосып ведёт к простуде

У людей, спящих по 6 и менее часов в сутки, в 4 раза выше риск заболеть при контакте с вирусом, чем у тех, кто проводит во сне не менее 7 часов.

Учёные из США провели эксперимент с участием добровольцев. Сначала специалисты в течение недели отслеживали качество и продолжительность сна у испытуемых, а затем при помощи капель вводили им в организм вирус острой респираторной инфекции. После этого в течение недели учёные брали анализ слизи из носа и отслеживали развитие простуды. Оказалось, что испытуемые, которые за неделю до контакта с вирусом до того спали меньше 6 часов, имели в 4,2 раза большую вероятность «подхватить» простуду по сравнению с теми, кто спал 7 или более часов. Для тех же, кто спал меньше 5 часов, вероятность повышалась в 4,5 раза.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

Лишь **8%** россиян пользуются услугами частной медицины.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Опасная работа

Работа в мужском коллективе опасна для женского здоровья.

По данным исследователей из США, в мужском коллективе представительницы прекрасной половины человечества чаще испытывают стресс, что усложняет процесс работы и взаимодействия с коллегами. Прежде чем прийти к подобным выводам, учёные изучили содержание в крови испытуемых содержание кортизола, гормона стресса. Оказалось, что у женщин, длительное время работающих в мужском обществе, количество гормона стресса в крови выше по сравнению с дамами, которые трудятся в смешанных или чисто женских коллективах. И даже если женщины утверждают, что мужское общество несколько их не тяготит, а работать с мужчинами проще и приятнее, их тело реагирует на мужчин как на раздражители.

ПРОФИЛАКТИКА

Тренировка для мозга



Занятия спортом улучшают умственные способности, считают учёные из США.

Исследователи провели эксперимент с участием добровольцев со средним возрастом 49 лет, ведущих сидячий образ жизни. На протяжении 4 месяцев добровольцы активно занимались на велотренажёре и выполняли упражнения с большой нагрузкой. Через 4 месяца учёные зафиксировали существенное снижение веса участников и повышение выносливости в среднем на 15%. Но более удивительным было то, что пропорционально потере веса и росту выносливости у добровольцев улучшались познавательные способности и умение быстро принимать решения. Учёные связывают этот эффект с тем, что во время занятий спортом усиливается кровоток и улучшается кровоснабжение мозга.

ОПРОС

Как часто вы занимаетесь спортом, включая утреннюю зарядку?

51%	я не занимаюсь спортом
19%	несколько раз в неделю
16%	каждый день
5%	раз в неделю
5%	несколько раз в месяц
4%	несколько раз в год
1%	затрудились ответить



Всего в опросе приняли участие 1500 человек. Опрос проведён ФОМнибус в 104 населённых пунктах 53 субъектов Федерации

Когда заходит речь о российском здравоохранении, принято сетовать на проблемы. Детская эндокринология в этом ряду – счастливое исключение.

За счёт чего нашим врачам удаётся добиваться хороших результатов? Слово – члену-корреспонденту РАМН, директору Института детской эндокринологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр», главному детскому эндокринологу Минздрава РФ, профессору Валентине ПЕТЕРКОВОЙ.

Победы большие и маленькие

– Валентина Александровна, с какими проблемами чаще всего приходится иметь дело вам и вашим коллегам?

– Проблема номер один – это сахарный диабет 1-го типа. На сегодняшний день в России зарегистрировано 20,5 тысячи детей и 10 тысяч подростков, страдающих этой болезнью. Много у нас и больных с заболеваниями щитовидной железы, что мы, специалисты, связываем с отсутствием у нас в стране закона об обязательном употреблении йода.

Ну и конечно, мы занимаемся диагностикой и лечением опухолей (щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы), которые, к счастью, нечасто встречаются в детском возрасте, а также редких эндокринных болезней (гипокликемический синдром, карликовость и многие другие). Эти пациенты приезжают к нам в институт со всей России.

– Вот это объём работы! Представляю, каким внушительным должен быть корпус детских врачей-эндокринологов! Их хватает?

– Вполне. В России 900 детских врачей-эндокринологов – больше, чем в какой-либо другой европейской стране. При этом, по оценке специалистов, в том числе и зарубежных, детская эндокринологическая служба – одна из наиболее хорошо организованных служб российского здравоохранения.

– Слышала, что и лекарственное обеспечение ваших пациентов на высоте...

– Да, 98% детей с диабетом получают бесплатно самые лучшие препараты в мире. А именно аналоги инсулинов, которые дороже просто инсулинов, получаемых также бесплатно всеми взрослыми с диабетом. И это, безусловно, наша общая большая победа и достижение.

Хорошая ситуация с лекарственным обеспечением и у детей, больных

Валентина Петеркова:

«Детская эндокринология – на передовых позициях»



В России 900 детских врачей-эндокринологов – больше, чем в других странах

карликовостью (*гипофизарный нанизм*. – Ред.). Необходимый им гормон роста, годовой курс лечения которым, к слову, составляет 10 тысяч долларов, они получают бесплатно в рамках федеральной программы «7 нозологий».

Круг проблем

– И что же, никаких проблем?

– Увы, их хватает. Сейчас вот возникла проблема с обеспечением детей, страдающих диабетом 1-го типа, тест-полосками для глюкометров. Как и инсулины, получать их больные дети должны бесплатно. Поскольку самоконтроль уровня глюкозы крови у таких пациентов должен проводиться не менее четырёх раз в сутки (перед каждой едой и на ночь), это четыре тест-полоски в день. Раньше дети, больные сахарным диабетом 1-го типа, обеспечивались ими за счёт средств федерального бюджета, но, с тех пор как этот вопрос отдал на откуп регионам, 50% из них своих обязательств в этой части лекарственного обеспечения не выполняют, поэтому многим родителям приходится тест-полоски, без которых инсулинотерапия – это выброшенные на ветер деньги, покупать самостоятельно.

К великому нашему сожалению, во многих регионах стали экономить и на школах диабета. Их в обязательном порядке должен пройти каждый

ребёнок, у которого диагностирован сахарный диабет 1-го типа.

Но, пожалуй, одна из самых чувствительных проблем – это лекарственное обеспечение детей, страдающих различными редкими (орфанными) эндокринологическими заболеваниями. Фирмам, выпускающим необходимые таким пациентам препараты, не выгодно их регистрировать у нас в стране. А у лечебного учреждения (даже такого, как у нас) нет возможности их приобрести. Это очень затрудняет нашу работу.

– Как же больные выходят из положения?

– Кто-то, чего уж тут скрывать, приобретает жизненно важный для больного ребёнка препарат нелегально. Кому-то приходят на помощь благотворительные организации...

– А ещё ваши коллеги (в том числе не эндокринологического профиля) неоднократно сетовали и на то, что многие их пациенты с большим трудом получают инвалидность, без которой, как известно, не получишь бесплатных лекарств...

– Все дети, страдающие сахарным диабетом, получают инвалидность у нас в стране априори. Проблемы начинаются, когда ребёнку исполняется 14 лет и при получении инвалидности начинает применяться индивидуальный подход. Особо сильно этот вопрос

обострился в связи с новыми правилами назначения инвалидности, вступившими в силу с декабря прошлого года. В среде родителей больных детей это вызвало большие волнения...

– Их опасения обоснованны?

– На мой взгляд, новое положение лучше старого, и думаю, что со временем новая система получения инвалидности будет отлажена. Во всяком случае эта проблема у нас «на карандаше». Мы постоянно работаем по этому вопросу с Институтом экспертизы труда.

Надеюсь также, что со временем нам удастся решить и другую проблему – санаторно-курортного лечения детей, больных сахарным диабетом и другими эндокринологическими заболеваниями. Нужно расширять сеть таких санаториев у нас в стране. Надеюсь, нам это удастся сделать в Крыму.

Не пропусти!

– Когда видишь статистику заболеваемости эндокринологическими заболеваниями у детей, в частности сахарным диабетом 1-го типа, невольно задумываешься о ранней диагностике. В детской эндокринологии она возможна?

– Конечно! И благодаря диспансеризации детей, которая, кстати, в отличие от зарубежных стран у нас в стране очень хорошо поставлена, нам удаётся выявить многие эндокринологические заболевания зачастую на ранних стадиях. Дай бог, чтобы это безусловное достижение нашей страны сохранялось и впредь.

– А сами родители с точки зрения эндокринологии на что должны обратить внимание?

– Тревожный сигнал – недостаточный рост, вес или, наоборот, избыточный вес у ребёнка, если он начинает много пить и часто мочиться (это может быть признаком сахарного диабета 1-го типа). Чем раньше родитель такого ребёнка обратится к врачу-эндокринологу, тем успешнее будет лечение. В частности – ожирения, которым страдает всё большее число детей.

– С чем это связано, с плохой наследственностью?

– В первую очередь с низкой культурой питания и физической активности, которую мы пытаемся привить таким детям и их родителям на школах ожирения. Мы регулярно их проводим в нашем институте.

Памятки с рекомендациями, разработанные нашими специалистами, с недавних пор выдают детям с избыточной массой тела и во время диспансеризации.

– К этим рекомендациям прислушиваются?

– По-разному. Всё зависит от уровня образованности и уровня культуры родителей ребёнка. И при этом никак не зависит от уровня жизни той или иной семьи. На моей памяти немало обеспеченных, богатых людей, которые плохо следят за своим ребёнком, не следуют рекомендациям врача. И наоборот, есть люди из глубинки, которые всё прекрасно понимают и совместно с нами достигают высоких результатов в лечении. Тем более что сейчас для этого есть все условия.

– Даже несмотря на кризис?

– Даже вопреки ему.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

Кстати

Минувшим летом под эгидой Российской диабетической ассоциации в рамках программы «Каждый день – это ваш день!» в Сочи в шестой раз прошла Диаспартакиада для детей и подростков, больных сахарным диабетом 1-го типа. Став участниками большой увлекательной игры «Форт Боярд», юные спортсмены в возрасте 10–14 лет из разных регионов России учились работать в коллективе, общаться со сверстниками, находить творческие решения

проблем и преодолевать себя. К каждой команде-участнице был прикреплен специалист в области эндокринологии, который должен был ежедневно измерять у детей уровень глюкозы в крови и следить за здоровьем участников Диаспартакиады.

По словам специалистов, благодаря этому проекту дети с диабетом становятся сильнее и доказывают прежде всего самим себе, что их заболевание – не препятствие на пути к успехам и победам.



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Артроз – одно из наиболее распространённых заболеваний опорно-двигательного аппарата. Как взять его под контроль?

Портрет пациента

Чаще всего люди, у которых в дальнейшем выявляют артроз, приходят к врачу с жалобами на боль в суставе – сильную, мешающую двигаться, иногда стихающую, но в целом мучительную. Опытный специалист легко составит «рейтинг» мест, которые болят. Хотя артроз может поразить любой участок, у него есть излюбленные локализации. Это тазобедренные и коленные суставы, суставы позвоночника (чаще всего в пояснице), мелкие суставы пальцев рук и большого пальца на стопе. Чуть реже страдают голеностоп и плечо.

Обычно пациенту больше 50–60 лет. Огромная часть больных раньше много работали физически или активно занимались спортом. Но немало и тех, кто всю жизнь просидел за офисным столом: суставам не по нраву и перегрузки, и нехватка движения. Среди тех, у кого артроз поразил пальцы рук, редко увидишь мужчину – эта проблема в основном женская. Остальные суставы болят одинаково часто и у сильного, и у прекрасного пола.

Не терять времени

Выделяют несколько стадий артроза: на первой изменения в суставе небольшие, на четвертой он практически изношен. От того, на какой стадии человек обратился к врачу, во многом зависит прогноз лечения: чем раньше началась терапия, тем лучше.

Хотя при артрозе обычно страдает весь сустав, начинается поражение

Истощение сустава

Как справиться с артрозом



Кстати

Получить часть необходимых для хряща веществ можно из пищи. Так, серой богаты бобовые, лук, чеснок, яйца. А белки и другие соединения, необходимые для производства в организме глюкозамина, можно почерпнуть в рыбе, холодце или желе. Однако при артрозе веществ, которые мы можем получить из пищи, обычно недостаточно, ведь клетки хрящевой ткани разрушаются в ускоренном режиме. Именно поэтому врачи и назначают специальные препараты.

с внутрисуставного хряща. В норме он плотный, упругий, прочный, поэтому легко амортизирует нагрузку, входящую на сустав во время движения. При артрозе уменьшаются высота хряща и его эластичность, он начинает растрескиваться и расслаиваться.

Остановить этот процесс можно, а вот обратить вспять нельзя. Если хрящ разрушен, заново он не «отрастёт». А чем больше изношен хрящ, тем сильнее страдают окружающие его ткани: костные поверхности, суставная сумка, сухожилия, мышцы.

Именно поэтому обращаться к врачу лучше всего при первых признаках артроза. К ним относится утренняя скованность в суставе, которая проходит примерно через полчаса после пробуждения и начала движения. А ещё боль в суставе ближе к вечеру, особенно после физической нагрузки.

Главное – хрящ

Для борьбы с артрозом используется немало методов – от лечебной физкультуры до замены разрушенного сустава на искусственный. Впрочем, последний вариант для больных, у которых артроз достиг 3–4-й стадии. Большинство же пациентов начинают лечиться на второй, когда боль стала постоянной, но хрящ разрушен ещё не полностью. На этом этапе терапии обычно включает упражнения, приём лекарств и физиотерапевтические методики. Основных целей лечения несколько.

● **Уменьшить боль.** В этом помогают нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Они действуют быстро и в острый период весьма эффективны. Но долго использовать их нельзя, потому что они обладают серьёзными побочными эффектами, например, могут провоцировать желудочные кровотечения и проблемы с давлением. При этом, уменьшая боль, НПВС негативно влияют на состояние хряща и в долгосрочной перспективе могут усугублять течение артроза.

Немного уменьшить боль помогает лечебная физкультура. Она укрепляет мышцы вокруг сустава, улучшает его подвижность. Заниматься нужно ежедневно, без пропусков (исключение – обострение артроза).

● **Устранить воспаление.** С этим также призваны справиться НПВС. Если же воспаление сильное, могут проводиться внутрисуставные инъекции гормонов-глюкокортикоидов. К сожалению, в нашей стране ими порой злоупотребляют: пациенты, зная, что уколы уменьшают боль, сами просят врачей сделать инъекцию. Однако без показаний проводить такое лечение нельзя! Устраняя боль и воспаление, уколы плохо влияют на обмен веществ в хрящевой ткани. А когда действие инъекции прекращается, болезнь обычно выходит на новый уровень. Плюс само по себе проникновение в полость сустава может обернуться инфицированием и новым воспалением.

● **Остановить разрушение хряща.**

Это главная задача лечения. Для поддержки хряща используют препараты-хондропротекторы. Основные их действующие вещества – это хондроитин сульфат и глюкозамин (могут быть включены в состав по отдельности или в комбинации). Они способствуют обновлению хрящевой ткани и препятствуют её разрушению, улучшая в ней обмен веществ.

В последнее время в состав некоторых хондропротекторов стали вводить дополнительные лечебные компоненты, например серу и гиалуроновую кислоту. Сера обладает противовоспалительными свойствами, поэтому приём лекарств с ней помогает уменьшить боль и купировать воспалительные процессы. Это даёт возможность меньше использовать нестероидные противовоспалительные средства. А значит, уменьшить риск побочных эффектов – у хондропротекторов в отличие от НПВС их совсем мало, в основном это индивидуальная непереносимость.

Гиалуроновая кислота удерживает в хряще влагу. В норме он на 80% состоит из воды – это и обеспечивает его способность амортизировать нагрузку. При артрозе часть влаги теряется. Препараты с гиалуроновой кислотой частично восполняют эти потери.

Укрепить хрящ помогает и лечебная физкультура. Во время занятий улучшается кровоснабжение сустава и хрящ получает больше нужных ему для восстановления питательных веществ. Определённую пользу может принести и массаж. Но для него есть немало противопоказаний, поэтому проводить его можно строго по рекомендации опытного врача.

АРТРА МСМ ФОРТЕ

Хондроитин 400 мг
Глюкозамин 500 мг
Метилсульфонилметан 300 мг
Гиалуроновая кислота 10 мг

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ + **АРТРА**

1 таблетка x 2 раза в день 1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ **2 МЕСЯЦ** **3 МЕСЯЦ** **4 МЕСЯЦ** **5 МЕСЯЦ**

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

РЕКЛАМА
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ
Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США): 115162, Москва, ул. Шаболова, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 61. Рег.д. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007

Желудок просвещённого человека имеет лучшие качества доброго сердца – чувствительность и благодарность, утверждал Александр Пушкин. С этим его свойством знаком, пожалуй, каждый, кто хоть раз в жизни был готов поселиться в туалетной комнате.

ЭТО случается, если в желудок заявляются непрошенные гости – злобные бактерии. Прежде чем выгонять «дебоширов», разберёмся, кто их сюда пригласил и почему они так безобразничают.



Слово – нашему эксперту, профессору кафедры медико-социальной экспертизы и поликлинической терапии Первого МГМУ им. Сеченова Алексею БУЕВЕРОВУ.

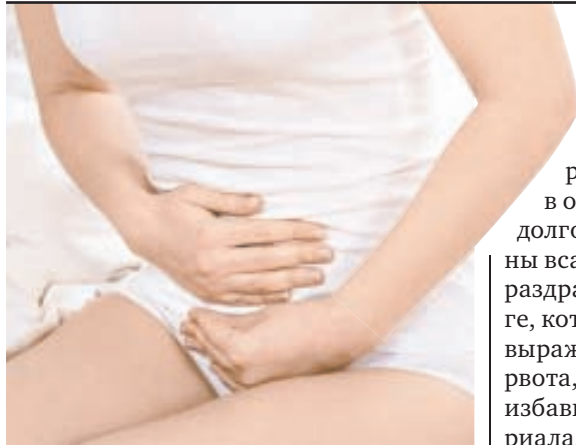
БОЛЕЗНЕТВОРНЫЕ бактерии попадают в организм через рот, чаще всего с продуктами, реже с жидкостями. И не только с грязными, плохо промытыми овощами и фруктами. Если в тёплом месте оставить еду, то бактерии быстро размножаются даже в качественных и свежих продуктах питания: в кремах для тортов и пирожных, заправках для салатов, в кисломолочных продуктах, в блюдах, приготовленных накануне и разогретых перед подачей на стол.

ИФ здоровье рекомендует

- Прежде всего надо восполнить потерю жидкости и электролитов. В аптеке продаются специальные растворы, они разводятся в воде. Подобный раствор можно сделать и самим. На 1 л воды добавляют 1 ч. ложку соли, ½ ч. ложки соды и 1 ст. ложку сахара. Придётся выпить не менее 4 стаканов.
- Примите соответствующее лекарство. Существуют три основные группы препаратов против диареи. Первая группа средств тормозит моторику кишки. Вторая группа – это сорбенты, которые связывают те самые бактериальные токсины, которые из кишки выделились. Третья группа препаратов – это лекарства с антибактериальным действием, которые непосредственно действуют на размножающиеся возбудители пищевых токсикоинфекций и приводят к их гибели, тем самым существенно сокращая срок течения болезни, а иногда и позволяя избежать тяжёлых последствий.

Стоп, диарея!

Признаки отравления



Попав в ротовую полость, они проникают через пищевод в желудок и на какое-то время там задерживаются, проявляя себя следующими признаками.

1 Изжога
Это заброс кислого содержимого желудка в пищевод, где его быть не должно. Пище полагается двигаться в одном направлении, сверху вниз. А здесь она начинает поступать вместе с кислотой, которая вырабатывается клетками, находящимися в стенках желудка, и забрасывается в пищевод.

Как бактериям удаётся устроить такое шоу? В желудке они начинают производить газы, оказывающие давление на сфинктер, задача которого не пускать содержимое желудка в пищевод. Мышечный сфинктер не справляется ещё и потому, что токсины, вырабатываемые бактериями, снижают его тонус. Так кислотное содержимое попадает в пищевод. Тот не приспособлен для контакта с подобной агрессивной жидкостью, поэтому больной начинает испытывать жжение за грудиной, которое и называют изжогой. Это начальная стадия кишечных инфекций, когда бактерии и их токсины ещё не дошли до кишечника.

2 Вздутие живота
Оно происходит из-за того, что активно размножающиеся кишечные бактерии начинают вырабатывать газы. Размножение бактерий в кишечнике больного – это их способ выжить. Когда бактерий мало – человек здоров: болезнетворные уничтожаются нашей собственной микрофлорой. Кишечник под влиянием газов начинает раздуваться, стенки его растягиваются, и теперь пациент ощущает вздутие, распирание в животе.

3 Тошнота

Она отражает интоксикацию организма, то есть отравление его ядами, которые вырабатывают бактерии, попавшие в организм с плохо промытых или долго лежавших продуктов. Токсины всасываются в кровь, за счёт этого раздражаются центры в головном мозге, которые отвечают за тошноту. При выраженном отравлении появляется рвота, поскольку организм пытается избавиться от того чужеродного материала, который к нему попал.

4 Спазм

Следующий этап болезни – хаотичные сокращения гладких мышц в стенке кишечника. Это тоже реакция на токсины, которые нарушают проведение нервных импульсов в стенке кишечника. Кишка должна сокращаться спереди назад и сверху вниз, проталкивая переваренную пищу. А при нарушении нервной проводимости кишка начинает сокращаться хаотично, что вызывает спазмы.

5 Понос

Ну и наконец, самый главный симптом пищевого отравления – диарея, она же понос. Это тоже защитная реакция организма. С помощью диареи он пытается избавиться от токсинов. Массивная диарея опасна. Она приводит к обезвоживанию организма, а значит, к потере жидкости и солей, что может привести к нарушению состава крови. Это, в свою очередь, влечёт за собой нарушение сердечных сокращений, потому что сердцу нужно определённое соотношение калия и магния. Ждать, пока диарея пройдёт сама по себе, ни в коем случае не нужно.

Кстати

Вирусная диарея, как правило, протекает без высокой температуры или с очень незначительным повышением. Проходит она быстро – в течение 12 часов, – и очень редко длится несколько суток.

При бактериальной диарее у пациента серьёзные симптомы – повышение температуры, боли в животе, спазмы, кал с примесью слизи или крови.

Татьяна АГУШИНА

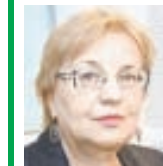
ВОПРОС–ОТВЕТ

Самодеятельность ОТМЕНЯЕТСЯ

? По каким признакам я могу узнать, что у меня сильная зависимость от табака и я не смогу бросить курить без помощи врачей?

Василий Николаевич, Мытищи

Отвечает зав. подразделением диагностики и терапии табачной зависимости



Федерального медицинского исследовательского центра психиатрии и наркологии имени В. П. Сербского, доктор медицинских наук Ольга СПЕРАНСКАЯ:

– Признаки, которые говорят о том, что зависимость есть, такие.

1. У вас курили родители. В развитии зависимости большую роль играет наследственность. Если этот фактор наблюдается с двух сторон или у вас курила мать, доля вероятности, что в процессе курения возникнет зависимость, – 80–90%.
2. У вас не было неприятных ощущений, когда вы сделали первые затяжки в подростковом возрасте.
3. У вас быстро сформировалась зависимость от табака. Она формируется в среднем через 3–5 лет после начала курения. Но у некоторых людей появляется через год или даже через 2–3 месяца.

Что такое зависимость? Это:

- когда человек выкуривает в день от 5 до 10 сигарет;
- он сам покупает сигареты;
- не покурив, испытывает тревогу, раздражительность, снижение работоспособности, нарушение сна.
- 4. Вы выкуриваете за день больше пачки сигарет. Самостоятельно отказываться от курения, опираясь только на силу воли, в этом случае не только трудно, но и опасно. Это может привести к перенапряжению вегетативной системы, психической сферы, к грубым изменениям обмена веществ.
- 5. Ваш стаж курения – более 20 лет.
- 6. Вы выкуриваете утром натошак 3–5 и более сигарет. Это говорит о неблагоприятной форме табачной зависимости.
- 7. Вы курите через равные промежутки времени – каждый час или каждые полчаса. Любая пропущенная сигарета вызывает у вас изменение в поведении: вы становитесь раздражительным, ворчливым.

АКЦИЯ

«Звёздный десант» побывал в Боровске

«Миссис Москва» и многодетная мама Кристина Колганова вместе со своими друзьями устроила праздник спорта и здорового образа жизни для детей из приютов Калужской области.

ПЕРЕД весёлыми стартами разминку для ребят провёл Сергей Бойцов. В спортивном празднике, который прошёл на центральной площади города Боровска, приняли участие около 400 детей из социального центра «Гармония», а также

из приютов «Ориентир» и «Забота». Кристина Колганова – их попечительница и давний друг.

Вместе с Кристиной поздравить ребят с началом учебного года приехала целая команда «Звёздный десант», в состав которой вошли известные спортсмены, актёры и телеведущие.

Для детей были организованы мастер-классы, тренировки и, конечно же, «Весёлые старты» с участием актрис и певца Евгении Малаховой и Надежды Луцкой. Ведущий праздника – Тимур Соловьёв. Праздник спорта

открыли легендарные Марат Канкадзе и Юрий Верховников – участники знаменитой стантирайдинговой команды в России Legend Stunt Team. Они подарили ребятам незабываемое шоу – своё выступление на мотоциклах и квадроциклах. Чемпион России по боевым искусствам и тренер ММА Эльдар Кенкерли совместно с чемпионом мира по боевому самбо и кикбоксингу Сергеем Харитоновым провели для мальчиков силовую тренировку, а в конце подарили им и бойцовские перчатки.

Не остались в стороне и девочки.

Капитан команды «Звёздный десант» Злата Чепурная и спортсменка и фитнес-модель Виктория Демидова провели мастер-классы для девочек-подростков, открыв им все секреты красоты спорта и здорового образа жизни.

Одним из самых ярких и незабываемых моментов праздника стало выступление сильнейшего человека планеты, рекорсмена Книги рекордов Гиннеса Брюса



Хлебникова, который своими волосами сдвинул с места полный автобус с детьми.

В завершение праздника, по традиции, добрый волшебник Сергей Листопад наколдовал детям огромный торт и под красивую песню Андрея Алексина «Пусть миром правит любовь» все дружно отпраздничали чай.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Инфаркт – печальный итог развития многих сердечно-сосудистых заболеваний. И по количеству смертей он уверенно обгоняет рак, инфекционные болезни, травмы и прочие недуги.

Но можно ли не довести дело до инфаркта? Когда, как и у кого распознать его угрозу? Наш эксперт – профессор



кафедры клинической лабораторной диагностики Российской академии последипломного образования Александр РОЙТМАН.

Лукавые цифры

Как же распознать угрозу предстоящего инфаркта? Многие пациенты считают, что достаточно контролировать уровень общего холестерина – и проблемы можно избежать. На самом деле не так всё просто. Одна и та же цифра в 5 ммоль/л у 30-летней женщины и 70-летнего курящего мужчины с артериальной гипертензией говорит о разной степени риска для развития инфаркта.

Разнятся и назначения, которые делает кардиолог для человека, у которого до этого не было проблем с сердцем, и для пациента, который уже перенёс инфаркт или инсульт, или у него были операции на сердце (аортокоронарное шунтирование, ангиопластика), или он страдает гипертонической болезнью, сахарным диабетом... Несмотря на то, что показатели холестерина у них будут одинаковыми, лечение будет отличаться. Первичная профилактика – это уменьшение риска возникновения инсульта или инфаркта у здоровых людей, у которых нет никаких жалоб, нет симптомов, есть только факторы риска. А вторичная профилактика – это снижение осложнений у людей, которые уже страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Когда приходит результат из лаборатории, то на бланке исследования есть колонка, где прописан показатель, который считается «нормой» для здоровых. Но эта цифра не должна служить для врача ориентиром, если его пациент – человек, находящийся на вторичной профилактике. Например, тот же холестерин, 5,2 ммоль/л – верхняя граница нормы, а для человека, перенёвшего инсульт или инфаркт, это уже тревожный звонок – требуется серьёзное медикаментозное вмешательство. Точно так же обстоит дело и с остальными показателями.

Мифы о холестерине

Правда, фраза «У вас высокий уровень холестерина» из уст врачей сегодня уже не звучит как приговор. В последнее время появились исследования, доказавшие, что прямой связи между повышенным уровнем холестерина и сердечно-сосудистыми заболеваниями нет. Сомнения по этому поводу существовали всегда, но в конце 90-х годов прошлого века научные исследования предоставили неожиданные данные. Оказалось, что у половины пациентов, страдающих от сердечно-сосудистых заболеваний, инфаркт и инсульт возникали при нормальных показателях липидного обмена. Появился даже термин «нормолипидемический пациент». У такого больного все липидные показатели в норме, а проблемы с сердцем и сосудами есть. Новая концепция,



Поймай, если сможешь

Как предупредить инфаркт

которой придерживаются сегодняшние медики, говорит: эти нормальные показатели не обязательно свидетельствуют о том, что атеросклероза у человека нет. Высокий холестерин – всего лишь один из факторов риска атеросклероза, хотя и достаточно весомый.

Не опоздать!

Болезнь действует стремительно. Изменения в сосудистой стенке приводят к тому, что меняется её эластичность, сужается просвет сосуда. Сначала развивается ишемия (уменьшается кровоснабжение), а затем в какой-то момент бляшка разрывается, на пути тока крови образуется тромб, он полностью перекрывает просвет сосуда и вызывает некроз участка миокарда. Инфаркт опасен тем, что, если в первые 6–12 часов после прекращения кровотока не восстановить кровоснабжение в зоне миокарда, сердце может остановиться вовсе.

При диагностике инфаркта специалисты доверяют кардиомаркерам

Но даже если инфаркт случился, он не должен быть фатальным. У врачей есть несколько вариантов лечения, позволяющих не допустить того, чтобы человек погиб. Можно восстановить кровоснабжение по тому сосуду, который закрылся тромбом, применив **тромболитис** (то есть растворить тромб).

Другой способ – восстановить проходимость сосуда хирургическим методом, поставив **стент**. Для этого вводится через артерию специальное устройство, которое в нужном месте раскрывается, как зонтик, и таким образом расширяет и укрепляет сосудистую стенку, восстанавливая по ней кровоснабжение.

Третий метод – **аортокоронарное шунтирование**. Суть его состоит в том, что в тех артериях, где нарушен кровоток, создаются новые обходные пути. Это делается с помощью здоровых сосудов, которые присоединяют к коронарным артериям.

Причём чем раньше поставлен диагноз и начато лечение, тем лучше прогноз выживаемости. Спасти человека возможно, если врачи действуют незамедлительно – открывают просвет сосуда. Но как уложиться в отведённое

«окошко» в 6–12 часов, если поставить диагноз «инфаркт» не всегда удаётся? 30% инфарктов проходят без боли, тошноты, рвоты, головокружения. Подчас при таком варианте сосудистой катастрофы нет даже изменений на электрокардиограмме!

В динамике

Но всё же поймать инфаркт можно. Больше всего при диагностике сердечной катастрофы современные специалисты доверяют кардиомаркерам. Существуют тропонины, особые белки клеток. Они появляются в крови при любых повреждениях сердечной мышцы. Их считают маркерами некроза миокарда – по их наличию можно определить степень поражения сердца.

Обнаружены они были в конце XX века. И теперь кардиологи знают, что повышенный уровень тропонина свидетельствует о развитии инфаркта. Но тропонин часто повышается и при интенсивных физических нагрузках, воспалении, хронической сердечной недостаточности. Поэтому для точной картины у пациентов необходимо определять его концентрацию с особой точностью – высокочувствительный тропонин I. Этот анализ рекомендуется делать в динамике через 3 часа пациентам с ишемической болезнью сердца и приступом стенокардии. Можно определять тропонин даже в машине «скорой помощи», используя экспресс-тесты. А это значит, что сразу по прибытии в стационар пациенту можно оказать верную помощь и спасти жизнь. Современная техника позволяет определить тропонин в очень низкой концентрации.

Кроме того, есть ещё один важный показатель, открытый недавно, – высокочувствительный С-реактивный белок. В последние годы появилось немало данных о том, что его повышенный уровень говорит о высоком риске осложнений сердечных заболеваний.

Из других рекомендаций медицинской науки – расчёт уровня холестерина невысокой плотности. Для постановки диагноза этот сравнительно новый подход считается более информативным, чем определение только общего холестерина, холестерина высокой и низкой плотности. Именно он и помогает выявить активный атеросклероз.

Так что сегодня у врачей появилось гораздо больше шансов «поймать» инфаркт, а значит, сохранить жизнь пациентам.

Светлана ЧЕЧИЛОВА

ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юрист-консульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ.

Проверимся?



Вот вы пишете о важности профилактических осмотров и мероприятий. А могу я прийти с полисом ОМС в свою районную поликлинику и пройти диспансеризацию, чтобы захватить болезни, если они есть, на ранних этапах?

Ирина, Москва

– К сожалению, вы не можете пройти диспансеризацию в любое время, так как согласно приказу Министерства здравоохранения РФ от 3 февраля 2015 г. № 36ан «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определённых групп взрослого населения» диспансеризация проводится 1 раз в 3 года в возрастные периоды начиная с 21 года.

В 2015 году подлежат диспансеризации люди, которые родились в 1994, 1991, 1988, 1985, 1982, 1979, 1976, 1973, 1970, 1967, 1964, 1961, 1958, 1955, 1952, 1949, 1946, 1943, 1940, 1937, 1934, 1931, 1928, 1925, 1922, 1919, 1916 году.

Однако здесь есть исключение. Ежегодно вне зависимости от возраста пройти диспансеризацию вправе:

а) инвалиды Великой Отечественной войны и инвалиды боевых действий, а также участники Великой Отечественной войны, ставшие инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья или других причин (кроме лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий);

б) лица, награждённые знаком «Жителю блокадного Ленинграда» и признанные инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (кроме лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий);

в) бывшие несовершеннолетние узники концлагерей, созданных фашистами и их союзниками в период Второй мировой войны, признанные инвалидами вследствие общего заболевания, трудового увечья и других причин (за исключением лиц, инвалидность которых наступила вследствие их противоправных действий).

Диспансеризация проводится в медицинской организации, в которой гражданин получает первичную медико-санитарную помощь. Если вдруг возникли проблемы с прохождением диспансеризации, вы можете обратиться к администрации поликлиники или в районный отдел здравоохранения, в Комитет по здравоохранению.

В завершение диспансеризации гражданину выдаётся Паспорт здоровья, при наличии показаний он «берётся» на диспансерное наблюдение, которое позволяет сохранить и укрепить здоровье.

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

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Вкусная еда – одна из самых простых и доступных радостей в жизни. И при этом самая загадочная. Как объяснить, например, почему вкусное – вкусно? Отчего одним нравится мясо, а другим – помидоры? Почему любимые блюда улучшают настроение?

НА МНОГИЕ вопросы учёные пока не знают ответа. Однако кое-что они уже выяснили...

1 Для чего нам нужен вкус?
Прежде всего чтобы определить, можно есть тот или иной продукт или нет. Нам инстинктивно не нравится горькое, поскольку у большинства опасных, токсичных растений как раз такой привкус. Мы опасаемся кислого, потому что это вкус прокисших, забродивших, а значит, несъедобных продуктов. А вот сладкое мы любим – именно такими бывают в природе сочные, спелые плоды.

Есть у вкуса и ещё одна роль – он помогает пище правильно и полноценно перевариваться, ведь если язык

На кончике языка

Шесть вопросов о вкусовых ощущениях



чувствует, что еда вкусная, выделяют слюна, желудочный сок, ферменты. Если же блюдо невкусное, ничего подобного не происходит. И какой бы полезной и здоровой она ни была, до конца она не усвоится.

2 Как мы чувствуем вкус?

На языке много вкусовых рецепторов. От них сигнал по нервным волокнам поступает в мозг, и уже там происходит осознание вкуса. Кстати, количество рецепторов у всех разное, поэтому неудивительно, что одному человеку вообще всё равно, что есть, а другой становится привередой и гурманом. Способность различать вкусы зависит ещё от возраста (с годами она приглушается), расы и пола. Женщины, как правило, более чувствительны к вкусовым оттенкам, чем мужчины.

3 Можно ли обмануть вкусовые рецепторы?

Конечно! Этим успешно занимается пищевая промышленность. Всевозможные ароматизаторы снижают чувствительность рецепторов, приучают нас к более выраженным, резким, ненатуральным вкусам. И вот уже колбаса нравится нам больше, чем натуральная вырезка, приготовленная в духовке. А домашняя протокваша проигрывает по вкусу магазинному йогурту... Как восстановить испорченный химией вкус? Рецепт

Чтобы привыкнуть к новому блюду, иногда требуется 10–20 дегустаций

один: вместо консервов и полуфабрикатов, приправленных готовыми приправами и соусами, по возможности есть натуральные продукты.

4 Почему мы любим одни продукты и не любим другие?

Вкусы закладываются в детстве. А может, даже ещё раньше. Как выяснили учёные из центра «Монелл» (Филадельфия, США), любовь к некоторым продуктам формируется в утробе матери. Если мамочка во время беременности с особым удовольствием ела то или иное блюдо, есть все шансы, что ребёнок будет считать его своим и воспринимать его вкус как приятный. И не важно, был ли это чеснок, картошка или шоколадные конфеты.

Впрочем, с конфетами и прочими сладостями может быть и другая история. В детстве их выдают в ограниченном количестве – в качестве награды или утешения. Немудрено, что для взрослых это лучшее лекарство от плохого настроения...

Отвращение к некоторым продуктам может означать, что организм не справляется с их переработкой. Например, если вы не выносите брокколи (эта капуста кажется горькой и невкусной), то, возможно, вы из тех, кто специфично реагирует на глюкозинолаты, содержащиеся в этом овоще. Кстати, эти вещества мешают усвоению йода. Поэтому учёные думают, что нелюбовь к брокколи первоначально была присуща людям, проживающим в местности с недостатком этого элемента.

5 Почему многим так трудно попробовать что-то новое?

Потому что с точки зрения пищевого поведения все люди делятся на новаторов и консерваторов. В истории человечества обе эти группы играли важную роль. Новаторы смело пробовали новые растения, корни, ягоды, фрукты, тем самым расширяя возможности выживания людей в суровых условиях первобытных времён. Консерваторы же смотрели, что из этих экспериментов получится. Если опыт новаторов показывал, что продукт несъедобен, осторожные консерваторы, сохранившие здоровье и дееспособность, искали другие варианты. Сейчас такой необходимости вроде бы нет, но типаж сохранился.

6 Можно ли изменить вкусовые пристрастия?

Да, как и любую привычку. Ключ к успеху – в повторении. Помните, как приучают к новым продуктам малышей, постепенно переводя их с материнского молока на обычное взрослое меню? В первый раз – одна чайная ложечка, только попробовать, потом – две, три... Чтобы привыкнуть к новому вкусу, иногда требуется 10–20 дегустаций. Чтобы отучиться от чрезмерно сладких или солёных блюд, нужно недели три-четыре, во время которых нужно постепенно уменьшать потребление. Вы добавляли в чай три ложки сахара? Перейдите сначала на две с половиной, через неделю – на две, ещё через неделю – на полторы и так далее. Главное, не спешите. Дайте себе время привыкнуть к изменениям.

Евгения ДАНИЛОВА

На заметку

Известный принцип диетологии – питание должно быть разнообразным. А значит, стоит вводить в рацион больше новых блюд. Но как быть, если от природы вы настоящий консерватор? Попробуйте для начала немного изменить привычную еду.



Добавляйте в блюда новые специи, пряности, травы. Попробуйте разные варианты и сочетания.



Используйте маринады. Уксус, лимонный сок, йогурт отлично смягчают мясо или рыбу, придают им интересные оттенки.



Добавляйте в салаты новые растительные масла. Кроме подсолнечного и оливкового есть ореховое, кунжутное, тыквенное.



Заменяйте один из компонентов чем-то другим, например рис – перловкой, мясной фарш – рыбным. Смелее добавляйте во всё овощи. Тёртая морковь, свёкла или кабачок прекрасно идут в любые котлеты, а корень сельдерея и репа – в любое рагу.

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



На вопросы читателей отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ.

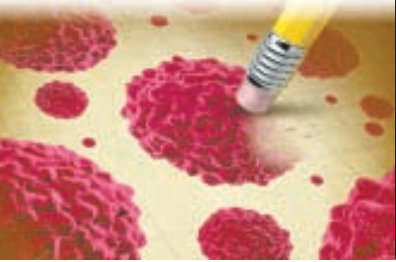
Факторы риска



Можно ли предотвратить рак?
Ирина, Подольск

– Мы все должны знать и помнить, что в большинстве случаев рак можно

предотвратить, и многое тут зависит от нас самих! Эпидемиологические исследования показывают, что в 40% рак провоцируется курением, в 20% – неправильным питанием, в 17% – инфекциями, в 10% – отсутствием физической активности, в 5% – алкоголем. Делайте выводы!



Глаза отекают



У меня часто бывают отёки под глазами. Не являются ли они признаком какого-нибудь заболевания? Как с ними бороться?
Полина, Мытищи

– Возможны ситуации, когда отёки под глазами – часть общего отёчного синдрома. Причин тому множество, и все они – проявление серьёзных болезней, которыми, как правило, уже давно занимаются лечащие врачи. Обычно же людей беспокоят изолированные отёки

(мешки) под глазами. При этом мази и мочегонные не помогают. Дело в том, что эти отёки не от общего переизбытка жидкости, а от особенностей её распределения (потому мочегонные и не помогают!). Долгое пребывание в положении стоя, диеты с резкими колебаниями веса и неконтролируемый приём мочегонных может привести к выведению жидкого компонента крови из циркуляции. Организм воспринимает эту потерю объёма как сигнал, что что-то не так, и выбрасывает в кровь гормоны, задерживающие воду. В результате человек может прибавить за день

до 4 кг. А в местах, где анатомически легко может быть нарушен отток (в том числе и под глазами!), легко накапливается жидкость. Порочный круг! Что делать? Воздержаться от мочегонных, ограничить потребление жидкости, соли. Полезно проводить массаж области нижних век специалистом.

РОССИЯ 1

На телеканале «Россия – 1» каждые понедельник и пятницу в 9.55 смотрите программу «О самом главном» с Александром Мясниковым



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

По статистике, приблизительно каждый третий человек сталкивался с мигренью в возрасте 13–16 лет. Но у многих, к счастью, такие эпизоды остаются в прошлом и не переходят во взрослую жизнь.

ХОТЯ пик этой болезни приходится на возраст 30–40 лет, стартует она в подростковом возрасте (редко, но бывает и у малышей). Механизм заболевания заключается в резком сужении и последующем быстром расширении сосудов головного мозга.

Предвестник – аура

Для мигрени характерны пульсирующие боли в одной половине головы (хотя у малышей, как правило, мигрень не одно-, а двухсторонняя). Также могут быть тошнота или рвота, свето- или звукобоязнь, дрожание рук. Боль усиливается при физической нагрузке. Часто мигрень сопровождается аурой: то есть, перед тем как заболит голова, перед глазами начинают расплываться светящиеся круги, могут неметь руки или ноги, возникать странные запахи и даже галлюцинации.

В отличие от других видов боли мигрень возникает внезапно и неуклонно усиливается, а затем исчезает по-английски – до следующего неожиданного визита. В среднем приступ длится 2–4 часа, но может не оставлять в покое и до трёх суток. У маленьких детей боль продолжается обычно недолго, заканчивается рвотой, после чего ребёнок спокойно засыпает. Кстати, дети при мигрени часто жалуются не на голову, а на живот. Подтвердить диагноз, исключив другие причины, помогут подробная беседа с невропатологом и исследования (МРТ и дуплексное сканирование артерий).

Мамино наследство

Часто недуг передаётся по наследству – как правило, по материнской линии. И вообще считается, что у мигрени женское лицо: в основном ею страдает прекрасный пол. Нередко первый приступ мигрени приходится на менархе – первую в жизни девушки менструацию. Есть, кстати, особая разновидность недуга – истинная менструальная мигрень. Она возникает только за 1–2 дня до месячных и никогда в другое время. Приступы длительные и очень сильные. Эту мучительную болезнь лечат антимигренозными препаратами, а если те не помогают, то подключают гормональные препараты. Болеутоляющими



Голова болит!

Кому грозит мигрень?



Диагноз подтвердит сканирование артерий

препаратами при мигрени лучше не злоупотреблять. Ведь это может вызвать новый тип недуга – лекарственную головную боль. Лучше при эпизодических приступах принимать нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Ну а при частых мигренях анальгетики вообще не действуют, в этом случае используется специальный класс препаратов – триптаны. Но принимать их можно только после того, как специалист установит, что это действительно мигрень, а не что-то иное. Дозировку и схему лечения подбирает врач.

В компании с Марксом и Фрейдом

Большим с установленным диагнозом мигрени нужно избегать тех моментов, которые могут провоцировать приступы. Перечислить их все довольно трудно. Для кого-то опасными факторами является недосып или перемена погоды, для кого-то – обезвоживание или перегрев на солнце, третьи приступами реагируют на стрессы и переутомление после избыточной физической или умственной нагрузки, четвёртые – на приём лекарств. Голодание и строгие диеты, а также нехватка кислорода и гиподинамия тоже могут провоцировать мигрень. Наконец, этим побочным эффектом может сопровождаться и холодная

аллергия – голова может заболеть даже от глотка ледяной воды или кусочка мороженого. Или взять, например, «мигрень гурмана», которой страдают многие подростки, – она возникает после праздничных застолий. Среди еды повышенного риска – кофе, сыры, уксус, шоколад, орехи, цитрусовые, копчёности, яйца, помидоры, консервы, жирные и острые блюда, пицца и глутамат натрия (содержится в большинстве фастфуда).

Если суммировать всё сказанное, получается, что при склонности ребёнка к мигрени надо следить, чтобы он питался регулярно и сбалансированно, но избегал деликатесов. Не переутомлялся и берёгся от стрессов. Без особой надобности не принимал лекарства и вёл здоровый образ жизни. То есть алкоголь и сигаретам – решительное нет, а спорту и прогулкам на свежем воздухе – бодрое да.

И ещё момент. Врачи составили психологический портрет человека с мигренью. Оказалось, к болезни предрасположены люди с выраженным стремлением к лидерству и высокой социальной активностью. Поэтому среди людей, страдавших мигренью, немало великих личностей: А. П. Чехов, Исаак Ньютон, Карл Маркс, Зигмунд Фрейд... С другой стороны, к мигрени склонны и люди, обладающие повышенной тревожностью и высоким уровнем притязаний. Соответственно, если ваш ребёнок природный лидер, следите, чтобы он не слишком переутомлялся и чаще отдыхал. А если у чада завышенная самооценка борется с болезненной неуверенностью в себе, помогите ему избавиться от комплексов и покажите пример самоиронии.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

Шпроты и тушёнка

? Можно ли давать ребёнку (ему 1 год 7 месяцев) магазинные рыбные консервы? В нашем городе сложно найти хорошую свежую рыбу. Муж считает, что консервы – отличная замена и ничего плохого в них нет. Мне кажется, что это не совсем здоровая еда для малыша. И ещё. А как быть с тушёнкой (говяжьей и свиной)? Дали попробовать с картофельным пюре, еле оторвали – так ему понравилось!

Лиза, Тамбов

– Кормить маленьких детей рыбными консервами, то есть предлагать их в качестве отдельного блюда или закуски, нельзя. Причина очевидна – присутствие консервантов, крепкие острые солевые рассолы, негарантированное качество масел. Однако я считаю, что здоровому ребёнку на втором году жизни нужно дать попробовать маленькие порции консервированных сайры, горбуши, тунца, шпрот хотя бы для того, чтобы расширить вкусовый диапазон ребёнка. В моей практике иногда встречаются дети с очень обеднёнными вкусовыми пристрастиями, выработанными монотонной диетой домашнего питания.

Что касается тушёнки, это взрослая еда, грубая и калорийная, полезность её для детей ничтожна, она трудно переваривается, а нравится она детям, скорее всего, из-за специфического вкуса, создаваемого богатым набором растительных приправ.

Надежда на грудное молоко

? Мне через 10 дней рожать, а старшая дочка пяти лет была вчера в тесном контакте с ребёнком, которому сегодня поставили диагноз «ветрянка». Бывали в вашей практике случаи, чтобы ветрянкой болели на 1-м месяце жизни детки, у мам которых есть к ней иммунитет? Сама я в детстве болела ветрянкой.

Наташа, Ступино

– Такие случаи, чтобы ветрянкой заболел новорождённый, когда у мамы есть к ней иммунитет, насколько мне известно, не описаны в медицинской литературе. Однако в ваших обстоятельствах, когда в доме может появиться новый источник этой инфекции (если заболит ваша старшая дочь), некоторый

Попугай укусил!

? Дочку (ей 2 года) сегодня в детском центре прихватил клювом за палец попугай. Сразу крови не было, но мы всё равно обработали палец хлоргексидином. Сейчас на пальце две небольшие царапинки, значит, всё-таки цапнул до крови. Может ли попугай занести какое-нибудь опасное заболевание? Ревакцинацию АКДС сделали две недели назад.

Галина, Москва

– Теоретически попугаи могут передать человеку четыре инфекции: хламидиоз, кампилобактериоз, сальмонеллёз и орнитоз, из которых наиболее часто люди заражаются орнитозом. Но в вашем случае вероятность заражения этими возбудителями ничтожна, потому что основным источником заражения является помёт, а не слюна или носовые выделения птицы. Можно было бы волноваться по поводу попадания в организм девочки столбнячной палочки, но недавняя ревакцинация АКДС и немедленная обработка ранок снимает эту проблему. Всё будет хорошо!



Надежда на грудное молоко

? Мне через 10 дней рожать, а старшая дочка пяти лет была вчера в тесном контакте с ребёнком, которому сегодня поставили диагноз «ветрянка». Бывали в вашей практике случаи, чтобы ветрянкой болели на 1-м месяце жизни детки, у мам которых есть к ней иммунитет? Сама я в детстве болела ветрянкой.

Наташа, Ступино

риск инфицирования новорождённого есть. Но младенца прикроют от заболевания вашего грудного молока, тем более что их выработка усилится при попадании в ваш организм свежей порции вирусов ветрянки. Словом, вся надежда на грудное молоко!

Большинство родителей уверены: поход с детьми в магазин – сущая мука. Между тем совместные покупки могут стать для ребёнка развитием важных навыков.

Готовимся к выходу

Перед тем как идти в магазин, составьте список необходимых покупок. Приобщите к этому процессу ребёнка – пусть и он составит свой список. Научите маленького помощника считать (складывать цены), а также понимать, что именно необходимо в доме. Если чадо ещё не освоило письмо, можно попросить его нарисовать продукты, которые нужно будет купить. Вместе с тем будет полезно рассказать, для чего вам нужны те или иные покупки.

Важно объяснить маленьким детям, которые составят вам компанию, что такое магазин, зачем туда ходят, как происходит процедура выбора и покупки товаров. Расскажите, что такое деньги и зачем они нужны. Как себя вести в торговых точках и чем можно помочь маме. (Возможно, ребёнку надо будет замотивировать какой-нибудь вкусной наградой). Поясните все моменты как можно доходчивей и понятней – в соответствии с возрастом ребёнка.

Нотка вдохновения: некоторых малышей может увлечь чтение кулинарных рецептов. Например, изучение рецепта любимого пирога, пиццы, мороженого, сдобренного красивой картинкой, подтолкнёт к покупке продуктов. А как иначе? Ведь для

Важно

Пусть дома ребёнок поможет вам разложить продукты: проверит, всё ли вы купили в соответствии со списком. Позвольте ему расставить покупки по местам. Проговаривайте, где и почему у вас лежат те или иные товары.

Идём в магазин

Учимся выбирать и покупать



Пусть ребёнок видит, как вы смотрите в список, ищите нужный товар...

приготовления вкусного блюда нужны молоко, яйца, сметана и... дальше по списку.

Детям, не желающим идти в магазин, можно пообещать какую-нибудь награду. Кому-то – сладкий приз или долгожданную игрушку, кто-то с удовольствием отправится с вами, если далее последует прогулка. Найдите стимул для вашего ребёнка.

Вдоль прилавков

Вы пришли в магазин. Не думайте только о покупках. Слушайте ребёнка: что он говорит, как воспринимает происходящее вокруг? Не вызывает ли

у него страх большое количество товара или скопление людей? Что именно ему интересно? Не одёргивайте, если малыш засмотрелся на красивую банку или прилавок с яркими фруктами.

Чтобы расширить словарный запас малыша, проговаривайте всё, что его увлекло. «Это манная крупа», «это апельсиновый сок», «килограмм помидоров», «батон колбасы» и так далее.

Пусть ребёнок видит последовательность ваших действий – то, как вы смотрите в список, ищите нужный товар, берёте его и вычёркиваете из списка. Это важно для формирования причинно-следственных и логических связей.

Обязательно подключите детей к поиску продуктов/вещей по списку. Это можно представить в виде игры «Кто быстрее найдёт тот или иной продукт». Пусть изучают прилавки и ищут, например, зелёный горошек.

Учите малышей тому, что магазин разбит на сектора и отделы. Найти что-то нужно помогают вывески. Это не даст детям заблудиться, испугаться,

а также научит их структурировать и классифицировать предметы.

А походы на рынок развивают у детей органы чувств. Ведь там можно не только смотреть, но и трогать, вдыхать ароматы фруктов, зелени, пряностей. Позвольте детям пощупать (если это безопасно) то, что вы собираетесь приобрести. И не забывайте спрашивать их мнение!

Избежать капризов

Иногда поход в магазин может закончиться скандалом, капризами и истерикой. Особенно если вы проходите мимо отдела сладостей или игрушек.

Старайтесь выбирать для покупок правильное время. Уставшие и голодные дети вряд ли станут хорошей компанией и прилежными учениками. Тут не поможет никакая мотивация. Избегайте покупок в часы пик, чтобы не заставлять детей простаивать с вами в длинных очередях.

Для пугливых, тревожных берите в магазин их любимую игрушку. Пусть ходят с ней.

Чтобы ребёнок не хватал всё с полок, дайте ему в руки список или коляску с продуктами, руки у него должны быть заняты.

На худой конец ребёнка можно просто посадить в тележку и везти, в то время как тот будет смотреть по сторонам.

Не планируйте с детьми поездки, когда вы хотите затовариться надолго. Составьте список из 3–5 пунктов. Для начала этого будет достаточно.

Кстати

Вернувшись из магазина, не выкидывайте сумки, коробки, лотки и пакеты из-под продуктов. Их можно использовать для игры «в магазин» дома, чтобы закрепить у ребёнка этот навык.

Дария ЖМУРОВА, психолог

Неблагоприятные дни с 15 по 21 сентября

15 (пик с 13.00 до 15.00) – **соединение Луны с Меркурием в Весах.** Не исключены простудные заболевания и обострение ревматизма. Будьте осторожны на дорогах и при поездках в транспорте.

19 (пик с 07.00 до 09.00) – **соединение Луны с Сатурном в Стрельце.** Не исключено обострение остеохондроза, артроза, артрита, боли в костях и суставах, особенно тазобедренных. Следует остерегаться переохлаждения, больших физических нагрузок. Не рекомендуется начинать новые дела.

21 (пик с 11.00 до 13.00) – **первая четверть Луны.** Повышенная энергетика дня и нервозность могут привести к ссорам и конфликтам.

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

МЫСЛИ ВСЛУХ

В США нет единого праздника «Первое сентября» для школьников, точнее, праздник есть, но в августе, и его дата каждый год разная. Неизменным остаётся одно: школьный автобус приедет за учениками рано утром в первый же день занятий.

Автобус, который будет отвозить в школу мою дочь, придёт в шесть утра – старшеклассники должны вставать раньше всех, занятия у них традиционно начинаются раньше, чем в начальной и средней школе. Вставать рано – не самое трудное. Мои дочери – и старшая, и младшая – на школьный автобус никогда не опаздывали, всегда приходили на остановку раньше (хотя бы и в одном носке), а вот сын... Автобус часто уезжал без него, и сын говорил ему вслед то, что я потом говорила ему самому. Я сердилась, ведь везти его в школу приходилось мне, утренние планы нарушались, хотя часто оказывалось, что эти поездки позволяли

Карета подана

нам с сыном поговорить по душам. Но многие работающие американцы к этому относятся более строго: у детей есть своё расписание, у взрослых – своё, у детей – автобус, у родителей – машина. Школьные автобусы, кстати, тоже редко опаздывают больше чем на десять минут – дисциплинированные, стараются других не подводить.

Лет десять назад мне однажды повезло проехаться на школьном автобусе, водитель – добрая чёрная женщина –

поняла, что мне, только что приехавшей в страну и не имеющей машины, кажется нормальным доехать до школы вместе с детьми. Общественного-то транспорта в нашем районе нет. Потом уж объяснили, что школьный автобус – это заповедное место, никаких взрослых на борту, кроме водителя. И всё, что происходит в «басе», должно оставаться там же – своя жизнь.

Однажды видела, как автобус, уже готовый к отходу, стоял и слегка раскачивался: раскачивали его дети внутри, думаю, от радости – дело было в конце года.

У нас же всегда были строгие водители – не забалуешь, у каких-то, по рассказам, глаза – на затылке, всё видят. В автобусе нельзя ни драться, ни целоваться, нельзя осложнять

движение и отвлекать водителя. Из автобуса могут исключить, как исключают из школы.

Меня с самого начала восхитила идея адресного приезда за каждым учеником рыжего школьного автобуса. За мной только пару раз в жизни прислали машину, а за моими детьми автобусы присылают из года в год. Этот сервис существует в стране практически столько же, сколько существуют автобусы. Для меня это знак уважения к ребёнку, к родителям, а больше, конечно, к образованию. Не важно, как далеко ты живёшь, есть ли у твоих родителей машина, – до школы довезём, я так это понимаю. И в первый день занятий автобусы загудят – они ездят с особенным звуком, – и станет понятно, что сразу после лета начинается школа, а не осень.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,
наш специальный корреспондент из США





ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Грустные мысли не дают вам покоя? Взрываетесь от малейшего пустяка? Плохо спите или «заедаете» плохое настроение? Похоже, вы в состоянии хронического стресса. А со стрессом нужно бороться!

Сделайте массаж челюсти

Нервное напряжение нередко «скапливается» в нижней части лица. Когда мы испытываем сильный стресс, все мышцы сжимаются, а мышцы челюсти – особенно, ведь на лице отражаются наши эмоции. Массаж поможет вам расслабиться. Поставьте 4 пальца каждой руки на нижнюю челюсть и совершайте небольшие круговые движения по часовой стрелке в течение 2–3 минут. Продвигайтесь от центра к ушам. Хотите усилить эффект? Помассируйте виски и зону над бровями.

Жуйте жвачку

Учёные выяснили – это прекрасно успокаивает нервы. Оказывается, во время жевания снижается уровень кортизола – гормона стресса. Исследования показали, что люди, жующие жвачку во время стрессовых ситуаций, эффективнее справляются с трудностями. А уровень тревожности у них снижается в среднем на 15%.

Расслабьтесь!



Подумайте о... плохом

Если вы – тревожная личность и склонны паниковать даже из-за ерунды, попробуйте разделаться с излишним беспокойством по методу Дейла Карнеги.

1. Спокойно проанализируйте ситуацию, представив худший вариант, который может произойти.

2. Мысленно подготовьте себя к принятию этого варианта. Например, если вы боитесь увольнения с работы, представьте, что это уже произошло. Вы поймёте, что жизнь не заканчивается. Смирившись с плохим сценарием, вы сразу же расслабитесь.

3. Освободившись от паники, спокойно подумайте, как изменить ситуацию. Когда страх

уходит, высвобождается огромное количество энергии, которую можно направить в позитивное русло.

Измените отношение к обидчикам

В Японии есть традиция – метать в портреты начальства дротики. Начальство не обижается – пусть лучше в фотографии кидают, чем в них самих. Должны же подчинённые выпускать пар! Если вас нервирует шеф, можно поступить так же (но лучше не в офисе – наши начальники не так толерантны, как японские). Или представить руководителя в образе... ребёнка. Можно даже мысленно одеть его в детскую одежду. Ваш гнев тут

же улетучится – разве можно обижаться на ребёнка? Он же не ведает, что творит.

Запрограммируйте себя на успех

Есть много способов сделать это, и визуализация – один из самых эффективных. Попробуйте поймать момент между сном и бодрствованием – состояние дремоты. Представьте себя супергероем, которому нипочём любые трудности. Вообразите, как вы легко обходите все препятствия и неприятности. Картинка должна быть максимально яркой. Чтобы закрепить результат, повторяйте про себя: «У меня всё получается», «Я в безопасности»... Фразы могут быть любыми – в зависимости от того, что вас беспокоит: гнев, страх, неуверенность в себе. Но они должны быть составлены в настоящем времени и без частицы «не».

Балуите себя приятностями

Возьмите за правило делать для себя что-то приятное: стакан свежевыжатого сока утром,

прогулка по лесу, новая кофточка... Это поднимет настроение. Приятности должны быть каждый день и как минимум три.

Слушайте музыку

Либо весёлую, либо старую добрую классику. Классическая музыка нормализует давление и сердечный ритм, восстанавливает нервную систему. Известно, что музыка Вивальди помогает сосредоточиться, Бетховена – справиться с депрессией, Моцарта – активизировать работу мозга. Всё потому, что классика влияет на особые участки мозга, которые не всегда можно «достать» даже лекарствами.

Создайте информационный вакуум

Если есть возможность уехать на выходные за город – это отличный вариант. Смена обстановки поможет вам переключиться: только вы и природа, без внешних раздражителей. Но если такой возможности нет, всё равно можно сбежать от суеты. Для этого достаточно выключить на выходные телефоны, компьютеры и телевизоры. Стресс подпитывается информационной перегрузкой, поэтому нужно, чтобы мозг какое-то время побыл в вакууме. И, даже если передышка будет всего день-два, вы всё равно почувствуете облегчение.

Смена обстановки помогает справиться со стрессом

Дарья НЕРОВНОВА

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Археологические находки свидетельствуют: зубы человека поражались кариесом ещё в эпоху неолита. Но никогда ранее это заболевание не приобретало характер пандемии.

СОГЛАСНО статистике ВОЗ кариес имеется у 60–90% детей школьного возраста и почти у 100% взрослого населения Земли.

Что такое кариес?

В переводе с латыни «кариес» означает «гниль», «гниение» – смысл слова как нельзя лучше отражает состояние зубов при этом заболевании. Сложный, вялотекущий патологический процесс развивается в твёрдых тканях зуба, разрушая их, и на начальных стадиях практически незаметен.

На раннем этапе развития заболевания на зубе образуется кариозное пятно белого цвета. Эмаль теряет блеск и становится шероховатой. Как правило, никаких болезненных ощущений человек в этот период не испытывает и чаще всего даже не догадывается о наличии у него кариеса. Между тем именно на раннем этапе

Будущее без кариеса

заболевание можно повернуть вспять, вылечив зуб, минимально затрагивая его структуру.

В случае отсутствия лечения кариозный процесс набирает силу, и если лечение не проводится, то кариес прогрессирует, приводя к потере зуба.

Причины появления «гнили»

Более полувека назад было установлено: кариес имеет инфекционную природу и может передаваться даже при поцелуе от матери к ребёнку. Возникновение заболевания инициируется кариесогенными бактериями, обитающими в ротовой полости. А его развитие зависит от целого ряда факторов, к числу которых относится и уровень стоматологической гигиены, который в России, к сожалению, весьма низок.

Главной же причиной возникновения кариеса была и остаётся сахаросодержащая пища. Современные учёные нашли



объяснение этому факту. И установили, что в основе развития кариеса лежит жизнедеятельность микрофлоры, обитающей в ротовой полости. Бактерии утилизируют остатки сахара, потребляемого человеком, вызывая распад простых углеводов с выделением органических кислот. Кислоты, в свою очередь, деминерализуют зубную эмаль, провоцируя начало кариозного процесса.

Как бороться?

Не реже двух раз в год следует проходить стоматологический осмотр, помня о том, что кариес обратим на начальных этапах своего развития, которые самостоятельно диагностировать практически невозможно.

Крайне важно соблюдать тщательную гигиену полости рта. Зубы необходимо чистить два раза в день не менее двух минут, используя при этом качественную зубную пасту. До недавнего времени самой эффективной мерой профилактики кариеса считалось использование зубной пасты с фторидами. Фториды действительно укрепляют зубную эмаль, но не оказывают практически никакого воздействия на основную причину кариеса – кислоты, образующиеся в результате расщепления сахаров.

В настоящее время на рынке появилась зубная паста, которая, согласно данным научных исследований, на 20% снижает образование новых кариозных полостей и на 50% уменьшает проявление кариеса на ранних этапах его развития.

Столь выраженный эффект обеспечила вошедшая в состав зубной пасты инновационная формула «Нейтрализатор Сахарных Кислот», которая содержит в себе натуральные компоненты: карбонат кальция и аминокислоту аргинин – природный «строительный материал» белков человеческого тела.

Отдельные виды бактерий, обитающих в ротовой полости, перерабатывают аргинин и образуют соединения, нейтрализующие кислоты, тем самым формируя в полости рта среду, безопасную для минеральных компонентов зубной эмали. Действие уникальной формулы усиливает кальций и фторид – они восстанавливают и укрепляют зубную эмаль, усиливая её способность сопротивляться кариесогенным бактериям.



Комментарий специалиста

Алексей БОЛЯЧИН, врач-стоматолог, к. м. н., эксперт Colgate по проблемам диагностики и профилактики кариеса:

– Ответственность за состояние своих зубов и их защиту от кариеса каждый должен взять на себя, используя для этого все возможные способы. Только тогда мы сможем остановить пандемию кариеса, изменив ситуацию и в России, и во всём мире. В первую очередь речь идёт о регулярном посещении стоматолога, своевременной профилактике и правильной домашней гигиене полости рта, обучать которой необходимо с раннего детства. Лишь при этих условиях мы сможем встретить будущее без кариеса.

Лечение движением

Чем унять дрожь

При неврологической патологии и после травм бывает нарушение координации движений: дрожь в руках или ногах, нарушение равновесия, точности и меткости движений пальцев. Согласованность движений помогут вернуть специальные упражнения.

Вкривь и вкось

Патологическое состояние, при котором нарушается нормальное движение мышц, суставов и связок, появляется дрожь или нарушение равновесия, называется атаксия. Причин у неё может быть много: травмы, неврологические, обменные и ревматоидные заболевания, нарушающие координацию движений. Но суть всегда одна: информация, идущая от мышц, связок и суставов в центральную нервную систему и в конечном счёте к головному мозгу, поступает с затруднением, является неполной.

При атаксии человек делает неловкие движения, ощущает постоянную дрожь в мышцах, часто теряет равновесие и не может выполнить те движения, которые для здоровых людей не представляют трудностей. Ему сложно сделать повороты, быстро остановиться или ускорить движение, ударить по мячу, размахнуться или наклониться. Тем более неразрешимой задачей кажется провести ровную линию карандашом или вдеть нитку в иголку. При тяжёлых случаях нарушается также ходьба, прыжки, чувство равновесия.

Под контролем

Основное заболевание должно находиться под контролем врача и поддерживаться с помощью соответствующих медикаментозных препаратов. Но немалую роль в восстановлении при атаксии играют и лечебные упражнения.

Упражнения на точность и меткость. Движения должны быть сначала медленными, а затем быстрыми, с внезапными, по команде инструктора или кого-то из родных, остановками, сменной направленности.

Очень важны тренировки типа «прицеливания» – перед точным уколом иглой, циркулем, перед разрезом ножницами, ножом, перед началом письма, перед ударом по мячу, бильярдному шару, тренировка в попадании указательным пальцем в неподвижную, а затем движущуюся цель.

После того как движение удалось в простом варианте, его повторяют в «смущающих» условиях: меняют исходное положение, увеличивают массу предмета, которым нужно манипулировать, повторяют в темноте. Отличной тренировкой служат метания, толчки, броски разных предметов, а также имитация этих движений. Меняя мяч на палку, камень, копьё, надувной круг, изменяют дальность броска, размер цели, исходное положение (лёжа, сидя, стоя, на ходу). Так развивают точность и меткость движения в предвидении



Большую роль в восстановлении играют лечебные упражнения

изменяющегося полёта предмета. Смена исходного положения бросающего восстанавливает правильные отношения между мышцами, выполняющими противоположные движения, а также увеличивает объём движений в суставах и силу мышц.

Упражнения с отягощением. При дрожи в пальцах тренируются с карандашом или авторучкой, утяжелёнными в несколько раз и привязанными к предплечью. В стационаре используют свинцовые полукруглые пластины, прикреплённые к голени и бедру. Такой метод приводит к тому, что мышцы «попадают» в центр усиленных сигналов, при этом тяжесть чисто механически препятствует излишней амплитуде движения, так называемому зашкаливанию в крайних точках.

Есть способы утяжеления для всего корпуса, их применяют для улучшения статики и ходьбы. Самый простой из них – обычная наплечная сумка-рюкзак, наполненная грузом. Расположенный за спиной и плечами рюкзак смещает центр тяжести, изменяет оси расположения плечевых и тазобедренных суставов, усиливает вертикальное давление на суставы и конечности.

Упражнения для повышения координации движений.

Иногда движения в суставе не ограничены, а наоборот, избыточны, он как бы «вихляет». В таких случаях рекомендуют на время исключить этот сустав из движений. Его закрепляют короткой лонгетой. Если требуется, например, взять предмет с пола и положить на полку выше уровня головы, то захват предмета будет осуществлён суставами кисти, а перенос предмета – движениями плечевого сустава.

Полезно совершать и более целенаправленное действие в этом положении. Например, взять вытянутой рукой ключ,

вставить в скважину и открыть-закрыть замок. Это действие может быть выполнено благодаря движению только в плечевом и лучезапястном суставах. Затем постепенно уменьшают жёсткость фиксации сустава, чтобы он постепенно и с большей долей участия включался в выполнение перечисленных действий.

Упражнения на уменьшение дрожи зависят от заболевания. Для борьбы с дрожью используют упражнения с коротким («мгновенным») способом воздействия (удар, рывок, скачок, щелчок). Эти действия препятствуют развитию тремора, изменяют привычный ритм и тем самым увеличивают возможность борьбы с ним. Кроме того, они помогают осуществлять бытовые действия, которые из-за дрожи были бы очень трудны. Наливание воды в стакан, переворачивание страниц, пользование застёжкой-молнией будут гораздо эффективнее при «рывковом», быстром исполнении.

Упражнения на обучение ходьбе чаще всего применяют при головокружениях. Больному предлагают при ходьбе и стоянии увеличить площадь опоры, поставив ноги на ширине или шире плеч, затем, наоборот, поставить ступни плотно вместе, использовать дополнительную опору – брус, трости.

Полезна также гимнастика на движения глазами яблоками, особенно она эффективна при головокружении. Рекомендуется также стояние, ходьба с закрытыми глазами или в тёмных очках, в наушниках, в воде, в обуви со сверхтолстой подошвой, стояние и ходьба на неровной плоскости, передвижение спиной или боком вперёд, ходьба по трафарету (следы, линии, ориентиры), стояние и ходьба на «высоких» платформах.

Полезна также тренировка в угадывании формы и назначения предмета вслепую, использование во время занятий тугого эластичного чулка и наколенников, напульсников, налокотников: они плотно обтягивают руку или ногу, прижимая кожу к подкожной клетчатке и мышцам и дают новую информацию мышцам и нервам.

Полезна также тренировка в угадывании формы и назначения предмета вслепую, использование во время занятий тугого эластичного чулка и наколенников, напульсников, налокотников: они плотно обтягивают руку или ногу, прижимая кожу к подкожной клетчатке и мышцам и дают новую информацию мышцам и нервам.

Полезна также тренировка в угадывании формы и назначения предмета вслепую, использование во время занятий тугого эластичного чулка и наколенников, напульсников, налокотников: они плотно обтягивают руку или ногу, прижимая кожу к подкожной клетчатке и мышцам и дают новую информацию мышцам и нервам.

Алиса ВОЛКОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Транспорт для кальция



Недавно мне поставили диагноз «остеопороз». Что мне теперь делать и как с ним бороться?

Э. Зубова, Норильск

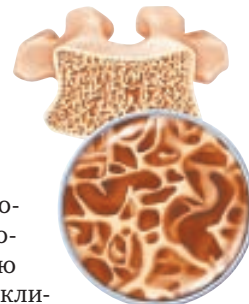


Отвечает профессор, доктор медицинских наук, врач-кинезитерапевт Сергей БУБНОВСКИЙ:

– Если заглянуть в справочник, то мы прочитаем, что остеопороз – это разрежение костной ткани за счёт вымывания кальция, вызванного старческой инволюцией, воспалительными процессами с последующим разрушением костей. Фармакологи сосредоточились на первой части этого определения – недостатке в костях кальция у людей старшей возрастной группы. Определяется этот показатель при проведении денситометрии – измерении плотности костей. Но почему-то никто не обращает внимания на оставшуюся часть определения остеопороза. Это инволюционный процесс, то есть процесс угасания, и воспалительные реакции в костной ткани. Лабораторное подтверждение недостатка кальция в костной ткани определяет лишь следствие, а причину необходимо искать в функциональности организма.

Если не рассматривать объективные причины остеопороза, к которым можно отнести удаление или резекцию щитовидной железы, хроническую почечную недостаточность и климакс, то есть ограничение или «выключение» органов, влияющих на гормональную регуляцию гомеостаза кальция, то остаётся функциональная инволюция. То есть старение, угасание жизнедеятельности организма за счёт снижения двигательной активности. У молодых кости крепкие и достаточно хорошо восстанавливаются после переломов. У пожилых, ослабленных людей с явлениями остеопороза разрушение костей (компрессионные переломы позвоночника, переломы костей лучезапястного сустава и шейки бедренной кости – основные проявления остеопороза) не останавливается. Скелет как бы рассыпается, и кости не срастаются. «Почему?» – могут спросить. Всё по той же причине недостатка транспорта (доставки, трофики) кальция и других минералов в костную ткань.

Я, например, рекомендую «триаду здоровья» – отжимания, приседания и упражнения на мышцы брюшного пресса. Причём с годами нельзя, с моей точки зрения, снижать физические нагрузки (упражнения). Это опасно, и прежде всего для костной ткани. Дело в том, что мышцы крепятся к костям. Именно мышцы доставляют кальций в кости (диффузия), и это относится прежде всего к старшей возрастной группе людей, когда гормональная активность организма несколько снижается. Чем сильнее мышцы, тем сильнее кости! Было бы желание...





ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Когда лицо сменило цвет

Как бороться с нездоровыми оттенками кожи

Людей, полностью довольных своим цветом лица, не так уж много. Кого-то раздражает чрезмерная бледность, кто-то воюет с синяками под глазами, а кто-то не может избавиться от красного носа.

Белый

Раньше аристократическая бледность была в почёте. В Средние века, чтобы добиться идеально белой кожи, дамы пили уксус, принимали небольшие дозы мышьяка, использовали свинцовую пудру, которая часто вызывала отравления и появление опухолей.

К счастью, времена изменились – и бледность теперь не в почёте. Но что делать, если здоровый румянец не торопится заиграть на ваших щеках?

Для начала нужно определить причину излишней белизны кожи. Это может быть низкокалорийная диета, недостаток в организме некоторых микроэлементов, особенно железа, поэтому бледность часто свойственна вегетарианцам.

Ещё одна причина: хронический недостаток кислорода. Поэтому белый, часто даже сероватый или синюшный оттенок кожи – удел курильщиков.

Иногда бледность может проявиться на фоне заболеваний лёгких, пониженного артериального давления, вегетососудистой дистонии.

Если нездоровый цвет лица не является следствием каких-либо заболеваний, изменить его вполне в ваших силах.



Подбираем крем

Как правило, бледная кожа страдает от недостатка питания. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы в составе вашего крема присутствовали витамины А, Е и С. Только не переусердствуйте с кремом. Не стоит наносить его слишком толстым слоем – кожа с плёнкой из крема не дышит, а недостаток кислорода не только усилит бледность, но и может вызвать появление отёков. Поэтому спустя 10 минут после нанесения крема снимите его остатки при помощи бумажной салфетки.



Домашняя косметика

Вернуть здоровый румянец помогут такие домашние маски.

- **Яблочная.** Очищенное небольшое яблоко натереть на мелкой тёрке, добавить 2 ст. ложки обезжиренного творога, перемешать и нанести на лицо. Через 20 минут смыть маску тёплой водой.
- **Томатная.** Размять помидор без кожицы с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ст. ложкой овсяной муки. Маску нанести на чистую кожу лица и шеи, выдержать 20 минут, а затем смыть водой.
- **Сметанная.** 1 ст. ложку сметаны смешать со 1 ст. ложкой любых натёртых фруктов, нанести смесь на лицо и смыть, выдержав положенные 15–20 минут.



Если у вас чувствительная кожа, откажитесь от паровых ванночек

Синий

Разумеется, этот цвет редко распространяется на всё лицо, зато синяки под глазами – отнюдь не редкое явление.

Бывает, что тёмные круги сигнализируют о проблемах в работе сердечно-сосудистой системы или почек, особенно если синяки сочетаются с отёками.

Однако, как правило, синеватая тень под глазами – результат недосыпа, стресса или переутомления. У людей, часто испытывающих нервотрёпку, быстро истончается подкожный слой жировой клетчатки и сосуды становятся более заметными.



Подбираем крем

Крем для век и области вокруг глаз должен хорошо увлажнять кожу, однако не оставлять на ней жирной плёнки. Хорошо, если в состав крема будут входить такие ингредиенты, как коллаген (подтягивает кожу и делает её более эластичной), гиалуроновая кислота (улучшает циркуляцию крови и обладает увлажняющим эффектом), кофеин (стимулирует обменные процессы, выводит лишнюю жидкость и улучшает тонус кожи), марганец (улучшает кровообращение и помогает избавиться от тёмных кругов).



Домашняя косметика

Попробуйте такие средства. **Настой шалфея.** Перед сном заварите 1 ч. ложку измельчённой травы в 100 мл кипящей воды и закройте сосуд крышкой на 15 минут. Одну часть остудите в холодильнике, а другую слегка подогрейте. Затем смочите в подогретом настое два небольших кусочка ваты и положите их на закрытые глаза. Через 10 минут сделайте уже холодный компресс. Поочередно прикладывайте к глазам компресс то из горячего, то из холодного отвара (каждый по 7–10 минут).

- **Маска из огурца.** Возьмите 2 ч. ложки мелко нарезанного огурца и разместите маску на веки и кожу вокруг глаз примерно на 15 минут. Затем ополосните лицо прохладной водой и нанесите на глаза увлажняющий крем.

Красный

Если лицо постоянно имеет красный цвет, нужно непременно обратиться к врачу – скорее всего, причина кроется в повышенном артериальном давлении.

Но если кожа краснеет лишь местами или время от времени, всё не так страшно. Вероятно, ваши кровеносные сосуды расположены близко к поверхности кожи, а сама она слишком чувствительна, поэтому любой неблагоприятный внешний или внутренний фактор – холодная погода, ветер, недостаток влажности воздуха или волнение – приводит к покраснению лица.

Если это ваш случай, уход за кожей должен быть щадящим. Избегайте агрессивных лосьонов на основе спирта – они сушат кожу, тем самым снижая её естественную защиту. Откажитесь от паровых ванночек, контрастных умываний и массажа лица – всё это может травмировать сосуды и привести к появлению дополнительных покраснений и «звёздочек». Аккуратно пользуйтесь незнакомой косметикой – перед тем как нанести новый крем на лицо, попробуйте его на небольшом участке кожи.



Подбираем крем

В составе крема для чувствительной кожи должны быть увлажняющие компоненты, такие как глицерин и гиалуроновая кислота. Хорошо снимают покраснения экстракты лекарственных трав – ромашки, зверобоя, календулы, череды, тысячелистника, а витамины С и Е помогают укрепить сосуды.



Домашняя косметика

Успокоить чувствительную кожу помогут такие средства.

- **Картофельная маска.** Отварите 1 среднюю картофелину в мундире, очистите её и растолките в пюре. Когда пюре немного остынет, но будет оставаться ещё чуть тёплым, наложите его на лицо и смойте по истечении 12–15 минут.
- **Компресс из ромашки.** 1 ст. ложку измельчённых цветков ромашки залейте водой, прокипятите в течение 10 минут, дайте настояться 45 минут, процедите и охладите. 1 ст. ложку тёплого отвара смешайте с 2 ст. ложками тёплого молока, пропитайте марлевую салфетку этой смесью и наложите на лицо на 10 минут.
- **Капустная маска.** Свежие листья капусты измельчите, отварите в молоке в течение 3 минут, остывшую кашу из листьев наложите на лицо на 15 минут, затем смойте тёплой водой.

Ирина КОМЯГИНА

СО ВСЕГО СВЕТА

На кого я похож?

Люди не могут объективно оценить свою внешность, к такому выводу пришли психологи из Великобритании.

В исследовании специалистов было задействовано 130 добровольцев. Каждого из них учёные просили выбрать 10 собственных фотоснимков, расположив их в порядке уменьшения похожести фотопортрета на истинный внешний вид испытуемого. Кроме того, в ходе эксперимента учёные создавали короткий видеоролик про участника.

Затем полученные фотографии вместе с видеороликом попросили оценить других людей. 73 человека, ранее не знакомые с членами первой группы эксперимента, должны были определить, какие снимки, на их взгляд, наиболее отражают внешность того или иного участника. Оказалось, что незнакомцы располагали снимки совсем не так, как те, кто был изображён на фотографии.

С первого взгляда

Люди умеют оценивать характер друг друга по внешности.

Учёные из США утверждают, что это может делать даже трёхлетний ребёнок, которому достаточно одного взгляда, чтобы определить, что представляет собой человек. Эта функция, по мнению экспертов, заложена в человеке природой и не связана с социальной активностью.

В исследовании приняли участие 99 взрослых и 141 ребёнок. Выяснилось: и взрослые, и дети могут довольно точно определить, какими чертами характера обладает тот или иной человек. Несмотря на то, что в суждениях детей было мало логики, они с достаточной высокой точностью определяли качества незнакомого человека. Приблизительно к семилетнему возрасту этот навык укреплялся.

Плохой день

Женская привлекательность снижается по средам, уверены британские учёные.

Пик непривлекательности, по мнению специалистов, приходится на 15.30 среды. Именно в это время женщины, как правило, выглядят старше своих лет.

Дело в том, что именно в этот момент рабочий стресс достигает своего пика и внешний вид женщин оставляет желать лучшего.

Как показало исследование, проведённое в Великобритании, 12% женщин считают среду самым стрессовым днём недели. Бороться с нервным напряжением женщины предпочитают при помощи сладостей, которые повышают настроение лишь на короткое время, заставляя затем испытывать чувство вины из-за нарушения диеты. А это, в свою очередь, тоже снижает внешнюю привлекательность.



литель, чтобы определить, что представляет собой человек. Эта функция, по мнению экспертов, заложена в человеке природой и не связана с социальной активностью.

В исследовании приняли участие 99 взрослых и 141 ребёнок. Выяснилось: и взрослые, и дети могут довольно точно определить, какими чертами характера обладает тот или иной человек. Несмотря на то, что в суждениях детей было мало логики, они с достаточной высокой точностью определяли качества незнакомого человека. Приблизительно к семилетнему возрасту этот навык укреплялся.

Пик непривлекательности, по мнению специалистов, приходится на 15.30 среды. Именно в это время женщины, как правило, выглядят старше своих лет. Дело в том, что именно в этот момент рабочий стресс достигает своего пика и внешний вид женщин оставляет желать лучшего. Как показало исследование, проведённое в Великобритании, 12% женщин считают среду самым стрессовым днём недели. Бороться с нервным напряжением женщины предпочитают при помощи сладостей, которые повышают настроение лишь на короткое время, заставляя затем испытывать чувство вины из-за нарушения диеты. А это, в свою очередь, тоже снижает внешнюю привлекательность.

Женская привлекательность снижается по средам, уверены британские учёные.

Пик непривлекательности, по мнению специалистов, приходится на 15.30 среды. Именно в это время женщины, как правило, выглядят старше своих лет.

Дело в том, что именно в этот момент рабочий стресс достигает своего пика и внешний вид женщин оставляет желать лучшего.

Как показало исследование, проведённое в Великобритании, 12% женщин считают среду самым стрессовым днём недели. Бороться с нервным напряжением женщины предпочитают при помощи сладостей, которые повышают настроение лишь на короткое время, заставляя затем испытывать чувство вины из-за нарушения диеты. А это, в свою очередь, тоже снижает внешнюю привлекательность.



Магнитотерапия – это **метод физиотерапии**, при котором используют **воздействие магнитного поля** на организм человека с целью лечения и профилактики различных заболеваний.

В странах СНГ магнитотерапия признана и широко используется в различных медицинских учреждениях.

В США лечебные свойства магнитотерапии считаются **недоказанными**, поэтому любая **реклама и продажа** магнитов в качестве медицинских приборов **запрещена**.

Местная магнитотерапия предполагает **действие** магнитных полей **на отдельные участки** человеческого тела (например, палец, сустав); **общая** – **на весь организм** с целью общеукрепляющего эффекта.

5–10 минут – время воздействия на одну область тела магнитными полями **при первых процедурах**, до 20 минут – при последующих.

Наиболее **выраженным** биологическим **действием** обладают **импульсные магнитные поля**, затем переменные и только потом – постоянные, показали многочисленные клинические исследования.

Магнитотерапия



В цифрах и фактах

15–20 процедур обычно составляет **курс лечения**.

В середине XX века было дано **научное объяснение** лечебных свойств магнитных полей. Под их воздействием **меняется проницаемость клеточных мембран** и происходит **стимуляция обмена веществ** во внутриклеточной и межтканевой жидкостях.

Эффекты магнитотерапии: **нормализация сна**, ослабление боли, увеличение подвижности суставов, **нормализация температуры**, снижение артериального давления, **нормализация уровня сахара** в крови...

Магнитотерапия **не вызывает привыкания** и не создаёт побочных эффектов, она **безболезненна**, её можно применять даже при обострениях.

В XVIII веке в России

была издана книга, в которой наряду с широко распространённым в то время траволечением упоминается и **прикладывание** к беспокоящему месту **магнитного железняка**, то есть своего рода магнитотерапия.

6–8 см – такова **глубина воздействия** бегущим импульсным полем на организм человека **во время лечения позвоночника**.

Магнитотерапия имеет **противопоказания**: это беременность и **онкология**, туберкулёз и патология свёртываемости крови, **аритмия** и стенокардия.

Египетская царица **Клеопатра** носила магнитные украшения, чтобы **замедлить процессы старения**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Соседи

9 тысяч различных видов микробов живут в **обычной домашней пыли**, обнаружили американские учёные, когда взяли на анализ пыль из 1200 домов в разных частях Соединённых Штатов. В пыли обитает более 2 тысяч видов грибов. Некоторые из них хорошо известны. «Большая часть грибов попала в дом снаружи. Они заносятся на одежде, влетают через открытые двери и окна. Поэтому лучшим индикатором того, какие виды грибов у вас обитают, является географическое расположение», – поясняют учёные.

В каждом жилище было обнаружено в среднем около 7 тысяч разновидностей бактерий. Средой обитания некоторых из них – например, стафилококков и стрептококков – традиционно считается кожа человека. Другие обитают в экскрементах.

Виды бактерий зависят от того, кто проживает в доме. «Некоторые виды бактерий чаще встречались в домах, где живут только женщины, а некоторые – там, где живут только мужчины», – отмечают учёные. Также домашние животные определяют, какие бактерии оказываются у вас дома.

Исследование проводилось в США, но его выводы будут справедливы и для других стран. «Людам не стоит волноваться из-за наличия микробов дома. Они есть повсюду, и большинство из них безвредны. Это в порядке вещей – жить в окружении микробов», – успокаивают нас исследователи.

У меня коксартроз, сильно болит тазобедренный сустав. Мучаюсь уже который год. Держусь только на обезболивающих. Врачи говорят, что надо делать операцию и менять сустав на искусственный, а я боюсь, мало ли чего? Неужели нет другого средства мне помочь? Сил уже совсем не осталось!
Наталья В., 57 лет, Мурманск

Мне всего 42 года, а я уже вынужден был менять сустав из-за коксартроза. Сейчас у меня вся проблема со вторым суставом. Но сделать следующий сустав для меня проблематично, банально - нет таких денег, я еще за прошлый протез деньги должен. В очереди на бесплатное протезирование люди стоят годами, я не хочу столько мучиться. И тут говорят, что можно обойтись без операции, пока деформация головки сустава не критична - нужно остановить процесс разрушения, «законсервировать» и даже возможно хоть сколько восстановить поврежденный сустав. Расскажите мне об АЛМАГе, что это за средство?
Илья, 42 года, Москва

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Это - физиоаппарат АЛМАГ-02. Он предназначен для лечения артроза тазобедренного сустава вплоть до третьей стадии и уже хорошо известен специалистам и обычным пациентам. С помощью АЛМАГа-02 можно снять боль, вернуть себе радость движения и часто удается избежать операции. И нужно для этого не так уж и много - всего 15 минут в день! Конечно, не за один раз! С этим диагнозом надо регулярно проходить двухнедельный лечебный курс по

Самый сложный вид артроза - КОКСАРТРОЗ и его лечение



15-20 минут ежедневно. Согласитесь, что это вполне приемлемая плата за возможность избавиться от ужасных мучений! При этом надо понимать, что АЛМАГ-02 - не волшебная палочка и он не сможет восстановить деформированные суставы, если заболевание сильно запущено. Однако облегчить страдания больного и затормозить дальнейшее разрушение опорно-двигательного аппарата ему вполне под силу.

КАК ЛЕЧИТ АЛМАГ-02?

С помощью бегущего импульсного магнитного поля - самого эффективного из всех видов магнитных полей, используемых в медицинской практике. Оно снимает воспаление и боль и помогает восстановить нормальное снабжение тканей кислородом и необходимыми питательными веществами. Это дает возможность существенно улучшить состояние суставов и избежать серьезных последствий.

ПОЧЕМУ АЛМАГ-02?

Потому что он может то, чего не могут другие. Магнитное поле АЛМАГа-02 может легко достать до тазобедренного сустава, что не так-то просто. Этот сустав глубоко расположен в теле человека, и у других портативных физиоаппаратов просто не хватает сил для эффективного воздействия на него. Во-вторых, в памяти АЛМАГа-02 записана специальная программа для лечения коксартроза. В ней параметры магнитного поля подобраны так, чтобы лечить это заболевание как можно лучше. Кстати, кроме коксартроза у АЛМАГа-02 есть программы для лечения варикозной и гипертонической болезней, лимфостаза и остеохондроза, а также других серьезных заболеваний. В-третьих, при коксартрозе нужно воздействовать не только на сам больной сустав, но и на окружающие его мышцы. Для этого нужна большая площадь воздействия, которую из портативных аппаратов может обеспечить только АЛМАГ-02. С такими аргументами у коксартроза практически не остается шансов!

КОМУ МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ АЛМАГОМ-02?

Практически всем. Магнитное поле при всей своей высокой эффективности - один из самых безопасных физических факторов, применяемых в медицине. Им можно лечиться ослабленным больным и



пациентам с несколькими заболеваниями одновременно. Иногда даже бывает так, что больному противопоказаны операция или лекарства, и тогда магнитотерапия для него - единственный выход!

Держим цены!

АЛМАГ-02

в сентябре по старой цене.

В аптеках своего города или напрямую с завода. Бесплатный телефон компании ЕЛАМЕД

8-800-200-01-13

www.elamed.com

ОАО «Елатомский приборный завод»: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25

ОГРН 1026210861620

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

РЕКЛАМА



АЗБУКА ВКУСА

Раньше печень трески считалась деликатесом, а теперь многие хозяйки просто не знают, что делать с такими консервами.

ЕСТЬ продукты обычные, повседневные. А есть те, что покупаются максимум пять-шесть раз в году – в сезон или по большим праздникам: всякие там крабовые палочки, икра... Консервы «Печень трески» из какой-то совершенно другой, третьей, категории. Перестав быть дефицитным продуктом, они перестали быть продуктом праздничным. Но и в «будничную» категорию не попали: каждый день ведь такое не поешь – и жирно, и дороговато. В какой-то момент мы просто про них забыли. Но, может быть, зря?

Полюбите их заново

Мы провели небольшой опрос среди посетителей двух крупных столичных супермаркетов – наш корреспондент просто стоял у полок с печенью трески и спрашивал у людей с тележками, почему они проходят мимо.

«Потому что это жирно, а я (мы, наша семья) придерживаемся правильного питания».

Да, в этих консервах до 70% жира, но это рыбий жир – источник необходимых нам витаминов А, D, E и ненасыщенных жирных кислот. Кстати, именно из печени трески получают тот самый «медицинский» рыбий жир, который нам давали в детстве. И который до сих пор рекомендуют принимать при рахите, переломах, артрите (есть данные, что он помогает снять воспаление в суставах) и для профилактики болезни Альцгеймера. Доказано, что рыбий жир поддерживает нормальную

У трески в печени



Какие витамины там поселились?

работу сердца и мозга, снижает вероятность образования атеросклеротических бляшек на сосудах. Его полезно принимать тем, у кого есть проблемы с нервной и эндокринной системой (только если у вас не гипертиреоз). И тем, кто плохо видит в сумерках и при слабом освещении. Словом, рыбий жир есть за что если не любить, то хотя бы уважать. И печень трески как его источник хотя бы иногда есть можно.

«Потому что в консервах нет ничего полезного».

Если рыба, до того как попасть в консервные банки, коптится, маринуется или варится, то печень не подвергается тепловой обработке. Её просто промывают, солят и добавляют в неё пряности. Очень-очень редко бланшируют. А потом, уже в банках, закатывают и стерилизуют. Ещё

в 1938 году государственный стандарт определил и постановил: консервы высшего сорта делать прямо в море из свежей печени. Поэтому по сравнению с другими консервами витаминов в печени трески сохраняется куда больше.

«Потому что её часто подделывают. Купила я однажды печень трески, а там оказался пахнет».

Действительно, иногда вместо дорогой печени покупатель может найти в банке дешёвые молюски. Но в данном случае речь идёт не о подделке. ГОСТ 13272–80, отвечающий за печень трески, предполагает, что основной продукт в этих консервах может быть и целым, и кусочками. А консистенция консервов «Печень трески по-мурмански» – тонкоизмельчённой. Встретите банки с таким названием – знайте: там пахнет.

Трудности выбора

Как на глаз в магазине определить, качественные консервы или нет?

- **Отдавайте предпочтение печени трески в стеклянных банках.** В них видно всё – молюки там или печень, какого размера кусочки, плотно ли наполнена банка. По стандарту печень должна заполнять её на 85%. Поэтому при покупке жестяной банки потрясите её: никаких булькающих звуков быть не должно.

- **Осмотрите банку.** Главная «болезнь» консервов – бомбаж (вздутие крышек и донышка), его ни в коем случае не должно быть.

- **Посмотрите на место производства:** чем ближе к морю произведены консервы, тем лучше.



- **Выбирайте консервы высшего сорта** – их делают из свежей печени. Первый сорт изготавливают из замороженной (не то чтобы это сильно хуже – современные технологии позволяют сохранить вкус и качество исходного продукта), но гурманы разницу почувствуют.

- **Прочитайте состав.** Идеальный – это печень трески и соль. Возможны добавки в виде перца и лаврового листа.

Евгения ДАНИЛОВА

Рецепты



Пикантные бутерброды

Состав на 4 порции: 2 булочки для бутербродов, 1 банка печени трески, 2 яблока, 1 варёная свёкла, несколько веточек майорана (душицы) или любой другой зелени.

Приготовление: яблоки очистить от семян и запекать в духовке около 10 минут при 180 °С. Свёклу нарезать кружками. Булочки разрезать пополам. Печёные яблоки очистить от кожуры и чайной ложкой выложить мякоть на половинки булочек. Сверху положить по кусочку печени трески.

Салат под горчичной заправкой

Состав: 100 г китайской капусты, 2 яйца, 10–15 маслин без косточек, 2–3 варёные картофелины, 2 зубчика чеснока, 1 банка печени трески, 1 луковичка, 1 сладкий перец, 1 помидор, петрушка по вкусу.

Для заправки: 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки горчицы, соль и перец по вкусу.

Приготовление: печень трески размять вилкой, мелко нарезать картофель, лук, яйца. Маслины разрезать на половинки, сладкий перец и китайскую капусту нашинковать тонкой соломкой, помидоры нарезать небольшими ломтиками. Измельчить чеснок, нарезать петрушку. Все ингреди-

ты перемешать. Приготовить заправку, смешав лимонный сок с горчицей, солью и перцем, заправить ею салат.

Сливочный мусс

Состав: 120 г печени трески, 100 г сливок для взбивания, несколько веточек укропа, несколько перьев зелёного лука, соль, перец по вкусу, хлебные гренки или тарталетки.

Приготовление: измельчить печень трески в блендере до однородности. Посолить, поперчить, добавить зелень. Взбить сливки и аккуратно смешать с печенью, чтобы получился мусс. Выложить сливочный мусс на хлебные гренки или тарталетки.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Минаев:

– Мой принцип: еда должна быть невкусной, её много не съешь. А сложные блюда можно поесть в ресторане. Но иногда можно приготовить себе шикарный обед и дома.

на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Пора взяться за гантели!

Упражнения с дополнительным отягощением

Хотите сжечь жирок в проблемных местах, подтянуть живот или сделать пошире плечи? Не важно, мужчина вы или женщина, – вам помогут гантели!

ЭТОТ комплекс подойдет достаточно тренированным, подготовленным людям, для новичков он может быть тяжеловат. Выполнять упражнения желательно 3–6 раз в неделю по 30–40 минут.

Идеально иметь гантели разного веса (например, по 1, 3, 5 и 10 кг) или купить наборные, где на одну ручку (гриф) можно накрутить несколько разных дисков. Впрочем, если в спортивный магазин бежать некогда, не беда. Гантели можно заменить пластиковыми бутылками или канистрами с водой, мешочками с песком либо обычными хозяйственными сумками, в которые предварительно нужно положить килограммовые пакеты крупы или сахара.

Выпады вперед

Эффективное упражнение для бедер и ягодиц. Если выполнять его с отягощением в руках, это дополнительно усилит нагрузку на низ живота и область талии. А если руками ещё и совершать движения, то укрепятся мышцы плеч и спины.

Встаньте прямо, ноги на ширине бедер, руки с гантелями опущены вдоль тела. Плечи расправьте, смотрите перед собой, голову не опускайте. Сделайте достаточно широкий шаг вперед. Присядьте, сгибая обе ноги. Колени ноги, оставшейся позади, направляйте в пол. Носок выдвинутой вперед ноги должен оставаться впереди колена.

Тренироваться желательно не менее трёх раз в неделю

Одновременно поднимите руки с гантелями к плечам (ладони «смотрят» вперед). Мужчины могут усложнить упражнение – подняв руки с гантелями к плечам, затем выпрямить их вверх. Это добавит нагрузку на плечи.

Вернитесь в исходное положение, опуская гантели. Повторите то же самое другой ногой.

► Сделайте 3–5 подходов по 10–12 раз (5–6 раз каждой ногой).

Подъем ноги в сторону

Отведение ноги – хороший способ придать тонус мышцам бедер. Отягощение в руках заставляет нас прилагать больше усилий, чтобы держать баланс, а это улучшает состояние талии. Движения рук добавляют нагрузку на плечи и живот.

Встаньте, как для предыдущего упражнения. Отведите одну ногу строго в сторону, не разворачивая носок вверх. Поднимите её как можно выше. Для устойчивости опорную ногу слегка согните и распределите вес тела по всей ступне (не пытайтесь стоять на носке!). При желании можно усложнить упражнение – одновременно с отведением ноги поднять гантели в стороны до уровня плеч.

Вернитесь в исходное положение и повторите то же самое в другую сторону.

► Выполните 3–5 подходов по 10 раз (по 5 раз на каждую ногу).

Плие с разводкой

Приседания с широко расставленными ногами (плие) – эффективный способ укрепить мышцы ягодиц и внутренней поверхности бедер. Из-за отягощения в руках нужно прилагать больше усилий для удержания равновесия, благодаря чему лучше подтягивается живот. Если двигать руками, увеличится нагрузка на мышцы груди.

Широко расставьте ноги, разверните носки в стороны, руки с гантелями поднимите перед собой на уровень груди (ладони должны быть направлены друг на друга). Присядайте, не сводя колени внутрь. Опускаясь вниз, разводите руки с гантелями в стороны,

слегка заводя локти за спину и округляя их так, чтобы кисти за спину не заворачивались. Если не хватает сил выполнить так все повторения, сделайте приседания совершайте, опустив руки вдоль туловища.

► Выполните 3–4 подхода по 12 раз.

Колени – к груди

Упражнение для проработки мышц бедер, ягодиц и живота.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Руки с гантелями согните и поднимите к плечам. Поочередно поднимайте колени к локтям (направляйте колено не к одному локтю, а посередине между ними).

► Сделайте 3–5 подходов по 20 раз (по 10 раз каждой ногой).

Подъем пятки

Упражнение для задней поверхности бедра.

Встаньте лицом к стулу, слегка наклонитесь, руками обопритесь на спинку. Гантель зажмите между бедром и голенью одной ноги. Отведите эту ногу назад, стараясь поднять пятку как можно выше. Вперед колено не выводите, завершайте движение на уровне

опорной ноги. Не двигайте поясницей во время упражнения, держите живот втянутым и напряженным.

► Сделайте 10–15 повторений и поменяйте ноги. Выполните 3–4 подхода.

Скрещивание перед грудью

Это упражнение для мышц груди и спины особенно полезно для женщин. Мужчины могут заменить его отжиманиями от пола.

Встаньте прямо, руки с гантелями согните перед собой. Ладони «смотрят» вниз, косточки пальцев соприкасаются. Разведите локти в стороны, заводя их за спину и значительно распрямляя (но так, чтобы кисти за спину не уходили). При этом нужно с силой свести лопатки. Снова согните руки и соедините их так, чтобы кисть одной руки дошла до локтя другой. Затем снова распрямите.

Повторите 10–12 раз, следя за тем, чтобы сверху попеременно оказывалась то одна, то другая рука.

► Сделайте 3–4 подхода.

Подготовила
Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей Минаев:



– Тренажёрные залы созданы не для того, чтобы люди занимались спортом. Это клубы, куда желающие могут ходить, общаться. А дома мы заниматься не умеем – это скучно. Поэтому я для себя выбрал командный спорт – футбол, в который я играю с друзьями всю жизнь.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Инна ДРУЖКОВА.

Особые сладости

Я очень люблю сладкое, но вынуждена ограничивать себя, иначе сразу поправляюсь.

Скажите, а сладости, которые продаются в диабетических отделах, более безопасны? Там много тортиков, вафель, конфитюров – может, можно побаловать себя ими?

Оксана, Липецк

– Побаловать себя можно, но увлекаться такими сладостями – нет. От обычных они отличаются тем, что вместо сахара в их состав введены его заменители. Это могут быть, например, силит или сорбит. Для людей, страдающих диабетом, они ценны тем, что не приводят к подъёму уровня глюкозы в крови, как сахар.

Очень часто диабетические сладости готовят и на фруктозе. Она поднимает уровень глюкозы в крови, но не так резко, как рафинад.

При этом калорийность диабетических сладостей в среднем примерно такая же, как у обычных. Поэтому есть их, если вы следите за фигурой, нужно так же, как и стандартные десерты, – понемногу, в качестве лакомства и желательно после основного приёма пищи. Получается, если вы не страдаете диабетом, особой разницы нет. Дальше – выбор за вами. Если диабетические сладости стоят дороже, переплачивать точно нет смысла. Но если они нравятся вам на вкус, почему бы и не покупать их понемногу, когда очень хочется. Кстати, как и в случае с обычными сладостями, тем, кто не хочет поправляться, лучше выбирать изделия без муки. То есть диабетический мармелад или джем безопаснее для фигуры, чем диабетические вафли или торт.

Худеем на кофе?



Моя подруга заметно похудела, потому что две недели пила только кофе с молоком без сахара. Говорит, отбивает аппетит и заряжает энергией. Я тоже хочу попробовать...

Марина, Псков

– Ни в коем случае не делайте этого! В последнее время похудение на кофе стало очень популярным – якобы этот напиток сжигает жир. На самом деле это не так. Кофеин действительно немного ускоряет обмен веществ: заставляет быстрее биться сердце, тонизирует. Но эффект от этого минимальный. Даже если пить по десять чашек в день, на весах не будет заметного результата. Зато точно дадут о себе знать бессонница, тревога или апатия из-за чрезмерной стимуляции нервной системы. К тому же кофе раздражает слизистую желудка. Даже здоровым людям пить его желательно после еды. А если вы устраиваете

себе разгрузочные дни, то от напитка лучше и вовсе отказаться.

Идея пить только кофе (пусть и с молоком) несколько дней подряд ниже всякой критики. Конечно, человек худеет – он ведь фактически голодает. Но удар по здоровью может быть колоссальным. К тому же такие методы никогда не дают стойкого результата. Посмотрите на свою подругу через две недели – месяц после того, как она возвратится к прежнему рациону. Вес быстро вернётся назад и, скорее всего, ещё и с прибавкой. Так что пожалейте свой желудок, сердце, нервную систему, а главное, фигуру – не надо подобных диет, лучше учитесь питаться рационально.



КАРЬЕРА

Иногда мы сами замедляем своё продвижение по служебной лестнице. Какие недостатки могут стать препятствием на пути к успеху?

Раздражительность

Если каждая мелочь способна вывести вас из себя, вряд ли стоит рассчитывать на хорошие отношения с сослуживцами и начальством. Если эмоциональные вспышки будут повторяться часто, коллеги станут относиться к вам с предубеждением, игнорируя даже здравые идеи, только лишь потому, что они прозвучали из ваших уст. Рано или поздно раздражительный сотрудник оказывается в изоляции, что, безусловно, сказывается на качестве работы. Впрочем, дело не только в этом. Каждая ссора с сослуживцами или спор с руководителем надолго выбивает из колеи. Конфликт уже давно исчерпан, а человек всё ещё продолжает переживать его внутри себя, придумывая ответные реплики оппонентам. Разумеется, когда в мозгу бурлит воображаемая ссора, трудно сосредоточиться на выполнении работы.

Как бороться?

Для начала стоит честно признаться себе самому, что раздражительность – это ваш недостаток. Перестаньте оправдывать себя, перекладывая вину на остальных: мол, коллеги сами виноваты, что вы сорвались на них, – не нужно было открывать форточку в такой мороз, а шеф просто ничего не смыслит в составлении отчётов, поэтому выводит вас из себя глупыми претензиями. Присмотритесь к себе – возможно, большинства конфликтов можно было бы избежать, если бы вы реагировали на поступки окружающих более спокойно. Иногда, чтобы победить раздражительность, достаточно в уме довести ситуацию до абсурда – так, чтобы вам стало смешно. После того как вы улыбнётесь, кричать на коллег точно расхочется!

Если это не действует, возьмите за правило: перед тем

Сам себе враг

Что мешает нам работать



как разразиться гневной тирадой, сделайте 10 глубоких вдохов и выдохов. Это поможет снять напряжение.

Стеснительность

Застенчивость может сильно мешать работе. Если в ответ на вопросы начальства вы начинаете мямлить, впадаете в панику, когда нужно выступить на совещании, и не ходите на обед, лишь бы избежать беседы с коллегами, высот в карьере вам не достичь. Ведь успех определяется не только деловыми качествами, но и умением общаться.

Ещё одна проблема, подстерегающая застенчивых сотрудников, – неумение говорить нет. В результате работник просто не находит времени, чтобы проявить себя, потому что постоянно выполняет чужие поручения.

Как бороться?

Вам нужно выступить на совещании или попросить шефа о повышении, но вы мучительно боитесь сделать это?

Попробуйте подготовиться, проиграв пугающую ситуацию в воображении. Представьте, как вы добиваетесь успеха в разговоре с шефом или как коллеги с восторгом слушают ваш отчёт на собрании. Кстати, такой метод тренировок часто используется в подготовке спортсменов. Атлеты стараются как можно

Зарядка поможет уже с утра настроиться на деловой лад

чаще и детальнее представлять себе ход соревнования и момент успешного финиша. Они бесконечно прокручивают в воображении все детали предстоящего выступления, и, когда наступает день старта, подготовленным оказывается не только тело, но и мозг, который не даёт совершить ошибку в ответственный момент.

Это нужно сделать и вам. Предстоит выступление на публике? Вообразите каждую мелочь, представьте, в какой позе стоите, какие фразы говорите. И обязательно – одобрительные взгляды коллег или аплодисменты в конце.

Лень

Невозможность заставить себя взяться за дело приводит к тому, что завалы начинают расти в геометрической прогрессии. И, когда вы всё-таки усаживаетесь за работу, выясняется, что на её выполнение катастрофически не хватает времени. В результате приходится халтурить, передвигать сроки, оправдываться перед заказчиками и начальством. Всё это не может

не отразиться на вашей репутации. В следующий раз вам уже вряд ли доверят ответственное дело, да и контроль будет намного жёстче.

Как бороться?

Хороший способ справиться с ленью – начинать день с чего-нибудь дисциплинирующего, например с зарядки или контрастного душа. Такие оздоровительные ритуалы помогут стать более организованным и настроиться на рабочий лад.

Если приступы лени охватывают вас именно в тот момент, когда накопились уйма дел, это может говорить, что вы просто «зависли» и не знаете, за что хвататься. В этом случае стоит выбрать важное, но не слишком тяжёлое дело – оно поможет войти в работу.

Чрезмерная ответственность

Казалось бы, что может быть лучше? Однако у стремления сделать всё на пять с плюсом тоже есть обратная сторона. Такая работа требует много времени и сил. Выдержать напряжённый ритм в течение долгого времени невозможно – человек начинает страдать от переутомления и уже не может выполнять свои обязанности достаточно хорошо. Общее эмоциональное состояние сказывается на результатах работы: увеличивается количество ошибок, нарушаются сроки сдачи отчётов – и в итоге любимое прежде дело вызывает лишь раздражение и апатию.

Как бороться?

Как ни парадоксально, нужно учиться халтурить. Не стоит готовиться к докладу на рядовом совещании, как к выступлению на международной конференции. Зачем тратить полдня на составление речи, тогда как можно обойтись несколькими пометками в блокноте? Учитесь не обращать внимания на мелочи. Пусть главное дело будет выполнено действительно хорошо, а всё остальное – по остаточному принципу.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Милый лжец

? Можно ли по жестам и интонации определить, врёт ли вам собеседник?

Анна, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Вычислить опытного лгуна довольно трудно, однако есть несколько признаков, которые могут выдать врунишку.

● Когда человек лжёт, обычно он испытывает стресс, который может проявляться блеском глаз, дрожанием рук, произвольными жестами – такими как почёсывание носа или постукивание пальцами по столу.

● Часто для большей убедительности вруны говорят слишком много. Их рассказ изобилует ненужными подробностями, они чрезмерно подробно отвечают на вопросы.

● Ещё один распространённый признак вранья – нежелание смотреть в глаза собеседнику. Причём специалисты подсчитали: если врёт мужчина, он в большинстве случаев смотрит в пол, а женщины водят глаза к потолку.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей МИНАЕВ:

– Мне мешает лень. Но лень мне и помогает. Человек если ленится, значит, у него есть такая возможность. Вот у меня есть возможность поленившись, и это здорово. Наши граждане тоже много ленятся, но им в работе это не мешает. Им мешает больше чиновничество.

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

www.comediatv.ru
www.red-media.ru
www.redmediatv.ru

Ежедневно, 24 часа в сутки.
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!



Почему женщины зрелого возраста всё чаще избегают своих ровесников и предпочитают устраивать личную жизнь с молодыми мужчинами?

Наш эксперт – психолог Леонид СИДОРОВ.

Новый опыт

Принято считать, что влечение к молодым мужчинам женщин бальзаковского возраста объясняется лишь сексуальными желаниями. 43-летняя петербурженка Людмила категорически не согласна с этой точкой зрения: «Для женщины гораздо важнее не количество интимных контактов за определённый промежуток времени, не сила потенции кавалера, а общее впечатление, которое производит мужчина».

И в этом плане, по мнению Людмилы, молодые люди от 20 до 30 лет имеют много преимуществ перед её ровесниками. Они, как правило, более романтичны, менее циничны, готовы больше времени уделять отношениям. «В течение двенадцати лет я была замужем за мужчиной-ровесником. Теперь мне хочется приобрести другой опыт. Не вижу в этом ничего предосудительного», – откровенно рассказывает Людмила, директор супермаркета.

Душевный трепет

Антон, нынешний друг Людмилы, работает продавцом в магазине, принадлежащем той же торговой сети, где Людмила за пятнадцать лет сделала успешную карьеру. «Конечно, если бы Антоша работал в магазине, которым я руковожу, то встречаться с ним я бы не стала. Не могу представить себе служебного романа с подчинённым. Но в данном случае ничто не мешает нашему общению», – делится своей историей деловая женщина.

В преддверии Нового года петербургская торговая сеть устраивала корпоративное мероприятие для сотрудников всех магазинов и центрального офиса. Именно там 29-летний Антон и 43-летняя Людмила нашли друг друга. «С молодым мужчиной я могу испытать страсть, волнение, душевный трепет – все те чувства, из которых и складывается настоящая любовь», – делится своим опытом дама.

Вторая молодость

Каких мужчин выбирают зрелые женщины



Разница в возрасте является притягательной и для мужчин, и для женщин

По её словам, рядом с молодым кавалером она сама стала чувствовать себя моложе, появился блеск в глазах, желание улучшить свою фигуру, чаще покупать обновки: «Мне и раньше нравились парни, но после знакомства с Антоном у меня как будто выросли крылья!»

Жить сегодняшним днём

В чём же состоит принципиальное отличие молодых мужчин от более возрастных кавалеров? «С молодым парнем опытная женщина может стать чуть более бесшабашной, жить сегодняшним днём, не думая о неприятностях и проблемах», – рассказывает Людмила.

По её мнению, с мужчинами-ровесниками или кавалерами постарше такие отношения уже невозможны: «После сорока лет большинство мужчин становятся слишком подозрительными, мнительными и осторожными. Они продумывают каждый шаг, каждый поступок, каждое слово... Некоторые из них обязательно хотят

жениться, чтобы кто-то готовил им еду и убирал в их доме, другие, наоборот, всячески берегут свою свободу и опасаются любого сближения с женщиной. А молодые парни слушают голос сердца, а не разума, поэтому они и являются лучшими возлюбленными для опытных женщин».

Усмешки окружающих

Антон и Людмила не живут вместе. Антон так и не съехал от родителей, а Людмила является хозяйкой просторной трёхкомнатной квартиры, где живёт одна. Выходные, праздничные дни и отпуска пара проводит вместе. Часто они отправляются в путешествия. Все расходы Людмила берёт на себе.

«Мы не хотим, чтобы в наших отношениях присутствовал быт. Каждая встреча должна быть праздником», – объясняет Людмила. Впрочем, за своё счастье паре, образовавшейся три года назад, приходится платить высокую цену. У Людмилы испортились отношения с 23-летней дочерью Ольгой. Женить Ольгу является ровесником Антона. Молодая женщина обвиняет мать в том, что она «сошла с ума и позорит всю их семью, связавшись с молодым альфонсом».

Подчинённые Людмилы не упускают случая перемыть косточки любвеобильной директрисе. Неоднозначную реакцию вызвала её личная жизнь и в центральном офисе компании. Родители Антона также категорически

против отношений их сына с Людмилой и считают, что зрелая женщина «испортила парню жизнь, привязав к себе и не давая возможность создать нормальную семью, стать отцом».

Очарование юности

«Любые формы отношений между совершеннолетними людьми, осознающими последствия своих действий, нельзя считать аморальными, – подчёркивает психолог Леонид Сидоров. – Разница в возрасте партнёров является притягательной и возбуждающей и для мужчин, и для женщин. Никто не удивляется, когда зрелый мужчина встречается с девушкой, которая годится ему в дочери, а то и во внучки... Нет ничего плохого и в том, что женщина выбрала себе мужчину намного моложе. Просто такая ситуация всё ещё редкость, поэтому и вызывает недоумение и осуждение окружающих».

Большинство пар, где мужчина существенно младше женщины, хотя «отношений без обязательств», как это происходит у Антона и Людмилы. Дама не рассматривает кавалера в качестве своего будущего мужа. Поэтому ей легче раскрепоститься, она может полностью предаться своему чувству.

Мужчины, в свою очередь, ценят тот факт, что зрелые женщины не предъявляют высоких требований, в том числе финансового характера. Наоборот, в таких союзах дамы, как правило, с удовольствием оплачивают совместный досуг и нередко дарят щедрые подарки.

Ценить то, что имеешь

36-летняя жительница Твери Наталья уже два года встречается со своим коллегой по работе Петром, который младше её на десять лет. В скором времени пара планирует пожениться. Многие подруги Натальи отговаривают её от этого брака, опасаясь, что значительная разница в возрасте может стать причиной скорого разрыва. Рассудительная Наталья не считает эти доводы безосновательными, но всё же не собирается отменять свадьбу.

«В союзе с более молодым партнёром женщина боится его потерять, идёт на уступки, проявляет женскую мудрость. Эти качества помогают сохранить брак. Кроме того, дама постоянно находится в тонусе, следит за собой, старается быть привлекательной для мужа», – считает Наталья.

Илья БРУШТЕЙН

СО ВСЕГО СВЕТА

Дело в деньгах?

Чем больше зарабатывает женщина, тем выше у неё риск столкнуться с изменой мужа, к таким выводам пришли американские социологи.

Они изучили данные 2750 пар, где супругам было от 18 до 32 лет. Исследование показало, что финансово зависимые мужья изменяют жёнам в 15% случаев. Секс вне брака позволяет таким мужчинам самоутвердиться, считают учёные. У женщин наблюдается противоположная тенденция: жёны, которые приносят большую часть семейного дохода, меньше всего склонны к изменам. Вероятно, если в роли кормильца

выступает женщина, она склонна воспринимать своё положение как некий вызов господствующим представлениям о семейной жизни, поэтому опасается, чтобы практиковать ещё и осуждаемый обществом адюльтер. Реже всего изменяют мужья, зарабатывающие чуть больше своих вторых половинок, – примерно 70% от общего дохода семьи.



Опасный брак

Вступление в брак заставляет женщин толстеть, считают британские учёные.

Специалисты проанализировали колебания веса у 9 тысяч женщин и убедились, что представительницы прекрасного пола, которые до совместной жизни старались питаться правильно, после того как обретают семейное счастье, забыли о своих здоровых привычках. Это привело к набору веса. В случае же развода большинство женщин тут же сбрасывало вес. Причина этого не в том, что, вступив в брак, женщины перестают следить за собой. Главное здесь – это удовольствие от совместной трапезы.

В глаза смотреть!

При встрече с женщиной мужчины в первую очередь смотрят ей в глаза, затем оценивают улыбку и лишь потом взгляд опускается на грудь, утверждают учёные из Великобритании.



Затем мужчины обращают внимание на волосы и вес женщины. Далее взгляд переходит на ноги, после этого представители сильного пола оценивают умение одеваться. Ягодицы заняли восьмое место, на девятом месте – рост. Последнее, на что обращают внимание кавалеры при знакомстве, – состояние кожи.

Аналогичное исследование среди женщин выявило, что слабый пол тоже в первую очередь оценивает глаза и улыбку. После этого женщины обращают внимание на рост и волосы мужчин. Далее идут умение одеваться, вес, кожа, форма лица, ягодицы. Последнее, на что смотрят женщины, – мужской нос.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

«Сок» перуанской хризантемы

Как выбрать подсолнечное масло

В нашей стране нет, наверное, ни одной кухни, где бы не стояла бутылочка подсолнечного масла. На нём жарят, его добавляют в салаты, с ним консервируют.

Как всё начиналось

Подсолнух, выходец из Америки, долго блуждал по свету под разными именами («индийский золотой цветок», «солнечная трава», «перуанская хризантема»), прежде чем Пётр I привёз его в Россию. В конце XVIII века в Европе уже научились делать из него масло – у нас же им пока только любовались. Ну или лузгали семечки.

Всё изменилось осенью 1829 года, когда сметливый крестьянин Дмитрий Бокарев собрал на своём огороде урожай семечек и деревянной колотушкой «добыл» из них масло. Через четыре года в его



Приятный аромат – гарантия свежести

родной Алексеевке (нынешнем городе Алексеевка Белгородской области) построили первый в России маслобойный завод. А ещё через десять лет российские маслопромышленники хвастали, что могут залить маслом Чёрное и Балтийское моря.

Может быть, именно потому, что наши предки так любили подсолнечное масло – и парили на нём, и жарили, и даже кисель с ним варили, – мы тоже относимся к этому продукту по-особенному. И даже мода на оливковое масло не изменила этой любви. Оливковое в общем-то всем хорошо – и полезно, и питательно, и во всём мире его любят. Но вкус его зависит от десятка

составляющих: будет плохая погода или урожай не так соберут – и масло уже не то. Подсолнечнику же всё нипочём. Масло из него всегда получается вкусное.

Для салата и жарки

В советских кулинарных книгах писали, что у хорошей хозяйки на кухне всегда есть и нерафинированное, и рафинированное подсолнечное масло. Первое – для салатов и холодных закусок. Оно ароматное и полезное, но жарить на нём нельзя: уже при 90 градусах в нём образуются канцерогены. Рафинированное (то есть очищенное), напротив, прекрасно ведёт себя в духовке и на сковородке. А вот заправлять им салаты – занятие абсолютно бесплодное, потому что у такого масла нет ни вкуса, ни запаха, да и пользы от него маловато. И тот и другой продукт лучше покупать в крупном магазине: там наверняка будут соблюдены условия хранения.

Правильное нерафинированное

- Светлого цвета, поскольку тёмное делают из пережжённых семян.
- С небольшим осадком, потому что это не «муть какая-то», а фосфолипиды, полезные для здоровья. Однако само масло при этом должно быть почти прозрачным. Мутное, скорее всего, просрочено.
- Без запаха горечи. Приятный подсолнечный аромат – это своеобразная гарантия свежести масла.
- Тягучее. Если капнуть его на руку, оно будет расплываться очень медленно. А если начать переливать в бутылку, будет литься бесшумно.



Идеальное рафинированное

- Сделано крупными, известными производителями: они, скорее всего, соблюдают все нормы производства.
 - Светлого цвета, потому что тёмное может содержать каротиноиды, которые разрушаются при нагревании. Чем светлее масло, тем больше оно пригодно для жарки.
 - Без осадка: хорошее рафинированное масло абсолютно прозрачное.
 - Без антиокислителей в составе.
 - В стеклянных тёмных бутылках. Или то, что стоит в самом дальнем и тёмном углу: на свету в масле быстро разрушаются полезные вещества.
- Кроме того, всегда обращайте внимание на маркировку – масло бывает премиум, высшего и первого сорта. Премиум, понятно, самое лучшее.

Евгения ДАНИЛОВА

Из семечек или маслин?

Споры о том, какое масло полезнее – подсолнечное или оливковое, – ведутся давно. Но зачем спорить, если можно сравнить.

Оливковое 	Подсолнечное 
Хорошо усваивается из-за высокого содержания олеиновой кислоты: в оливковом масле её до 80%, в подсолнечном – в 2 раза меньше.	Содержит жирные кислоты (стеариновую, арахидоновую, олеиновую и линолевою), которые необходимы для построения клеток, синтеза гормонов, поддержания иммунитета. Причём незаменимой линолевой кислоты в нем в 6 раз больше, чем в оливковом масле.
В масле правильный баланс жирных кислот омега-6 и омега-3. Они содержатся в соотношении 20:1, что признано оптимальным.	В подсолнечном масле на 155 частей омега-6 кислот приходится 1 омега-3. Это далеко от идеала. Зато в масле из семечек в 5 раз больше витамина E, чем в оливковом.
Критическая температура нагревания – 210 градусов, при её достижении в масле начинают образовываться вредные вещества.	Критическая температура нагревания – 170 градусов.

Кстати

Купленную бутылку масла следует хранить в сухом, тёмном и прохладном месте.

Соливать овощи в салатах нужно до того, как вы добавите масло: соль в жире не растворяется.

В растительном масле не бывает холестерина: последний «водится» только в продуктах животного происхождения. Поэтому надпись на упаковке «не содержит холестерина» – это всего лишь маркетинговый ход.

ВОПРОС–ОТВЕТ

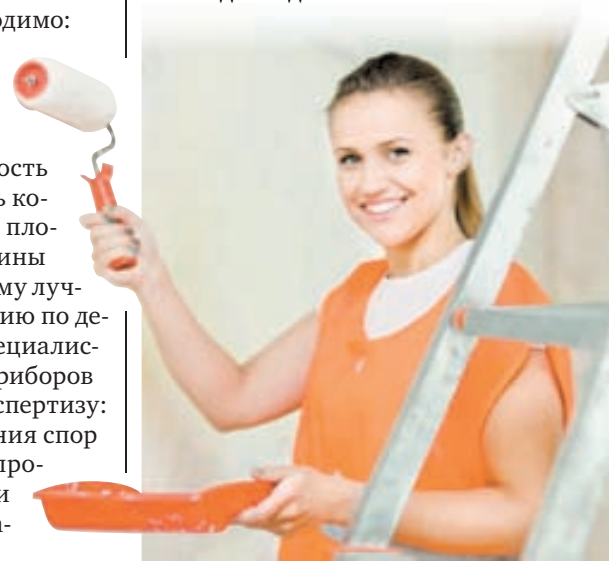
Атака на плесень

? Замучила плесень на стенах в ванной. Бытовая химия спасает лишь на время. Можно ли решить эту проблему радикально?

Ирина, Тверь

Отвечает сотрудник дезинфекционной компании Вадим ИВАШКИН:

– Не только можно, это необходимо: плесень – грибок, провоцирующий аллергию и заболевания дыхательных путей. Основная причина появления плесени – повышенная влажность в помещении, спровоцировать которую могут разные факторы: плохая вентиляция, щели и трещины в швах дома, протечки. Поэтому лучше всего обратиться в компанию по дезинфекции помещений. Её специалисты с помощью специальных приборов проведут микологическую экспертизу: выявят причины проникновения спор плесени, при необходимости проведут работы по герметизации очагов её проникновения, а затем обработают помещение.



Для борьбы с грибом используются современные технологии – распыляется аэрозоль газообразного химиката, который проникает в самые труднодоступные места, споры грибка погибают. После этого устанавливается дополнительная система химических барьеров, которые предотвращают новые атаки плесени. Применяемые методы абсолютно безопасны для здоровья людей и домашних животных.

Операция «Вентиляция»

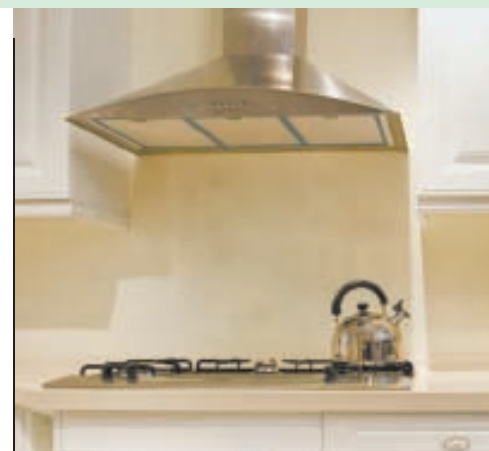
? Мы живём в панельном доме: кухня маленькая, плита газовая. Чувствую, вытяжка не особо эффективна. Какие ещё меры можно использовать для защиты от продуктов сгорания газа?

Анна, Москва

Отвечает санитарный врач Надежда ЖУРАВЛЁВА:

– Общедемовая вентиляция в старых домах проектировалась без учёта того, что в квартирах будут использоваться вытяжки. Многие подключают вытяжку, работающую в режиме воздухоотвода к вентиляционной шахте, чего делать нельзя: загрязнённый воздух скапливается в квартире. Для современной мощной вытяжки требуется отдельный вход – в стене нужно делать специальное отверстие. А для этого нужно получить специальное разрешение.

Циркуляционные же вытяжки, работающие на фильтрах, дают не слишком высокую эффективность очистки. Что



можно предпринять? Газовая плита не должна работать более двух часов подряд. Время истекло? Выключайте и проветривайте квартиру – летом не менее 25 минут, зимой – 15.

Старайтесь использовать одновременно не более двух конфорок. Обязательно следите за горением газа: если появился жёлтый цвет пламени или на дне кастрюль появляется копоть – срочно вызывайте газовщика. И конечно, когда готовите, плотно закрывайте дверь на кухню, а если живёте на последнем этаже, как можно чаще проветривайте помещение, так как здесь естественная вентиляция намного слабее.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Заварите травы



Хочу поделиться проверенными средствами против головной боли.

- 1 чайную ложку сухих листьев розмарина залейте стаканом кипятка, накройте, дайте настояться 10 минут, процедите и пейте.
- Смешайте по 20 г соцветий пижмы, цветков липы и листьев Melissa. 2 ст. ложки смеси заварите 0,5 л кипятка, дайте настояться в течение часа, процедите и выпейте в 2 приема через 2 часа после еды и перед сном.

Ольга, Тверь

Если дёсны кровоточат



Не ждите, когда кровоточивость дёсен приведёт к пародонтозу и потере зубов! Срочно принимайте меры.

- Приготовьте смесь из двух частей порошка коры дуба и одной части липового цвета. 1 ч. ложку смеси всыпьте в 200 мл кипящей воды и 3 минуты поварите на медленном огне. Когда отвар остынет, процедите. Тёплым отваром полощите рот.
- 3 ст. ложки измельчённой травы горца птичьего залейте стаканом кипятка и настаивайте в закрытой посуде в течение часа, затем процедите. Тёплый настой подержите во рту 1–2 минуты, затем сплюньте. Процедуру проводите 3 раза в день, а на ночь дополнительно выпивайте 1 ст. ложку настоя.
- 1 ст. ложку измельчённых листьев крапивы двудомной залейте стаканом кипятка, настаивайте полчаса, процедите. Полученным настоем полощите рот.

Павел Леонидович Старцев,
Рязанская область

Прочь, угри!

Мне 15 лет, и у меня не очень хорошая кожа. От прыщей я лечусь мёдом. Вот мои рецепты.

- Смешайте мёд с соком лука в равных долях и наложите на воспалённую кожу. Через 30 минут смойте тёплой водой.
- В стакан огуречного сока добавьте 1 ч. ложку мёда. Каждый раз после умывания наносите этот состав на лицо на 20 минут. Затем нужно умыться ещё раз.
- 1 ч. ложку измельчённых цветков календулы залейте стаканом кипятка и настаивайте 20 минут. Процедите, добавьте в тёплый настой 1 ч. ложку мёда, тщательно перемешайте до растворения мёда. Используйте для примочек или протирания кожи лица 2–3 раза в день.

Полина, Уфа

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей МИНАЕВ:

– Медицина не может быть народной, медицина – это наука. Всё, что имеет отношение к народному лечению, – это самолечение. Если вы простудились, попили чая с малиной и всё прошло, значит, вы не простудились серьёзно. Если вы уже заболели, малина, конечно, не поможет...

Чем полоскать горло?

Если заболело горло, воспользуйтесь моими рецептами.

- 2 ст. ложки измельчённого корневища аира залейте 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 20–30 минут. Настоем полощите горло несколько раз в день.
- Измельчите в блендере 30 г листьев алоэ, разбавьте 1 стаканом кипячёной воды, дайте настояться в течение часа, а затем прокипятите 3 минуты и процедите через марлю. Настоем полощите горло 3 раза в день.

Наталья, Тула

Прошу совета!

Средство от гипертонии

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством, которое помогает держать под контролем гипертонию. Вот мой любимый рецепт.

- 1 ст. ложку липового цвета залейте 1 стаканом кипятка, подержите на водяной бане 10 минут. Выпейте перед сном. Можно добавить в отвар немного мёда.

Лидия Ерыгина, Истра

Спрашивайте в киосках вашего города!

Молочница, климакс, цистит, контрацепция, эректильная дисфункция, аденома простаты, вариколез, геморрой

Каким лекарствам

можно доверять



В продаже с 23 сентября

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3 и № 4), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: **ls@aif.ru**

Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



КОЛЕСО ИСТОРИИ

По каким-то загадочным причинам наибольшей популярностью и доверием пользуются старинные рецепты красоты.

ЛУЧШЕЙ рекламой сегодня является вскользь оброненное: «Такой косметикой пользовалась сама Нефертити». В принципе имя можно подставить любое – Клеопатра, Екатерина Великая, королева Марго, Мария Медичи. Но в наших широтах беспроблемным вариантом будет упомянуть русских боярынь, поскольку они, как известно, «красою лепы, бровями союзны».

«Иные же жонки лицо своё безобразят, и паки красок накладывают – ино червлёно, ино бело, ино сине, что суть подобно мерзкому зверю облизьяну» – такие гневные обличительные речи произносились в середине XVII столетия в «Кружке ревнителей древнего благочестия», идейным вдохновителем которого был небезызвестный протопоп Аввакум. Адресовались они, как легко можно понять, тем самым «боярыням», что, по мнению нынешних косметологов, пользовались только натуральными, природными средствами.

Мука для Марфушки

Превозноса «старинные бабушкины рецепты», горе-специалисты часто идут на прямой подлог: «Для румян и помады русские красавицы использовали сок малины, вишни, натерли щёки свёклой. Для придания коже белизны брали пшеничную муку или мел». Источник вдохновения этого опуса очевиден – киносказка Александра Роу «Морозко». Именно там Марфушеньку-душеньку пудрят мукой и румянят свёклой, доводя до вида классической матрёшки. Реальность же была куда более грубой, а главное, вредной.

Самое забавное, что все источники сходятся в одном: косметика боярыни любили слишком сильно. Как возмущался декоративной косметикой неистовый старообрядец протопоп Аввакум, уже ясно. Его идейный противник, митрополит Новгородский и Великолуцкий Макарий III, в публицистике силён не был, однако в 1662 году изгнал из храма несколько чрезмерно накрашенных женщин. Иностранцы, вообще не имеющие к православной церкви ни малейшего отношения, парадоксальным образом были на стороне и Аввакума, и Макария: «Женщины в Московии имеют изящную наружность и благовидную

Писаная краса

Макияж на Руси – чем больше, тем лучше



Кадр из фильма «Морозко»

красоту лица, но природную красу их портят бесполезные притирания. Они так намазывают свои лица, что почти на расстоянии выстрела можно видеть наклепанные на лицах краски. Брови они раскрашивают в чёрную краску под цвет гагата». Это слова англичанина Энтони Дженкинсона, путешествовавшего по России в середине XVI века.

Кстати, иностранцы на первый взгляд подтверждают «натуральность» старомосковской косметики. Вот немец Адам Олеарий: «Они белят так, что кажется, будто кто-то пригоршней муки провёл по их лицу». Вот барон Иоганн Корб: «Белила их столь грубы, что женщины похожи на булочки, свех меры засыпанные мукой». Вот тот же Дженкинсон: «Всего лучше сравнить их с жёнами мельников, потому что они выглядят, как будто около их лиц выколачивали мешки муки». Велик соблазн предположить, что в качестве пудры и впрямь использовали пшеничную муку.

Понадобился пристальный взгляд специалиста, который к тому же был не чужд литературному труду. Им стал личный врач царя Алексея Михайловича Самуэль Коллинз: «Румяна и пудра их похожи на те краски, которыми мы украшаем летом трубы наших домов. Они состоят из красной охры

и испанских белил». Собственно, этим сказано всё. И красная охра, и висмутовые, или испанские, белила широко используются в современной индустрии косметики. Так что никакими особенными рецептами старомосковские красавицы не обладали. Более того, если сравнить косметический ассортимент средней европейской модницы и русской красавицы тех времён, то получится, что они почти идентичны. Французские гонители «искусственной красоты» в 1642 году с негодованием писали о том, что дамские прихоти стали разорять мужчин: «Для туалета одной дамы теперь требуется целая лавка белил, румян, сулемы, квасцов, коровьего помёта, уксуса, духов, миндального масла...» Так что перебора в русской косметике было ничуть не больше, чем в Европе. Отличия в ассортименте тоже минимальны – вместо миндального масла на Руси чаще использовали облепиховое, а также умащали тело «холодцом» – тогда так называли не говяжий студень, а спиртовую настойку мяты, своего рода лосьон.

Реформы и зубы

Единственное, в чём наши косметические нравы резко отличались от европейских, так это прикладной стоматологией. Иностранцы в ужасе писали:

«Русские женщины чернят свои зубы». В сочетании с белилами и румянами чёрная улыбка действительно выглядела устрашающе. Но тому было своё объяснение. Чаще всего кивают на то, что русские переняли этот обычай у татар, а те, в свою очередь, у китайцев и японцев. Действительно, в Азии было принято чернить зубы. Но татарское влияние здесь ни при чём.

«При чём» – некоторый прогресс в области химии, а также стремление русских женщин выглядеть сногшибательно. Особенно это касалось высшей аристократии. Белизна улыбки почиталась как одна из основных добродетелей невесты. Разумеется, можно было почистить зубы толчёным мелом, но процесс этот был длительным и трудоёмким. А хотелось всего и сразу. И тогда русские аптекари предложили эффективный вариант. Меркуриальные примочки. То есть пасты на основе соединений ртути. Это был прорыв. Зубы становились белоснежными за два-три использования такой пасты. Правда, через полгода, много – год, вся эта красота облезала вместе с эмалью, оставляя грязно-серые, а при условии усердного применения и чёрные пенки.

По составу старинная пудра и румяна мало отличались от современных

А дальше срабатывал механизм женского попуайства. Если у боярыни зубы чёрные, значит, это модно. Значит, любая «жонка» с московского посада замешает нутряное свиное сало с сажой из печной трубы, сдобрит это дело рыбьим клеем и вымажет свои зубы, чтобы хоть таким образом сравняться с боярыней.

Среди реформ Петра I чаще всего вспоминают создание регулярной армии, а также повальное брадобритие у мужчин. Всё верно. Но царь-плотник не оставил своим вниманием и прекрасную половину человечества. Когда говорят, что он запретил чернить зубы, несколько грешат против истины. Он всего-навсего запретил их отбеливать ртутью, силой заставив отказаться от «бабушкиных рецептов». И привил на Руси обычное средство для гигиены рта – тряпочку и щётку с толчёным мелом.

Константин КУДРЯШОВ

С чего начинается

Родина? С заветной

скамьи у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Музыка Маврина Гавриловича)



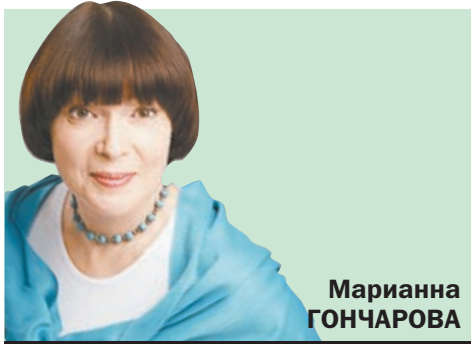
О России с любовью,
Русский Исторический Канал
«365 дней ТВ»

www.365days.ru www.redmedia.ru www.rbc-media.ru
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+ реклама



Тузик



Марианна
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Прекрасный учитель Тузик Сергей Владимирович преподавал в гимназии историю искусств. (Тузик – это фамилия такая белорусская. Означает «каблук»). Умный. Очень красивый – высокий, худощавый, длинноволосый. С нежным мечтательным лицом. Мужчина – букет. Букет комплексов. Дети его любили. И ещё... жалели. Потому что он, Тузик, удивительно был одарённый. Альтернативно. Ну так что ж, где-то Бог дал, а где-то и не хватило. Да, он был безумно талантлив. Он рисовал, склонив над клочком бумаги отрешённое прозрачное лицо, одной сплошной линией, не отрывая грифель карандаша от листа. За пару секунд – портрет, за минуту – городской пейзаж. А уж как он рисовал воду! Так, что слышно было, как журчит ручей или шумит водопад. А птиц! Как китайские мудрецы о своих великих художниках говорили: если они рисовали птицу, а последним штрихом прорисовывали глаз – птица взлетала. Вот такие чудеса.

На уроках он бормотал себе под нос, стеснялся, сучил ногами и пачкался мелом – извозякается весь, как отработавший смену маляр. Оглядывает себя всего растерянно: «Ой, опять испачкался, папа огорчится».

Дети помогли ему костюм почистить. А однажды два хулигана на уроке обстреляли Тузика жёванной бумагой из трубочек. Он заплакал и выбежал из класса. И прижался лбом к окну в коридоре. А следом выбежали дети. Вынесли портфельчик старый. Почистили костюм.

На следующий день в класс с глухим рычанием вломился Тузик-старший, Тузикин папа. Тоже Тузик, но полная противоположность Тузику-младшему – свирепый, как волкодав. Ворвался и давай разбираться. И стоял перед классом, и рубил кулаком, помогая себе выражениями лица, и р-р-рыкал на всех. Воцарилась, как пишут, мёртвая тишина. Но вдруг открылась дверь, и показался нос Тузика-младшего:

– Па... ну па-а-а... Ну не надо...

А старший Тузик махнул в его сторону сплеча рукой и шикнул: «Уйди, Стебелёк! Я с ними тут сам разберусь».

В классе сначала прыснули опасливо, а потом не выдержали – и грохнул смех. Потому что Тузик ещё ладно, но Стебелёк – это всё. Но опять же смеялись не все. Не все.

В этот же день папа-Тузик забрал сына Тузика-Стебелька из школы.

Недавно мы видели Сергея Владимировича на вернисаже – он рисует портреты, склонив над листом своё прозрачное отрешённое лицо. Его работы хорошо покупают.

Так вот, я думаю: если бы все были такие, как этот Стебелёк, то в мире была бы гармония, любовь и покой. Но пусть ещё пара человек будут такие, как Тузик-старший. Такие тоже нужны. Для спокойствия и безопасности стебельков.

В бананово-лимонном Сингапуре

Не страшны ни солнце, ни бури

Сингапур часто называют городом будущего. И дело не только в небоскрёбах и высоких технологиях, а ещё и в комфорте городской среды.

Прогулки по городу

Сингапур расположился неподалёку от экватора, поэтому погода приблизительно одинакова в течение всего года. В городе жарко, часто идут тропические дожди, солнце довольно горячее. Но жителям города зной и ливни ничем. Гулять по Сингапуру можно в любую погоду, причём с максимальным комфортом.

Дело в том, что, для того чтобы попасть из одного места в другое, вовсе не обязательно... выходить на улицу! В центре Сингапура можно пройти сквозь практически любое здание. Просто войти в дом с одной стороны и выйти с другой. А после по специальному надземному переходу, который тоже находится под крышей, попасть в соседний небоскрёб. Как правило, переходы и галереи расположены на уровне второго этажа. Для тех, кому тяжело подниматься по лестнице, имеются лифты.

В галереях, по которым ходят пешеходы, расположены магазины и кафе.

Кстати, такой способ передвижения позволяет значительно сэкономить время. Если вы пойдёте по улице, не пользуясь переходами и галереями, вы потратите около часа на путь, который можно проделать за 15 минут. Вообще в городе заботятся о тех, кто спешит. В некоторых галереях имеются так называемые скоростные дорожки, похожие на плоский эскалатор. Встаёте на такую дорожку – и она везёт вас со средней скоростью пешехода. А если хотите почувствовать себя скороходом, просто идите по «быстрой тропе» – будете двигаться ещё быстрее.

Впрочем, совсем не выходить из помещения вряд ли получится, всё-таки некоторые городские маршруты пролегают по улице. Спасения от настоящего ливня не ждите, а вот бояться жары и небольшого дождика не стоит. Например, те, кто хочет прогуляться вдоль набережной Марина Бэй, могут укрыться под специальными грибками, в «шляпки» которых вмонтирован вентилятор, обдувающий разморённых тропическим зноем пешеходов. А на острове развлечений Сентоза на улице можно найти самый настоящий кондиционер. Холодный воздух подаётся сквозь небольшие отверстия в асфальте.

Поедем кататься?

Как и в любом уважающем себя мегаполисе, в Сингапуре есть метро. Оно не столь красиво, как московское, но вполне комфортное. У каждой станции есть номер, остановки объявляют на всех государственных языках Сингапура – малайском, китайском, тамильском и, конечно же, английском.



Для инвалидов, пожилых людей и беременных женщин в вагонах предусмотрены особые места – рядом с каждой дверью. Обычные пассажиры их не занимают. Каждое такое сиденье ярко раскрашено, а рядом с ним висят таблички с изображениями тех, кому оно предназначено, и с призывами к остальным пассажирам: «Сделайте их путешествие приятным!», «Будьте добры, позаботьтесь о них», «Пожалуйста, оставьте это место им» и так далее. Впрочем, народу в метро немного. В городе хорошо развита система такси, тарифы прозрачны, а найти машину совсем несложно – достаточно всего лишь пару минут постоять у входа в любой отель или на специальной стоянке, которые расположены по всему городу, и такси приедет к вам само. В Сингапуре много автобусов, все они оборудованы пандусами для инвалидов, однако выдвигается пандус по требованию. Если водитель видит на остановке человека с ограниченными возможностями, он помогает ему попасть внутрь. Понять, сколько времени займёт поездка, тоже нетрудно. По всему городу развешаны электронные табло, показывающие, сколько минут придётся ехать до той или иной станции.

Система здравоохранения в Сингапуре признана лучшей в мире

Солнечные сады

Достопримечательностей в Сингапуре немало. Среди них: фонтан богатства – самый большой в мире, колесо обозрения, тоже самое большое на планете, и знаменитые Сады на заливе, в которых расположены две огромные оранжереи площадью 101 гектар. Все эти, прямо скажем, немаленькие объекты с наступлением темноты загораются целыми каскадами разноцветных лампочек, работающих от солнечных батарей. Несмотря на частые ливни, экваториальное солнце даёт достаточно энергии. Кстати, в Сингапуре активно используют не только солнечную, но и другие виды электроэнергии. Например, для того чтобы обеспечить

электричеством огромные оранжереи и гигантский парк вокруг них, используются переработанный мусор, дождевая вода, перегной, образовавшийся от листьев, – в общем, только экологическое топливо.

Впереди всех

А вот чего в Сингапуре не найти, так это аптек в привычном нам понимании. Соответствующие отделы есть в супермаркетах, однако в них продаются только витамины и средства гигиены. Если требуется лекарство, отправляйтесь к врачу, который прямо в больнице или поликлинике выдаст вам нужный препарат, не забыв включить его в счёт.

Кстати, бесплатной медицины в Сингапуре тоже нет. 80% клиник – частные. Расходы на лечение частично покрываются из специального фонда медицинского страхования Medisave, отчисления в который обязан делать каждый гражданин. Средствами, накопленными на индивидуальном счёту в Medisave, можно оплатить лечение родственникам, а также передать их по наследству.

Однако любой пациент должен оплатить не менее 20% стоимости лечения из своего кармана. Иногда этот процент выше – если вы хотите лечиться с комфортом, например лежать в отдельной палате. За эти услуги придётся доплатить. Если требуется длительная госпитализация или дорогостоящие процедуры, государство выделяет дополнительно 1500 сингапурских долларов в год.

Система добровольного медицинского страхования тоже хорошо развита – именно за счёт страховых фондов часто покрываются те самые обязательные 20% расходов, а также оплачиваются дополнительные медицинские услуги.

Государство помогает лишь малоимущим. Если доход гражданина меньше определённой суммы, он может рассчитывать на субсидию при оплате медицинских счетов. По рейтингу, составленному агентством Bloomberg в 2014 году, сингапурская система здравоохранения была признана самой эффективной в мире. Средняя продолжительность жизни в стране тоже одна из самых высоких на планете – чуть больше 82 лет.

Александра ТЫРЛОВА
Москва – Сингапур



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Увы, но список вредных привычек не ограничивается курением и пристрастием к алкоголю. Какие ещё на первый взгляд безобидные занятия могут нанести ущерб здоровью?

Грызть ногти

Почти третья часть населения нашей планеты всё время грызёт ногти. Почему люди это делают? По мнению многих исследователей, это желание возникает во время внутренних переживаний или стрессов. Многие грызут ногти лишь в офисе и только потому, что их раздражает эта работа. Другие люди начинают грызть ногти после того, как бросили курить, чтобы снова не взяться за сигарету. Кто-то грызёт ногти от скуки.

Чем рискуют грызуны? Во-первых, они травмируют чувствительную кожу вокруг ногтя, что приводит к появлению болезненных заусенцев. Во-вторых, под ногтями находят пристанище множество микроорганизмов, часть из которых – болезнетворные. А в-третьих, при покусывании твёрдой части ногтя повреждается зубная эмаль.



Семь вредных привычек

Почему они портят здоровье?

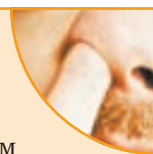
Есть перед телевизором

Исследователи изучили влияние телевизора на привыкание к еде. Когда вы едите какое-то блюдо, рано или поздно вы наедаетесь им и перестаёте есть. Однако, если в этот момент на столе появится новое кушанье, вы можете снова взяться за ложку. Удивительно, но телевизор действует подобно новому блюду. Во время просмотра телепередач внимание рассеивается, и вы не можете «запомнить» вкусовые ощущения от еды. То есть, даже если вы едите что-то одно, под влиянием телевизора организм будет воспринимать каждый кусок как «новинку». В ходе экспериментов учёные выяснили, что те, кто привык сочетать трапезу с просмотром телевизора, в среднем съедают на 500 ккал больше и едят примерно на 20 минут дольше, чем те, у кого на кухне места для голубого экрана не предусмотрено.



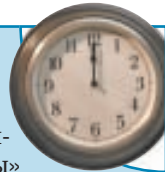
Ковырять в носу

Если вы делаете это изредка – ничего страшного. Время от времени этим «грязным делом» занимаются более 90% людей. Но чрезмерное увлечение ковырянием в носу может превратиться в настоящий невроз. По данным социологов из Индии, 17% жителей этой страны говорят, что привычка совать пальцы в нос превратилась для них в навязчивую идею. К тому же ковыряние в носу повреждает слизистую оболочку. Кстати, по данным тех же индийских социологов, кровотечением заканчивается каждое четвёртое ковыряние.



Ложиться спать после полуночи

По данным многочисленных исследований, «совы» живут меньше «жаворонков». У них чаще встречается сахарный диабет и сердечно-сосудистые заболевания. Да и качество сна у таких людей оставляет желать лучшего. Всё дело в том, что чем дольше предположительно сон, тем больше в организме вырабатывается гормона мелатонина. Этот гормон не только помогает восстановить силы, но снижает уровень сахара в крови, улучшает работу иммунной системы, защищает от стрессов и способствует профилактике злокачественных опухолей.



Читать в туалете

Привычка читать, сидя на унитазе, может обернуться серьёзными последствиями. В исследовании принимали участие добровольцы, которые брали с собой в туалет книги и читали до, после и в ходе опорожнения кишечника не менее получаса в день. Через 8 месяцев у половины из них появились геморроидальные узлы различной степени тяжести.



Хрустеть пальцами

Когда мы растягиваем палец, давление в межсуставной жидкости падает, газ, который образовывается в ходе этого, превращается в пузырьки, и, когда те лопаются, можно услышать характерный звук. Такая «разминка» помогает на время снять статическое напряжение, однако в перспективе грозит травмами и другими заболеваниями сустава. Ведь, когда мы хрустим пальцами, мы растягиваем суставные связки.



Выдавливать прыщи

Знаменитый русский композитор Александр Скрябин умер от того, что неудачно выдавил фурункул. Конечно, этот случай вряд ли можно отнести к обычным в медицинской практике. Но привычка выдавливать прыщи приводит к воспалениям и некрасивым шрамам на коже.



Галина УШАКОВА

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

на правах рекламы

СНИМАЕМ МЫШЕЧНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ

Зарядка для клерков

Шея болит, спина не разгибается, руки сводит – увы, эти ощущения знакомы практически всем, кто проводит много часов подряд, сидя в офисе за компьютером. И мало кто догадывается, как легко исправить ситуацию!

Разгружаем шею

● Встаньте, примите расслабленную позу. Медленно поверните голову налево, чувствуя, как тянутся мышцы, задержитесь в таком положении на 10–15 секунд. Вернитесь в исходное положение. Прделайте то же упражнение в правую сторону.

● Наклоните голову вперёд, коснитесь груди подбородком, затем медленно запрокиньте голову и задержитесь в таком положении на 10 секунд.
► Повторите весь комплекс 3–5 раз.

Расслабляем плечи

● Встаньте прямо, руки свободно располагаются вдоль тела. Поднимитесь на цыпочки, потянитесь руками к потолку, чувствуя, как тянутся и расправляются все мышцы плечевого пояса; замрите в этой позе на некоторое время, затем легко «уроните» руки и вернитесь в исходное положение.
► Повторите 5–7 раз.

● Правую руку заведите за голову, потянитесь влево, одновременно наклоняя в эту сторону голову; задержитесь в этом положении 5–10 секунд. Выполните упражнение в другую сторону.
► Повторите 3–5 раз.

Разминаем спину

● Встаньте прямо, руки на поясе. Наклонитесь назад, насколько позволяет ваша спина, замрите на пару-другую секунд, выпрямитесь.
► Повторите 10 раз.

● Сядьте на пятки. Держа спину прямо, «вытолкните» крестец вперёд, чувствуя, как растягиваются мышцы поясницы. Задержитесь в крайней точке на 20–30 секунд, в мышцах должно чувствоваться напряжение. Затем расслабьтесь.
► Повторите 2–3 раза.

Снимаем напряжение в кистях

● Тут поможет имитация. Изображать полезно разные вещи – как вы красите забор, энергично двигая кистью в разные стороны, гладите кошку, играете на рояле, бросаете воображаемый мячик.



Светлана ГЛЕБОВА

«Ради свободы, возможности быть верной себе я готова пожертвовать многим!» – говорит певица Сати Казанова. О том, чем она готова жертвовать ради здоровья и почему сравнивает себя с Терминатором, Сати рассказала корреспонденту «АиФ. Здоровье».

Боялась ночи

– Сати, лето, как обычно, пролетело незаметно... Каким оно было для вас?

– Последние несколько лет, особенно после того как я ушла из группы, лето у меня является очень активным периодом в жизни. Но вся эта активность, как правило, связана с работой, с творчеством. У меня лето не ассоциируется с отдыхом, купанием, путешествиями, так что рассказать в этом плане мне особо нечего. Гастроли, репетиции, творческие поиски.

– Исколесили всю страну, наверное, за лето?

– Честно говоря, я побаиваюсь таких больших туров. В каком-то смысле я была ими отравлена в период «Фабрики звёзд». Тогда мы года полтора непрерывно гастролировали, что не могло не выматывать. Сейчас я порой где-то с восхищением, где-то с недоумением смотрю на коллег, которые говорят: «Ой, сейчас столько городов объехали на Дальнем Востоке, а сейчас в Западную Сибирь с концертами летим!» Я слушаю их и думаю: «Либо я не очень люблю свою работу, либо они чересчур её любят». В принципе я очень трудолюбива и уж точно не ленива, но так убиваться на гастролях я не готова. В конце концов это физически очень тяжело. Меня сильно утомляют резкие перепады погоды, часовых поясов, дальние переезды... Я гиперчувствительна к изменениям атмосферным, настроенческим, энергетическим и прочим. Мне для адаптации в новом месте требуется чуть больше времени, чем, может быть, большинству людей.

Сати Казанова:

«Бессонница довела меня до истощения...»

Но на эту адаптацию порой времени нет. В итоге ты вынужден выходить на сцену вымотанным и физически, и морально. А я убеждена, что артист не имеет права выходить к зрителю опустошённым, утомлённым. Зритель это чувствует. Он может восторженно хлопать каким-то элементом шоу, радоваться самому факту приезда артиста, но энергетически, не знаю, как точнее сказать, он ничего не получит.

– Вы говорите, что длительные перелёты, переезды даются вам тяжело.

А проблем со сном при смене часовых поясов у вас не возникает? Многие и без перелётов бессонницей мучаются...

– У меня психика адаптируется быстрее, чем тело, поэтому особых проблем со сном, слава богу, нет. А вот тело бедненькое страдает – ему нужно помогать. Например, первые несколько дней в новом городе или стране я стараюсь не загружать его пищей, особенно местной. Кормлю его тем, к чему оно привыкло, постепенно добавляя в рацион местные продукты. А что касается сна, то я сразу стараюсь включиться в часовой режим той местности, где нахожусь. Конечно, несколько первых ночей на новом месте могут быть не очень комфортны, и даже бессонница может быть. Но ничего... Походила, почитала, чаю попила – ничего страшного. Слава богу, у меня прошёл жуткий период, когда я неделями мучилась бессонницей. Это было просто ужасно! Я уже даже рыдала от безысходности. Было просто страшно. Я не понимала, что со мной происходит, что делать... Я начала бояться наступления ночи. Думала: «Ну вот, сейчас все будут спать, а я буду опять умирать от бессонницы...»

– И как у вас разрешилась эта проблема?

– Это всё было на нервной почве. Я, видимо, довела себя до определённого психического истощения. В итоге обратилась к каким-то целителям, лекарям, специалистам по психосоматике и энергетике. Они провели со мной ряд сеансов, и мне стало лучше.

До зверского фанатизма

– Сати, известно, что вы много лет придерживаетесь вегетарианской системы питания, то есть совсем не едите мяса. Но ведь вы восточная девушка, а на Востоке, как известно...

...люди едят мясо с мясом и мясом заедают! (Смеётся.)

– Вот именно! При этом ещё и живут долго!

– На эту тему мы с папой периодически дискутируем. Моя позиция в этом вопросе такая: раньше на Кавказе животных забивали с определёнными молитвами, направив голову на Восток. Это было жертвенное,

благодатное мясо. Животных не пичкали антибиотиками, гормонами, как сейчас. Но дело даже не в этих антибиотиках и гормонах... Просто мясо жертвенного животного имеет совершенно другие энергетические вибрации.

Я думаю, все видели в Интернете жутчайшие ролики, в которых показано, как на скотобойнях самыми варварскими способами забивают скот. И думаю, почти все также хотя бы слышали о том, что, например, вода способна впитывать и хранить информацию. То есть законы вибрации энергий уже ни для кого не секрет. Я это всё к чему веду – к тому, что, когда животное забивают, оно испытывает ужас, страх, гнев, агрессию, то есть очень сильные эмоции. И вся эта отрицательная энергия никуда не уходит. Она остаётся в плоти этого некогда живого существа, в его мясе. Потребляя это мясо, мы потребляем и отрицательные, разрушительные вибрации, энергии.

– Есть или не есть мясо – личный выбор каждого. А вот если к вам приходят гости, не разделяющие ваших вегетарианских взглядов, чем кормите их?

– Я никому не навязываю и не собираюсь навязывать свой тип питания, но когда ко мне приходят гости, я кормлю их обычно тем, чем питаюсь сама. Я, честно скажу, с мясом возиться не хочу. Даже когда вижу в холодильнике трижды упакованную мясную вырезку или куриное филе, я страдаю, что это всё находится рядом с моими овощами и прочими продуктами. (Смеётся.) Но я уважаю желания гостей, они уважают мой выбор, поэтому никаких проблем не возникает. Я не скатываюсь в своё вегетарианство до зверского фанатизма. Могу в конце концов запросто съесть овощи, которые лежали рядом с мясом. А вот чего делать не буду, так это смешивать продукты, которые смешивать категорически нельзя. Скажем, кисломолочную пищу с чем-то сладким, как все это привыкли делать с детства.

– А с чем, по-вашему, можно смешивать тот же творог?

– С творогом очень хорошо сочетаются зелень, специи, какие-то подсолённые продукты. Понимаю, звучит это всё несколько непривычно. Но мы все в разной степени заложники неверных пищевых стереотипов, которые сложились в силу экономических, географических, исторических и многих других причин. А вообще к еде надо подходить очень осознанно, думать о том, что и зачем ты ешь. Я, например, когда смотрю на накрытый стол, чувствую себя в некотором смысле Терминатором. У меня в голове на видном только мне мониторчик бегущей строкой высвечивается информация о том, из каких продуктов состоит то или иное блюдо, сколько, в чём содержится калорий, сколько клетчатки, что мне можно, а что категорически нельзя.

Сергей ГРАЧЁВ



Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 645
№ 646



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Кукушка – Валежник – Биополе – Лобзание – Зорб – День – Вата – Липа – Дан – Лира – Рапс – Бекас – Хоббит – Муть – Бластер – Ростер – Ольга – Дрозд – Плен – Клуни – Аляска – Омела.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Захарова – Альбатрос – Базальт – Репа – Капабланка – Дно – Сыр – Полёт – Езда – Бородка – Неле – Апель – Конь – Австралия – Бензин – Рем – Ниша – Крепость.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Стресс: чем он нам грозит
- Иммуитет: продукты, которые его поднимут
- Ложный круп: чем помочь ребёнку
- Боль в горле: как её унять
- Вес не в тягость: когда выгодно быть полным
- Зелёный горошек: учимся выбирать



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ



Золотая пора...

Тест поможет определить, насколько хорошо вы способны перестроиться на осенний сезон.

- Дефицит солнечного света вы переносите с трудом?
- Осенью вас чаще обычного посещает желание побыть в тишине?
- Утром поднять себя с постели стало гораздо тяжелее?
- Теперь вы существенно реже совершаете пешие прогулки?
- Вы согласны с тем, что сейчас встречается больше хмурых людей?
- Опавшая листва – мусор под ногами?
- Бывает, даже в тёплой одежде вас бьёт мелкий озноб?
- У вас иногда появляется усталость без видимых на то причин?

9 О том, что нужно захватить зонт, вам подсказывает ломота в суставах?

10 Даже непродолжительный дождик основательно портит вам настроение?

11 Для активных занятий спортом осень – неудачное время года?

12 Нередко у вас возникает чувство, что вам нечего надеть?

13 Первое, что вам бросается в глаза на улице, – лужи и грязная обувь?

14 Верно ли, что роман осенью завязать сложнее?

15 На выполнение домашних дел вы стали затрачивать больше сил и времени?

16 То, что недавно дарило яркие эмоции, сейчас не приносит радости?

17 Чаще размышляете о смысле жизни?

18 Стали ощущать ухудшение аппетита или, наоборот, стали есть больше обычного?

19 Ежегодно в этот период обостряются все болезни?

20 Осенью мечты сбываются реже?

За каждый ответ «да» начислите себе 2 балла, за ответ «нет» – баллы не начисляются.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

40–26 баллов. Время разгонять осеннюю хандру! Чтобы легче засыпать и обрести внутреннее спокойствие, перед сном принимайте тёплые расслабляющие ванны. Возьмите на заметку: повышают работоспособность продукты, содержащие йод, – цветная капуста, фейхоа, моллюски, морская рыба. Чаще бывайте на бодрящем свежем воздухе, наслаждаясь чарующими красками скверов, аллей и парков. Полезно переключить своё внимание на что-нибудь новое и позитивное, посетите выставки, театры, отправьтесь с близкими в кино на премьеру захватывающей картины! Встретьтесь с приятелями и знакомыми в непринуждённой обстановке уютного

кафе, главное – не оставайтесь в четырёх стенах дома у компьютера и телевизора! **24–12 баллов.** Вы несколько потеряли тонус. И дело, скорее всего, не только в смене сезонов. Возможно, стоит задуматься, правильный ли образ жизни вы ведёте. Найдите в вашем графике окошко для посещения бассейна и (или) спортзала. Выезд на природу также лишним не станет. Если для этого сейчас нет возможности, не пренебрегайте хотя бы 10–15-минутной утренней зарядкой, не забывайте, что движение – жизнь! **10–0 баллов.** Процесс адаптации к осенней поре у вас проходит вполне неплохо. Старайтесь и дальше держать себя в форме, а помогут вам в этом соблюдение режима дня и рациональное питание. По возможности избегайте стрессов и не переутомляйтесь.

Подготовил Дмитрий СВИРИДОВ

Проверьте эрудицию

- На что наступает одной ногой Статуя Свободы в Нью-Йорке?
 - На меч.
 - На яблоко.
 - На оковы.
 - На карту Англии.
- Какая кличка была у главаря бандитов в фильме «Джентльмены удачи»?
 - Чёрный.
 - Серый.
 - Белый.
 - Тёмный.
- Где происходит действие, описанное выражением «одним миром мазаны»?
 - На кухне.
 - В мастерской.
 - В церкви.
 - В парикмахерской.
- Чем занималась средневековая инквизиция согласно буквальному значению слова?
 - Преследованием.
 - Надзирательством.
 - Наказанием.
 - Расследованием.
- Имя какого героя Шекспира носит один из спутников Урана?
 - Гамлет.
 - Отелло.
 - Ромео.
 - Оберон.

4. Расследованнем, 5. Оберон, ОТВЕТЫ: 1. На оковы, 2. Белый, 3. В церкви,

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!!!

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

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

Сканворд



1

хлопок в одеяле

1

«ФРОДО ИЗ «ВЛАСТЕЛИНА КОЛЕЦ»

КАКАЯ ПТАХА НАД ОКЕАНОМ ПАРИТ?

СВОЙ ПОСЛЕДНИЙ ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ФИЛЬМ ГРИГОРИЙ АЛЕКСАНДРОВ НАЗВАЛ «СКВОРЕЦ И ...»

«ДУХОВКА» ДЛЯ МАЛОГАБАРИТНОЙ КУХНИ

ОРУЖИЕ КОСМИЧЕСКИХ ПИРАТОВ

«НА ЗВОНКОЕ ... В ГУСТОЕ ВИНО ЗАВЕТНЫЕ КОЛЬЦА БРОСАЙТЕ!»

ЕДИНСТВЕННЫЙ ШТАТ, ПРОГЛОТОВАННЫЙ ЗА АРТУРА МОРГАНА ИЗ РОМАНА «БРОКЕР» ДЖОНА ГРИШЭМА

ОВОЩ В СИНОНИМАХ БАШКИ

ВОЕННЫЙ АРЕСТ

КАКУЮ ПТИЦУ МАРК ТВЕН ПРЕДЛАГАЛ СДЕЛАТЬ ЭМБЛЕМОЙ КРИТИКИ?

КАКОЙ МАТЕРИАЛ ПОСЛУЖИЛ ДЛЯ ВОЗВЕДЕНИЯ ПИРАМИД В ДРЕВНЕМ ЕГИПТЕ?

КУБИНСКИЙ ДИПЛОМАТ, СТАВШИЙ ТРЕТЬИМ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО ШАХМАТАМ

ВЕРХОВАЯ ...

«ПРОБИРАЕТСЯ МЕДВЕДЬ СКВОЗЬ ЛЕСНОЙ ...»

«ЕСЛИ УТРОМ ВЫ ПРОСНУЛИСЬ В БОТИНКАХ, ЗНАЧИТ, ВЕСЬ ... БУДЕТ БОЛЕТЬ ГОЛОВА»

ДВОЙНОЙ ШАР ДЛЯ ЭКСТРЕМАЛЬНОГО СПУСКА

КАКОЕ ДЕРЕВО СНАБЖАЕТ ЭНЕРГИЕЙ ВОЗДУШНЫЕ ЗНАКИ ЗОДИАКА?

СПОСОБ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ КАРЛСОНА, КОТОРЫЙ ЖИВЕТ НА КРЫШЕ

ВЫСТУП КЛЮЧА

СТУПЕНЬ В ОСВОЕНИИ КАРАТЕ

САМЫЙ СУХОЙ МАТЕРИК

БЛИЗНЕЦ РОМУЛА

АРХИТЕКТУРНАЯ ВЫЕМКА

ЧЬЕ МАСЛО ИДЕТ НА ПРИГОТОВЛЕНИЕ СЫРА ДЛЯ ВЕГЕТАРИАНЦЕВ?

ВРАГ ПРОЗРАЧНОСТИ

КТО ОТКРЫЛ СЧЕТ ЖЕРТВАМ УБИЙСТВА?

ЧТО ДОБАВЛЯЮТ К ОПИЛКАМ, ЧТОБЫ ЧИСТИТЬ КОВРЫ «ПРОВЕРЕННЫМ ДЕДОВСКИМ СПОСОБОМ»?

«НАДЕЕМСЯ ТОЛЬКО НА ... РУК, НА РУКИ ДРУГА И ВБИТЫЙ КРЮК»

КОГО ЛЮБИЛ УЛЕНШПИГЕЛЬ?

ОЛЕГ

ЛЮБИТЕЛЬ ОВСА

ДОБАВКА В ЯИЧНИЦУ

ВЕЛИКАЯ КНЯГИНЯ, ОТОМСТИВШАЯ ЗА СМЕРТЬ СВОЕГО МУЖА – КНЯЗЯ ИГОРЯ

ЕЕ ВЕТКОЙ МАШУТ В АНГЛИИ НАД ГОЛОВОЙ ДЕВУШКИ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ ПОЦЕЛОВАТЬ

КАКОЙ ГОЛЛИВУДСКИЙ СЕКС-СИМВОЛ ЛЮБИТ ДЕЛАТЬ ОБУВЬ СВОИМИ РУКАМИ?

2

Ответы опубликованы на стр. 23

АиФ здоровизм

Живи сам, как хочешь, и дай жить слухам о тебе другим.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 38 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 Александра ТЫРЛОВА
 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)
 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 подписан 10.09.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 15.09.2015 г.
 Заказ № 130-2015. Тираж 450 635 экз.
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 3 8



9 771562 755431