

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Поздравляем  
с Днем Великой  
Победы!

# ЗДОРОВЬЕ

## ФИЗИОТЕРАПИЯ

Кому  
необходима?

стр. 6

## ЗАЩИТА ОТ КАРИЕСА

Для молочных  
зубов

стр. 8

## МЕТОДОМ ТЫКА

Тайны  
массажа

стр. 12



фото Persona Stars

**Зинаида Кириенко:  
«Добрый нрав молодит»**

## 5 Женский алкоголизм

Опаснее  
мужского

## 7 Лекарственные растения

Польза или вред?

## 11 Холецистит

Камни – долой!

## 14 Шашлычный сезон

Важные нюансы

## 16 Поиск работы

Нужный настрой

## 21 Сплошное надувательство

История  
фальсификаций

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей МИНАЕВ,  
шоумен, певец



Известный шоумен, певец, композитор, поэт, аранжировщик, ведущий и даже актер Сергей Минаев «засветился» в эпизодах нескольких известных фильмов. Сам он называет себя первым российским диск-жокеем, в качестве которого он сделал множество кавер-версий известных советских хитов 1980-х годов. Сегодня Сергей Минаев – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко





# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## НАБЛЮДЕНИЕ

### Где живут «жаворонки»

Социологи узнали, жители какой страны спят лучше всех.

Специалисты изучили данные более 900 тысяч человек из 47 стран. Выяснилось, что крепче всего спят жители Словакии, а утром они чувствуют себя бодрыми и отдохнувшими. За Словакией по качеству сна следуют Китай, Венгрия, Чехия и Польша.

В ходе исследования ученые также обнаружили, что самое большое количество «жаворонков» в мире живут в Южной Африке. Оказывается, практически все жители этой страны встают в 6 утра.

Кроме того, оказалось, что лучше всего жители планеты высыпаются в среду, а хуже всего, как ни странно, – в выходные дни.



## НЕВЕРОЯТНО!

### Нюх в ответе за измену

Человечество пришло к моногамной форме отношений из-за частичной утраты обоняния, выяснили австралийские ученые.

Они установили прямую зависимость между склонностью к полигамии и уровнем чувствительности к запахам. Антропологи утверждают, что такая закономерность имеет доисторические корни. 20 миллионов лет назад наши предки подобно животным пытались привлечь сексуальных партнеров за счет ритуальных движений и запахов. В процессе многоступенчатой эволюции система поведения изменилась. Люди начали стесняться своих природных запахов, избавляться или скрывать их с помощью воды, мыла и парфюмерной косметики.

В какой-то момент люди просто разучились различать определенные запахи – феромоны, которые когда-то стимулировали половое возбуждение и говорили о готовности к спариванию. Из-за этого стало проще не поддаваться инстинктам и сознательно хранить верность партнеру.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Жвачка поможет похудеть?

Жевательная резинка способствует похудению, считают ученые из США.

Специалисты опросили 37 добровольцев, которые перед обедом в течение 10 минут жевали жвачку. Больше половины участников эксперимента отметили небольшое снижение аппетита. По мнению исследователей, жевание резинки подавляет чувство голода, что может быть полезным для тех, кто сидит на диете.

## ПРОФИЛАКТИКА



### Пожилым полезно смеяться

Смех полезен для мозга пожилых людей, установили ученые из США. Ранее специалисты пришли к выводу, что ухудшение мозговой деятельности у пожилых людей происходит из-за влияния стресса на организм. Ученые обнаружили, что гормон стресса кортизол повреждает в головном мозге определенные нейроны, в результате чего память и способность к обучению ухудшаются.

В ходе эксперимента пожилые участники были разделены на две группы. Первой группе было предложено посмотреть 20-минутное видео, вызывающее смех, а вторая это видео не смотрела. После чего все участники эксперимента прошли специальное тестирование, определяющее уровень когнитивных способностей. Результаты тестирования людей из первой группы оказались лучше по сравнению со второй группой. Специалисты пришли к выводу, что после просмотра смешного видео количество кортизола в крови уменьшилось, а память и внимание улучшились.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Физкультура помогает мозгу

Физическая активность стимулирует работу мозга у детей.

Согласно результатам исследований, опубликованных учеными из США, активная физическая деятельность маленьких детей благотворно сказывается на их умственной активности, заметно повышая ее.

К такому выводу специалисты пришли после проведения ряда наблюдений за большой выборкой детей.

Выяснилось, что активные ребята намного лучше справляются с логическими задачами, чем их пассивные сверстники. По словам ученых, в основе положительного эффекта большее насыщение мозга кислородом у активных детей по сравнению с маленькими лежебоками.



Комментирует кандидат медицинских наук, врач высшей категории, диетолог РИММА МОЙСЕНКО:

– К сожалению, похудеть при помощи жвачки вряд ли удастся.

Процесс жевания способствует выбросу желудочного сока и других пищеварительных ферментов, которые не подавляют, а, напротив, стимулируют чувство голода. Более того, когда человек жуёт резинку, слизистая оболочка желудка начинает активнее вырабатывать так называемый гормон голода грелин. Он действует на мозг и еще больше усиливает аппетит. Таким образом, жевательная резинка не помогает сбросить вес, а, наоборот, мешает похудению.

## ИНТЕРЕСНО

### Улыбайтесь шире!

Улыбка продлевает жизнь, доказали ученые из США.

Они взяли фотографии спортивных звезд, сиявших в середине прошлого века, и выяснили их дальнейшую судьбу. Продолжительность жизни тех, кто на снимках выглядел «букой», составила в среднем 72 года. Атлеты, улыбавшиеся одним только ртом, дожили в среднем до 75 лет. И, наконец, самые жизнерадостные, те, кто улыбался еще и глазами, легко преодолевали 80-летний рубеж.



## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**37%** россиян не могут купить необходимое им лекарство по причине высокой стоимости препарата – к такому выводу пришли социологи ВЦИОМ.

## ЛЕКАРСТВА

### Таблетки опасны для женщин

Клетки печени женщин более восприимчивы к неблагоприятному эффекту лекарственных средств, чем клетки печени мужчин.

Ученые из США впервые заметили гендерные различия на клеточном уровне. Также специалисты изучили отдельно клетки женщин в пре- и постменопаузе. Они хотели учесть гормональные изменения. Клетки печени женщин в постменопаузе были наиболее восприимчивыми к побочным эффектам лекарственных средств.

## ОПРОС

Насколько вы в настоящее время удовлетворены тем образованием, которое вы получили?

- 26%** Вполне удовлетворен
- 46%** Скорее удовлетворен
- 20%** Скорее не удовлетворен
- 5%** Совершенно не удовлетворен
- 3%** Затруднились ответить



Опрос проведен Левада-Центром. Всего в опросе участвовали 1600 человек в 134 населенных пунктах 46 регионов страны.



### ПРАВИЛЬНЫЙ ВЫБОР В ЛЕЧЕНИИ ВАРИКОЗА

#### Показания:

- ⊕ Венозная недостаточность нижних конечностей функциональной и органической природы (ощущение тяжести в ногах, боль, судороги, трофические нарушения)
- ⊕ Острый и хронический геморрой

#### Режим дозирования:

- ⊕ При венозно-лимфатической недостаточности: по 2 таблетки в сутки (900 мг диосмина\*\*)
- ⊕ При остром геморрое: по 6 таблеток в сутки – 4 дня, затем по 4 таблетки в сутки – 3 дня

\* Препарат Венарус® лауреат общенационального рейтинга народного доверия Марка №1 в России 2014.

\*\* Приказ МЗ и СР РФ 14.05.2007г. № 333 «Об утверждении стандарта медицинской помощи больным с варикозным расширением вен нижних конечностей (при оказании специализированной помощи)»

ВЕНАРУС® на основе биофлавоноидов — диосмина и гесперидина

Рег. уд.: ЛСР-002282/08 от 01.04.2008 На правах рекламы. ЗАО «ФП «ОБОЛЕНСКОЕ» www.obolensk.ru

СООТВЕТСТВУЕТ ТРЕБОВАНИЯМ GMP

obu pharm

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА



**Совсем скоро мы будем отмечать 70-летие Победы во Второй мировой войне. Для нашего сегодняшнего собеседника это особая дата.**

МАЛОЛЕТНИЙ узник румыно-немецкого фашистского гетто, а ныне признанный ученый, профессор-онколог, крупнейший специалист в области торакальной хирургии, главный научный сотрудник торакального отделения Московского научно-исследовательского онкологического института имени П. А. Герцена Александр ТРАХТЕНБЕРГ сделал все, чтобы отблагодарить судьбу за свое спасение, отвоевав сотни жизней своих пациентов у врага по имени рак.

#### Опаленное детство

– Александр Хунович (в родном институте профессора Трахтенберга часто величают по-простому – Александром Харитоновичем), подавляющее большинство из нас представляют войну лишь по фотографиям и кадрам военной кинохроники. А какой помните ее вы?

– Она напалмом обожгла мое детство. Когда началась война, мне было 10 лет. Немецко-румынские войска вошли в наш город Хотин (город в Бессарабии. – Ред.) 6 июля 1941 года, расстреливая евреев, сжигая их дома, а оставшихся в живых сгоняя в гетто. Мне с родителями и братьями «повезло» – нас не расстреляли. Румынское руководство решало еврейский вопрос «гуманнее» немцев, культивировали естественный отбор, позволив нам умирать от голода и болезней – туберкулеза, сыпного тифа... Из 200 тысяч бессарабских евреев к маю 1942 года осталось менее половины. В первую очередь гибли дети.

#### – Как же вы выжили?

– В 1943 году, когда Красная армия перешла в наступление, румынские фашисты допустили некоторые послабления: жителям гетто разрешили ходить в соседние села – батрачить. Крестьяне расплачивались продуктами. Я с мамой ходил помогать в огороде к одинокой пожилой украинской женщине, Дарье Михайловне Рудко, но потом заболел и очень ослаб. Сжалившись надо мной, баба Даша забрала меня к себе, выдав за своего внука, который жил в Харькове (благо, я хорошо говорил по-украински), отмыла, выходила меня (как потом выяснилось, я был болен туберкулезом)... Так я стал местным пастухом Сашко и единственным кормильцем семьи – раз в неделю мы с бабой Дашей приносили

## Александр Трахтенберг:

# «Уроки войны забывать нельзя»



Спустя много лет после войны Александр Трахтенберг увековечил имя своей спасительницы

Фото Александра Исакова

## Украинские события заставляют мое сердце сжиматься

продукты в гетто. Но моему трехлетнему братику я помочь не успел: он с голоду умер. Несколько дней мама прятала его тельце, не хотела отдавать в общую братскую могилу. На своих руках я вынес его из гетто и похоронил.

– Читая вашу автобиографическую книгу «Спасенный – чтобы спасти», в которой вы рассказываете о том, что пришлось пережить вам и вашей семье в те страшные годы, узнала, что спустя много лет после войны вы увековечили имя своей спасительницы...

– Да. Имя моей бабули, Дарьи Михайловны Рудко, высечено на гранитной Стене Почета на Аллее праведников Яд Ва Шем в Иерусалиме, созданной в память и благодарность всем, кто рисковал своей жизнью ради спасения преследуемых евреев...

Сейчас, когда я наблюдаю за тем, что происходит на Украине, и вижу, как внуки, возможно, тех полицаев, которые гнали нас в гетто, которые нас

расстреливали, сейчас подняли головы и брат снова пошел на брата, мое сердце сжимается. Страшные уроки Великой Отечественной войны забывать нельзя.

#### Враг по имени рак

– После войны вы стали первым в школе медалистом, с красным дипломом окончили медицинский институт. Почему вы решили связать свою профессиональную жизнь с онкологией? Ведь в те годы подобный диагноз звучал как приговор...

– Когда после распределения я работал хирургом в Рыбинской больнице водников, мне нередко приходилось оперировать онкологических больных. Но после операций жили они мало. Им требовалось дополнительное противоопухолевое лечение, но какое? Желание заполнить пробел в профессиональных знаниях привело меня в Москву, в Научно-исследовательский онкологический институт имени П. А. Герцена.

– ...Где вы работаете без малого 60 лет. За эти годы онкология сделала большой рывок?

– Колоссальный! Когда торакальная хирургия только «вставала на ноги», показание к хирургическому вмешательству были резко ограничены, велики были и послеоперационные осложнения, летальность

(смертность. – Ред.), а возраст пациентов, которых мы брали на операции, ограничивался 60 годами. Сегодня в нашей клинике мы оперируем и 70–80-летних.

#### – Успехи есть?

– При благоприятном стечении обстоятельств процент излечения от злокачественных опухолей легких довольно высокий – свыше 70% при первой стадии и около 50% – при второй. Если болезнь уже в третьей стадии своего развития, помочь больному уже сложно. Но мы беремся за лечение и таких больных, добиваясь довольно высоких отдаленных результатов. Один из таких примеров – Георгий Яковлевич Мартынюк, знаменитый Пал Пальч Знаменский из сериала «Следствие ведут знатоки». К нам в отделение он поступил с третьей стадией рака легкого. И я продлил ему жизнь почти на 15 лет.

Каждая такая победа – это счастье и радость. Их могло бы быть значительно больше, если бы больные поступали к нам на самой ранней стадии болезни – рак in situ (в переводе с латыни «рак на месте». – Ред.), когда опухолевые клетки еще не внедрились в прилежащие ткани и не дали метастазов. Такой рак настолько мал, что убрать его можно даже только при взятии биопсии.

#### – Значит, все упирается в позднюю диагностику?

– Увы. На моей памяти немало печальных примеров, когда, прежде чем попасть к нам в институт, больные с болями в грудной клетке, с кашлем, температурой годами ходили по разным специалистам, лечились антибиотиками, но их ни разу не направили на дообследование. В медицинской карте больных с запущенными формами рака легкого нередко можно встретить запись – «скрытое течение заболелания», которое, по сути, является прикрытием для горе-врачей – лентяев и неучей.

#### И вновь продолжается бой

– А как же диспансеризация, которую проходят многие наши граждане?

– Существующие методы скринингового выявления опухолевой патологии легких (как правило, это флюорография и цитологическое исследование мокроты)

совершенно недостаточны для действительно ранней диагностики рака. Единственный эффективный способ в этом плане – компьютерная томография, которой, к сожалению, оборудованы далеко не все лечебные учреждения нашей страны. В Японии ежегодная компьютерная томография грудной клетки, а также оптическая бронхоскопия, которую там регулярно проводят многим гражданам, позволяют выявить доклиническую стадию рака легкого и добиться излечения 95% больных. Это то, к чему нам надо стремиться.

Тем более что в последнее время в распоряжении врачей появилась и специальная методика, при которой опухолевые ткани окрашиваются предварительно введенным препаратом, что позволяет выявлять рак in situ. Благодаря этой методике нам в институте удалось провести раннюю диагностику и полностью излечить более 200 таких больных.

– На ваших операциях, на ваших лекциях и книгах по лечению рака легкого выросло не одно поколение врачей. Вы по-прежнему оперируете?

– Нет. Уже два года. Но продолжаю оперировать...

– Вчерашних хирургов не бывает.

– Как и вчерашних педагогов. Вы ведь еще и на кафедре РМАПО преподаете – проводите занятия для торакальных хирургов, фтизиатров. Врачебных ошибок стало меньше?

– Меньше, но, увы, они встречаются. Поэтому в работе я действую по принципу «доверяй, но проверяй»: всегда проверяю точность выполнения своих назначений, сам смотрю все снимки, не полагаясь на врачебные расшифровки. Благодаря этому мне удалось добиться выздоровления многих моих пациентов. Ведь рак очень коварен. Бывает, прооперировал больного с первой стадией, провел ему операцию по всем онкологическим канонам. А через год он приходит весь в метастазах...

– Настанет ли такое время, когда мы победим рак?

– Элеонора Рузвельт (жена американского президента. – Ред.), умершая от рака и в роду у которой многие умирали от онкологических заболеваний, после смерти в одном из банков оставила солидную сумму тому, кто найдет причину рака. Деньги мадам Рузвельт пока лежат невостребованными. Но, думаю, своего адресата они дождутся.

Беседовала  
Татьяна ГУРЬЯНОВА





# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

## Опоре нужна защита

### Как справиться с заболеваниями суставов

Если в области суставов возникла боль, припухлость, покраснение, то нужно, не теряя времени даром, обратиться к квалифицированному ревматологу.

ЧЕМ раньше начнете лечиться, тем лучше будут результаты. Сегодня существуют методики, позволяющие взять под контроль артроз и артрит.



Наш эксперт – доктор медицинских наук, профессор, врач-ревматолог ГКБ № 31 **Лилия ЛУЧИХИНА**.



#### Успеть втиснуться в «окно»

За последнее время стратегия лечения ревматических заболеваний существенно поменялась. Если раньше терапию начинали с «мягких» препаратов, то сегодня уже с момента постановки диагноза применяется активное, даже агрессивное лечение. Например, при артрите могут использоваться и гормональные препараты, и иммуносупрессанты. Именно на ранней стадии «окно» возможностей, которые может использовать врач, чтобы предотвратить дальнейшее прогрессирование болезни и достичь ремиссии, наиболее велико.

Не так давно для лечения ревматологических заболеваний стали применяться специально разработанные инновационные генно-инженерные биологические препараты (ГИБП) – моноклональные антитела и рекомбинантные белки. Они подавляют патологическую активность некоторых клеток иммунной системы, участвующих в развитии воспалительного процесса.

#### Малой кровью – большие результаты

Сегодня также активно используется новый метод лечения артроза – PRP-терапия (от слов «platelet rich plasma» – «богатая тромбоцитами плазма»). Метод довольно прост: у человека из вены берется 10–12 мл крови, которая помещается в специальную пробирку и центрифугируется. В результате получается плазма, обогащенная тромбоцитами. Ее вводят непосредственно в сустав или в любое место, где есть воспаление. Этот метод, относительно новый для ревматологии, на самом деле имеет более чем 40-летнюю историю. Еще в 70-х годах прошлого века его успешно применяли в офтальмологии, затем – в ортопедии, гинекологии, стоматологии, иммунологии, общей хирургии и спортивной медицине. С помощью него можно добиться восстановления сустава, но только если процесс не слишком запущен.

Елена НЕЧАЕНКО

### ВОПРОС–ОТВЕТ

#### Что вызывает подагру?

**?** После болезни я сдавала кровь на биохимию, и врач сказала, что у меня высокий уровень мочевой кислоты. Из-за этого может развиваться подагра. Скажите, какова вероятность развития этого заболевания и как его предотвратить?

Ирина Р., Подольск

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО, одна из основных причин развития подагры – это повышенный уровень мочевой кислоты в крови. Это коварное заболевание – один из подвидов артрита. Впервые подагра сигнализирует о себе, как правило, воспалением «косточки» большого пальца стопы. Сустав может разболеться, покраснеть, но через несколько дней воспаление отступает. Боли могут возвращаться регулярно, со временем в воспаление втягиваются и другие суставы. Основная опасность подагры заключается в том, что она связана с заболеваниями сердца. У страдающих ею чаще, чем у здоровых людей, находят гипертонию и ишемическую болезнь сердца. Поэтому при повышенном уровне мочевой кислоты особо важно заняться профилактикой подагры.

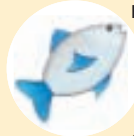
«Чтобы понизить уровень мочевой кислоты в крови, необходимо скорректировать диету, – говорит Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной

недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – В первую очередь необходимо отказаться от красного мяса и алкоголя. Из рациона следует исключить мясные субпродукты: печень, почки и др. В небольших количествах разрешено употребление белого нежирного мяса. Питание должно быть разнообразным и сбалансированным, с большим содержанием свежих овощей и фруктов. Кроме того, при повышенном уровне мочевой кислоты придется принимать препараты колхицина или аллопуринола. Первый препарат, как правило, назначается при острых приступах подагры. Аллопуринол же может быть рекомендован для понижения уровня мочевой кислоты и предотвращения развития болезни. Как известно, болезнь намного легче предупредить, чем лечить, и я рекомендую вам начать профилактику подагры как можно быстрее».

### Едим и крепнем

Чтобы суставы не болели и не хрустели, а диски между позвонками не стирались, важно о них бережно заботиться с молодых лет, и часть этой заботы – правильное питание. Вот топ-7 продуктов, способствующих укреплению хрящевой ткани:

**1 Жирная морская рыба (от семги до селедки).** В ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, препятствующие накоплению вредной для суставов арахидоновой кислоты (которой, кстати, полным-полно в мясной пище). Омега-3 кислоты помогают синтезировать в организме простагландины – противовоспалительные вещества, которые уменьшают боль и воспаление при артрозе.



**2 Растительные масла.** Это еще один источник полиненасыщенных кислот, главное – выбирать нерафинированные масла.



**3 Продукты, содержащие мукополисахариды.** Они обладают желеобразующей способностью. Это морские водоросли (агар-агар), морепродукты, связки, кости и хрящи рыб, птиц и животных – в общем, все, из чего делают студни и заливное. Мукополисахариды помогают поддерживать в хрящах высокий уровень необходимой им гиалуроновой кислоты.



**4 Молоко и молочные продукты.** Богаты кальцием, необходимым как костям, так и суставам.



**5 Яйца.** Содержат витамин D, без которого не усваивается кальций.



**6 Свежие овощи и фрукты.** Богатый источник витаминов-антиоксидантов С, А и Е, которые эффективно борются с воспалением в суставах.



**7 Орехи (особенно арахис и фундук).** Содержат витамин Е, который препятствует развитию воспаления.



Благодаря этому свойству он часто входит в состав препаратов для лечения артроза. При этом полезно ограничить алкоголь, кофе, шоколад, картофель, крупы, хлеб, газировку. Такая пища создает условия для воспаления суставов.

### СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

#### Откуда прыщи?



Весной у меня появляются прыщи на лице. Из подросткового возраста я давно вышла. Может ли это быть признаком авитаминоза?

Наталья, Уфа

– Нет, не может. Причин высыпаний на коже множество – от хронического носительства стафилококка до аллергии. Кстати, замечу, что авитаминоз, то есть полное отсутствие какого-либо витамина, – это не совместимое с жизнью состояние. Поэтому употреблять его в вашем случае нельзя. Речь может идти лишь о гиповитаминозе, то есть недостатке какого-либо полезного элемента. Но, как правило, в развитом обществе, где люди привыкли полноценно питаться, гиповитаминоз не принимает столь жестких форм. Поэтому, скорее всего, ваша проблема с кожей связана не с недостатком витаминов в диете, а с какими-то неполадками со здоровьем. Чтобы выяснить причину высыпаний, обратитесь к дерматологу.

#### Меню для гипертоника



Моя мама – гипертоник. Нужна ли ей какая-нибудь особая диета или можно есть все подряд?

Алла, Мытищи

– Конечно, нужна! В первую очередь вашей маме необходимо снизить потребление поваренной соли. Причем учтите, что соль мы получаем не только в чистом виде, но и из некоторых продуктов. Особенно ее много в колбасах и другой мясной кулинарии, в некоторых сортах выпечки, в супах и даже в пакетированных овощных соках, например в томатном.

Вашей маме полезны любые овощи и фрукты. Их нужно съедать не менее 500 г в день. Особенно ценны в диете гипертоника продукты, богатые калием, – курага, зеленый горошек, морская капуста, орехи, чернослив и изюм. Также не стоит обходить своим вниманием блюда из бобовых – фасоли и чечевицы, которые не только богаты калием, но и содержат много растительного белка, полезного при повышенном артериальном давлении.

Постарайтесь убедить маму отказаться от выпечки и сладостей в пользу цельнозерновых продуктов. Стоит также ограничить употребление красного мяса.

РОССИЯ

1

На телеканале «Россия 1» каждую пятницу в программе «О самом главном» авторская рубрика доктора Александра Мясникова.



Правда ли, что женский алкоголизм не лечится? Существует ли критический возраст, когда женщины спиваются легче всего?



На эти и другие вопросы отвечает главный нарколог Минздрава РФ, директор Московского научно-практического центра наркологии, профессор Евгений БРЮН.

## Пора бить тревогу?

**?** Мне кажется, моя подруга слишком много пьет. А она отговаривается – мол, никакой это не алкоголизм. Как понять, что человек спивается?

Оксана, Москва

– Есть два основных первичных признака. В норме слабый алкоголь должен расслаблять, крепкий – стимулировать, а потом усыплять. Если возникают измененные формы опьянения – агрессия, «словесный понос» – это сигнал об алкоголизме. Второй признак – когда человек не помнит, что происходило накануне, даже после малых доз алкоголя.

Учтите, такие проявления бывают не сразу. Так что, даже если пока все вроде бы благополучно, злоупотреблять алкоголем нельзя.

# Роковая рюмка

## Чем коварен женский алкоголизм

### В чем разница?

**?** Говорят, женский алкоголизм страшнее мужского. Это так?

Светлана К., Киров

– Между женским и мужским алкоголизмом действительно есть разница. Женщины более эмоциональны, их психологическое состояние сильно зависит от менструального цикла. Перед месячными наступает дисфория – раздраженно-пониженное настроение, и женщине хочется выпить, чтобы снять напряжение.

Есть и другие факторы, к которым более чувствительны женщины: смена погоды, бессонница, диеты и связанное с ними чувство голода. Все это может спровоцировать алкогольную зависимость.

Но в подходах к лечению женского и мужского алкоголизма принципиальной разницы нет, как нет ее и в результатах, которых можно достичь. Просто пьющих мужчин больше, оттого и кажется, что процент излеченных у них выше. Плюс – к пьющим женщинам в обществе относятся хуже, чем к мужикам. За последних обычно борются жена, родня, а женщина с алкогольными проблемами гораздо чаще теряет семью, остается одинокой, и это еще усугубляет ее положение.



Спровоцировать срыв может смена погоды, диеты, бессонница

## Опасный возраст

**?** Говорят, в определенном возрасте у женщин особенно высок риск стать зависимой от спиртного. Что это за возраст?

И. С., Калуга

– В жизни человека всегда есть кризисные периоды, в которые риск пристраститься к алкоголю повышен.

У подростков роковую роль может сыграть компания, круг общения. У молодых женщин важное значение имеет менструальный цикл и связанные с ним перепады настроения. В послеродовой период у молодой матери мало впечатлений. Муж на работе, она одна крутится с ребенком, и многие начинают заполнять пустоту выпивкой. Вдобавок в период ухода за младенцем повышается присущая женщинам тревожность, которую проще всего снять спиртным. Очень часто приходится сталкиваться с ситуацией, когда молодые женщины выходят во двор, где у них образуется некий клуб с колясками. Они начинают вместе пить пиво, потом – вино, затем – что покрепче... В 35–40 лет наступает кризис середины жизни. Дети подросли, отношения с мужем охлаждаются. Начинается депрессия. Если женщина одинока и бездетна – все еще хуже. Затем – климакс, который тоже влияет на настроение... Как видите, риск есть всегда. Не стоит думать, что, если женщине за пятьдесят или за шестьдесят, алкоголизм ей не грозит.

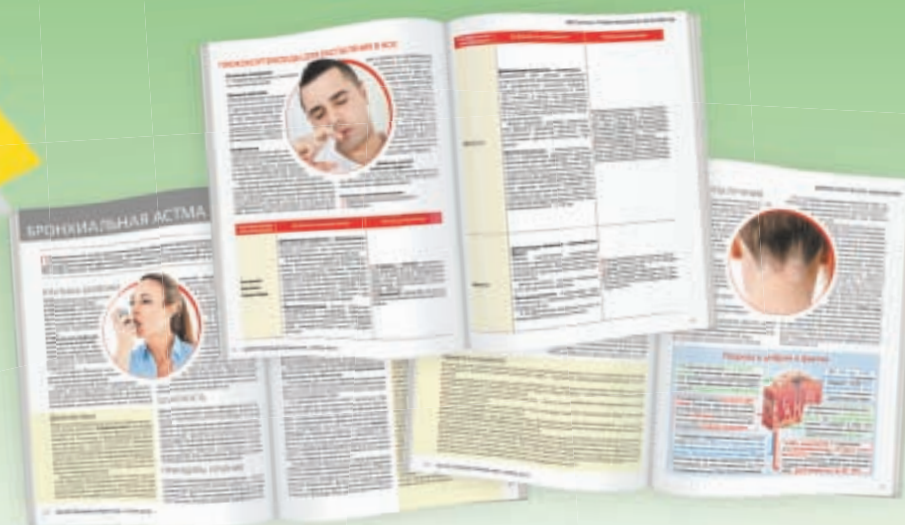
Подготовила Алия МАКАРОВА

# Спрашивайте в киосках вашего города!

## Профилактика и лечение аллергии, астмы, кожных болезней

### Каким лекарствам

### можно доверять



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

Стоимость 1 справочника с учетом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.

# Уже в продаже!





# ТЕХНОЛОГИИ

Выписаться из больницы, закрыть больничный лист и даже выйти на работу – еще не значит стать здоровым. Победу над болезнью можно одержать лишь тогда, когда будет успешно пройден не только острый, но и реабилитационный период.



Наш эксперт – врач высшей категории, кандидат медицинских наук, заведующая отделением восстановительного лечения ГКБ № 31 Людмила НОВИКОВА.

СПЕЦИАЛИСТЫ убеждены: дополнительное лечение не просто желательно, а совершенно необходимо. Ведь именно оно способствует восстановлению баланса в организме и помогает ему настроиться на самостоятельную борьбу с болезнями. Реабилитация не потребует больших временных или денежных затрат, ведь кабинет физиотерапии имеется в любой поликлинике.

Но чтобы физиолечение принесло пользу, а не прошло «для галочки», важно применять его комплексно. Отдельные процедуры не так эффективны, как собранные воедино в виде определенной программы (от 2 до 6 процедур). Оптимально, чтобы программа восстановления длилась не менее двух недель.

## ⚡ Спасибо электричеству!

Если пациенту требуется прием лекарств, он обычно задумывается, в каком виде их принимать: в таблетках или инъекциях. Но, оказывается, есть и альтернативные способы введения лекарств – например, с помощью электрического тока. И этот способ даже более эффективный, чем предыдущие два!

# Пролечились – долечитесь!

## Когда нужна физиотерапия



болезнями. Метод активизирует микроциркуляцию, усиливает питание тканей, обеспечивает обезболивающий и противовоспалительный эффекты.

Применение аппарата Дарсонваля основано на воздействии слабого импульсного переменного тока высокого напряжения. Небольшие разряды тока, конечно, ощущаются пациентом, степень ощущений зависит от индивидуальной чувствительности: кому-то такое воздействие даже приятно, а для кого-то – весьма болезненно. Но, как правило, для большинства людей ощущения эти вполне терпимы.

Людам, страдающим мигренями, различными болевыми синдромами и другой неврологической симптоматикой, рекомендуется такая процедура, как электросон, известная многим по фильму «Любовь и голуби». Погружение в искусственный сон помогает не только отдохнуть и восстановить силы и нервы, но и избавиться от боли.

## ⚡ Манит как магнит

При заболевании суставов и позвоночника часто назначают магнитотерапию. Ее эффективность, кстати, удваивается, если использовать ее вместе с электростимуляцией.

Лечение магнитами нормализует колебания электромагнитного поля целого организма и каждого отдельного органа. Ранее применялись только низкочастотные магниты. Они хорошо снимали отек, устраняли боль, но, к сожалению, со временем нередко вызвали обострение хронических болезней.

Высокочастотные магниты не имеют таких побочных эффектов. Они очень эффективны при артрозах и ревматоидных артритах, поскольку хорошо

восстанавливают питание хряща. Комбинация высоко- и низкочастотных магнитов дает наиболее выраженный положительный результат при заболевании суставов. Импульсные высокочастотные магниты также отлично устраняют болевой синдром при шейном радикулите и проблемах с суставами.

После электро- и магнитотерапии очень полезно провести процедуры, где основную роль играет ультразвук. Особенно это показано людям, перенесшим операции, ведь ультразвуковая волна обладает свойством рассасывать инфильтраты и уплотнения. Это отличная профилактика спаечного процесса, который нередко развивается у больных в послеоперационный период. А спайки, возникшие в результате операции на органах брюшной полости, еще могут вызвать и бесплодие у женщин. Чтобы надежно избежать этого распространенного осложнения после хирургического вмешательства (особенно у нерожавших женщин и девочек), нужно обязательно провести курс магнитной и ультразвуковой терапии. Кстати, с помощью ультразвука, так же, как и электричества, можно вводить в организм лекарства.

## Программа восстановления должна длиться не менее двух недель

Электрофорез (общий и местный), гальванизация, СМТ-форез – с их помощью лекарственные препараты доставляются точно к месту назначения и в микродозах, что не наносит вреда организму. Такой «гомеопатический» способ дает возможность лекарствам постепенно накапливаться в больном органе, благодаря чему у больного не возникает эффекта привыкания, как при приеме таблеток, которые со временем либо перестают действовать, либо требуют все больших доз.

Еще один из видов электролечения – дарсонвализация. Она очень популярна в косметологии (используется для омоложения кожи, лечения угревой болезни и облысения). Но и в медицине дарсонвализация тоже востребована. С ее помощью борются с гипертонией, нарушением сна, венозной недостаточностью, гинекологическими

## ● Кстати

В арсенале физиотерапевтов есть и множество других лечебных методов: лазерное лечение, крио- и тепловые процедуры, игло-рефлексотерапия, лимфодренаж, разнообразные массажи (точечный, вибрационный, роликовый, ручной), лечебная физкультура и ее разновидность – кинезотерапия, а также экзотические ароматерапия (лечение эфирными маслами и жадетовыми камнями) и многое другое. Не стоит пренебрегать всем этим разнообразием методов! Лечитесь и долечивайтесь – и будьте здоровы!

Елена АМАНОВА

## О ЧЕМ РАССКАЖЕТ АНАЛИЗ НА ТИРЕОТРОПНЫЙ ГОРМОН

Всем людям старше 50 лет (женщинам – в особенности) рекомендуется сдать кровь на ТТГ. Ведь именно в этом возрасте часто возникают проблемы с щитовидной железой, которые многие люди ошибочно принимают за проявления возрастных изменений.

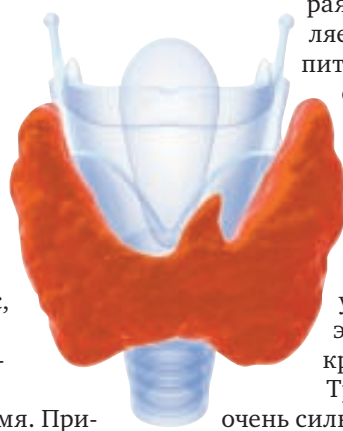
ВЫЯВИТЬ эти нарушения (а также предрасположенность к ним) нетрудно – это можно сделать по анализам крови. Если успеть обнаружить пограничное состояние, когда болезнь еще не развилась, но вот-вот появится, то лечение будет более простым, быстрым и эффективным. Ведь не секрет, что профилактическая медицина – самая успешная.

### Путаница какая!

Посетить эндокринолога после 50 лет нужно как мужчинам, так и женщинам.

## Климакс или щитовидка?

Но последним – в особенности, так как заболевания щитовидной железы (особенно гипотиреоз) по разным исследованиям у представительниц слабого пола возникают в 4–10 раз чаще, чем у мужчин. Что должно насторожить женщину элегантного возраста в первую очередь? Это может быть лишний вес, как-то очень подозрительно быстро набравший за последнее время. Причем особенно показательным, если избавиться от этого веса очень трудно: ни диеты, ни даже спорт особенно не помогают.



Второй симптом – выявленная по анализу крови железодефицитная анемия. Особенно странно, если анемия возникает у женщины, которая не переутомляется, нормально питается и не является вегетарианкой, да к тому же еще и находится в менопаузе (ведь главная причина дефицита железа у слабого пола – это ежемесячные кровопотери). Третий признак – очень сильная сухость кожи. Причем не только на лице, но и на всем теле, особенно на локтях, где кожа при гипотиреозе покрывается плотным панцирем (кератозом).

Четвертый сигнал – повышенная беспричинная утомляемость. Пятый – усиленная нервная раздражительность.

С первого взгляда заметно, что большинство из этих симптомов характерно для женщин в менопаузе. Как отличить одно от другого? Самым – никак. Поэтому лучше не терять времени даром и обратиться к эндокринологу. Можно – уже со специальным анализом на руках, чтобы ускорить процесс.

### Каков ресурс?

В качестве скрининга может использоваться простой анализ крови на тиреотропный гормон (ТТГ). Сравнить его результаты с нормой, даже без помощи врача легко понять, есть ли проблемы с щитовидкой или нет.

Но лучше все-таки показаться врачу. Эндокринолог посмотрит и определит ресурсы щитовидной железы и на основании этого скажет, когда в следующий раз сдавать анализы: в скором времени или еще можно года три-четыре подождать. Например, часто бывают ситуации, когда показатели анализа еще вписываются в норму, но уже на пределе, или, например, по цифрам пока еще все в порядке, но клинические симптомы уже есть. В этом случае доктор может порекомендовать повторить анализы через полгода или даже раньше. Если же обнаружатся хоть минимальные отклонения, врач назначит лекарственную терапию. Чем раньше начнется лечение, тем оно будет проще, дешевле и успешнее.

Алиса МИХАЙЛОВА



# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Многие люди наотрез отказываются принимать назначенные врачом препараты, утверждая, что не хотят «травиться химией». То ли дело лекарственные травы! Но популярные целебные растения далеко не так безопасны, как принято думать.

## Кому трава, а кому отравва

Лекарственные растения могут быть опасны



### Корень женьшеня

В СССР пик интереса к женьшеню пришелся на 70-е годы прошлого столетия, когда о нем писали многие научно-популярные издания.

**Чем полезен.**

Как стимулятор женьшень гораздо эффективнее препаратов лимонника, пантокрина и фенамина. Его можно принимать, чтобы взбодриться, работая в ночную смену, но в отличие от синтетических препаратов он не истощает резервы организма. У женьшеня много других полезных свойств. Он снижает уровень холестерина и глюкозы, что очень важно для профилактики диабета, улучшает зрение при начальных стадиях глаукомы, повышает тонус сосудов, улучшает половую функцию и нормализует пониженное давление.

**Чем опасен.**

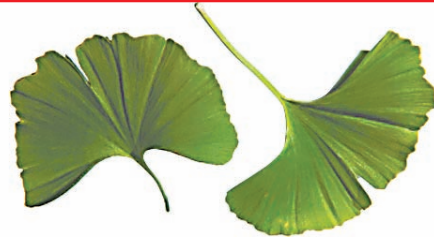
- Препараты женьшеня нельзя принимать детям до 12 лет, тем, кто страдает бессонницей, повышенной возбудимостью, эпилепсией. Противопоказанием являются также гипертония и нарушения сердечного ритма.
- Так как женьшень снижает вязкость крови, его нельзя принимать одновременно с большинством сердечных, антидиабетических средств, препаратов для снижения давления.
- Одновременный прием женьшеня с ингибиторами МАО может привести к бессоннице, дрожанию конечностей, головной боли и даже маниакальному психозу.
- Женьшень нельзя принимать одновременно с кофеином, камфарой, фенамином, так как он усилит их действие, что приведет к повышенной возбудимости, раздражительности.
- Нельзя совмещать женьшень с препаратами, угнетающими центральную нервную систему, – барбитуратами, нейролептиками, транквилизаторами, так как они являются антагонистами.

### Гинкго билоба

Во всем мире гинкго входит в пятерку самых популярных лекарственных растений.

**Чем полезен.**

Экстракт его листьев содержит более сорока активных веществ. Они делают стенки сосудов эластичными, предотвращают образование тромбов. Препараты гинкго защищают от инфаркта и инсульта, атеросклероза, аритмии и астмы. Их также рекомендуют принимать при ухудшении памяти, головокружении, шуме в ушах, снижении слуха и зрения. В состав гинкго входят



антиоксиданты, что позволяет использовать это растение для борьбы со старением.

**Чем опасен.**

- Если вы принимаете антикоагулянты, разжижающие кровь (аспирин, тромбо-асс), гинкго применять нельзя. Поскольку гинкго обладает выраженным антиагрегантным

свойством, то есть снижает тромбообразование. Его взаимодействие с препаратами-антикоагулянтами может привести к чрезмерному разжижению крови и даже к инсульту.

- Его нельзя принимать тем, кому в ближайшее время предстоит операция, а также беременным.
- В сочетании с антидепрессантами группы ИМАО гинкго может привести к повышению давления и спровоцировать гипертонический криз.
- Еще одно ограничение связано с лечением эпилепсии: гинкго снижает действие противосудорожных препаратов, что может привести к усилению припадков.

### Валериана

Почти 300 лет назад валериана была включена в фармакопеи большинства стран.

**Чем полезна.**

В народной медицине валериану используют как тонизирующее и успокаивающее средство при расстройствах нервной системы – мигрени, стенокардии, бессоннице. Она также помогает в комплексном лечении базедовой болезни, спазме пищевода, лечении печени и желчевыводящих путей, астмы.

**Чем опасна.**

- Во время лечения валерианой лучше отказаться от употребления алкоголя, так как он усилит ее действие.
- Даже если валериана хорошо помогла вам справиться с бессонницей, не затягивайте ее прием: как только сон налажился, лечение надо



прекратить. Если принимать валериану дольше двух – четырех месяцев, может снова появиться бессонница, с которой придется бороться уже более сильными средствами.

- Довольно велик и список лекарств, с которыми несовместима валериана. Самая большая группа препаратов, которые валерьянке «не пара», – бета-блокаторы. Это несколько десятков препаратов, которые применяют для лечения гипертонии, ишемической болезни сердца, сердечной недостаточности.
- Не принимайте валериану в то время, когда лечитесь бензодиазепинами с противосудорожным действием, барбитуратами.
- Нужно отказаться от приема валерианы за неделю до операции, потому что она ослабляет действие наркоза.
- В списке нежелательных партнеров валерианы антидепрессанты, трава зверобоя и лекарства на его основе.

### Эхинацея, или рудбекия пурпурная

Серьезные научные исследования целебных свойств эхинацеи начались только в прошлом веке, когда была обнаружена ее способность активизировать защитные силы организма.

**Чем полезна.**

Препараты эхинацеи используют при заболеваниях, связанных с ослаблением иммунитета: после длительного приема антибиотиков и химиотерапии, хронических воспалительных процессов. Эхинацея хорошо помогает при отравлении пестицидами, инсектицидами, тяжелыми металлами. Препараты на ее основе угнетают бактерии и вирусы, помогая бороться с гриппом, ОРВИ, герпесом, стоматитом, заживают незаживающие



раны и трофические язвы, нарывы, ожоги, пролежни. Доказана эффективность эхинацеи при ревматизме, полиартрите и воспалительных заболеваниях женской половой сферы.

**Чем опасна.**

- Категорически нельзя принимать ее тем, кто страдает аутоиммунными заболеваниями, – ревматоидным артритом, рассеянным склерозом, базедовой болезнью, лейкозом, коллагенозом.
- Противопоказан прием эхинацеи при ВИЧ-инфекции, потому что препараты для их лечения несовместимы с действующими веществами эхинацеи.
- Нельзя принимать эхинацею и при туберкулезе.
- Несовместима эхинацея и с противогрибковыми средствами – их комбинация токсична для печени.



### Зверобой

Одна из самых любимых и популярных в мире лекарственных трав. Известно около 200 ее видов, в России встречается около 50.

**Чем полезен.**

Он обладает вяжущим, кровоостанавливающим, регенерирующим, успокаивающим, мочегонным и желчегонным действием. А еще зверобой хорошо заживляет раны и снимает воспаления. На основе зверобоя создан антибиотик иманин, который воздействует на сорок видов микробов. Его применяют при ожогах, ранах, гнояниках, рините, гайморите и других лор-заболеваниях.

● Главное действующее вещество зверобоя – гиперин, он регулирует работу «гормона радости» – нейромедиатора серотонина, но делает это гораздо мягче, чем химические антидепрессанты. Уже установлено, что зверобоем хорошо поддаются также сезонные эмоциональные расстройства и старческая депрессия.

**Чем опасен.**

- Лечение препаратами зверобоя противопоказано при повышенной температуре, гипертонии, гастрите и язвенной болезни.
- Мужчинам стоит помнить, что длительный, больше трех месяцев, прием зверобоя снижает потенцию.
- Во время лечения зверобоем нужно отказаться от алкоголя, кофе, шоколада, копченостей – такой «коктейль» может привести к мигрени.
- Так как зверобой повышает фоточувствительность, светлокочим блондинам и рыжим не стоит после его приема выходить на пляж. При лечении зверобоем летом надо использовать косметику для защиты от УФ-лучей.

## Важно

Обращаясь к врачу, всегда предупреждайте его, если вы лечитесь травами или пьете травяные чаи. Они часто бывают несовместимы с лекарственными препаратами. Нельзя применять большинство лекарственных трав и при беременности. Многие из них токсичны для плода и могут привести к выкидышу и врожденным патологиям.





# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

**Можно ли молочные зубы защитить от кариеса? Надо ли бороться с зубным налетом?**



На эти и другие вопросы отвечает наш эксперт – гигиенист Детской стоматологической поликлиники № 47 г. Москвы **НИНА МИЗГАРЕВА**.

## Новый доктор

Получив в регистратуре стоматологической поликлиники направление к гигиенисту, не надо удивляться – в недавно открывшихся кабинетах гигиены и профилактики удаляют зубной налет и камень, а не зубы! А если стоматолог не направил ребенка к гигиенисту с конкретными назначениями, отправляйтесь к нему самостоятельно. Зачем?

Специалист осмотрит ротовую полость, определит ее «запущенность» по состоянию зубов, пародонта, слизистой и тут же примет меры по улучшению здоровья пациента на долгие годы вперед. Ребенка и его маму обучат правильной чистке зубов, посоветуют средства гигиены, удалят мягкие и твердые зубные отложения, укрепят зубы фторидсодержащими средствами, проведут реминерализующую терапию – восстановление минерального состава зубов, а также серебрение, герметизацию фиссур и просветят по всем вопросам возникновения

# Зубки – словно жемчуга

## Когда идти к гигиенисту



и профилактики стоматологических заболеваний.

Многие из процедур детям старше 7 лет будут оказаны в рамках территориальной программы государственных гарантий бесплатного оказания медицинской помощи. Но на герметизацию фиссур или на прием с дошколятами придется записаться в платное отделение.

## Кто живет в налете?

Причина возникновения кариеса и воспалений пародонта (околозубных тканей) – зубные отложения, где скапливаются бактерии.

## С пищей ребенок получает приблизительно 0,3–0,5 мг фтора в день

Детский зубной налет отличается от взрослого зеленоватым оттенком из-за микроорганизмов с хлорофиллом. Плохо счищаемый, он нарастает и со временем превращается в камень, травмирующий десну. Воспаленные десны – открытые ворота для инфекций, они провоцируют развитие периодонтита и гнойного флюса...

Чаще всего кариес вызывают живущие в налете стрептококковые и стафилококковые бактерии. Они разрушают зубную эмаль, превращая попавшие в рот сахара и крахмал в кислоты. Кислота, накапливаясь на незащищенной поверхности зуба, растворяет минералы эмали. Через образовавшиеся полости процесс распада заходит внутрь – и зуб становится чувствительным к горячему, холодному, сладкому... Затем воспаление проникает до центра зуба и возникает боль – пульпит.

**Фтор – спасительный и опасный**  
Фтор замедляет разрушение зубной эмали и восстанавливает ее незначительные повреждения.

Продукты питания, зубная паста и ополаскиватель, аптечные поливитамины – доступные источники фтора. Дети, живущие в районах, где содержание фтора в питьевой воде не превышает 0,5 мг/л, должны дополнительно получать этот минерал. Его оптимальное поступление в организм в течение суток – 1,2–1,6 мг. С пищей ребенок получает приблизительно 0,3–0,5 мг фтора в день.

Для профилактики кариеса по назначению стоматолога и педиатра можно принимать фтор в таблетках. Или регулярно обрабатывать им зубы. ВОЗ рекомендует 1–2 раза в год наносить на детские зубки фторсодержащие лаки, что поможет снизить кариозный процесс.

Однако помните: избыточное потребление фтора может привести к развитию флюороза (задержке солей фтора в костях), вызвать эндокринные расстройства и проблемы с желудком.

## Важно

Детская зубная паста должна быть с низкой абразивностью и не содержать:

- искусственных красителей;
- лаурилсульфата натрия (пенающееся вещество, вызывающее аллергию при проглатывании);
- вкуса и сильного запаха (это не вызовет у малыша желания глотать пасту);
- сахарина (в больших дозах – канцероген);
- хлоргексидина (антимикробное действие может вызвать ротовую дисбактериоз);
- триклозана.

Срок годности детской пасты – около 2 месяцев. Натуральное не может храниться долго.

Жанна ДЫМОВА

## На заметку



### Необходимые компоненты детской зубной пасты:

- молочные ферменты (борются с налетом, повышают местный иммунитет, защищают от бактерий);
- белок казеин (препятствует развитию кариеса);
- ферменты, размягчающие налет (папаин);
- кальций из яичной скорлупы (укрепляет зубы, формирует эмаль).

### В блокнот родителя:

- воду с фтором не следует давать детям младше 6 месяцев;
- фторированная паста не предназначена для детей младше 2 лет;
- дети до 7 лет должны чистить зубы под присмотром взрослого, напоминая, что в конце чистки надо выплюнуть всю пасту.

## ВОПРОС–ОТВЕТ



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

## Перерастет!

**?** У годовалого мальчика на спине и под коленками – диатезные высыпания. На какие именно продукты – нам установить не удалось. Участковый педиатр считает, что ребенок диатез перерастет. Разве так бывает?  
**Семья Сидоровских, Новосибирск**

– А какая кожа у вашего малыша на спине и животе – сухая или бархатная? Не слишком ли потлив мальчик? Знаете,

ваш педиатр, возможно, права. Замечено, что расположение элементов сыпи, очень похожих на внешние проявления аллергического диатеза, в подмышечных и локтевых ямках, в подколенных зонах, под нижним краем ягодич – то есть в зонах повышенного мокнутия, не является аллергической реакцией, скорее всего, это возрастной признак повышенной раздражимости потожировых клеток у потливых детей с сухой кожей. Кожа детей развивается первые 2–3 года, и, когда процесс завершается, такой «диатез» проходит. Это временное состояние, которое малыши перерастают.



## Общий пейзаж

**?** У нас в семье двое детей. Как дезинфицировать игрушки, когда один ребенок болен, а другой – нет. Пластмассовые можно помыть. А металлические, деревянные, мягкие как обработать?  
**Вероника, Москва**

– Если дети живут в одном помещении и тесно общаются, то, поверьте, общая территория гарантирует и общий инфекционный пейзаж – и уже не имеет значения, насколько «загрязнены» их общие игрушки.

А вообще-то прекрасным методом обеззараживания служит вымораживание игрушки в морозильной камере в течение суток. Доказано.

## Удар тяжелой артиллерии

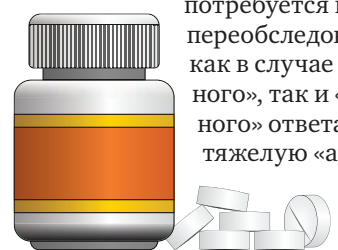
**?** Наступает «сезон песочниц». Все малыши во дворах будут копать в песке. Но песок-то там грязный после бродячих собак и кошек. Есть ли какие-то профилактические препараты против глистов? Глистогонные против заражения не помогут?  
**Вера Николаевна, Дмитров**

– «Глистогонные» лекарства – это клеточные яды, почти равно токсичные как для глистов, так и для клеток печени, например. Эти препараты потому и эффективны, что очень сильны. Иначе они не убьют этих паразитов, устойчивых к внешним воздействиям, с высокой потенцией к выживанию.

Поэтому профилактический прием (а он должен быть, как правило, многократным) «глистогонных» небезвреден. Сегодня

паразитологи и педиатры договорились, что они категорически против применения противоглистных препаратов «на всякий случай». Да, это не очень удобно – лабораторно подтверждать глистную инвазию перед назначением сильно действующего лекарства. Ведь

потребуется многократное переобследование ребенка как в случае «отрицательного», так и «положительного» ответа. Но уж очень тяжелую «артиллерию» мы собираемся пустить в ход.





Детей, которые любили бы наводить порядок в своей комнате, наверное, не существует. Бывает и вовсе как в том анекдоте: «Сынок, собери игрушки!» – «Мам, а можно я лучше в углу постою?»

НЕКОТОРЫЕ психологи считают, что требование ставить вещи на место и не разбрасывать их, где попало, лишено всякого смысла. Оно – внимание! – «угнетает исследовательскую деятельность ребенка и его творческие способности». Иначе говоря, в идеальном порядке дети не развиваются. Их мир – первобытный хаос, который они начинают упорядочивать лишь с годами.

### Наша реальность

Эта теория всем хороша, но она совершенно не подходит для наших небольших квартир. В них нет отдельной игровой, где можно было бы творить, то есть разбрасывать игрушки до бесконечности. Но зато есть папа, мама, а может, еще и бабушка с дедушкой, которым тоже необходимо личное пространство. Выход один – постепенно, всем вместе приучать юного творца к порядку.

- Не ругаясь и не крича.
- Не заставляя убирать игрушки насильно.
- Не поощряя уборку конфетами, походом в цирк, покупкой новых игрушек. Вы же не хотите, чтобы через некоторое время сын или дочка подходили к вам с вопросом: «Я уберусь, а что мне за это будет?»

Когда нужно начинать приучение к порядку? Некоторые считают, что чем раньше, тем лучше, например в 2–3 года. Кто-то – что позже, в 4–5 лет. Но в любом случае будет здорово, если уборка игрушек превратится в ритуал перед сном, перед прогулкой, после занятий.

Начинайте всегда сами, предлагая ребенку помочь вам. И не обижайтесь, если он поначалу будет отказываться. Ведь малыш еще не знает, что убирать игрушки на самом деле здорово и весело...

### Игры со смыслом

Замечательный папа или волшебная мама могут превратить этот скучный и унылый процесс в интересную и захватывающую игру. Например, в...

#### Кстати

Разучите с малышом стихи, которые помогут вам приучить его к порядку:

Все игрушки по местам  
Я могу расставить сам,  
Но гораздо интересней  
Убирать их с мамой вместе.

Н. Хилтон

Мама делала уборку,  
Позвала помочь Егорку.  
Отодвинула диван –  
Там надкусанный банан,  
Вот валяется котлета,  
Колбаса, одна конфета,  
Шоколад, кило печенья.  
Смотрит мама с огорченьем.  
Тут Егорка покраснел:  
– Покормить Волчка хотел,  
Сытым будет мой Волчок,  
Не укусит за бочок!

Л. Заикина

## Веселая уборка

### Четыре способа разложить игрушки



🛒 **«магазин».** Катим по комнате коробку и в нее, как в тележку, складываем «покупки». Задача играющих – наполнить коробку-тележку доверху.

🧑‍🌾 **«дворника».** Игрушки превращаются в снег или опавшие листья, и маленький дворник убирает их лопатой или метлой.

🧹 **«уборщика».** Им может быть любимая игрушка – мишка или кукла. Ее ручками/лапками очень удобно и весело захватывать разные предметы и бросать их в контейнер.

🚗 **«снегоуборочную машину».** Необходимый реквизит – эта самая машина. Если ее нет, подойдет трактор, экскаватор... Машина едет по комнате, сгребает игрушки, а потом отвозит «снег» в коробку.

## Скучный процесс можно превратить в интересную и захватывающую игру

🍄 **«сбор ягод (грибов и цветов...)».** Берем с собой корзины и отправляемся в «лес». В одну корзину складываем «ягоды» – мелкие детали конструктора. В другую «грибы» – машинки.

🕒 **«кто быстрее».** Две команды (команда мамы и команда сына или дочки) наперегонки собирают игрушки в разные коробки. А можно поспорить в меткости – кто попадет в ящик с определенного расстояния.

🧑‍🔧 **«контролера».** Им может быть абсолютно любая игрушка – кукла, паровоз, дракон... Ребенок собирает игрушки, а «контролер» маминым голосом хвалит, подбадривает, оценивает качество уборки.

🎲 **«викторину».** Ведущий (взрослый) дает задание: собрать пять игрушек. Потом – бросить в коробку три зеленые игрушки. Затем – всех зверушек. Или только деревянные игрушки. И так, пока все не будут собраны. Параллельно можно рассказывать про каждую игрушку интересные факты.

⊖ **Недостатки метода.** Ребенок не всегда готов включиться в игровой процесс, а у мамы не всегда есть силы и время для его организации.

### С песней веселее

Можно убирать игрушки под любимую музыку, а можно – напевая вот такую песенку:

🎵 Мы игрушки убираем,  
Раз, два, три.  
По местам их расставляем,  
Посмотри.  
Раз игрушка,  
Два игрушка,  
Три игрушка.

⊖ **Недостатки метода.** Если ребенок излишне возбужден, песня не поможет.

### Все по домам

У каждой игрушки есть свой домик. У машинок – это гараж, у кукол – терем-теремок, у конструктора – завод... Берем несколько разных коробок, подписываем, разукрашиваем, наклеиваем сверху подходящие картинки – одна коробка будет «гаражом», другая – «теремком», третья – «заводом». Теперь задача ребенка – «развезти» игрушки по домам.

⊖ **Недостатки метода.** Этот способ требует большой предварительной работы.

### Жадный ящик

Один из контейнеров для игрушек можно обклеить бумагой и нарисовать на него рожицу с разинутым ртом – это будет «жадный ящик». В него после первого, второго или десятого предупреждения (на сколько у мамы хватит терпения) попадают все несобранные игрушки. Ящик забирает их на несколько дней (неделю, месяц – как договоритесь) и отдает обратно только при условии, что малыш впредь обещает убирать их на место.

От неаккуратного ребенка игрушки могут просто «уйти» (например, на балкон или бабушкин чердак) и вернуться только тогда, когда увидят, что «хозяин» исправился.

⊖ **Недостатки метода.** По сути, это приучение ребенка к порядку через страх потери. И реакция малыша может быть непредсказуемой – от слез до равнодушия и даже апатии: «А! Забирайте». К тому же все забрать жадный ящик все равно не сможет. Есть же кухонная утварь, например: ложки, крышки, миски, с которыми тоже можно играть (и которые тоже можно рассыпать).

### На заметку

Чтобы было легче убрать мелкие детали конструктора, играйте на расстеленном одеяле. А потом просто сложите его вдвое и пересыпьте содержимое в контейнер.

## МЫСЛИ ВСЛУХ

### Домашний ребенок

Конечно, мы готовили сына к детскому саду. Когда проходили мимо его здания, я всегда говорила Максиму, как там хорошо, весело, много игрушек, как будет здорово, когда он туда пойдет.

В три года мне удалось устроить его в садик. Боялась, начнут слезы с первого же дня. Нет, первые два дня он ходил, как будто давно привык. А на третий, когда я его забирала, воспитательница рассказала, что ребенок подошел к ней и спросил: «А как из садика домой попасть?»

А однажды Макс, придя из сада, сказал:

- Я соскучился по себе.
- Я сначала не поняла и переспросила: – По мне?
- Нет, – сказал он, – по себе.

И я догадалась, что он имел в виду. В садике у него не было возможности побыть одному, самому с собой.

Садик он так и не полюбил, а в пять с половиной лет сказал, что ходить туда больше не будет, сел и написал заявление: «Прошу уволить меня из детского сада».

Пришлось «уволить».

«Несадовские» дети, если их не оставить дома, принимаются без конца болеть. У Макса даже начались бронхиты с астматическим компонентом, так что, возможно, не заберу мы его из сада, развилась бы астма.

Перестав ходить в садик, где он толком не ел и не спал, Макс стал спокойнее, поправился, щеки у него порозовели. Но мы придумали ему новое занятие – хор: нельзя же оставлять ребенка без дела! На прослушивании он спел, к удивлению преподавателя, куплет из песни, который начинался словами: «Что тебе снится, крейсер «Аврора?» Оказалось, что слух у ребенка есть, и его приняли. Поначалу он говорил, что садик не любит, а хор любит, но через некоторое время наступило разочарование. «Хор – это очень грустное искусство», – заявил Макс. Но все же года полтора мы в хор ходили, а там уже и пришло время идти в школу.

Светлана РЯБУХИНА



Евгения ДАНИЛОВА





# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

## После инфаркта

### Какие упражнения укрепят сердце

Многие считают, что после такого серьезного инцидента, как инфаркт миокарда, нужно всячески беречь себя, сведя к минимуму физическую нагрузку. Но это не так. Специалисты советуют таким больным особенно упорно заниматься гимнастикой.

#### Действуйте постепенно

Физические упражнения благотворно влияют на мышцы, обмен веществ, нервную и эндокринную системы и, конечно, на сосуды и сердце. Лечебная гимнастика повышает устойчивость к нагрузкам, обеспечивает профилактику вторичного приступа, улучшает качество жизни. Поэтому больные после инфаркта начинают заниматься уже в больничной палате.

Первый комплекс состоит в основном из дыхательных упражнений и сжимания пальцев ног и рук. Затем, когда пациент уже может сидеть в кровати или на стуле, включаются медленные поднимания рук, сгибание и вращение их в плечевом суставе, круговые движения кистями и стопами. Позже – наклоны, вращение туловищем, круговые движения головой, медленные приседания.

Еще более активно ЛФК используют во время санаторного этапа лечения, после 3–4 месяцев после перенесенного инфаркта. Сначала проводят ряд обследований, которые позволяют отнести пациента к сильной или слабой группе. А после этого больные ежедневно тренируются по 20–30 минут. Важное значение имеют занятия на тренажерах, имитирующих езду на велосипеде и подъем по ступенькам. На них больные обычно упражняются 3–5 минут в зависимости от состояния сердца.

#### Дома тоже нужно лечиться

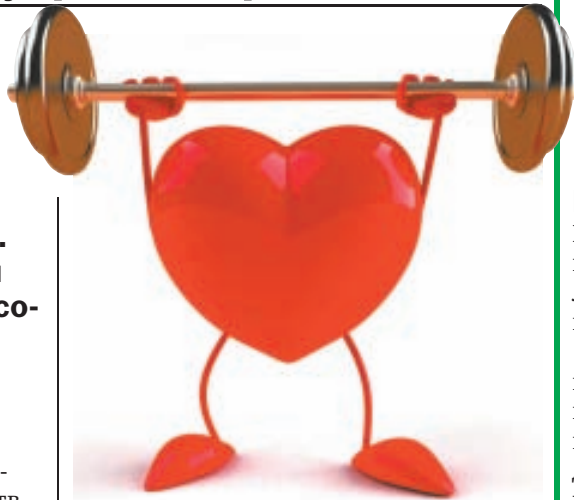
После выписки из санатория лечебной гимнастикой нужно заниматься дома. Только осторожно – не переборщите с нагрузкой. В первые месяцы особенно важно регулярно консультироваться с врачом, особенно если при выполнении упражнений страдает самочувствие. Стоит завести особый дневник, в который вы будете записывать, какие упражнения выполнены и как организм на них реагирует. Также в дневнике нужно отмечать пульс. Прежде чем приступать к гимнастике, измеряйте его в течение 10 секунд. Затем повторяйте такие измерения через каждые 5 минут занятий и через пять минут отдыха после них.

Примерный комплекс лечебной гимнастики для занятий дома может быть вот таким. Все упражнения выполняются сидя на стуле.

Положите руки на колени ладонями вверх, пальцы – веером. На счет «раз» сожмите пальцы в кулак и, не отрывая пятки от пола, поднимите носки. На счет «два» разожмите пальцы, опустите носки и поднимите пятки.

▶ Повторите 12–16 раз.

Согните ноги в коленях и широко расставьте их. На счет «раз» вытяните руки в стороны, одновременно



### Гимнастику начинают выполнять уже в больничной палате

сделав вдох. На счет «два» положите руки на левое колено, локти прижмите к туловищу, одновременно сделав выдох. На счет «три» – снова руки в стороны (вдох). На счет «четыре» – на правое колено (выдох).

▶ Повторите весь комплекс движений 4–6 раз.

На счет «раз» поднимите руки к плечам, на счет «два» разведите руки в стороны, на счет «три» – снова к плечам, на счет «четыре» – опустите.

▶ Выполните 6–8 раз.

Коснитесь пальцами плеч. Сделайте 6–8 круговых движений руками вперед, затем – столько же назад.

Сидя на стуле, держитесь за него сзади. На счет «раз» выпрямите правую ногу, на счет «два» верните ее в исходное положение. На счет «три», «четыре» повторите то же левой ногой. На счет «пять» – «восемь» проделайте те же движения, но при этом ноги нужно не опускать на пол, а держать приподнятыми.

▶ Повторите комплекс 4–6 раз.

Держась за стул сзади, на счет «раз» поднимите левую ногу, согнутую в колене, на счет «два» – выпрямите, на счет «три» снова согните, на счет «четыре» опустите. На счет «пять» – «восемь» проделайте то же правой ногой.

▶ Повторите комплекс 4–6 раз.

Сядьте на край стула. На счет «раз» разведите руки в стороны, сделав вдох. На счет «два» прижмите согнутую в колене левую ногу к груди, обхватите ее руками (выдох). На счет «три» – снова руки в стороны (вдох). На счет «четыре» прижмите к груди правую ногу (выдох).

▶ Повторите 4–6 раз.

Сидя на краю стула, положите руки на колени. На счет «раз» поднимите левую руку и правую ногу. На счет «два» опустите их. На счет «три» поднимите правую руку и левую ногу вверх. На счет «четыре» – опустите.

▶ Повторите 6–8 раз.

Сидя на стуле. На счет «раз» встаньте, разведите руки в стороны (вдох). На счет «два» сядьте (выдох).

▶ Повторите 6–8 раз.

Алиса ВОЛКОВА

## ЛЕЧИМСЯ МОЛОКОМ

### Идет коза рогатая



К козьему молоку многие относятся как к экзотике. А между тем, по некоторым параметрам, оно даже превосходит привычное для нас коровье.

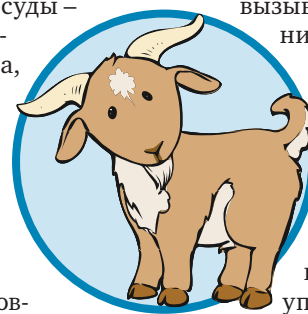
#### Витамины на стол!

Благодаря высокому содержанию витаминов А, D, группы В козье молоко полезно для зрения, кожи, волос, ногтей, крепких костей и зубов.

Есть в козьем молоке и минеральные вещества: кальций и фосфор. Без них в организме нарушается работа нервной системы, мышцы становятся дряблыми, кровеносные сосуды – хрупкими, возрастает опасность развития остеопороза, разрушаются зубы.

Козье молоко значительно превосходит коровье по количеству полезных жирных кислот: линолевой – в 1,5 раза, линоленовой – в 3 раза. Эти кислоты способствуют снижению уровня вредного холестерина в крови, что очень важно для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы.

Жировые молекулы козьего молока намного мельче молекул коровьего, поэтому они легче усваиваются,



#### Натуральная аптека

С давних пор козье молоко было известно как лечебный напиток. Даже великий арабский врач и ученый Авиценна относился к нему с почтением и не раз упоминал козье молоко в своих трудах. Некоторые древние

рецепты не утратили актуальности и сейчас – и козье молоко по-прежнему замечательно справляется с некоторыми видами недомоганий:

- при насморке закапывайте в обе ноздри свежееотжатый сок чеснока, наполнив смесью козьим молоком;
- при припухлости век смочите ватные тампоны в прохладном козьем молоке, слегка отожмите и наложите на закрытые глаза примерно на 10 минут, после этого умойтесь прохладной водой;
- при солнечных ожогах снимут покраснение и болезненные ощущения примочки из прохладного молока на воспаленные места;
- при загрубевшей и обветренной коже рук опустите их в ванночку с теплым молоком, в котором растворена чайная ложка меда, через 15 минут вытрите руки махровым полотенцем, а затем смажьте питательным кремом.

Ирина КАСАТКИНА

#### Кстати

Козье молоко и продукты из него широко применяются с целью выведения радиации и тяжелых металлов из организма. Объясняется это тем, что козье молоко богато аминокислотой цистинном. Это вещество – один из самых мощных антиоксидантов. При этом его действие усиливается в присутствии витамина С и селена, которые тоже содержатся в козьем молоке. Кроме этого, цистин оказывает защитное действие на клетки печени и головного мозга от повреждения алкоголем, некоторыми лекарственными препаратами и токсичными веществами, содержащимися в сигаретном дыме.



8 800 200 01 01  
www.soglasie.ru

#### Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее – Компания) информирует вас о систематических случаях хищения (утраты) перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2014–2015 гг. Перечень размещен на официальном Интернет-сайте Компании по адресу: <http://www.soglasie.ru/blank-polis/>

В целях предотвращения случаев введения клиентов в заблуждение относительно полномочий страховых агентов и использования похищенных бланков строгой отчетности рекомендуем до подписания договоров страхования проводить проверку полномочий лиц, предлагающих от имени Компании услуги по оформлению договоров, а также проверку подлинности полисов путем обращения в Компанию:

- в контактный центр по телефону 8 800 200 01 01;
- на официальный Интернет-сайт — <http://www.soglasie.ru>;
- в центральный офис: 129110, г. Москва, ул. Гиляровского, д. 42.

Юридическая сила договоров страхования, оформленных с использованием похищенных/утраченных бланков строгой отчетности или подписанных от имени Компании неуполномоченным лицом, может быть впоследствии оспорена в суде.

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!



Как и большинство тех, у кого не в порядке желчный пузырь, я надеялась обойтись без операции, но не получилось. Впрочем, в итоге вмешательство оказалось не таким уж страшным.

Здравствуйтесь,  
дорогая редакция  
«АиФ. Здоровье»!

#### Язва, сердце или печень?

Все началось с того, что у меня стали появляться резкие боли справа, ближе к желудку, причем не после еды, а при физических нагрузках, например, когда поднимала тяжелое, наклонялась при мытье полов. Сначала я подумала, что это дает о себе знать сердце. Никакой горечи во рту и тяжести в правом подреберье у меня не было, так что на печень и желчный подозрения не падали. Хотя после особо обильной трапезы ощущение дискомфорта появлялось. Может, все-таки язва?

В поликлинике терапевт поставил мне диагноз – «хронический холецистит», то есть воспаление желчного пузыря. И посоветовал пить отвар кукурузных рылец, а боль «гасить» ударными дозами но-шпы. Но поскольку боли продолжались и становились сильнее, я снова пошла к врачу. Мне сделали УЗИ брюшной полости. Так и обнаружилось, что у меня в желчном пузыре несколько оксалатных камней диаметром до 2 см, да еще с острыми краями.

#### Комментарий специалиста

Елена Комина, гастроэнтеролог:

– Главная причина развития холецистита и, как следствие, образования камней – нерегулярное питание. Правда, только если есть наследственная предрасположенность, так что всегда полезно поинтересоваться, были ли у близких родственников проблемы с печенью и желчным. Если к тому же мало пить жидкости в течение дня, то из организма не вымываются соли, желчь застаивается и камни образуются быстрее.

На ранней стадии с ними можно бороться с помощью желчегонных сборов. А также применять препараты, которые достаточно эффективны. Но оксалатные камни большого размера народными средствами не выгоняются, единственный способ – операция, при которой удаляют желчный пузырь.

# Время убирать камни

## Почему не стоит бояться операции на желчном пузыре



Фото Эдуарда Кудрявцева

#### Первый раз под наркоз

Мое состояние довольно быстро дошло до того, что приступ боли мог вывести из строя в любой момент, и я поняла: дальше экспериментировать опасно. Началась подготовка к операции.

В свои 50 лет я ни разу не «ложилась под нож» и очень переживала, что придется надолго выпасть из жизни, а у меня столько дел и забот... Но жить в вечном страхе перед приступом еще тяжелее.

И вот я оказалась на операционном столе. Вопреки ожиданиям никаких проблем во время операции у меня не было, поскольку анестезиолог работал очень профессионально, а удаление желчного с помощью эндоскопического оборудования заняло не так уж много времени.

Когда наркоз прошел, на месте удаленного желчного пузыря появилась довольно-таки сильная боль, но ее быстро сняли обезболивающим уколом.

После операции нужно было наладить работу пищеварительной системы. Первые дни «питалась» некрепким чаем или разбавленным соком из некислых фруктов, потом в рационе появились морковное суфле, йогурт, свекла. Пришлось потерпеть, поскольку нельзя было допускать запоров, напряжения в брюшной полости.

На восьмой день меня выписали из больницы, но иногда казалось, будто желчный пузырь «сидит» на своем месте и продолжает докучать мне своим «нытьем». На самом деле это зажила внутренняя рана.

#### Комментарий специалиста

– В реабилитационный период важное значение имеет дробное диетическое питание. Жирное мясо, наваристые бульоны, жареные блюда, в том числе мучные, все копчености, маринады, консервы, икра, острые приправы, щавель, шпинат, лук, чеснок, кондитерские изделия с кремом – все это должно быть исключено из рациона. Запрет распространяется и на свежие овощи и фрукты, потому что они обладают сильным сокогонным действием. Противопоказан ржаной хлеб, вызывающий брожение в кишечнике. Мороженое и напитки со льдом тоже исключаются: холод может спровоцировать спазм желчных путей и боль. И вообще любая газировка, квас, виноградный сок (все, что содержит газообразующие компоненты) просто опасны.

Первое время можно есть только паровые протертые блюда – мясные, рыбные и овощные. Они должны быть всегда теплыми, холодные и горячие вредны. Всю суточную пищу делят на 6–7 порций, последняя трапеза должна быть не позже чем за 2 часа до сна. Научитесь делать паровые суфле – из нежирного мяса и рыбы, запеканки из творога, молочный суп, негустые каши, желе из некислых ягод и фруктов – все это станет хорошим дополнением к рациону. А пить нужно не меньше 1,5 л жидкости в день. Очень хорош отвар шиповника – в нем много витаминов, к тому же он обладает желчегонным действием. Только лучше не покупать фильтр-пакеты, а заваривать сухие ягоды в термосе.

#### Удача не без осложнений

Вроде все шло хорошо, но спустя какое-то время я снова стала ощущать дискомфорт после еды. Мне сделали гастроскопию и обнаружили эзофагит пищевода – заболевание, которое возникает, когда желудочный сок забрасывается в пищевод и раздражает его слизистую оболочку. Это нередкое осложнение после удаления желчного пузыря. Пришлось попить препараты, помогающие перевариванию и снимающие вздутие живота.

Через полтора месяца после операции мне разрешили делать специальную гимнастику для живота, чтобы укрепилась мышца не только пресса, но и брюшной полости. Еще порекомендовали класть на верхнюю часть живота 200–300-граммовый мешочек с песком и на выдохе поднимать его повыше, на вдохе – опускать. То же самое проделывать и с мешочком, положенным на нижнюю часть живота, подальше от рубца.

## Процесс восстановления после операции шел довольно быстро

Процесс восстановления пошел довольно быстро. Операцию мне сделали в феврале, а в конце марта я уже смогла выйти на работу. В конце мая немного помогала родным в ремонте квартиры, хотя врачи предупредили: от мытья полов, поднятия тяжестей надо отказаться еще на полгода-год.

По прошествии двух лет после операции я работаю в полную силу и дома, и на работе. Правда, порой возникают проблемы с пищеводом, тогда прохожу поддерживающий курс лечения. Мне приходится также следить за состоянием почек – к этому обязывает предрасположенность к образованию камней. А вот соблюдать строгую диету теперь необходимости нет, просто я уже привыкла выбирать полезные продукты, есть 4 раза в день и не переедать.

Жанна ВАСИЛЬЕВА



РУССКИЙ  
ИСТОРИЧЕСКИЙ  
КАНАЛ  
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

Новый цикл программ  
**ТАЙНОЕ  
СТАНОВИТСЯ  
ЯВНЫМ**

каждую пятницу



12+

на экранах российских







# ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Массаж способен творить чудеса, но многие тайны этого искусства до сих пор до конца не открыты. И даже современные прорывы иногда случаются буквально на ощупь.

Наш эксперт – врач-остеопат Борис ПРОТАСОВ.

## Наследие предков

Основные приемы и направления массажа сформировались больше 3 тысяч лет назад и во многом были предопределены человеческой воинственностью. Например, китайская акупунктура (воздействие иглой на определенные точки тела) появилась не в последнюю очередь в результате войн. Китайцы – народ внимательный. Они заметили, что засевшая в теле боевая стрела может не только ранить, но и... оказать целебное действие. Вопрос в том, в какую именно точку тела попала стрела и с какой силой.

Однако считать Китай родиной массажа наивно. Приемы рефлекторного воздействия существовали в Египте, Риме, Греции, Малой Азии, Китае, Индии, у древних славян, у представителей Океании и Южной Америки.

В Древнем Риме впервые систематизировали знания о массаже. Жажущим кровавых боевых зрелищ гражданам постоянно требовались бойцы-гладиаторы. К каждому новому поединку их приводили в норму. В том числе при помощи растираний... горячим песком! Знаменитый древнеримский медик Клавдий Гален подробно классифицировал действия массажиста: разминание, давление, трение, поглаживание. «Система Галена» дошла до нас практически без изменений.

## Песок или веник?

Талантливый советский врач, профессор Иван Михайлович Саркизов-Серазини, много лет проработавший в Институте физической культуры, вспоминал, как впервые столкнулся с этим искусством. Знакомство проходило в «гладиаторском стиле».

## Кстати

Курс массажной терапии длится от трех недель до месяца. При меньшей продолжительности лечебный эффект вряд ли наступит. Но и больше месяца делать массаж опасно – у пациента происходит привыкание к удовольствию.

# Методом тыка

## Какие тайны хранит искусство массажа



## У людей с темной кожей болевой порог, как правило, снижен

В молодости Иван Михайлович был простым матросом. На корабле «скрутило» кока. В одном из восточных портов на борт пригласили врача-массажиста, который растирал больного горячим песком. Саркизов-Серазини, свидетель этих манипуляций, ожидал, что кок будет кричать от боли. Ничего подобного! Буквально через пару дней тот встал на ноги, забыв о болезни.

Многие народы используют массаж в бане. Финны в своих саунах растирают и разминают друг друга стоя. А наша традиция париться с веником, дубовым, березовым или можжевельным, ведет к двойному эффекту – массажному и ароматическому.

## Случайные открытия

Сегодня массажу посвящены сотни диссертаций и исследований. Споры об эффективности разных методов хватает. Но есть некоторые аспекты воздействия, объединяющие любой массаж. Например, в спокойном состоянии у человека работают максимум 5–10 капилляров на квадратный сантиметр кожи. После массажной разминки цифра увеличивается до 350–370. Активизируется кровоток, обмен веществ многократно ускоряется, в результате восстановление организма идет гораздо быстрее.

Кроме того, массаж – одна из немногих в современной медицине областей, где до сих пор к открытиям можно прийти буквально «методом тыка». Характерный пример – открытие отечественного реабилитолога, профессора Горчакова. В 1970-х годах он работал в одной из детских клиник. Был поклонником иглотерапии, которая в советское время находилась под запретом из-за опасности занести инфекцию во время манипуляций. Но, используя иголки в лечении больных детей с самыми разными диагнозами, профессор наблюдал резкое улучшение их состояния. Размышляя, чем заменить иголки, Горчаков пришел к созданию особого диэлектрического

диска, воздействующего на больного наподобие акупунктуры. Так появился новый метод – массаж электричеством, которое, как оказалось, эффективно стимулирует защитные функции организма. Основное достоинство метода – высокая эффективность при очевидной гигиеничности. Ведь любое нарушение кожного покрова всегда нежелательно, подчас недопустимо.

## Машина не заменит врача

Сегодня появилось много видов аппаратного массажа: вибро-, согревающий. И все-таки эффективнее всего в массаже по-прежнему работают «тонкие обратные связи» – между рукой массажиста и телом пациента. Только человек может определить, где нагрузки должны быть сильнее, где – деликатнее. Еще нюанс, недоступный никакой машине: оказывается, у людей с темной кожей болевой порог снижен, а у блондинов, наоборот, высок. И воздействовать на них нужно по-разному.

Аппарат никогда не определит точки удаленной боли, если болит в одном месте, а источник находится в другом. Только человеку по силам определить проблемную зону позвоночника, если из симптомов имеется лишь онемевший мизинец.

Серафим БЕРЕСТОВ

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Как по маслу



Правда ли, что массажные масла делают из нефти? Какая же тогда в них польза?

Вероника К., Магнитогорск

Отвечает специалист по массажу Михаил ВОРОНИН:

– Многие массажные масла, действительно, относятся к минеральным – вазелиновое, парафиновое, солидовое масла, петролатум, церезин. Это производные нефтехимии, однако бояться их не стоит. Они проходят многоступенчатую очистку от всевозможных примесей, не вызывают аллергических реакций. Их используют не только для производства косметики, но даже детских массажных и увлажняющих масел. Они обеспечивают хорошее скольжение рук при процедуре, не впитываются в кожу, не забивают поры, поэтому нередко массажисты даже предпочитают их натуральным маслам.

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Минаев:

– Массаж без назначения врача противопоказано делать. Я столько видел людей, которые от этого пострадали! Теперь они лечатся у медиков, которые, к сожалению, помочь им не могут. Массаж нужно делать только в медицинских учреждениях.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnnyatv.ru



# ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

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



6+

на правах рекламы





**Вы открыли дверцу холодильника – и в нос ударил неприятный запах. Что-то испортилось? Совсем необязательно!**

**ПРОБЛЕМА** эта, к сожалению, нередкая. Порой даже для новенького, только что купленного агрегата. В чем дело? И главное, как избавиться от непрошенных ароматов?

НАШ эксперт – продавец-консультант по бытовой технике Леонид КРАСНОВ.

### Сюрприз от новичка

Что и говорить, приятно загрузить продукты в свеженький новый холодильник. И вдруг (о ужас!) утром вы достаете масло с сыром, делаете бутерброд и обнаруживаете, что есть его невозможно, – во рту привкус пластика или машинной смазки... Ничего удивительного – холодильник-то с конвейера. Вы просто не выполнили первое правило его эксплуатации: агрегат нужно было хорошенько промыть изнутри водой с жидкостью для посуды или слабым раствором соды, вытереть и обязательно оставить дверцу открытой минимум на пару часов.

**Имейте в виду:** запах в новом холодильнике может появиться и из-за каких-либо неисправностей.

## Чем пахнет?

### Откуда запах в холодильнике

Воспользуйтесь правом на гарантию: вы подаете претензию продавцу – и в течение семи дней вам обязаны заменить товар на новый либо вернуть деньги. Если такой модели на складе нет, а на другую вы не согласны, срок обмена может составить месяц.

И еще один нюанс – кто должен платить за перевозку? Тот, кто продал. Однако, чтобы эта схема сработала, бытовую технику стоит покупать в магазинах крупных торговых сетей – мелкие поставщики далеко не всегда выполняют свои обязательства.

### Лишить жилплощади!

Конечно, свежесть холодильника – это прежде всего его чистота. Но случается так, что мы опаздываем с «реvisией» хранящихся в нем продуктов, и даже после генеральной уборки неприятный запах до конца не уходит. Поэтому

лучше всего использовать специальные жидкости для мытья холодильника (как правило, они продаются там же, где и сама техника), которые помимо отдушек содержат вещества для уничтожения бактерий.

А чтобы окончательно изгнать запахи с жилплощади холодильника, можно установить внутрь поглотитель нежелательных ароматов. Самый недорогой вариант – «сухие» поглотители (гранулы активированного древесного

угля, которые хорошо адсорбируют запахи). Единственный их недостаток – короткий срок работы.

Гораздо дольше продержатся гелевые «дезодоранты». В их основе тот же уголь плюс экстракт лимона, вытяжка из водорослей. В состав некоторых таких гелей добавлены ионы серебра, оказывающие антибактериальный эффект. Такие препараты поглощают запахи вдвое быстрее.

Особая группа – поглотители-ионизаторы. Это уже прибор (работает на батарейках, можно заряжать при помощи адаптера от сети), который достаточно разместить в холодильнике всего на несколько минут раз в день. Он служит долго, но и цена у него не очень-то демократичная.

**Имейте в виду:** нередко причиной неприятного запаха в холодильнике становится засор сливного отверстия (в «дырочку» на внутренней задней стенке агрегата могут попасть крошки, сок от мяса). Как ее прочистить? Используйте спринцовку с горячей водой (естественно, холодильник нужно отключить

от сети). Если не удастся таким образом промыть канал слива, придется вызывать мастера для ремонта.

### Органайзеры порядка

Чтобы не пришлось бороться с запахами, нужно правильно хранить продукты. Особенно если вы делаете покупки раз в неделю. Стоит купить специальные контейнеры с системой вакуумного хранения. В них можно около недели хранить охлажденное мясо, фарш, рыбу – продукты останутся совершенно свежими.

Неприятные запахи могут давать готовые блюда (из капусты или обильно заправленные чесноком, копченая или соленая рыба). Их нужно держать в закрытой таре.

Чужие запахи быстро впитывают творог, сыр, сливочное масло – для них стоит купить керамические или стеклянные емкости.

**Имейте в виду:** нередко источником запаха в холодильнике становится зелень – в ящике для фруктов и овощей она начинает подгнивать. Для ее хранения можно купить стеклянные банки с плотной крышкой на пружине. Уложив пучки в них, уберите их в нижние ящики. Зелень в такой таре останется свежей в течение 2–3 недель.

Ольга АНДРЕЕВА

## ПОКУПАЯ СЕМЕНА, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА СРОК ИХ ГОДНОСТИ

**Времени до начала весенней трудовой вахты на даче остается все меньше. Идут последние приготовления к новому сезону, но нерешенных вопросов остается немало.**

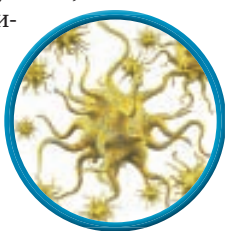
Ответы на них дает эксперт по товарам для сада и огорода Венедикт БЕСПАЛОВ.

### Биопомощь

**У нас на даче традиционный уличный клозет с выгребной ямой. Правда ли, что сейчас есть биопрепараты, позволяющие перерабатывать такого рода отходы в удобрения?**

Иван, Псков

– Да, есть. Их производят в виде порошка или гранул из высушенных бактерий, безопасных для здоровья человека, животных и окружающей среды. До поры до времени эти бактерии находятся в «спящем состоянии», но стоит развести дозу препарата в воде и вылить в туалет – и бактерии «просыпаются», начинают быстро размножаться и расщеплять фекалии. Подобные биопрепараты уничтожают неприятный запах в туалете, обеззараживают его содержимое. А главный конечный результат их «работы» – образование мутной жидкости без запаха, которую затем можно сливать в компост.



### Умная лопата

**Я – человек немолодой, перекапывать грядки на участке мне становится все сложнее. Слышала, что в продаже появилась лопата особой конструкции, которая позволяет легко справиться с такой работой. Что она собой представляет?**

Маргарита, Москва

– Строго говоря, это не лопата, а садовый рыхлитель, целину и дернистые грунты он не возьмет, но с перекопкой грядок справляется прекрасно. Конструкция его проста: рама и две встречные вилы. За счет действия рычага вилы проходят одна сквозь другую, землю не нужно переворачивать. Работать с таким инструментом легко: нужно вертикально установить рыхлитель и, держась за его черенок, надавить на верхнюю часть вил ногой – они входят в землю до упора. Затем вы без усилий тянете черенок на себя и вниз. При этом не приходится нагибаться, поднимать тяжелый пласт земли, переворачивать его, что особенно важно для пожилых людей и тех, у кого есть проблемы с позвоночником или суставами. Еще один важный плюс: рыхлитель поднимает вверх все сорняки, не обрывая их корни. Остается собрать их граблями. И потом полоть грядки вам придется гораздо реже.

### Что посеешь...

**Залог хорошего урожая – качественные семена. Подскажите, как правильно их выбирать?**

Галина, Звенигород

– Во-первых, покупайте их в специализированных магазинах, которые работают с поставщиками напрямую. Во-вторых, внимательно изучите упаковку: проверьте срок годности семян. И третье – подбирайте сорта, которые соответствуют вашей климатической зоне. Обратите внимание и на гибридные сорта, особенно огурцов. Именно они более устойчивы к мучнистой росе, которая чрезвычайно распространена в средней полосе.

Чтобы получить хорошие и дружные всходы, важно соблюдать технологию посева. Глубина заделки, сроки высева всегда указаны на упаковке качественных семян. В первое время не переусердствуйте с поливом: излишки воды затягивают семена в глубину почвы, что также может препятствовать их всхожести.







# АЗБУКА ВКУСА

Собираетесь на дачу? Не забудьте о провианте. Лучшая еда на природе, конечно же, шашлык!

## Запахло жареным!

Шашлычный сезон открыт

### В мире животных

**Свинина.** Пожалуй, лучшее сырье для шашлыка. Мясо получается мягким и нежным даже в руках не слишком умелого кулинара. На шашлык сгодится шея, корейка или окорок.

**Баранина.** Классика шашлычного жанра. Лучший кусок – лопатка.

**Говядина.** Часто получается жесткой, поэтому на пикнике лучше обойтись без нее. А вот телячий шашлык – неплохой вариант. Телятина быстро жарится, мясо получается нежным. Самая подходящая часть – вырезка.

**Рыба.** Подходит для тех, кто сидит на диете. Для жарки выбирайте жирные сорта – семгу, форель, скумбрию, судака. Постная треска или хек получатся слишком сухими.

**Курица.** Тоже вполне диетическое блюдо. Самый вкусный шашлык – из бедрышек. Самый низкокалорийный – из грудки.



### Разожги огонь!

**Хорошо.** Используйте для розжига бумагу, газеты, щепки или таблетки сухого спирта.

**Плохо.** Не пользуйтесь жидкостями для розжига дров. При горении они выделяют вредные вещества, которые оседают в мясе. Кроме того, жидкости могут стать причиной сильнейшей аллергической реакции.

### По дрова

Береза, дуб, липа, яблоня или вишня – прекрасный выбор для жарки шашлыка. Мясо получится без посторонних запахов.

**Ель, сосна, пихта** не годятся в качестве дров. Содержащаяся в них смола может испортить вкус мяса.

**Готовый уголь** бывает двух разновидностей – березовый и дубовый. Первый – жарче горит, второй – дольше не прогорает.

**Стружки из ольхи, яблони или вишни** можно добавить к готовому углю. Ольха – идеальна для рыбных блюд, яблоня подойдет для шашлыка из свинины или баранины, а вишня – для курицы.

### Выбираем маринад

**Уксус плюс вода** – классический вариант, подходит для любой разновидности шашлыка. Если мясо жесткое, например говядина, вместо обычной воды используйте минералку с газом.

**Кефир** – подходит для птицы или телятины. А вот свинина или баранина после такого маринада может получиться жирноватой.

**Вино** – хороший вариант для свинины, рыбы или баранины.

**Лимонный сок, слегка разбавленный водой**, – хорош для рыбы.

### А что на гарнир?

Вот так выглядит рейтинг популярных гарниров к шашлыку.

**1 место** – салат из свежих овощей. Такой гарнир поможет переварить мясо и не добавит лишних калорий в рацион. Чтобы еда могла претендовать на звание диетической, овощей в вашей тарелке должно быть больше, чем мяса.

**2 место** – овощи-гриль. Витаминов в них меньше, чем в свежих, но обжаренные овощи тоже хорошо сочетаются с мясом, рыбой или курицей. Овощи могут присутствовать и на шампуре вперемежку с мясом. Тогда оно будет более сочным, а блюдо – менее калорийным.

**3 место** – лаваш. Такое сочетание считается классическим, однако жирная свинина или баранина в компании с хлебом переваривается довольно тяжело.

**4 место** – картофель. Не самый удачный выбор для тех, кто сидит на диете. Но, если уж решились подать шашлык с картошкой, лучше отварить клубни. Картофель фри в сочетании с шашлыком – настоящая бомба из жира и калорий.

**5 место** – рис. Подойдет к куриному или бараньему шашлыку, однако такое блюдо будет чересчур сытным и тяжелым.

**6 место** – макароны. Паста – это самостоятельное блюдо, а не гарнир! Поэтому не стоит подавать ее к шашлыку, из чего бы он ни был приготовлен.

Александра БОРИСОВА

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Минаев:

– Я очень люблю жарить шашлык, но в специально отведенных для этого местах. И крайне отрицательно отношусь к тому, что летом их жарят где попало.

Говядина часто получается жесткой. Лучше выбрать баранину

### ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читательницы отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог Юлия ЧЕХОНИНА.

### Опасный недосып

**?** Говорят, что недосып – причина переедания и лишнего веса. Правда ли это?  
Ольга, Иваново

– Если человек привык поздно ложиться, то, как правило, после ужина он успевает проголодаться, ведь чувство голода возникает уже через 3–4 часа после приема пищи. Это и приводит к перееданию на ночь.

Такая привычка грозит лишними килограммами и нарушением обмена веществ. Дело в том, что поздний прием пищи увеличивает активность гормона инсулина, который не только регулирует уровень глюкозы в крови, но и способствует отложению жировых запасов. При нормальном режиме сна



спустя несколько часов после выброса в кровь инсулина вырабатывается другой гормон – соматотропин, который, напротив, расщепляет жиры. Но если мы ложимся слишком поздно, то не оставляем соматотропному гормону времени «поработать». А в результате появляется лишний вес.

### Пароварка или кастрюля?

**?** Правда ли, что приготовление пищи в пароварке сокращает потери витаминов? Как сохранить максимум полезных веществ при готовке?

Мария, Самара

– Любое соприкосновение с жидкостью ускоряет потерю витаминов. Когда вы готовите в пароварке, овощи не плавают в воде, поэтому полезные вещества в них сохраняются лучше. Однако стоит учитывать и время приготовления. Чем дольше пища подвергается термической обработке, тем больше полезных веществ теряется.

Поэтому иногда полезнее в течение пятнадцати минут отварить овощи в кастрюле, чем сорок минут держать их в пароварке.

Чтобы сократить потери полезных веществ, варите овощи в кожуре, не измельчая их, и не забывайте использовать крышку – в открытой посуде процесс приготовления идет медленнее.





Пытаетесь питаться правильно, но все время чувствуете голод? Это не отговорка, а реальное состояние многих людей, имеющих лишний вес. Часто причина кроется в том, что «шалют» гормоны. Но исправить дисбаланс не очень трудно.

Что приходит на ум, когда вы слышите слово «гормоны»? Большинство людей вспоминают про половые гормоны. Чуть меньшее число – про инсулин и адреналин. Конечно, они тоже имеют отношение к набору веса и похудению, но весьма относительное. Но есть и другие гормоны, которые непосредственно регулируют наш аппетит. Они называются лептин и грелин. Вот об их уровне и стоит задуматься, если вы постоянно голодны.

### Недостижимое насыщение

Гормон сытости, лептин, был открыт не так давно – в 1994 г. Он посылает головному мозгу сигнал о том, что организм наелся, пора заканчивать прием пищи. Вырабатывают же этот гормон... жировые клетки! Те самые, из которых мы на пути к заветной фигуре пытаемся «выгнать» запасенный жир с помощью диет и физических упражнений. Теряя запасы, эти клетки начинают вырабатывать меньше лептина. Мозг воспринимает это как опасность: раз гормона мало, значит, грядет истощение! И отдает организму команду – есть, да побольше, покалорийнее! Когда человек поел, жировые клетки возвращают выработку лептина к норме, и мозг расслабляется: пища добыта, голодные времена откладываются... Но худеть не получается.

И вот какой парадокс. Чем человек полнее, тем «раскормленнее» его жировые клетки и тем больше в его организме гормона лептина. Значит, аппетит должен уменьшаться. Но этого не происходит. Оказывается, в какой-то момент, когда лептин преодолевает некий индивидуальный уровень, рецепторы мозга теряют к нему чувствительность. И все. Мозгу постоянно не хватает сытости!

### Голодный, словно волк

Гормон голода грелин открыли еще позже, в 1999 г. Вырабатывается он прямо в желудке, как только его покидают остатки еды. Чем более растянут ваш желудок, тем больше площадь его слизистой – и тем больше грелина она производит. Именно этот гормон толкает нас к холодильнику ночью и подбивает нарушить любую диету, когда мы пытаемся есть поменьше.

Кстати, тут тоже порой наблюдается парадокс. Например, у страдающих ожирением

# Гормоны полноты

## Как обуздать неумный аппетит



### Есть нужно каждые 3–4 часа, но понемногу

людей вдруг обнаруживается низкий уровень грелина. Вроде бы аппетит должен снижаться? Ан нет, едят они все равно немало. Точного объяснения пока нет. Исследователи предположили, что после долгих лет перекармливания полностью разлаживается баланс лептина и грелина. Мозг попросту заикливаются на чувстве голода, игнорируя сытость.

Так как же отучить себя есть, как голодный волк? Сразу оговоримся, что в запущенных случаях нужна помощь диетолога, а то и психотерапевта. Но зачастую можно обойтись собственными силами.



### Правила баланса

● **Избегайте недосыпа.** Он ведет к тому, что мы переедаем наедаться привычным количеством пищи. Если две ночи подряд спать на два часа меньше обычного, то уровень грелина поднимается на 15%, а лептина – падает на те же 15%. Таким образом мозг получает сигнал, что надо съесть дополнительные 600 ккал в день. Если вы начинаете переедать, попробуйте раньше лечь спать.



### ● Сократите потребление фруктов.

Она провоцирует нечувствительность к лептину. Получают ее из ягод и фруктов, но опасны для худеющего не эти дары природы, а различная выпечка, напитки, сиропы с фруктозой. Постарайтесь также не использовать ее как заменитель сахара.



● **Пейте больше, но с умом.** При похудении рекомендуется пить довольно много воды, от 1,5 л в день. Хитрость в том, что этот объем надо разделить на небольшие порции, буквально по полстакана, а то и меньше. Иначе есть риск растянуть желудок, и тогда его внутренняя оболочка сможет вырабатывать больше грелина. Кстати, именно поэтому советуют пить не чай, кофе или газировку – простой питьевой воды без газа за один присест слишком много в себя не вольешь.



● **Питайтесь дробно.** Все худеющие стараются есть поменьше. Часто они следуют традиционному совету – вставать из-за стола чуть-чуть голодным. Но это часто приводит к обратному эффекту – к следующему приему пищи человек бывает готов съесть слона. Лучше выбрать другой путь – все время быть почти сытым. Для этого нужно есть каждые 3–4 часа малыми порциями. Можно позавтракать, пообедать и даже поужинать (если не поздно) – главное, не объедаться! А в промежутках позволить себе второй завтрак, полдник и стакан кефира на ночь.

Идея заключается в том, чтобы не дать грелину выйти на пик своей выработки, а лептину – упасть до минимума. Тогда вы сможете контролировать свой аппетит и не есть все без разбора, как бывает после 6–7 часов без еды.



● **Будьте активны.** Доказано, что упражнения, прогулки и вообще движение восстанавливают чувствительность тканей к гормонам. Снижая вес при помощи диеты и одновременно повышая свою активность, вы сможете ввести в рамки выработку грелина и вернуть мозгу способность

получать сигналы лептина. Вот только двигаться надо регулярно. И лучше не делать это целый час подряд, а весь остальной день сидеть на диване, а находить по 15–20 минут 3–4 раза в день.

Важный момент в организации тренировок – сочетание их и приемов пищи. До сих пор бытует опасное убеждение, что нельзя есть 2 часа до тренировки и 2–3 часа после. Легенда эта идет от шейпинг-конкурсов 90-х годов, когда участницы действительно так подолгу не ели. Но все они были молодые, худенькие, тренированные девушки, у которых с лептином и грелином все было в порядке, а их задача была – хорошо выглядеть перед видеокamerой, которая, как известно, полнит.

У тех, кто имеет лишний вес, ситуация совсем другая. Поэтому тренировку – неважно, длится она 20 минут или час – надо обязательно вписывать в те 3–4 часа, которые у вас есть между приемами пищи. Например, начать тренировать через час после еды – у вас будет целый 2 часа, чтобы закончить занятие и приготовить еду. Если планируется, что физическая нагрузка затянется на 4–5 часов (например, предстоит прогулка в горах, поход в лес), то возьмите с собой фрукты, мюсли в батончике или другой полезный перекус. Если же тренировка повышает аппетит (обычно это случается из-за слишком долгой или очень интенсивной нагрузки), не стесняйтесь есть сразу же, не выжидая до положенного времени. Главное – не доводить себя до состояния «голодного волка», когда грелин и лептин не позволят вам вовремя отодвинуть тарелку.

Татьяна МИНИНА

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Минаев:

– Фитнес, диеты – это все мода. Надо из людей деньги качать – открывают фитнес-клубы. Ничего общего со здоровьем это не имеет. Ведь это совершенно бессистемные занятия. Есть специальные методики поддержания спортивной формы человека. Все остальное противопоказано.

### ВОПРОС–ОТВЕТ

## Возможность и мотив



Я хочу похудеть, тем более что это необходимо – лишних килограммов почти двадцать. Но никак не могу за себя взяться. Стремление сесть на диету и записаться в спортзал уже несколько лет остается благим намерением. Как себя мотивировать?

Надежда, Суздаль



Отвечает психолог, специалист по пищевому поведению Ирина ЛОПАТУХИНА:

– Стоит задуматься, зачем вам нужен лишний вес. Не удивляйтесь – полнота нередко дает определенные выгоды. Например, позволяет оградить себя от общения с мужчинами, которые по каким-то причинам неприятны. Или, наоборот, – удержать мужа: вы так много сил тратите на него, за собой следить некогда, каким же он будет подлецом, если вас бросит!

Порой люди не отдают себе отчет в том, что полнота им зачем-то нужна. Однако, определив, какие «дивиденды» она приносит, многие начинают решать свою проблему иначе – и вдохновляются на то, чтобы следить за питанием или тренироваться.

Чтобы понять, какие бонусы вам дает лишний вес, сделайте вот такое упражнение. Уединитесь, сядьте удобно, закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что вы входите в комнату, где идет вечеринка. Как вы одеты? Как на вас реагируют? Что вы там делаете? Какое место для вас наиболее там комфортное? Наиболее дискомфортное?

Теперь откройте глаза, а затем снова закройте и погрузитесь в фантазию – с вечеринкой все осталось по-прежнему, но вы, как по мановению волшебной палочки, стали стройной. Ответьте себе на те же вопросы, что и в первый раз.

Теперь подробно запишите свои впечатления в две колонки: «Я крупная» и «Я стройная». Результаты помогут открыть глубинные пожелания и комплексы. Прорабатывая их, вы поймете, как сделать первый шаг к желанной фигуре.

Стать стимулом к похудению может что угодно – хоть влюбленность, хоть желание влезть в новое платье. Главное, чтобы вы были к этому психологически готовы.





# КАРЬЕРА

Иногда на пути к новой работе нас подстерегают препятствия. Главные из них – наши собственные «неправильные» мысли. Именно они мешают нам достойно проявить себя на собеседовании. Попробуем от них избавиться!



Наш эксперт – психолог, семейный системный арт-терапевт, бизнес-тренер, коуч-консультант **Ольга ЗАВОДИЛИНА.**

**Мысль: «Я слишком растерян и не смогу достойно показать себя на собеседовании».**

А чего, собственно, вы боитесь? Показать себя не с лучшей стороны? Отказа? Стресса, вызванного собеседованием? Нарисуйте свой страх или вылепите его из пластилина. Пусть это будет абстрактная картина или небольшая фигурка. Если вы – правша, рисовать и лепить нужно левой рукой, а если левша – правой. Когда человек действует «нерабочей» рукой, мозг начинает трудиться с большей отдачей, видение ситуации расширяется. Это позволяет взглянуть на свой страх немного с другой стороны.

Отправляясь на собеседование, просто оставьте рисунок или вылепленную фигурку дома. Пусть ваши страхи побудут в квартире, пока вы заняты более важными делами. Как только почувствуете волнение в приемной работодателя, мысленно прикрикните на свой страх. Почему он увязался за вами, если он должен мирно сидеть в гостиной?! Пусть отправляется туда, где вы его оставили!

**Мысль: «Такую работу, как прежде, я уже не найду!»**

Для начала нужно понять, почему вы так думаете. Возможно, потерянная работа была почти идеальной. Но ведь если в свое время вам удалось устроиться в эту компанию и проработать там некоторое время, значит, вы – отличный специалист, который заслуживает именно такой должности и зарплаты. А приобретенный на прежнем месте опыт поможет вам найти еще более достойную вакансию!

## Ищу работу...

### Как настроиться на собеседование



**Возможно, причиной отказа была нервозность или неумение себя подать**

Бывает, что подобные мысли появляются и от того, что подсознательно человек не готов к поиску нового места. Тогда размышления о том, что второго шанса найти идеальную работу вам не представится, является как бы самооправданием. Зачем ходить на собеседования, если все равно новое место не будет хорошим? Еще одна причина таких мыслей – желание оставаться в позиции жертвы, привлекая таким образом внимание окружающих. Так уж сложилось, что в нашей системе моральных ценностей принято уделять внимание тем, кто находится в униженном положении. Страдальцев жалеют, пытаются им помочь, тогда как успешные люди преодолевают трудности самостоятельно. Если вы поняли, что это – ваш случай, подумайте, что для вас важнее: получать вторичные бонусы, типа сочувствия окружающих, или двигаться вперед?

**Мысль: «Меня все равно никуда не возьмут!»**

Кто говорит вам об этом? Внутренний голос? А откуда он звучит? Он раздается из вашей головы? Постарайтесь представить существо, которое нашептывает вам о том, что вы неудачник. В каком ухе оно сидит? В левом? Представьте, как оно оказывается на вашей левой ладони. Существо начинает болтать без умолку, постепенно раскручивается... И тут вы просто сдуваете его с ладошки. Все! Его больше нет! А может, мысль о том, что вы недостойны успеха, когда-то внушила вам школьная учительница или даже родители? Верните им эти установки. Вам они не нужны! Скажите про себя этим людям, что вы уже выросли, изменились и готовы идти дальше без их советов и наставлений. Можно даже выписать на листок бумаги все те неприятные мысли, что твердит вам внутренний голос. После того как вы сожжете или разорвете эту бумагу, вам будет легче расстаться с негативом.

Затем мысли о том, что вы недостойны хорошей работы, нужно замечать положительными установками. Несколько раз повторите вслух или про себя: «Я легко нахожу работу, которая мне интересна», «Мне предлагают вакансии с достойной зарплатой» Важно, что все сказанное должно звучать

только в настоящем времени. Ведь мы живем здесь и сейчас, а будущее всегда туманно. Поэтому, произнося слова в будущем времени, вы как бы вносите дополнительную неопределенность и сеете в себе сомнения.

**Мысль: «Я был уже на нескольких собеседованиях и везде мне отказали. Значит, я – неудачник».**

Попробуйте воспользоваться приемом, разработанным для менеджеров, которые занимаются активными продажами, настойчиво предлагают клиентам свои услуги. Главная установка звучит так: «Каждый отказ приближает меня к цели». Если вам уже отказали в десяти местах, значит, вероятность положительного ответа возрастает в разы. Ведь по статистике хоть одно из собеседований должно быть удачным! Кроме того, каждая встреча с работодателем дает вам опыт и уверенность в себе. Возможно, причиной отказа была ваша нервозность, и вы просто не сумели грамотно себя подать. На следующей встрече вы будете волноваться меньше. Ведь страшно лишь в первый раз!

**Мысль: «Нужно соглашаться на любое предложение, иначе мне будет нечего есть!»**

Никогда не являйтесь к работодателю в роли просителя. Опытный кадровик это обязательно почувствует, и о достойной зарплате придется забыть. Помните о том, что работодатель точно так же нуждается в грамотном сотруднике, как и соискатель в интересной работе. Поэтому разговор должен идти на равных.

**Мысль: «Я достоин самой лучшей работы, а все сделанные мне предложения не дотягивают до идеала».**

Подумайте о том, чего вы хотите достигнуть как профессионал. Ведь даже самому грамотному специалисту есть к чему стремиться. А теперь взгляните на предложенные вам вакансии с другой стороны. Возможно, они и неидеальны, но они могут дать вам знания или опыт, которые вам так нужны. Тогда, вероятно, с какими-то недостатками новой работы стоит смириться.

Ольга ТУМАНОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

### Учиться поздно?

**?** На работе меня отравили на курсы иностранного языка. Но мне уже 47 лет. Боюсь, не поздно ли учиться в таком возрасте?

Роман, Саратов

– Учиться, как известно, никогда не поздно. Более того, зрелым людям в какой-то степени даже проще осваивать новое, чем молодым. Да, память у вас, может, уже не та, что в двадцать лет, да и скорость обработки

информации стала ниже. Но зато вы прекрасно умеете систематизировать знания, у вас больше опыта в построении логических цепочек и нахождении взаимосвязи между одним и другим. Так что, например, освоить грамматику иностранного языка вам будет, вероятно, даже проще, чем если бы вы приступили к ее изучению сразу после школы. Еще одно преимущество зрелых студентов заключается в том, что они более ответственны и усидчивы. Ведь только с годами начинаешь понимать, что учиться нужно в первую очередь ради себя и своих знаний, а не ради оценок или получения диплома. Так что, отбросьте свои страхи и начинайте осваивать новые горизонты!



### Дружить или нет?

**?** Говорят, что дружить с коллегами – последнее дело. Почему?

Елена, Кострома

– Вообще-то это не совсем так. Если дружеские чувства у вас и у вашего сослуживца искренние, ничего, кроме пользы, они не принесут. Многие заводят в коллективе друзей, которые остаются на всю жизнь, и общаются с ними уже после того, как несколько раз сменили работу или даже вышли на пенсию. Ведь не так уж важно, откуда взялся друг, если он – настоящий. Другое дело, что рабочая обстановка не всегда располагает

к глубокой симпатии. Ведь, как ни крути, большинство коллег – ваши конкуренты в борьбе за повышение зарплаты, расположение начальника или, как ни банально, место за столом у окна. Именно поэтому завести на работе нечто большее, чем приятельские отношения, бывает сложновато.

Более того, не исключено, что сослуживцы могут воспользоваться вашей симпатией в корыстных целях. Например, постоянно просить вас о помощи в каких-то делах или распространять о вас слухи и сплетни. Поэтому завести по-настоящему близкие отношения с коллегой, пускать его в свою личную жизнь и внутренний мир стоит лишь после того, как вы будете совершенно уверены в этом человеке.



«Астма» в переводе с греческого – «удушь», «тяжелое дыхание».

Бронхиальная астма – это **хроническое воспаление** дыхательных путей, которые из-за него сужаются и блокируются слизью. В результате появляются **одышка**, затрудненное дыхание, **чувство сдавленности в груди**, свистящие хрипы, **кашель**.

Астмой в России страдают **около 10% взрослого населения** и **15% детей**.

Астма может развиваться **у любого человека в любом возрасте**. Примерно **у половины больных** бронхиальная астма развивается **до 10 лет**, еще **у трети – до 40 лет**.

Астма **не лечится**, но, если она возникла в детстве, **может с возрастом пройти сама**.

**20–30%** составляет **вероятность** появления астмы **у ребенка**, если этим заболеванием страдает **один из родителей**, а если **больны оба** родителя, вероятность достигает **75%**.

**В начале XX века** появилась **аллергическая теория** возникновения бронхиальной астмы. Принадлежит она **русским ученым** Манойлову и Голубеву.

**В 2 раза** увеличилось количество заболевших бронхиальной астмой **за последние 25 лет**.

## Астма



**80%** детских смертей от астмы приходится на возраст **от 11 до 16 лет**.

**Провоцируют** астму **табачный дым**, загрязнение воздуха и **химические вещества**.

**В 93,8%** случаев **глинистая почва** способствует развитию астмы. **В долинах и на равнинах** с высоким стоянием грунтовых вод бронхиальная астма **встречается чаще**.

**Наиболее благоприятное** состояние больных астмой отмечается **с февраля по август**. Начиная с сентября **приступы учащаются** и больше всего проявляются **в январе**.

**У 1/3 больных** заболевание носит **наследственный характер**.

**Высокие показатели** заболеваемости астмой наблюдаются **в Новой Зеландии, Великобритании, на Кубе**. Это связывают с тем, что **над островами** высокая концентрация аллергенов как благодаря местной флоре, так и **за счет аллергенов**, приносимых **океаническими воздушными потоками**.

**Среди детей**, больных бронхиальной астмой, **мальчиков в 2 раза больше**, чем девочек. К 30 годам соотношение полов выравнивается.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Яблоко от яблони

Преступления сексуального характера генетически обусловлены, считают шведские ученые из Каролинского института.

Они изучили данные, как часто с 1973 по 2009 год преступления сексуального характера совершались близкими родственниками мужского пола: отцом и сыном или братьями. Оказалось, что в семьях преступников в 5% случаев находились и другие мужчины, совершившие сексуальное насилие. У мужчин из общей популяции такие родственники обнаруживались только в 0,5% случаев.

### Не глупее других

Снижение интеллекта у женщин во время беременности – иллюзия, показали исследования американских нейробиологов.

Они протестировали умственные способности женщин во время последнего триместра беременности и через 3–6 месяцев после родов. В контрольной группе были никогда не рожавшие женщины. Все беременные, выполняя задачи на пространственную память и скорость мышления, считали, что они очень плохо справились с ними. На самом деле они решали тесты не хуже, чем после рождения детей, и в среднем показали такой же уровень интеллекта, как и никогда не рожавшие. Выходит, снижения интеллекта у беременных нет, зато налицо снижение самооценки.



## КАК ЛЕЧИТЬ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ И ПОЗВОНОЧНИК?

«Жизни нет», – так часто люди говорят о болях в позвоночнике и суставах. Что поможет вернуть жизнь?

На вопросы наших читателей во время «прямой линии» отвечает д. м. н., профессор кафедры неврологии и нейрохирургии РНИМУ им. Н. И. Пирогова Павел КАМЧАТНОВ.

### Нужна гимнастика

**?** У меня часто сильные головные боли. Невролог говорит, что это мигрень и остеохондроз. Болит от шеи и переходит на правую сторону. Обычно помогают разогревающие мази и грелка. И хрустят колени, бывает даже, что как будто выскакивает сустав. Признали артроз. Когда работаю, перематываю колени эластичным бинтом.

В. В. Кучеров, 44 года, Калужская обл.

– Хорошо, что вы используете мази, которые разогревают. Но нужно еще делать гимнастику – мышцу растягивать, для этого научиться правильно поворачивать голову. Поэтому сходите в поликлинику – пусть вам назначат ЛФК, инструктор покажет упражнения – и будете самостоятельно дома их делать.

## К нейрохирургам рано

Что касается коленей, вы правильно делаете, что перевязываете, – суставы нужно фиксировать при нагрузках. И я бы посоветовал вам еще крем хондроксид максимум. Это хондропротектор, который впитывается через кожу и восстанавливает сустав. Намазывать его нужно не время от времени, а постоянно – поддерживать концентрацию препарата. Его можно применять и в области шеи, чтобы восстановить хрящи в шейном отделе позвоночника.

### Не по телевизору!

**?** Беспокоят боли в позвоночнике. Снимок еще в 2003 г. показал, что есть небольшие грыжи в шейном отделе и поясничном. Нейрохирург сказал: «Ты к нам рано пришел». Смотрю по телевизору – показывают лечебную гимнастику. Можно ли мне ее делать?

Александр Григорьевич, 59 лет, Саранск

– Если характер боли с 2003 г. изменился, нужно делать снимки повторно. Если нет – не нужно. А к нейрохирургам с грыжами 2–3 мм, конечно, идти не стоит. А гимнастику делать необходимо. Но по телевизору не смотрите! Надо, чтобы специалист вам показал упражнения, проконтролировал, правильно ли вы их выполняете, объяснил, какие нагрузки можно, а каких движений надо опасаться.

## Что и как принимать?

**?** У меня грыжи в поясничном отделе позвоночника. Все хуже и хуже. Болят поясница и правая нога от бедра до самого низа. Спать приспосабливаюсь, а вот сидеть, стоять и ходить не могу. Один врач сказал – костыли, другой назначил мовалис. А еще ксефокам, артрофоон. Но нестероидные противовоспалительные не помогают. Можно ли попробовать физиотерапию?

Н. И. Цитарева, 65 лет, Орел

– Вам стоит показаться нейрохирургу, учитывая, что грыжи достаточно крупные. Препараты на основе мелоксикама можно принимать при мышечных болях в спине, но имейте в виду, что отечественный матарен плюс дешевле и получше работает. Нестероидные противовоспалительные средства постоянно принимать нельзя. Их нужно пить только в том случае, если боли сильно мешают. Решить, показаны ли вам физиотерапевтические процедуры, должен врач. Для этого нужно посмотреть, что у вас по гинекологии, что с молочными железами. Если нет противопоказаний, то можно делать.

## А если гастрит?

**?** Боли в пояснице – могу только до туалета и кухни дойти. Можно ли принимать хондропротекторы? Врач сказала, что от них последствия будут хуже, чем положительный эффект, поскольку у меня гастрит.

Елена Александровна, Екатеринбург

– Если гастрит, то хондропротекторы в таблетках принимать не стоит. Однако есть средства в виде мазей или кремов, которые доставляют лекарство через кожу и действуют локально.

### Костыль – помощник?

**?** Был артроз правого колена – мне заменили сустав. Второй сустав ничего, там вторая стадия, операцию делать не хочу. Хожу с костылем. Пью сабельник, обезболивающие, хондроксидом мажу. Иногда еще диклофенак, финалгон.

Л. И. Волосовецкая, Краснодарский край

– Ходить вам нужно аккуратно и обязательно опираться на палочку или костыль. Сабельник пейте, это хорошее дело. Диклофенак, финалгон – эти мази применяйте только при боли, чтобы снять ее. А из хондроксидов лучше берите хондроксид максимум. Он проникает в сустав в значительных концентрациях. Его нужно втирать в область сустава постоянно, чтобы поддерживать сустав в рабочем состоянии.

Мария БЕЛЯЕВА





# ИНТИМ-КЛУБ

**Любовная лодка – крайне хрупкая конструкция. И разбиться может не только о быт. Один из подводных камней – разница в биоритмах у супругов.**

ДОКАЗАНО, что в семьях «сов» и «жаворонок» ссорятся чаще, а сексом занимаются реже, чем в семьях птиц «одного полета». Поэтому большинство таких браков, к сожалению, недолговечно. Совет не связывать себя узами Гименея с человеком, живущим по другим биоритмам, может быть, и неплох, но к жизни не всегда применим. Потому что взаимная тяга друг к другу подчас гораздо сильнее опасений и потенциальных трудностей. Но если у супругов есть взаимное уважение и готовность искать компромиссы, то и разница в биоритмах не сможет внести раздор в отношения.

## Муж-полуночник

Кстати, некоторые «совы» и «жаворонок» прекрасно уживаются вместе. Считается, что один из самых идеальных с точки зрения хронобиологии союз возникает тогда, когда жена – ранняя пташка, а муж – полуночник. Такое сочетание браку лишь на пользу. Ведь мужская физиология такова, что раннее утро,



часиков примерно в семь, у сильного пола – самое время для секса, потому что именно в это время вырабатывается максимум тестостерона. И если мужа, еще тепленького, жена, полная сил и энергии, разбудит нежными ласками, то он наверняка не будет отказываться от приятного сюрприза и постарается не разочаровать свою вторую половину. А уже потом с чувством выполненного долга вновь продолжит свой так пикантно прерванный сон. Кстати, считается, что мужчины после утреннего секса работают гораздо продуктивнее. Женам, мечтающим вырастить из супругов карьеристов, стоит взять это на заметку. Да и с вечерним сексом у подобных пар проблем не бывает – просто после интимного общения жена-«жаворонок» сладко засыпает, а супруг, нежно поцеловав ее, отправляется заниматься своими делами. И оба довольны. Кстати, в таких парах нет распространенной

# Разные птицы в одном гнездышке

## Уживутся ли «сова» и «жаворонок»

проблемы под названием «А поговорить?» Муж-«сова» сразу после секса не засыпает, и потому не прочь полчасика поворковать с женой, пока у той не начнут слипаться глаза.

Гораздо хуже, если «сова» в паре – женщина. Ведь у дам готовность к сексу возрастает, как правило, к вечеру, так как гипофиз, контролирующий либидо, активизируется в темное время суток. А если женщина при этом еще и ночная птаха, то страстью она распалается только ближе к полуночи. И вот, к поцелуям зовущая, она приходит в спальню. А в это время ее ненаглядный «жаворонок» уже видит десятый сон. Разочарованная и несчастная, в слезах она засыпает, а утреннее домогательства за ночь отдохнувшего бодрого супруга встречает в штыки, словно оскорбление. Вспыхивает скандал. А там и до развода недалеко. Как быть? Что делать? И главное, чего не делать, если, конечно, есть желание сохранить семью.

## Время все исправит

Большая ошибка – предъявлять друг к другу претензии, обвинять, оскорблять, считая свои биологические часы самыми верными, а ритмы, по которым живет партнер, – порочными. Доказано, что «совами» и «жаворонками» нас делают не наши желания и даже не воспитание, а наследственность. А с генетикой не поспоришь. Поэтому насильственное переучивание одних «птиц» в другие провоцирует у тех и у других депрессию. Так что лучше пойти по пути наименьшего сопротивления и постараться приспособиться друг к другу. Хотя есть и другой способ: достаточно просто немного подождать. Доказано, что в течение жизни люди из разряда «сов» постепенно переходят в класс «жаворонок». Так, по статистике, среди тех, кому от 20 до 30 лет, – почти половина «ночных птиц». А в группе людей от 30 до 50 лет поклонников ночного



## С возрастом большинство людей начинают раньше просыпаться

образа жизни становится уже примерно около 20%. Ну а после полувекового юбилея уже мало кто способен не спать после полуночи.

Еще один счастливый вариант решения проблемы – стать родителями. То, что не удалось сделать второй половине, быстро исправит «маленький будильник». В семьях с детьми хочешь не хочешь приходится подстраиваться под режим младенца и вынужденно становиться «жаворонком». И тогда сексом мама с папой будут заниматься не тогда, когда им удобно, а когда им позволит уснувший малыш.

## Измени себя сам!

Ну а тем, кто не может долго ждать, пока все наладится само собой, можно посоветовать пристроиться друг к другу.

Для секса не подходит ни раннее утро, ни поздняя ночь? Ну и ладно! Чем плох день или вечер? И вообще кто сказал, что заниматься любовью

можно только ночью или сразу же после пробуждения? Спонтанный секс вместо привычного сношения на сон грядущий – это же гораздо круче! Кстати, отрезок времени, в течение которого «совы» и «жаворонок» одинаково бодры, не так уж и мал: примерно с полудня и до 21.00. За это время можно много чего вместе успеть!

Ну а если разница в биоритмах, несмотря на все усилия сторон, все же грозит разрушить счастливую супружескую жизнь, то последний выход – постараться исправить себя во имя партнера. Любовь и не на такие подвиги способна! Причем сделать это будет проще «сове». Для начала надо постараться каждый день ложиться спать на 1–2 часа раньше, чем обычно, ведь, возможно, трудности с пробуждением по утрам возникают лишь потому, что человек банально не высыпается, когда укладывается в 2–3 часа ночи.

Еще одна возможность перекалибрироваться в «жаворонок» – найти работу, к которой надо приступать ранним утром. Работа желательна должна быть высокооплачиваемой и интересной или хотя бы перспективной, тогда «сова» будет испытывать от утреннего пробуждения хотя бы какие-то положительные эмоции.

Елена АМАНОВА



## СО ВСЕГО СВЕТА

### Ребенок – не помеха

В первые недели после родов женщины чаще вступают в половой контакт, чем до беременности.

Ученые из Университета Колорадо наблюдали за женщинами 18–35 лет до беременности и после. Результаты эксперимента позволили ученым заявить, что у кормящих матерей повышается сексуальная активность. Даже если женщина не являлась инициатором, то всегда охотно шла навстречу партнеру. Причем особенно заметно это наблюдалось у тех участниц, у которых уже восстановился менструальный цикл. С чем конкретно связано увеличение либидо,



исследователи пока не знают. Однако полученные данные опровергают распространенное мнение о том, что рождение ребенка убивает интимную жизнь.

### Какой маленький!

Заядлые курильщики сокращают себе не только жизнь, но и размер пениса – к такому выводу пришли ученые-медики из США.

Всему виной – сужение кровеносных сосудов из-за постоянного курения. Из-за этого побочного эффекта никотина возникают проблемы с поступлением крови в пенис. Это, в свою очередь, напрямую влияет на потенцию. Размер полового члена в момент

эрекции зависит от того, насколько хорошо его ткани снабжаются кровью. В итоге, как выяснили ученые, постоянное курение может уменьшить пенис на сантиметр. Кроме того, вредная привычка влияет на сперматозоиды. Курение наносит вред ДНК, которую мужчина передает будущим потомкам.

### Не хочу жениться!

Страх развода мешает людям вступать в брак, установили американские ученые.

Исследователи утверждают, что большинство современных людей, проживающих совместно, не вступают



в официальный брак, чтобы не брать на себя тяжкого бремени развода.

Как оказалось, женщины, в особенности с низким доходом, боятся, что брак окажется ловушкой, если что-то пойдет не так. Для таких дам преимущества брака неочевидны – они получают нового члена семьи, но не получают дополнительного источника дохода.

Кроме того, около 67% опрошенных сказали, что обеспокоены возможными последствиями развода. Многие молодые пары склонны думать, что брак, который может закончиться юридическими

и финансовыми потрясениями в случае развода, не стоит такого риска.

### Худая и страстная

Сидя на диете, женщины становятся более сексуальными, считают ученые из США.

В эксперименте принимали участие женщины в возрасте от 18 до 37 лет. Половина из них сидела на диете, остальные не ограничивали себя в пище. Выяснилось, что сытые женщины относятся к сексу спокойнее. В среднем им требовалось 2 половых акта в неделю. А вот голодные хотели любви: 78% соблюдающих диету дам заявили, что желают заниматься сексом не менее трех раз в неделю.



## 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, надежные, 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.

## Как наладить стул

Избавиться от запора помогут такие средства

- 2 ст. ложки семян подорожника залейте 2 стаканами кипятка и оставьте в термосе на ночь. Утром процедите. Разделите настой на 4 части и принимайте четыре раза в день за полчаса до еды.
- 1 ст. ложку льняного семени залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут, процедите. Настой выпейте в два приема – утром и на ночь.

Елена Олеговна Л., Клин



## Ванны для поясницы

Болит спина? Помочь этому горю может целебная ванна.

- 5 листов хрена вымойте, залейте 1 л кипятка и настаивайте под крышкой в течение суток. Готовый настой вылейте в ванну с теплой водой. Ежедневно принимайте ванну 20–30 минут в течение трех дней. Затем нужно сделать недельный перерыв, а потом – повторить курс лечения.
- 250 г корневища айра измельчите, залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и дайте настояться 2 часа. Процеженный настой вылейте в ванну с теплой водой. Ванну нужно принимать в течение 20 минут раз в два-три дня, до исчезновения болей.

Леонид Дмитриевич, Краснодар

## Простуда взяла за горло

Если заболело горло, попробуйте такие средства.

- 1 ст. ложку измельченного корня хрена смешайте с 1 ст. ложкой молотой гвоздики и залейте стаканом теплой воды. Дайте настояться 10 минут и полощите горло 3–4 раза в день.
- Смешайте в равных частях сухие измельченные цветки ромашки, листья мяты и шалфея. 1 ст. ложку смеси залейте стаканом кипятка. Когда отвар немного остынет, подышите над паром в течение 15 минут.
- 2 ст. ложки корня родиолы розовой залейте 2 стаканами воды, прокипятите в течение 10 минут, слегка остудите, процедите и полощите горло несколько раз в день.

Дарья, Астрахань



## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Минаев:

– Я сам в некоторых, особенно серьезных, случаях к народным рецептам очень осторожно отношусь. Народная медицина господствовала, когда был феодальный строй. Сейчас у нас есть профессиональная медицина, которая и должна лечить людей. А народная – лишь помощник.

## Если пятка дала трещину

Справиться с трещинами на пятках непросто. Но у меня есть средства.

- На ночь распарьте ногу в теплой воде, вытрите насухо, смажьте медом, а сверху привяжите капустный лист, слегка прибинтуйте и наденьте носок. Утром смойте.
- Пачку сливочного масла разотрите с измельченными корнями лапчатки и алтея (по 1 ст. ложке) и подержите в течение 10 минут на водяной бане. Полученную смесь втирайте в поврежденные места.

Татьяна, Одинцово

## Прошу совета!

## Прыщ на ровном месте

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Помогите избавиться от угрей! Мне пятнадцать лет, я вся обсыпана прыщами. Мама говорит, пройдет со временем, но что мне делать сейчас?

Таня, Тула

## Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

## Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

## Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

## Подписаться на сайте

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

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



## «Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: [podpiska@aif.ru](mailto:podpiska@aif.ru). Не забудьте указать контакты для обратной связи.



# НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА



**Пример Александра Васильевича может служить прекрасной пропагандой закаливания. Болезненный с детства, он всю жизнь обливался каждое утро ледяной водой и делал особую гимнастику.**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА  
АМБУЛАТОРНОГО  
БОЛЬНОГО**

**ФИО:** Александр Суворов

**Диагноз:** газовая гангрена стопы

**Дата рождения:** 1730 год

**Дата смерти:** 1800 год

**Род занятий:** полководец

## «Голод – лучшее лекарство»

Даже в сильные морозы он не носил перчаток и не надевал теплый мундир. Спал всегда накрытый только одной простыней. Но слабое здоровье давало о себе знать – во время военных походов, питаясь грубой солдатской пищей, Суворов нажил болезнь желудка, скорее всего, это была язва. Врачей он не любил и даже отговаривал всех от посещения их, а лечился своеобразно: если чувствовал сильные боли в области желудка, выпивал рюмку пенника (настойки на красной рябине), смешанного с толченым перцем, и отказывался от еды.

После Швейцарского похода силы стали оставлять его. Множественные раны, которые никто не лечил, воспалились и перешли в гангрену («антонов огонь», как тогда говорили). Когда болезнь обострилась настолько, что полководец был вынужден прервать деловую поездку, он наконец-то согласился вызвать врача. Так как Суворов был не только героем войн и полководцем, но и обладал

множеством титулов, врачей к нему прибыло сразу четверо. Но, увы, они не умели лечить гангрену...

## «Мы русские, мы все одолеем»

Военная медицина конца XVIII века отставала от гражданской, почти все военные медики тогда были хирургами, но многие учились своему делу у... парикмахеров. Лечили в те времена просто: если считали, что рана несмертельна – обмывали ее водой из ближайшего водоема и прижигали кипящим маслом, а если рана была на руке или ноге и серьезная – конечность попросту отрубали. Разумеется, немало раненых умирали от болевого шока.

Ваты и марли тогда еще не знали, и рану обматывали корпией – нащипанным в нитки старым тряпьем. Можно представить, сколько микробов было на нем! Тогда не догадывались, что можно стерилизовать инструменты с помощью кипячения, ножи и скальпели просто ополаскивали водой.

Наркоза не было, зато уже умели сдавливать сонную артерию, чтобы раненый впадал в забытие. Были в то время помощники врачей, в обязанности которых входило ударять солдата в определенное место, тем самым отключая его сознание.

Гангрену, или «антонов огонь», конечностей – самое массовое послеоперационное осложнение – лечили только ампутацией.



## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Даже сейчас инфекционная гангрена (полученная в результате огнестрельного ранения или глубокой колотой раны) не всегда подвластна лечению – и приходится ампутировать руку или ногу. Другой ее вид – ишемический, когда нарушается кровоснабжение тканей из-за сахарного диабета и атеросклероза или вследствие сильного ожога или глубокого обморожения, успешно лечится с помощью методик, восстанавливающих кровообращение. В частности, с помощью использования баллонной ангиопластики и стентирования, которые позволяют проводить успешное восстановление кровотока даже у очень пожилых больных с обширными некрозами и гангреной. Сосудистые хирурги нередко выполняют при гангрене и критической ишемии «гибридные» вмешательства, сочетающие элементы микрохирургии и рентгеноэндоваскулярных операций, что дает возможность улучшить результаты лечения гангрены при самых сложных сосудистых поражениях.

**Нобель был богат, но не умел получать радость от жизни и страдал затяжными депрессиями.**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА  
АМБУЛАТОРНОГО  
БОЛЬНОГО**

**ФИО:** Альфред Бернхард Нобель

**Диагноз:** депрессия

**Дата рождения:** 1833 год

**Дата смерти:** 1896 год

**Род занятий:** ученый

## Бедный богатый человек

Он был автором 350 изобретений (среди них – динамит, детонатор и бездымный порох), с братьями владел половиной мирового объема добываемой нефти, никогда не был женат, не имел ни детей, ни друзей, был угрюм и нелюдим, не любил выходить из дома. Все светские обязанности выполнял через силу. Его навязчивой идеей было самоубийство. Будучи уже состоявшимся ученым, с горькой иронией он писал сам о себе: «Альфред Нобель: его жалкое существование следовало бы пресечь при рождении милосердным доктором». Умер изобретатель так же, как и жил, в полном одиночестве.

Сейчас уже не установить, что было причиной его депрессии – может, несчастная любовь? Известно, что он несколько раз увлекался красивыми и умными девушками, которые отказывали ему и, не сговариваясь, потом выходили замуж за математиков. Есть легенда, что именно поэтому он решил не присуждать премию имени себя представителям этой науки. А может, причиной депрессии было то, что он с детства страдал приступами удушья, как тогда называли бронхиальную астму? Из-за астмы он не ходил в школу,

с ним никто не хотел играть, а единственным, кто скрашивал его серые петербургские будни (отец Альфреда владел механическими мастерскими в России), был котенок.

## Сплин пленил

Термин «депрессия» возник в начале XIX века. К этому времени человечество успело накопить богатый опыт лечения этой болезни – не зря она была известна со времен Древнего Египта. Основными лекарствами от депрессии тогда были опиум, марихуана и кокаин. Тогда эти вещества не считались опасными. Также больным, погруженным в хандру, ставили пивяки. Зимой предписывалось принимать теплые ванны, летом – холодные. Но если больные попадали в руки психиатров, им приходилось туго. О гуманной психиатрии в те времена и не слыхивали: больных привязывали к постели и лили на них воду, сутками держали в ваннах и давали рвотные препараты.

Нобель был настолько скрытен, что неизвестно, как он лечился – да и лечился ли вообще? По свидетельству современников, в особо тяжкие для него дни Альфред садился в дилижанс, запряженный породистыми скакунами, и на бешеной скорости носился по окрестностям. При этом колеса дилижанса были непременно с каучуковыми шинами (изобретение самого ученого), делавшими ход мягким, а внутри кабины горел яркий свет.



## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

С появлением антидепрессантов жизнь больных стала несравнимо легче. Сейчас есть несколько видов антидепрессантов, которые помогают и при тревоге, и при апатии.

Кроме этого, врачи широко используют нейрорептики, витамины, психотерапию и социальную терапию. Больным рекомендуется изменить образ жизни, который привел к депрессии. Хороший эффект дает и фототерапия (лечение ярким белым светом).

Но, несмотря на все усилия врачей, это заболевание в наши дни приняло характер эпидемии. Сегодня депрессия признана хроническим рецидивирующим заболеванием. Причем, повторные ее эпизоды возникают примерно у 60% больных. Около 15% больных депрессией совершают суицид.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

16+

КОМЕДИЯ  
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

**ВЕСНА**  
с Комедия ТВ!!!

**НЕ ЗАБЫТЬ:**

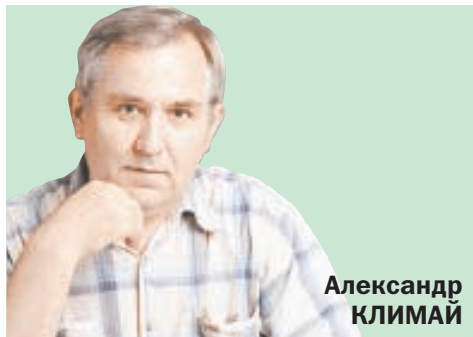
- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.komedia.tv | www.16plus.ru | www.16plus.ru

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ



## За державу обидно



Александр КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Как-то встретил хорошего знакомого, с которым давно не общался. Решили наверстать упущенное, зашли в ресторанчик. Новостей оказалось много, и мы засиделись в приятном заведении. Обсудили широкий круг вопросов, но меня, как врача, больше всего заинтересовало сообщение о том, что сын Анатолия, оказывается, уже два года «грызет гранит» медицины в Германии.

— Ты не представляешь, Александр, — воскликнул мой собеседник, сам, кстати, чиновник от медицины, — что такое Германия и каков там уровень учебы! Ведь от чего зависит уровень здравоохранения в стране? От уровня подготовки специалистов! У них не система подготовки студентов, а машина, часы, идущие точь-в-точь!

За державу стало обидно, и я, не выдержав, возразил:

— Часы!.. Только швейцарские лучше немецких, а некоторые наши марки как раз на уровне швейцарских и производятся.

Анатолий замер и на мой резкий вираж не менее резко заметил:

— Помнится, я брал из твоей библиотеки роман, который начинается с того, что крестьянский парень по указанию Петра I едет за границу учиться на лекаря... Это была твоя любимая книга. Может, и ты мечтал о подобном? Что же изменилось?

— Не нужно преподносить тему подготовки специалистов за границей как панацею. Левшей и Кулибиных у нас всегда было больше. Можно подумать, что в той Европе анатомия человека или химические формулы лекарств другие... Все то же самое! Дело в отношении... Студентов — к усвоению знаний, преподавателей — к процессу подачи материала, при наличии у последних достойного вознаграждения за труд. Когда первая и вторая составляющие процесса обучения работают, нет условий для появления третьей — желания у студента купить, а у преподавателя продать оценку знаний. Тогда ведь не только теория, но и практика, например, в виде создания достойной техники, будет работать! Не зря сейчас идет установка на собственное производство и вообще на свое!

Кстати, о том романе... Он начинается с другого: молодой человек крестьянского происхождения, отправленный императором учиться за границу на врача, возвращается в Петербург за день до смерти Петра. Он узнает о болезни царя и пытается прорваться к нему. Но его не допускают до императорской особы, ведь он не лейб-медик. Вот так и решается судьба царя, которому не смогли помочь придворные эскулапы и оставшиеся за дверями заграничные знания крестьянского лекаря...

## Не обманешь — не продашь!

## Как подделывали продукты в старину

**Когда-то все было лучше. Трава зеленее, водка пьянее, яблоки ароматнее.**

СПРОСИТЕ любого обывателя: «Когда продукты были полезнее?» Все ответы будут относиться к прошлому. Но с впечатляющим разбросом — от «при Брежнев» до «при царе-батюшке». Поклонники последней версии добавляют убойный аргумент: «Тогда никакой химии не было».

**Сплошное надувательство**

В общем, как говорится, «раньше лучше была Русь, три копейки стоил гусь». С него, пожалуй, и начнем. «К числу обманов в торговле живностью принадлежит надувание. Мелочник-продавец, купив старую тощую птицу, старается пустить ее в продажу «казовым концом» (представив товар с лучшей стороны. — Ред.), а для этого надувает эту птицу, то есть вводит внутрь ее, через заднее отверстие, воздух и зашивает отверстие с некоторым искусством и маленьким фокусничеством». Это цитата из Екатерины Авдеевой, автора знаменитого в свое время труда «Ручная книга русской опытной хозяйки». Издание увидело свет в 1842 г. Насчет «химии» тогда и впрямь было негусто, но, как можно убедиться, обман и торговля фальсификатами процветали и без нее.

Любители вздыхать о России, «которую мы потеряли», могут возразить, что тощий костлявый гусь для здоровья не очень-то и вреден. Святая правда. Но живой птицей дело не ограничивалось. Историки питания уверенно говорят о том, что в царской России подделывали все, что так или иначе употреблялось в пищу. И не всегда приемы торговцев были безопасными для здоровья.

«Коли пиво скисает, сейчас в него известь кладут. От того-с, изволите видеть, и вид, и даже запах весьма делают для гостей пристойны», — рассказывал бытописателю Евгению Иванову старый официант, обслуживавший в 1903 г. ресторан на Нижегородской ярмарке.

Это уже самая настоящая «химия». Но все-таки еще полбеда. Известью, то есть гидроксидом кальция, можно отравиться, однако последствия будут примерно такими же, как от простого несвежего пива, — рвота, понос, боль в животе. Здоровый взрослый это переживет.

Гораздо опаснее были кондитерские изделия, которые так нравятся детям. Доктор медицины Анна Фишер-Дюкельман в 1903 г. писала о конфетах и леденцах: «Окраска этих изделий почти всегда бывает искусственной, причем нередко краски ядовиты. Таковы, например, зеленые краски из яри-медянки, содержащей мышьяк, красные из киновари и сурика, белые из свинцовых и цинковых белил, синие из минеральной и королевской лазури, желтые из свинцового глета и т. д.» Среди «и т. д.» видное место занимает сульфат меди, он же — известный всем



Борис Кустодиев. «Ярмарка»

## В прошлом фальсификаты были опаснее нынешних

медный купорос. В Питере второй половины 1880-х гг. травилась им масово — купоросом щедро красили зеленый горошек. Единственным плюсом, если можно так сказать об отравлении почти тысячи человек, было то, что фальсификат распознали быстро, а виновных примерно наказали — каждому из организаторов досталось по 15 лет каторги.

**Пыль дорог**

Но то было дело о массовом отравлении. Если же особенного ущерба здоровью потребителей не наносилось, закон был гораздо мягче. Мошеннику грозило либо три месяца тюрьмы, либо 300 руб. штрафа. Причем, надо отметить, что фантазия и изворотливость да плюс хороший адвокат часто помогали фальсификаторам выйти сухими из воды. Так, в 1890-х гг. в Нижнем Новгороде накрыли группу, изготавливавшую суррогатный кофе в зернах. Вернее, не совсем кофе. Или даже совсем не кофе. Ушлые торговцы наладили производство зерен из глины и гипса. А для придания

соответствующего цвета и запаха полоскали мешки с гипсовыми катышками в растворе настоящей кофейной гущи. Продавали «кофе» оптом в провинцию и нажили немалый барыш. Мошенников поймали, но дело о фальсификации лопнуло — адвокату удалось доказать, что покупатели виноваты сами, поскольку в описании товара было «честно» сказано, что зерна являются не продуктом, а игрушкой. Правда, отмечено это было мелким шрифтом.

Другие, не столь изобретательные мошенники, проворачивали с тем же

кофе, только молотым, совсем небезобидные операции. В настоящий кофе мелкого помола добавляли тщательным образом отобранную и просеянную дорожную пыль. «Стандартом» считалась добавка в 30%, но иной раз доходило и до 70%.

**Добавим мела?**

«Сухой гриб или чай иначе как «на путешествие» вешать мне не выгодно, — делился с тем же Евгением Ивановым продавец из московской бакалейной лавки. — Мокрить его для весу — гнить и плесневеть начнет, только товар перепортишь». «На путешествие» — значит взвешивать товар без присутствия покупателя, которого вежливо отправляли в кассу. Но это еще сравнительно честный бакалейщик, ценящий качество товара и прибегающий только к обвесу. Настоящие драконы чайной торговли продавали чай, замешанный с кипреем и высушенными опивками. Если и этого казалось мало, чай действительно «мокрили для весу», а иной раз добавляли в него свинцовые опилки.

Но настоящим хитом фальсификатов в то время были молочные продукты. Вот как обходились с молоком: «В молоко для увеличения жирности повсеместно добавляют известь, в сливки, чтобы они казались гуще, — мел», — писала Екатерина Авдеева.

С маслом обходились тоже не слишком уважительно. Самым невинным было подкрашивание продукта морковным соком, доводящее масло до «жирной» желтизны. Потом стали пользоваться другими красителями — луковой шелухой, к примеру. Содержание жиров до кондиции доводили откровенным жульничеством. Добавляли растопленные бараньи мозги и говяжий жир, что еще терпимо. Особенно наглые производители не брезговали крахмалом, мыльным раствором и даже рыбьим или столярным клеем.

Иными словами, те, кто сейчас жалуются на «вредные для здоровья ГМО» или «вездесущую сою», могут сравнить, что лучше — современные пищевые красители или медный купорос «золотого века кулинарии».

Константин КУДРЯШОВ





# ОБРАЗ ЖИЗНИ

Люди старшего и среднего поколений отлично помнят, как выглядел «Знак качества», который в свое время присваивался лучшим образцам отечественной продукции. А что означает понятие «качество» применительно к жизни?

## Все по формуле

Понятие «качество жизни» только на первый взгляд кажется весьма расплывчатым, но на самом деле имеет определенные критерии. Фактически это некий набор условий и характеристик жизни человека, включающий не только материальное благополучие, но и психологический комфорт, состояние здоровья и бытовые условия, удовлетворенность духовных потребностей и некоторые другие параметры.

Всем нам со школьных лет известна аббревиатура ВВП (валовой внутренний продукт), то есть показатель, отражающий рыночную стоимость всех конечных товаров и услуг, произведенных для потребления за год во всех отраслях экономики. ВВП – важный показатель уровня жизни населения. Но уже несколько лет наравне с ним активно используется и показатель «качества жизни». Его можно рассчитать, хотя сделать это непросто и под силу только специалистам. Оценку качества жизни можно также определить и с помощью социологических опросов, но в этом случае она будет лишь приблизительной.

## Сформулируйте свои личные предпочтения и сверяйтесь по ним

В каждой стране – в зависимости от уровня развития экономики, культурных традиций, политической ситуации – приняты свои критерии качества жизни. Есть они и в России. У нас высокое качество жизни подразумевает достаточную продолжительность здоровой жизни, поддержанную соответствующим медицинским обслуживанием, гарантированный доступ к материальным благам, а также к знаниям, образованию и культурным ценностям и разнообразной информации, включая сведения о положении дел в обществе. Учитываются

# Со знаком качества

Какой смысл в это вкладывается?



и комфортные условия труда, дающие возможность расти и развиваться, а также время на досуг, отдых и общение. Не остаются без внимания наличие серьезных общественных конфликтов и угроз достигнутому уровню благополучия, в том числе и благополучию семьи. Разумеется, это неполный список, но и он дает представление о том, что стоит за словами «качество жизни». А теперь задумаемся: у нас самих все показатели на высоте? Или есть к чему стремиться?

## С другой стороны...

С одной стороны, качество жизни так или иначе поддается измерению, но с другой – все не так просто. Вот, например, Николай Николаевич П., житель Подмосковья, по возрасту – пенсионер, но продолжает трудиться токарем на небольшом предприятии. У Николая Николаевича любящая семья, отменное здоровье и хорошая зарплата. К тому же он, несмотря на возраст, продолжает совершенствоваться в своей профессии и весьма в этом преуспел. Так что вроде бы с качеством жизни у подмосковного пенсионера все в лучшем виде. Но, с другой стороны, живет Николай Николаевич в самом обычном и даже немного покосившемся сельском доме без теплого туалета и магистрального газа. Жену Антонину эти обстоятельства очень печалат, потому что ее понимание качества жизни более стандартное, приближенное к среднестатистической норме. Поликлиника далеко, врачей-специалистов в ней почти нет, школа для внуков – тоже не лучшая, зять выпивает... Какое уж тут суперкачество?!

Однако сам пенсионер к проблемам относится с оптимизмом, а к бытовым несовершенствам – со стоическим равнодушием и все заработанные деньги, не задействованные в семейном бюджете, тратит на свое давнее хобби: выгачивает практически невидимые невооруженным глазом фигурки из металла. У него и мастерская есть в сарае, и оборудование. Такой вот счастливый подмосковный левша! Спросила его, что он думает про собственное качество жизни. А он улыбнулся только и поднял вверх большой палец. Все, мол, отлично! Лучшего и желать нельзя.

## Двойные стандарты?

И таких людей, чье понимание высокого качества жизни значительно расходится с общепринятым, традиционным, довольно много. Есть среди них и увлеченные творчеством люди, и настоящие альтруисты, посвятившие свои жизни помощи другим, а потому забывающие о своем собственном комфорте. Но существует и еще одна категория граждан, среди которых, казалось бы, удовлетворенных своим качеством жизни быть не должно. Это инвалиды. Не раз и не два встречалась я с людьми, чьи физические возможности, как принято говорить, ограничены. Но можно ли ограничить человека в его желании испытывать удовлетворение от жизни?

Вот пример. Тамара Петровна полтора десятилетия назад попала в тяжелейшую аварию, с тех пор инвалид-колясочник. Но ей в определенном смысле «повезло», прошла реабилитацию в хороших клиниках, не забыта

органами социального обеспечения и защиты, заочно получила новую профессию и теперь работает на дому главным бухгалтером небольшого кондитерского производства. С точки зрения общепринятых параметров здоровье ее, конечно же, далеко от идеала. Но другие параметры – на высоте. К тому же, по ее собственным словам, раньше, до аварии, она «не умела ценить жизнь и расстраивалась даже от мелких неурядиц. Но теперь все изменилось, каждый день воспринимает как подарок, научилась мириться с неудобствами и замечать красоту мира. Поэтому всем довольна. И счастлива.».

Таких историй можно рассказать множество. Спору нет, чем выше качество жизни, тем лучше. Мало кто не захочет жить в благоустроенной квартире, работать на интересной работе, не болеть, проводить отпуск с пользой и удовольствием... Но даже самое высокое качество жизни не гарантирует счастья. И если сегодня по каким-то причинам оно не дотягивает до максимума, не отчаивайтесь, сформулируйте свои личные критерии этого понятия и сверяйте свою жизнь именно по ним.

Мария КУЗНЕЦОВА,  
семейный психолог

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Минаев:

– Если говорить о качестве жизни, то это прежде всего удовлетворение человека своей собственной судьбой, своим развитием. Можно не тратить деньги на кучу вещей, не ездить в бесконечные путешествия. Мир-то можно и из окна изучать.

## Сон по правилам

От того, в какой позе вы спите и насколько правильно подобраны одеяла и подушки, зависит качество сна.

Степень жесткости матраса зависит от веса человека, который будет на нем спать. При весе до 60 кг можно купить мягкий матрас; при весе 60–95 кг стоит выбрать матрас средней степени жесткости, при весе от 90 кг нужно покупать жесткий матрас.

Чем больше пружин в матрасе, тем лучше его ортопедический эффект. Что касается беспружинных матрасов, то они, как правило, более комфортны и более дороги по сравнению с пружинными.

Полезнее всего спать на боку. Сон на спине может стать причиной храпа. Спать на животе вредно. В этой позе велико напряжение мышц шеи.

Оптимальное расстояние от пола до верхнего края матраса – 50 см. На такую кровать удобно ложиться и вставать даже людям с большим позвоночником.

Проследите, чтобы высота подушки была равна ширине вашего плеча – это оптимальный вариант. Обычно взрослым людям рекомендуется спать на подушках высотой около 15 см.

Кровать должна быть минимум на 15 см длиннее вас или вашего партнера. Ширина двуспальной кровати должна быть не менее 1,5 м, односпальной – не менее 80 см.

Выбирая одеяло, обратите внимание на наполнитель. Пуховые – объемные, легкие, но могут стать причиной аллергии. Шерстяные – держат тепло хуже пуховых, поэтому зимой под ними не всегда комфортно. Синтепоновые – подходят аллергикам, однако служат недолго.

Александра БОРИСОВА









# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

За положительный ответ («да») полагается 2 балла, а за «нет» – 0.

- 1 На вас все чаще в середине дня наваливается усталость и сонливость?
- 2 Вы с трудом засыпаете?
- 3 Ваш сон стал прерывистым, беспокойным?
- 4 На работе вы многое не успеваете сделать?
- 5 Вы устаете от привычных нагрузок?
- 6 Вас сейчас многое не радует?
- 7 Вас выводят из себя мелочи жизни?
- 8 У вас снижается интерес к интиму?
- 9 Ночной сон не добавляет вам сил?
- 10 Дома все стало валиться у вас из рук?
- 11 Вам все труднее сосредоточиться?
- 12 Выходные дни не избавляют вас от накопившейся за неделю усталости?
- 13 Вы стали забывчивы?

## Не пора ли отдохнуть?



- 14 У вас снизился интерес к работе?
- 15 Вы испытываете внутреннее напряжение?
- 16 Вы мечтаете оказаться на каком-нибудь необитаемом острове?

### Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

Сумма от 0 до 6 баллов означает, что вы пока полны физических и душевных сил, а потому готовы работать все с той же интенсивностью без ущерба для своего нервного и физического здоровья. Но не считайте себя «двуужильным», не пополняйте ряды «трудоголиков», а потому не отказывайтесь от положенного вам отпуска, который постарайтесь провести с максимальной пользой для себя.

Сумма между 6 и 20 баллами свидетельствует, что у вас появились первые признаки утомляемости. Вы стали заметно уставать за последние месяцы, а потому вам надо как можно скорее начать

больше отдыхать. И, если у вас пока нет возможности использовать отпуск, хотя бы чаще вырывайтесь на природу. Но будет еще лучше сменить привычную «рутинную» обстановку, выбравшись на несколько дней к друзьям или родным, а то и за границу. Вам особенно показаны активные виды отдыха.

Сумма в промежутке между 20 и 32 баллами говорит о тяжелом переутомлении, возможно, достигшем «кризисной» черты. Вам как никому показан отдых, но только пассивный, так как на активный отдых вам не хватит ни физических, ни душевных сил. Если вам не удастся взять отпуск немедленно, то, возможно, в скором времени вам уже придется обращаться за помощью к врачам.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

## Проверьте эрудицию

1. В каком году Москве был возвращен статус столицы?
  - а) В 1917 г.
  - б) 1918 г.
  - в) 1919 г.
  - г) 1920 г.
2. Кем был Яшка – герой оперетты Александра «Свадьба в Малиновке»?
  - а) Пехотинцем.
  - б) Танкистом.
  - в) Артиллеристом.
  - г) Кавалеристом.
3. Какой природный объект в Карелии называется «Кивач»?
  - а) Скала.
  - б) Озеро.
  - в) Водопад.
  - г) Пещера.
4. Чем занимались «мамлюки»?
  - а) Несли воинскую службу.
  - б) Пасли скот.
  - в) Выращивали виноград.
  - г) Служили в храмах.
5. Какая рыба в природе не существует?
  - а) Рыба-нож.
  - б) Рыба-пика.
  - в) Рыба-ланцет.
  - г) Рыба-стрела.

4. Несли воинскую службу, 5. Рыба-пика, ОТВЕТЫ: 1. В 1918 г., 2. Артиллеристом, 3. Водопад.

## 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, отделенных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

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

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

№ 611

№ 612

## Сканворд



1

«НА СОЧИНСКОМ ПЛЯЖЕ ДЕЛЬФИН СПАС ЧЕЛОВЕКА, ОТГОВОРИВ ЕГО ПОКУПАТЬ...»	РАСТЕНИЕ, КОТОРЫМ В ПРЕЖНИЕ ВРЕМЕНА ВЫГОНЯЛИ ИЗ ДОМА НЕЧИСТУЮ СИЛУ	СИМПТОМ КОРИ	КЛОН ОРИГИНАЛА	ЯПОНСКАЯ ЕДА, КОТОРОЙ ОТДАЕТ ПРЕДПОЧТЕНИЕ ВОСХОДЯЩАЯ ЗВЕЗДА НАШЕГО КИНО АМАЛИЯ МОРДВИНОВА
КАКОЙ ЦВЕТОК МАГИЧЕСКИ СИМВОЛИЗИРУЕТ КАК ВОСХОЖДЕНИЕ, ТАК И ОДИНОЧЕСТВО?	«ОГНЕННАЯ КИТНИСС» ИЗ «ГОЛОДНЫХ ИГР»	«... ПРОИЗВОДИТ УДИВИТЕЛЬНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ГОЛОВЕ, ДАЖЕ ЕСЛИ ОНА ПОПАДАЕТ В ЗАДНИЦУ»	КОЛЛЕГА ЛУНА	«ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПРОХОДИМЕЦ» СКВОЗЬ «ОГОНЬ, ВОДУ И МЕДНЫЕ ТРУБЫ»
ОТ ЧЕГО ВЕРА КОМИССАРЖЕВСКАЯ УМЕРЛА?	«СУХАЯ» ВЫПИВКА	ИСТОЧНИК ОТРАЖЕНИЙ	ДЕЛИКАТНЫЙ СЫР	«КТО ОКОВАЛ ВАШ... МОГУЧИЙ»
МЫСЛЬ В СОСТОЯНИИ АФФЕКТА	АВТОМАТИЧЕСКИЙ ОГНЕТУШИТЕЛЬ	И ДАЖЕ ОН В ВЕЧЕРНИЙ ДЕНЬ БЕРЕЗКОЙ СНОВА СТАТЬ МЕЧТАЕТ	РЕЧНАЯ РЫБА, ЧЬЕ МЯСО УЛУЧШАЕТ МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ	МОБИЛЬНЫЙ МЕНТ
ОТЧИЙ КРАЙ	ЧТО АНГЛИЙСКИЙ РЕСТОРАННЫЙ КРИТИК ЭГОН РОНИ ЗАСТРАХОВАЛ НА 350 000 ДОЛЛАРОВ?	ИСТОЧНИК ОТРАЖЕНИЙ	ДЕЛИКАТНЫЙ СЫР	«И С УЛЫБКОЙ БЛАЖЕННОЙ ВЫНОСИТ СТРАШНЫЙ... МОЕГО ЗАБЫТЬЯ»
ЗУБСКАЛ СРЕДИ ВРАГОВ БЭТМЕНА	ГРИБНОЙ КИЛЛЕР	ИСТОЧНИК ОТРАЖЕНИЙ	ДЕЛИКАТНЫЙ СЫР	ШУТ ПРИ БАРИНЕ
ТОТ НЕЗЕМНОЙ ГОСУДАРЬ, «ЧТО ПРАВИТ ВСЕМИ НАМИ» ИЗ РАСКАЗА «КОРОЛЬ ЧУМА» ЭДГАРА ПО	АРМИЯ ВОЕВОДЫ	ДЕРЕВО, СОВЕРШЕННО НЕЗАСЛУЖЕННО СТАВШЕЕ СИМВОЛОМ ГЛУПОСТИ	МУЛЬТЯШНЫЙ ШРЕК	ШОН С ДВУМЯ ПРЕМИЯМИ «ОСКАР»
1	1	1	1	1
1	1	1	1	1



2

## АиФ здоровизм

Если хочешь продлить свой отпуск, не отдыхай одновременно с начальником.

Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ  
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 19 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 издательских проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ  
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА  
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА  
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА  
 Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57  
 Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru  
 Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)  
 Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.  
 Редакция не несет 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, Хорошевское ш., д. 38  
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62  
 www.redstarph.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписан 29.04.2015 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 07.05.2015 г.  
 Заказ № 111-2015.  
 Тираж 450 590 экз.  
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 1 9



9 771562 755431