

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

ЧТО ПОЛОЖИТЬ  
В ПЛЯЖНУЮ  
КОСМЕТИЧКУ

стр. 17

## МОЛОЧНИЦА

Сладкое –  
дойой!

стр. 5

## НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

Чем болел  
Достоевский

стр. 21

## ОТРУБИ

Грубые и...  
полезные?

стр. 10



Фото ИТАР-ТАСС

Никита Джигурда:  
«Моя Марина –  
супермама»

стр. 19 ►►

## 4 Спазм желчных путей

Чем опасен

## 6 Узел в щитовидке

Удалить  
или подождать?

## 9 Развод родителей

Как поделить  
ребёнка

## 12 Челюсть светло!

Поможет  
гимнастика

## 16 Еда страсти

Продукты-  
афродизиаки

## 20 Диетические кафе

Испанский опыт

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей БЕЛОГОЛОВЦЕВ,  
актёр, шоумен



Сергей Белоголовцев – актёр, шоумен, знаменитый кавээнщик, а также счастливый папа и уже дедушка, который признался, что когда-то он все силы отдавал карьере, а теперь предпочитает всё своё свободное время проводить с внуками, навёртывать то, что упустил с детьми. Сегодня Сергей Белоголовцев – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ИНТЕРЕСНО

### В умеренных дозах – лекарство

Алкоголь в умеренных дозах защищает от ревматоидного артрита, обнаружили британские исследователи из Университета Шеффилда.

В исследовании приняли участие 1800 добровольцев. Наблюдения за ними показали, что здоровые люди, употребляющие алкоголь более 10 раз в месяц, в 4 раза лучше защищены от развития ревматизма и артрита по сравнению с трезвенниками. Кроме того, учёные обнаружили, что

употребление алкогольных напитков способствует облегчению состояния у людей, уже страдающих ревматизмом и артритом. Положительный эффект наблюдался, если человек употреблял более 10 порций спиртного в месяц. Такие испытуемые меньше страдали от воспалений и вели более активный образ жизни.

Учёные полагают, что это связано со специфическим влиянием алкоголя на нашу иммунную систему.



## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Недосыпание сводит с ума

Систематическое недосыпание грозит развитием психических расстройств, утверждают австралийские учёные. Они проанализировали режим сна около 20 тысяч человек в возрасте от 17 до 24 лет. Оказалось, что испытуемые, которые спали менее пяти часов за ночь, в 3 раза чаще страдали психическими расстройствами, чем высыпавшиеся.

За последние десятилетия молодые люди стали меньше спать, проводя много времени у компьютера и с различными гаджетами. А хронический недостаток сна приводит к серьёзным проблемам. Начинается всё с возмущения тревожности, а заканчивается глубокой депрессией.



Комментирует врач-сомнолог, заведующий отделением медицины сна Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, доцент Михаил ПОЛУЭКТОВ:

– Да, действительно постоянное недосыпание плохо отражается на здоровье. Уже известно, что оно увеличивает риск развития артериальной гипертензии в 1,6 раза, может привести к появлению сахарного диабета и ожирения. А теперь данные приведённого выше исследования свидетельствуют, что к этим рискам добавляется ещё и риск развития психических заболеваний.

То, что длительное пребывание перед «голубым экраном» непосредственно перед сном приводит к снижению уровня мелатонина – гормона, необходимого для нормального сна, также давно известно. Выключить телевизор, компьютер, планшет... стоит хотя бы за час до отхода ко сну.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**82%** россиян, заболев, предпочитают не оформлять больничный лист.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Для крепости костей

Силовые тренировки предупреждают развитие остеопороза у мужчин, считают американские учёные.

В исследовании приняли участие 38 мужчин среднего возраста, занимавшихся в течение года весовыми упражнениями или прыжками. Оба вида физических нагрузок включали от 60 до 120 минут интенсивных тренировок еженедельно. Также испытуемые принимали пищевые добавки с кальцием и витамином D. Учёные измеряли массу костей мужчин на момент начала эксперимента, через 6, а потом через 12 месяцев.

Оказалось, что костная масса всего тела в общем и позвоночника в частности существенно выросла у всех мужчин после 6 месяцев весовых упражнений и прыжков. Данные показатели сохранялись и спустя 12 месяцев. А вот плотность костей бедра увеличилась только у тех мужчин, кто занимался подъёмом тяжестей.

Учёные считают, что врачам-ортопедам имеет смысл рекомендовать своим пациентам силовые физические нагрузки.

## ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

### Риск для женщин

Перенесённый в детстве стресс, связанный с разводом родителей или смертью близких, может стать причиной набора лишних килограммов у девочек во взрослой жизни, утверждают американские исследователи из Государственного университета штата Мичиган. Специалистов удивил тот факт, что стресс влиял исключительно на девочек.

Учёные проанализировали жизнь 2259 женщин и 1358 мужчин. Они измеряли уровень детского стресса по шкале семейных стрессовых факторов, начиная с раннего детства и заканчивая 16 годами. Среди этих факторов были развод родителей, проблемы с деньгами, развитие психических болезней у отца или матери, отсутствие отца, потеря родителями работы, смерть близкого человека...

Эксперты считают, что причиной гендерных различий является тот факт, что женщины справляются со стрессом с помощью еды, а мужчины – с помощью алкогольных напитков.

## ИССЛЕДОВАНИЯ

### Чаще, чем гибель в ДТП

Рак кожи уносит больше жизней, чем дорожные происшествия, говорят британские медики. В 2012 году в Великобритании смертность от рака кожи на 25% превысила смертность от ДТП. Похожая тенденция прослеживается и в других странах. При этом рак кожи убивает больше женщин, чем мужчин. Это связано с тем, что представительницы прекрасного пола испытывают более сильную тягу к загару.



Популярность соляриев и круглогодичные поездки на курорты в жаркие страны, а также пренебрежение солнцезащитными кремами являются главными причинами постоянного роста смертности от рака кожи.

В некоторых странах смертность от рака кожи тоже серьёзно обгоняет смертность от ДТП. В Испании – на 35%, в Ирландии – на 40%, а в Австралии – на целых 71%.

## ОПРОС

Стало ли вам удобнее обращаться к врачам после укрупнения поликлиник?

- 59%** Нет, теперь до укрупнённых центров не доехать, к их врачам не попасть
- 27%** Не знаю, я давно не был (-а) в поликлиниках
- 11%** В укрупнении есть и свои плюсы и свои минусы
- 3%** Да, теперь можно пройти все исследования в одном месте



Всего в опросе приняли участие 3543 человека. Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## Здоровье – в равновесии

Если у нас народная медицина представлена в основном знахарями, принимающими пациентов у себя дома, то китайская традиционная медицина развита до уровня, не уступающего западной. В Поднебесной работают серьёзные клиники, врачи которых имеют университетские дипломы.

Завершая наш экскурс в традиционную китайскую медицину, начатый в №№ 29, 30 и 31 от 14.07, 21.07 и 28.07 2015 г., побываем в одной из таких клиник.

«Наша медицина лечит не заболевание, а конкретного человека, – поясняют специалисты пекинской клиники «Дженсин». – Поэтому зачастую для лечения одних и тех же болезней мы пользуемся разными методами, а разные болезни лечим одинаково».

Один из главных принципов китайской медицины – принцип равновесия. Природа не может находиться в неуравновешенном состоянии, поэтому баланс должен соблюдаться во всём, в том числе в человеческом теле и духе. Наше внутреннее равновесие и есть наше здоровье. Нарушилось оно – получите болезнь.



Какая болезнь получена, можно узнать по изменениям, произошедшим в 5 органах чувств, теле и пульсе, считают китайские врачи. Поэтому в клинике пользуются 4 методами диагностики: осмотром, прослушиванием, опросом и пальпацией.

А чтобы восстановить внутреннее равновесие в своих пациентах, врачи используют известные нам иглоукалывание, массаж «Туй на», баночную терапию, а также не очень знакомые за пределами Китая методы – скобление «Гуа ша» («соскребание плохого»), моксоприжигание (воздействие на биологически активные точки горячей сигарой из сухих листьев полыни), огнетерапию.

Отдельный разговор – о лекарствах. Их рецепты основаны на травах, но каждое строго индивидуально, поэтому врачи предпочитают принимать лекарства другого человека. Кроме того, лекарственные ингредиенты обычно назначаются в определённых сочетаниях. Речь идёт не только о полезных дополнениях, усиливающих действие компонентов, но и о недопустимости сочетаний, способных нанести вред. Отсюда второе обязательное предупреждение пациентам: не смешивать лекарства без разрешения доктора.

Изготовление отваров (а китайские врачи предпочитают именно эту форму препаратов) – сложный процесс. Должно соблюдаться очень много условий – от хранения ингредиентов до непосредственного приготовления из них отвара. Ведь «неправильное» лекарство может снизить лечебный эффект на 50–70%. Поэтому любая сертифицированная клиника имеет собственную аптеку. В аптеке «Дженсин» работают опытные фармацевты и у них всегда в запасе порядка 750 компонентов растительного, животного и минерального происхождения.

Русско-китайский клуб. Подробная информация и заказ оздоровительных туров в Пекин: тел.: (495) 771-60-22, 971-40-07, 698-49-41, 698-49-38 [www.chinaworld.ru](http://www.chinaworld.ru) Москва, ул. Варварка, д. 14



Реклама

**Испытание новых лекарственных средств и медицинских технологий, спорные аспекты лечения и паллиативной помощи... Эти и многие другие вопросы касаются одной области – биоэтики, призванной разрешать моральные проблемы, возникающие при взаимодействии врачей и пациентов.**

НАСКОЛЬКО развита эта область у нас в стране?

Слово – заведующему кафедрой истории медицины Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, члену Церковно-общественного совета по биомедицинской этике при Московской патриархии, доктору медицинских и исторических наук, профессору Дмитрию БАЛАЛЫКИНУ.

### На злобу дня

– Дмитрий Алексеевич, вы много лет занимаетесь проблемами биоэтики. Насколько я знаю, в медицинских вузах есть даже такой предмет...

– Да. Но, к сожалению, биоэтика преподаётся у нас в стране только на первом курсе медицинских вузов в виде вводной дисциплины. Как правило, этот курс ведут преподаватели с философским образованием, которые не имеют представления о врачебной проблематике. Между тем биоэтика – наука предельно конкретная. Она касается практически всех сторон медицинской деятельности, этики медицинской практики, особенно тех её разделов, которые связаны с новыми технологиями и подходами в медицине.

– Вы имеете в виду такие спорные темы, как эвтаназия, использование стволовых клеток, клонирование?

– Не только. Таких острых тем в медицинской практике очень много. И с развитием новых технологий их становится всё больше. На Западе, где это направление очень развито, без решения этических комитетов, которые, к примеру, в Америке есть в каждой крупной клинике, не решается ни один важный вопрос, возникающий в ходе лечебного процесса.

– А у нас?

– У нас медицинские учреждения, которые имеют этические комитеты, можно посчитать по пальцам.

## Дмитрий Балалыкин:

# «Биоэтика – неотъемлемая часть медицины»



## Сама история установила довольно жёсткий кодекс поведения врача

Такой комитет, к примеру, есть у нас в Первом МГМУ им. И. М. Сеченова. В него входит и ваш покорный слуга. Мы (а это 12 врачей разных специальностей) собираемся раз в месяц на общественных началах и решаем очень важные вопросы.

### Без страха и упрёка

– Какие, например?

– Не секрет, что наш университет имеет мощную клиническую базу, где помимо лечебного процесса занимаются серьёзной научной деятельностью (клиническими экспериментами, апробацией новых методов лечения, лекарственных средств). И все эти проекты так или иначе проходят обязательную экспертизу нашего комитета.

Наша задача – проследить, соблюдены ли права пациента, разъяснены ли ему возможные риски,

не нарушен ли при подготовке клинического исследования принцип комплектования группы добровольцев и многое-многое другое. Если у нас возникает сомнение, представленная нам на утверждение работа отклоняется и возвращается на доработку. Недавно вот пришлось завернуть работу, которую нам представил сотрудник одной из кафедр Первого МГМУ и одновременно ответственный медицинский чиновник. На наш суд был представлен опросник, призванный выявить девиантное (отклоняющееся от нормы. – Ред.) сексуальное поведение у девочек-подростков, который предполагалось использовать в женских консультациях, поликлиниках...

– И что в этом опроснике не понравилось этическому комитету?

– Формулировка вопросов. Если бы мы пропустили их в том виде, в каком они были представлены, организаторов этого опроса можно было бы смело привлечь к ответственности за растление малолетних...

Немало отклонили мы и вернули на доработку и кандидатских, докторских диссертаций.

– Наверняка у вашего комитета много недоброжелателей...

– Не без этого. Но наш ректор относится с большим уважением к нашим решениям, поддерживает нас и никогда на нас не давит...

### Ориентиры

– Когда в прессе заходит речь о врачебных ошибках, постоянно всплывает вопрос о необходимости создания таких этических комитетов при больницах. Как, по-вашему, что этому препятствует?

– Отсутствие желания и понимания этой проблемы со стороны руководства лечебных учреждений. И так будет до тех пор, пока наши больницы не будут поставлены в условия конкуренции. Децентрализация лечебных учреждений, развитие частно-государственного партнёрства в медицине решат эту проблему: если в больнице N плохо лечат, допускают

ошибки, пациенты в эту больницу не пойдут и она просто-напросто разорится...

То же касается конкуренции мнений и взглядов в медицинской науке и практике. Пока у нас в стране, к сожалению, царствует диктат различных академических течений и школ, который нередко оборачивается конфликтом интересов и войной амбиций. Введение медицинских стандартов могло бы нивелировать эту проблему и обеспечить защиту прав пациентов, а врачу – свободу принятия творческих решений.

– Тем не менее считается, что работа по стандартам лишает врача, особенно врача молодого, навыков клинического мышления, индивидуального подхода к пациенту...

– Стандарты могут быть умными и глупыми, хорошими и плохими. Однако неоправданные назначения, излишняя широта оперативных вмешательств – зло гораздо большее. И в этом смысле стандарты оказания медицинской помощи являются одним из действенных инструментов биоэтики.

К таким инструментам относятся и реальное, а не формальное информированное добровольное согласие пациента на медицинское вмешательство, и независимая медицинская экспертиза, и страхование исков к врачу... Надеюсь, мы к этому придём.

– А как же быть с этическими нормами самой медицинской деятельности? Не секрет, что далеко не все врачи следуют сегодня заповедям клятвы Гипократа. Может, пора поработать над новым кодексом с учётом жёстких реалий сегодняшнего дня?

– В этом нет нужды. На самом деле сама история медицины, сама традиция врачебной деятельности установила достаточно жёсткий кодекс поведения, которого, поверьте, придерживается подавляющее большинство тех, кто связал свою жизнь с врачеванием. А русская классическая система медицинского образования до сих пор считается одной из самых лучших в мире. Нужно постараться этот потенциал не растратить.

### Кстати

Термин «биоэтика» был впервые использован в 1970 году американским врачом Ван Ренселером Поттером. Первое десятилетие своего существования биоэтика развивалась в основном в США, затем постепенно получила распространение и в Западной Европе. Ныне стремительно развивающаяся биоэтика стала явлением глобального масштаба, о чём, в частности, свидетельствует создание в 1992 году Международной ассоциации биоэтики, которая каждые два года организует Всемирные конгрессы по биоэтике.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

## Подарите своим глазам ВТОРУЮ МОЛОДОСТЬ!

Мне 76 лет, очень боюсь проблем с глазами, живу же одна. Очень хочу сохранить зрение. От соседки услышала об «АКВАЛОМИДЕ». Расскажите о нём поподробнее.

Анна Степановна Злобина, Саратов

Вы спрашиваете про комплекс «АКВАЛОМИД». Этот новый комплекс удачно сочетает в себе как натуральные природные компоненты, так и современные биотехнологии.

«АКВАЛОМИД» создан специально для поддержания зрения. Его чудодейственные микроэлементы способны подарить вашим глазам вторую молодость. Занимайтесь любимыми делами – читайте, решайте кроссворды и смотрите свои любимые передачи!



Проконсультироваться и заказать «АКВАЛОМИД» можно по телефонам: 8-800-555-34-03, 8-495-504-36-79

Сотни тысяч людей смотрят на мир с «АКВАЛОМИДОМ»

РОСС RU. AE96. H06979 от 11.08.2014 г.

ООО «Юго-Запад Торг», г. Москва, ул. Б. Полянка, 65/74, стр. 1, ОГРН 1087746222277. Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

## Несвоевременная доставка

### Чем опасна дискинезия желчевыводящих путей

Как только мы начинаем есть, в двенадцатиперстную кишку поступает желчь. Важно, чтобы она была доставлена сюда вовремя и в нужном объёме. При дискинезии желчевыводящих путей этого не происходит. Чем это грозит и как решить проблему?

Наш эксперт – гастроэнтеролог-гепатолог, действительный член Российской



гастроэнтерологической ассоциации, кандидат медицинских наук **Давид МАТЕВОСОВ.**

#### Когда согласия нет

Желчевыводящие пути – это система протоков, по которым желчь попадает от печени и желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку. Чтобы желчь могла продвигаться в нужном направлении, стенки этих протоков сокращаются, проталкивая её. Также в протоках есть сфинктеры, которые открываются, когда нужно пропустить желчь к кишечнику, а затем закрываются, не давая ей и содержимому двенадцатиперстной кишки «заброситься» обратно.

При дискинезии этот процесс нарушается: желчный пузырь и протоки сжимаются и разжимаются несогласованно, сфинктеры открываются несвоевременно. Соответственно желчь поступает в двенадцатиперстную кишку в неадекватном количестве и не всегда вовремя. А это неминуемо влечёт за собой проблемы с перевариванием пищи.

Желчь создаёт условия для работы ферментов поджелудочной железы, расщепляющих пищу. Она принимает непосредственное участие



в расщеплении жиров, стимулирует продвижение пищевого комка по кишечнику. При дискинезии желчевыводящих путей все эти функции выполняются неправильно. И это грозит человеку кишечными расстройствами, дефицитом некоторых питательных веществ, аллергическими реакциями.

#### Какая боль!

Впрочем, чаще всего обратиться к врачу людей, страдающих дискинезией желчевыводящих путей, заставляют не столько проблемы с пищеварением, сколько боль в правом подреберье, которая сопровождает это заболевание.

Различают два основных типа дискинезии: гипомоторный и гипермоторный. В первом случае протоки становятся вялыми, сокращаются недостаточно активно, слабо проталкивают желчь. Для такого типа характерна тупая, ноющая, длительная боль, которая усиливается во время еды или после неё. При гипермоторном типе сокращение протоков, наоборот, слишком активное и может сопровождаться их спазмом. Результат – интенсивная боль, которая возникает обычно после еды и длится 20–30 минут. Такие колики могут повторяться несколько раз в день, а в промежутках между ними человек ощущает тяжесть в животе. Помимо

## Важно посетить и гастроэнтеролога, и невролога

этого, при любом типе может наблюдаться тошнота и горечь во рту.

Впрочем, симптомы, подобные тем, что даёт дискинезия, могут появляться и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Поэтому не стоит пытаться ставить диагноз самостоятельно – обратитесь к гастроэнтерологу и пройдите назначенные им обследования.

#### Тест с бутербродом

Основной метод диагностики дискинезии желчевыводящих путей – УЗИ органов брюшной полости с функциональной нагрузкой. Пациента просят прийти на обследование утром и принести с собой бутерброд с маслом и сыром и питьевой йогурт. Сначала УЗИ проводят натощак, затем нужно съесть завтрак, после чего исследование повторяют. Это даёт врачу возможность в реальном времени увидеть, как сокращается желчный пузырь и желчевыводящие пути.

Обычное УЗИ без нагрузки чаще всего неинформативно. В большинстве случаев при дискинезии не наблюдается патологических изменений ни в желчном пузыре, ни в протоках. Находясь в покое, они выглядят как здоровые, нарушения возникают только во время их работы.

Такие состояния в медицине называют функциональными: орган в норме, но выполняет свои функции неправильно. Причина – сбой в работе вегетативной нервной системы, которая регулирует деятельность внутренних органов. Не случайно дискинезия желчевыводящих путей часто заявляет о себе на фоне стрессов, длительных переживаний, тревожности.

Впрочем, в ряде случаев неслаженное сокращение желчных протоков может быть результатом заболевания желчного пузыря или поджелудочной железы, заражения лямблиями и некоторых других болезней. Так что не удивляйтесь, если гастроэнтеролог попросит вас пройти ещё ряд обследований, помимо УЗИ.

#### Чем лечиться?

Схему терапии дискинезии выбирают в зависимости от её типа. При гипермоторной разновидности главное – устранить спазм желчных путей. Для этого назначают препараты из группы спазмолитиков. Они не только уменьшают боль, но и облегчают выход желчи в двенадцатиперстную кишку.

При гипомоторной дискинезии помимо спазмолитиков часто рекомендуются желчегонные средства – чтобы улучшить выход желчи. Как правило, это препараты на основе трав. Но учтите: применять их можно только в том случае, если в желчном пузыре нет камней.

Помимо этого могут быть рекомендованы ферменты поджелудочной железы, которая анатомически тесно связана с желчевыводящими путями, поэтому проблемы в ней могут усиливать дискинезию, и наоборот.

Если же у гастроэнтеролога возникает подозрение, что первопричина проблем – в нервной системе, он направляет пациента к неврологу. Этот специалист, в свою очередь, может назначить дополнительное лечение, проводить которое нужно обязательно. Без коррекции работы нервной системы справиться с дискинезией значительно сложнее, а гастроэнтерологические препараты могут давать лишь кратковременный результат. И наоборот, стоит нормализовать нервную регуляцию – и проблемы с выделением желчи будут беспокоить гораздо реже.

#### Кстати

Дискинезия желчевыводящих путей гипомоторного типа – прекрасный плацдарм для образования камней в желчном пузыре. Из-за слабой моторики желчь застаивается в пузыре, густеет, уплотняется... При любом типе дискинезии возможны воспалительные осложнения – холецистит и холангит. Поэтому начать лечение лучше как можно быстрее.

## МЕДСОВЕТ

### Без врача не вылечить!

Где-то подхватила грибок стопы. Какие мази помогут с ним справиться?

Е. С., Вологда



Отвечает врач-дерматолог **Зульфия МАГОМЕДОВА:**

– Основа лечения грибковых заболеваний, или микозов, – это противогрибковые (антимикотические) препараты, которые либо уничтожают грибки, либо подавляют их активность. Таких лекарств сегодня много, но использовать их без консультации врача нельзя.

Клиническая картина микозов часто бывает схожа с картиной других дерматологических заболеваний, в том числе и неинфекционных. В этом случае использование противогрибковых средств бессмысленно, и, пока вы будете мазаться мазью, болезнь будет прогрессировать.

Даже если у вас действительно грибок, выбирать средство от него наугад не стоит. Различные виды грибов чувствительны к разным препаратам: средство, эффективное при одном микозе, не действует при другом, и тогда болезнь будет прогрессировать, несмотря на якобы проводимое лечение. Для точного попадания в цель нужна профессиональная диагностика, знание направления действия и силы препарата.

В ряде случаев местная терапия (кремы, мази, лечебные растворы и лаки) не может дать полного эффекта, поэтому пациенту требуется приём системных противогрибковых препаратов в таблетках. Врач должен оценить такую необходимость, подобрать нужную дозу препарата, а также отслеживать возможные побочные эффекты такой терапии.

Так что не откладывайте визит к дерматологу – так лечение будет более быстрым и эффективным.



## На заметку

При дискинезии желчевыводящих путей важно внимательно следить за питанием.

- Есть нужно не менее пяти раз в день. Желчь вырабатывается в печени, а затем поступает в желчный пузырь и хранится здесь, чтобы в тот момент, когда человек начал есть, быстро попасть в двенадцатиперстную кишку. Если желчь находится в желчном пузыре слишком долго, она густеет и её продвижение по протокам затрудняется, что вредно как при гипомоторном, так и при гипермоторном типе дискинезии.

- Порции должны быть небольшими. Обильные трапезы требуют выделения большого количества желчи, что тоже может ухудшать состояние при дискинезии желчевыводящих путей.

- Пища должна быть тёплой. Очень холодные и очень горячие блюда и напитки могут провоцировать спазм желчевыводящих путей.

- Диета со значительными ограничениями требуется в периоды обострений, в остальное время запретов немного. Тем не менее лучше всегда избегать жирной, жареной, острой пищи, копчёностей, фастфуда.

Наталья ФУРСОВА

**Молочница, или вагинальный кандидоз, – одна из наиболее распространённых женских интимных проблем. Какие факторы могут привести к её возникновению?**

ВОЗБУДИТЕЛИ молочницы – дрожжеподобные грибки рода кандиды. Они входят в состав нормальной микрофлоры влагалища и обычно не доставляют женщине дискомфорта. Молочница развивается, когда эти грибки начинают активно размножаться. Привести к этому могут многие факторы.

### АНТИБИОТИКИ

Эти лекарства уничтожают не только вредных микробов, но и полезные бифидо- и лактобактерии, которые контролируют рост грибов кандиды. Соответственно, без их поддержки грибки активизируются.

#### Как быть?

Заранее примите меры предосторожности. За два часа до приёма антибиотика принимайте препараты с пробиотиками – полезными бактериями. После консультации с врачом можно также принять противогрибковый препарат. Для профилактики обычно достаточно одной таблетки.

### НЕЗАЩИЩЁННЫЙ ПОЛОВОЙ КОНТАКТ

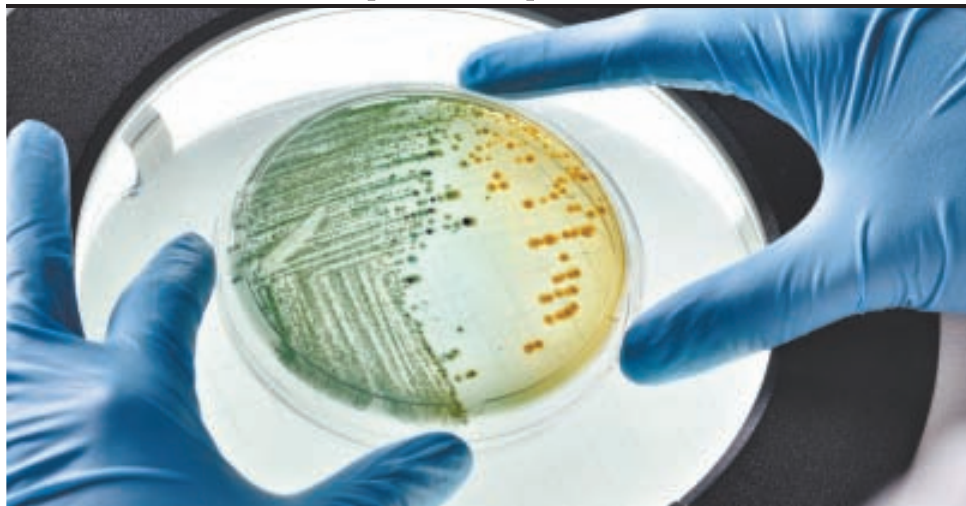
Если симптомы молочницы появились после половой близости, скорее всего, грибки «пришли» к вам от партнёра. Возбудители молочницы передаются даже при скрытой форме инфекции, которая не вызывает видимых симптомов.

#### Как быть?

Избегать контактов с незнакомцами. Использовать презервативы для защиты от инфекций, передающихся половым путём. Если же обострение молочницы происходит после акта с постоянным партнёром, ему стоит обследоваться на кандидоз и тоже пролечиться.

# Опять молочница?

## Что может её спровоцировать



### Важно

Если обострения молочницы происходят слишком часто, это сигнал о снижении иммунитета. Исследуйте свой иммунный статус и, если нужно, примите меры для укрепления организма.

### АРОМАТИЗИРОВАННЫЕ ПРОКЛАДКИ

Внутренний слой дезодорированных средств гигиены пропитан различными отдушками. Кожа и слизистая оболочка половых органов очень чувствительны к таким компонентам: при контакте возникают раздражение, зуд, отёк. А уже на этом фоне начинают размножаться грибки.

#### Как быть?

Пользуйтесь прокладками без парфюмерных отдушек и меняйте их каждые 3–4 часа. Обладательницам чувствительной кожи стоит отказаться от тампонов.

### МОКРЫЙ КУПАЛЬНИК

Молочница часто обостряется во время отпуска на море. Длительное ношение мокрого купальника создаёт идеальную влажную среду для размножения грибов рода кандиды.

#### Как быть?

При склонности к отпускным обострениям лучше ходить на пляж с запасным купальником и переодеваться после каждого заплыва. Другой вариант: приобрести пляжный костюм из ткани, которая быстро сохнет. Обычно такие купальники достаточно дороги, но оно того стоит.

### СЛАДОСТИ

Грибки рода кандиды обожают сахар. Так что обилие сладостей и сдобы в рационе способствует их быстрому размножению.

#### Как быть?

Ограничиваться одной порцией десерта в день. Если же обострение уже случилось, на время лечения придётся забыть о сладком. А также исключить из рациона алкоголь, всё маринованное и копчёное.

### ГОРМОНАЛЬНЫЕ КОНТРАЦЕПТИВЫ

Эти препараты могут влиять на состояние интимной флоры. Поэтому обострение молочницы при их приёме наблюдается у многих женщин.

#### Как быть?

Обращаясь к гинекологу для подбора таких препаратов, обязательно сообщите, что у вас часто бывает молочница. Возможно, придётся выбрать другой метод контрацепции. Если молочница впервые возникла после начала приёма таблеток, нужно сразу же рассказать об этом доктору.

### СИНТЕТИЧЕСКОЕ БЕЛЬЁ

Оно плохо пропускает воздух, создавая своеобразный парниковый эффект. А влажная и тёплая среда идеальна для жизнедеятельности грибов рода кандиды. Особенно опасны синтетические стринги и тесные трусики.

#### Как быть?

Предпочесть бельё из натуральных тканей и подбирать его по размеру. От синтетических трусиков лучше отказаться совсем или надевать их в исключительных случаях.

### МОРСКАЯ ВОДА

Ещё один «отпускной» фактор риска. Избыточный контакт с морской солью может изменить уровень кислотности половых путей и, как следствие, вызвать нарушение интимной микрофлоры.

#### Как быть?

Женщинам с хронической формой молочницы не стоит проводить в море больше 20–30 минут подряд. После купания нужно ополоснуться пресной водой, следя за тем, чтобы на трусиках оставалось как можно меньше соли.

Анна МАРТОВА

## МЕДСОВЕТ

### Проверка обязательна!

**?** *Моя сестра – учитель, каждый год она обязана делать флюорографию, иначе не допустят до работы. А я страховая агент, и мой работодатель этого не требует. Так надо ли мне делать снимок? Всё-таки лишнее облучение не полезно.*

Марина В., Курск

Отвечает главный фтизиатр Минздрава РФ, заведующая отделом фтизиатрии ЦНИИ туберкулёза РАМН, доктор медицинских наук Ирина ВАСИЛЬЕВА:  
– Флюорография – это главный метод ранней диагностики туберкулёза у взрослых. Учителя и преподаватели ПТУ и вузов относятся к так называемой декретированной группе населения, которую

государство обязывает ежегодно проверяться. Помимо них, в неё также входят все, кто имеет контакт с пищевыми продуктами, работники ресторанов и кафе, детских и лечебно-профилактических учреждений и некоторые представители других профессий, которые много контактируют с людьми и, заболев, могут их заразить.

Всех остальных государство не обязывает, а призывает быть сознательными

и заботиться о своём здоровье. К сожалению, это не всегда даёт эффект, и есть люди, которые не приходят на флюорографию по несколько лет.

Между тем своевременная диагностика туберкулёза крайне важна. Она позволяет обнаружить заболевание на той стадии, когда здоровью нанесён минимальный урон. Туберкулёз на начальных этапах часто протекает без симптомов. Фтизиатры часто говорят, что это болезнь, которую плохо слышно, но хорошо видно. Нередко бывает, что врач, послушав пациента с помощью фонендоскопа,

не обнаруживает хрипов.

А затем отправляет человека на флюорографию, смотрит на снимок и видит туберкулёзный очаг, а то и несколько, порой даже уже начавшийся распад лёгочной ткани.

Часто можно услышать, что признак туберкулёза – субфебрильная температура. Но она

появляется не в самом начале заболевания, а несколько позже, когда болезнь уже развивается. Да и в этих случаях может наблюдаться не постоянно, а время от времени. На ранних этапах может быть небольшая потливость, лёгкое недомогание, слабость. Но мало кто в наше время обращает на такие проявления серьёзное внимание, в основном их списывают на усталость или нехватку витаминов, а в это время болезнь прогрессирует.

Таким образом, регулярная флюорография – едва ли не единственный способ вовремя обнаружить туберкулёз. Поэтому проходить её надо. Так как вы не входите в декретированную группу, проводить обследование вам нужно раз в два года.





# МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

**Тревога, беспокойство, страх – именно такие чувства испытывают люди, когда им сообщают, что у них в щитовидной железе обнаружили узел. На самом деле узловым зоб далеко не всегда представляет угрозу для здоровья.**

Давайте разберёмся, когда узлы в щитовидной железе опасны, а когда – нет.



В этом поможет эндокринолог Клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач высшей категории Татьяна КАРАМЫШЧЕВА.

## В чём причина?

**?** Нашли узел в щитовидке. Не пойму, откуда он взялся. Что вообще собой представляют такие узлы?

Евгений П., Калуга

– Узел – это участок щитовидной железы, отграниченный от остальной её части особой оболочкой-капсулой. Узел состоит из тех же клеток, что и железа, но в нём они расположены более плотно.

Почему образуются узлы, до конца пока не выяснено. Согласно одной теории, ведущую роль играет дефицит йода в организме. По другой версии, появление узла – это следствие воздействия на человека различных токсинов. Также есть предположение, что существует генетическая предрасположенность к образованию узлов. Но в целом тратить время на то, чтобы выискивать причину, пациенту нет смысла. Гораздо важнее оценить качество узла, его размер, гормональную активность и после этого вместе с врачом решить, какие меры необходимо принять, чтобы узел как можно меньше влиял на качество жизни.

## Ограничений немного

**?** Год назад у меня обнаружили узел в щитовидной железе. Он доброкачественный, в размерах за это время не увеличился. Хочу поехать на море в бархатный сезон. Но говорят, при любых узлах в щитовидке нельзя выходить на пляж...

Наталья, Видное

– Наличие доброкачественных узлов в щитовидной железе не является противопоказанием для отпуска на море. Вы можете спокойно ехать на юг, купаться, главное – не злоупотребляйте загаром. Избыток ультрафиолета может спровоцировать рост узла, поэтому на берегу нужно находиться в тени и не выходить на пляж в часы наибольшей солнечной активности.

Вообще доброкачественные узлы в щитовидной железе в большинстве случаев не становятся поводом для серьёзных ограничений в образе жизни. Помимо осторожного отношения к загару важно соблюдать ещё одно правило – не использовать йодированную соль, а также препараты и биодобавки с йодом: они могут спровоцировать чрезмерную активность узлов. В остальном можно вести привычный образ жизни.

# Узел в щитовидке

## Удалять или подождать?



## Наблюдайтесь!

**?** У меня небольшой узел в щитовидной железе, всего 0,8 см, он никак меня не беспокоит. Но я очень боюсь – вдруг он переродится в рак? Может, лучше удалить его прямо сейчас и не волноваться?

Светлана, Нижний Новгород

– Большинство людей, у которых обнаруживают узлы в щитовидной железе, в первую очередь боятся именно онкологии. На самом деле узлы перерождаются в рак нечасто. Больше склонны к озлокачествлению «холодные» узлы, однако произойти такое может и с «горячими», и со «спокойными» узлами. Но это не значит, что нужно заблаговременно проводить операцию, – такая агрессивная тактика чрезмерна.

Если размер узла менее 1 см, требуется наблюдение. Вам необходимо через полгода повторно посетить эндокринолога и сделать УЗИ, чтобы оценить, не увеличился ли узел. Если его размер остался прежним, можно жить спокойно до следующей проверки, которую обычно назначают через год.

Если узел вырос или изначально он больше 1 см, необходимо провести тонкоигльную пункционную биопсию. Во время неё при помощи длинной тонкой иглы из узла берётся немного ткани, которую затем исследуют в лаборатории. Если при этом выясняется, что риск рака высокий, проводят операцию. Если злокачественных клеток не обнаруживают, то за узлом продолжают наблюдать.

## Можно ехать на юг, купаться в море, но загаром не злоупотребляйте

Очень у многих пациентов с узлами более 1 см нет рака, и подвергать их хирургическому воздействию совершенно ни к чему. Впрочем, тут есть одна оговорка: даже доброкачественный узел нужно удалить, если его размер более 4 см. Иначе он может механически давить на близлежащие органы и приводить к затруднению дыхания, глотания, речи.

## Операция нужна

**?** Обратилась к врачу с жалобами на сильное сердцебиение. При обследовании выяснилось, что в щитовидной железе узел, который вырабатывает слишком много гормонов. Врачи говорят, что нужна операция. Неужели других решений нет?

Анна Сергеевна, Курск

– Все узлы в щитовидной железе можно разделить на три типа. «Спокойные» узлы выделяют столько же гормонов, сколько остальная железа, работают в нормальном режиме. «Холодные» – работающие менее интенсивно и выделяющие меньше гормонов, чем остальная железа. И наконец, «горячие» – те, которые вырабатывают слишком много гормонов. Обычно узлы первых двух типов не дают явных симптомов, их обнаруживают случайно, например во время диспансеризации. А вот «горячие» узлы приводят к гипертиреозу – чрезмерному содержанию гормонов щитовидной железы в крови.

Усиленное сердцебиение, нарушение ритма сердца – частые последствия гипертиреоза, и именно на них обычно жалуются пациенты. Вообще гипертиреоз – довольно грозное состояние, потому что со временем он может приводить к инфарктам и инсультам, почечной недостаточности. Так что нужно приложить все усилия, чтобы с ним справиться и привести уровень гормонов к норме.

Когда слишком активно работает вся щитовидная железа, лечение обычно начинают со специальных препаратов – тиреостатиков. И только если оно не даёт результата, встаёт вопрос об операции. Если же причина гипертиреоза – «горячий» узел, такая тактика неоправданна. Дело в том, что лекарства, действующие на всю щитовидную железу, оказываются бессильными перед такими узлами, их приём не даёт результата. Так что операции, увы, не избежать, а её объём нужно обсудить с врачом. Часто удаляется не вся железа, а лишь сам узел, и это даёт возможность в дальнейшем обойтись без дополнительной терапии.

Подготовила  
Галина КОЛОСЕНКО

## ВАШЕ ПРАВО



Отвечает юристконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

## Когда могут отказать

**?** Живу и работаю в Петербурге, хотя прописана в другом городе. Медицинский полис у меня есть, но остался на родине и сейчас нет возможности за ним съездить. Примут ли меня в городской поликлинике, если я не могу сейчас предъявить полис ОМС?  
Ирина, Санкт-Петербург

– Согласно ст. 45 Закона N 326-ФЗ документом, удостоверяющим право застрахованного лица на бесплатное оказание медицинской помощи на всей территории Российской Федерации, является полис обязательного медицинского страхования, который застрахованные лица обязаны предъявить при обращении за медицинской помощью. Единственным исключением из данного правила являются случаи оказания экстренной медицинской помощи (ч. 2 ст. 16 Закона N 326-ФЗ). Во всех иных случаях медицинская помощь оказывается только при предъявлении документа, удостоверяющего право лица на бесплатное оказание медицинской помощи.

Значит, если застрахованное лицо обратится в медицинскую организацию за плановой медицинской помощью и не предъявит страховой полис, медицинская организация вправе отказать застрахованному лицу в оказании такой помощи (в том числе и в плановой госпитализации).

Подчеркнём, что в рассматриваемой ситуации речь идёт именно о плановой медицинской помощи. При отсутствии страхового полиса нельзя отказать в медицинской помощи, если она оказывается в экстренной форме – при внезапных острых заболеваниях и обострении хронических заболеваний, представляющих угрозу жизни (ст. 11, п. 1 ч. 4 ст. 32 Федерального закона N 323-ФЗ от 21.11.2011 «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации»). Такая помощь оказывается медицинской организацией и медицинским работником гражданину безотлагательно и бесплатно, отказ в её оказании не допускается.



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

# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

**Лучшая еда для новорожденного ребёнка – грудное молоко мамы. Но бывают случаи, когда его нет или не хватает. Почему так происходит? И что предпринять, чтобы молоко появилось или вернулось?**

Наш эксперт – консультант по грудному вскармливанию Надежда САГИТОВА.

## Трудные роды

Одна из распространённых причин отсутствия молока – роды, осложнённые сильным кровотечением. Из-за большой потери крови у женщины падает артериальное давление и резко уменьшается кровоснабжение одного из главных эндокринных органов – гипофиза. Не получая достаточно кислорода и питательных веществ, он не может исправно выполнять свои функции. В частности, производить нужный для выработки молока гормон пролактин.

Именно поэтому при большой потере крови во время родов женщине вводят гормон окситоцин. Он помогает матке сокращаться и тем самым уменьшает кровотечение. К тому же он усиливает производство пролактина, помогает «проталкиванию» молока в протоки. И, наконец, пролактин улучшает эмоциональное состояние мамы. А оно тоже очень важно для налаживания полноценной лактации. В ряде случаев окситоцин в виде таблеток назначают и после выписки из роддома.

## Кесарево сечение

Бытует миф, что оперативные роды «блокируют» выработку молока. Это грубое заблуждение. Количество молока зависит не от способа родоразрешения, а от вашего желания наладить кормление. Чаще всего женщины теряют драгоценное время из-за собственного недоумения после

# Молоко «убежало»

## Как наладить грудное вскармливание

операции. Между тем очень важно как можно раньше приложить малыша к груди. Даже если молока пока нет совсем или есть только капли. Для ребёнка они бесценны.

Частые кормления стимулируют производство молока. Также вам помогут тёплое питье, тёплый душ на область груди, прикосновения к ребёнку. В дополнение можно принимать гомеопатические средства, специальные аптечные травяные чаи.

## «Железный» дефицит

Нередко у кормящей женщины падает уровень гемоглобина и развивается анемия. Это неудивительно, ведь кровянистые выделения после родов зачастую длятся несколько недель.

Дефицит железа может отрицательно сказаться на качестве и объёме молока. Также он может стать причиной закупорки молочных протоков и их воспаления. На фоне анемии обычно долго заживают трещины сосков.

Чтобы избежать подобных проблем, нужно через некоторое время после родов сделать анализ крови. Если гемоглобин понижен, необходимо скорректировать режим питания. Есть больше красного мяса, печени, гречки, зелёных яблок. Если нет проблем с желудком, пить гранатовый сок. Принимать поливитамины, а по назначению врача – препараты железа.

## Коварные лекарства

К сожалению, кормящей маме иногда приходится принимать те или иные лекарственные препараты. Не все они способствуют грудному вскармливанию. Например, уменьшить выработку молока могут некоторые сосудосуживающие, мочегонные и противоаллергические медикаменты.



фото Legion-media

## Уменьшить выработку молока могут некоторые лекарства

И даже лекарственные травы – например шалфей и мята.

К счастью, многим таким средствам можно подобрать альтернативу. И, прежде чем принимать какое-то лекарство, обязательно посоветуйтесь с врачом или консультантом по грудному вскармливанию. Увы, инструкции-вкладыши препаратов не всегда дают по этому вопросу полную информацию.

## Никотиновая зависимость

Курение во время беременности и грудного вскармливания справедливо порицается в обществе. Тем не менее не все мамы избавляются от этой вредной привычки. И напрасно. Никотин снижает уровень

гормона пролактина, отвечающего за производство молока. А также затрудняет отделение молока из груди, повышает риск закупорки и воспаления протоков. Кроме того, ребёнок может почувствовать присутствие никотина в молоке и попросту откажется брать грудь.

Постарайтесь отказаться от сигарет. Также важно избегать пассивного курения, когда дымит кто-то около вас и ребёнка.

## Быстрое похудение

Грудное вскармливание само по себе способствует снижению веса, ведь на выработку молока организм тратит много энергии. Но многим женщинам этого кажется недостаточно, так что они садятся на диету или приступают к активным тренировкам. Но слишком резкое похудение может негативно сказаться на производстве молока. Так, если вы теряете больше 450 граммов в неделю, будьте готовы к тому, что и молока у вас станет меньше.

Чтобы этого не случилось, не форсируйте события. При регулярном и правильном грудном вскармливании, в том числе кормлении по ночам, лишний вес «растает» без дополнительных усилий.

## Проблемная щитовидка

Иногда причиной «молочного дефицита» становится снижение функции щитовидной железы – гипотиреоз. При этом заболевании щитовидка вырабатывает недостаточно гормонов, а они необходимы для производства грудного молока.

В большинстве случаев проблема корректируется с помощью препаратов гормона щитовидной железы левотироксина. Они благотворно влияют и на выделение молока, и на общее самочувствие женщины.

## Мастит

Воспаление молочной железы многие считают противопоказанием для кормления. На самом деле это не совсем верно. Именно ребёнок помогает маме предотвратить и даже вылечить это состояние. Если прикладывать его к проблемной груди на стадии небольшого застоя молока, за 2–3 дня болезненное уплотнение рассосётся.

Если же речь идёт о запущенном процессе, могут понадобиться антибиотики. Сейчас есть препараты, которые можно без вреда принимать при лактации. Во время лечения кормите ребёнка только здоровой молочной железой. А после обязательно подключите к процессу и вторую грудь.

Не переживайте, если у вас не получается обеспечить питание малыша на все сто процентов. Конечно, в этом случае необходимы детские смеси (посоветуйтесь с педиатром, какую выбрать), но даже небольшое количество грудного молока будет полезно для ребёнка.

Марина ЛЕВИНА

## МЕДСОВЕТ

### На раздельной диете

**Решила посидеть на раздельной диете. Но слышала, что это не очень полезно для здоровья. Это так?**

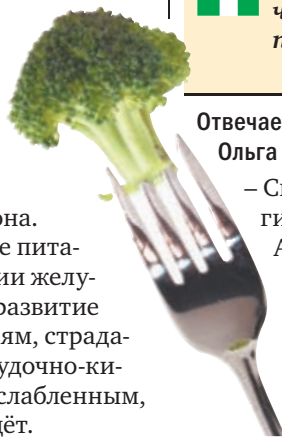
Екатерина, Пермь

Отвечает врач-диетолог Елена ВАСИЛЬЕВА:

– При некоторых несомненных достоинствах для людей с повышенной массой тела эта диета, которая, кстати, не получила широкого признания ни в Европе, ни в США, не имеет под собой убедительного научного обоснования. Ссылаясь на данные, полученные знаменитым русским физиологом И. П. Павловым о неодинаковой переваривающей способности ферментов

при употреблении мяса, хлеба, молока, создатель раздельной диеты Г. Шелдон был горячо убеждён, что при разном составе пищи ферменты тормозят друг друга, не способствуя лучшему перевариванию. Исследования показали, что это не так.

К тому же, следуя такой диете, человек держит свой организм в постоянном напряжении, мобилизуя его внутренние резервы для исправления неполноценного рациона. Не способствует раздельное питание и полноценной секреции желудочного сока, стимулирует развитие вредной микрофлоры. Людям, страдающим заболеваниями желудочно-кишечного тракта и просто ослабленным, такая диета явно не подойдёт.



### «Пляжная» ангина

**Каждый раз, когда езжу отдыхать на юг, у меня случается ангина. Почему это происходит?**

Валентина, Курск

Отвечает терапевт высшей категории Ольга ЕЖОВА:

– Скорее всего, ваше горло реагирует на перемену климата. Ангины и фарингиты – самая распространённая отпускная напасть. В отличие от зимних летние ангины, как правило, не вирусной, а эндогенной природы, при которой источником

воспаления выступает не вторжение чужой, а активизация собственной патогенной микрофлоры (гемолитического стрептококка группы А, режестифилококка).

В остальном «пляжные» ангины имеют самый что ни на есть классический характер и протекают с высокой температурой, сильной болью в горле. Основной процент заболевших приходится на детей старше одного года и взрослых лиц молодого возраста. Что объясняется довольно просто: к пятидесяти годам окружающая со всех сторон глотку лимфоидная ткань (на которой и оседают болезнетворные вирусы и микробы) атрофируется. Пенсионеры и дамы балзаковского возраста среди страдающих ангиной курортников встречаются крайне редко.



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

## Под подгузником

### Лечим пелёночный дерматит

Современные родители лишь понаслышке знакомы с пелёнками. Тем не менее пелёночным дерматитом страдают многие малыши, растущие исключительно в памперсах. Как справиться с этим неприятным явлением?

Наш эксперт – врач-дерматолог Галина ОВСЯННИКОВА.

ПЕЛЁНОЧНЫЙ дерматит – это заболевание, которое имеет множество разновидностей. Проблема проявляется в виде воспаления на коже в области гениталий, ягодиц, внутренней поверхности бёдер ребёнка. Начинается всё с небольшого покраснения, затем следует шелушение, могут появиться мокнущие участки, пузырьки. В более тяжёлых случаях возникают отёки, эрозии, инфильтраты (уплотнения).

**В группе риска – девочки**  
Кожа взрослых людей от раздражения, шелушения и воспаления надёжно защищает гидролипидная мантия, в кислой среде которой гибнет большинство патогенных бактерий и грибков. У малышей же многие органы и системы организма ещё незрелые. Это относится и к кожному покрову. Кожа младенцев более сухая и чувствительная, чем у взрослых, и в 5 раз более тонкая. В связи с этим она сильнее подвержена травматизации. К тому же у младенцев ещё недостаточно совершенна система терморегуляции и иммунной защиты кожного покрова.

Считается, что пелёночным дерматитом страдают около 50% детей до года. Пик заболевания приходится на 6–7 месяцев. В это время как раз начинается введение первого прикорма, после которого стул ребёнка меняется и начинает более агрессивно воздействовать на кожу. Позднее кожный покров малыша начинает вырабатывать естественную защиту, и, как правило, эта проблема исчезает. Но если ребёнок склонен к аллергическим проявлениям, имеет чувствительную кожу, страдает заболеваниями пищеварительного тракта со склонностью к диарее или инфицирован патогенной, а также условно-патогенной микрофлорой, то заболевание может прогрессировать и дальше – как минимум до момента окончания



### Пик заболевания приходится на шесть-семь месяцев

использования памперсов. Кстати, замечено, что девочки страдают пелёночным дерматитом чаще, чем мальчики.

#### Меняйте памперсы чаще

Причины возникновения этого дерматологического заболевания до конца не изучены, однако считается, что чаще всего пелёночный дерматит развивается в результате воздействия на кожу различных механических, биологических, физических и химических факторов. Причём главными из них являются трение, повышенная температура тела и влажность кожи в совокупности с влиянием естественных раздражителей, таких, как моча и кал. Всё это, как нетрудно догадаться, имеет место при ношении одноразовых подгузников.

Риск пелёночного дерматита существенно повышается, если родители выбирают некачественные памперсы, которые быстро промокают, натирают нежные места ребёнка, не пропускают воздух к влажной коже или даже могут вызвать аллергию.

Кроме того, опасность дерматита возрастает, если эти средства гигиены слишком редко подлежат замене. По правилам подгузник нужно менять каждый раз после стула или через каждые 3–4 часа ношения, не дожидаясь, пока он переполнится мочой.

#### Вытираем досуха

Чтобы снизить риск развития пелёночного дерматита, необходимо организовать правильную гигиену ребёнка. Недостаточно только вовремя менять памперсы, чтобы избежать повышенной влажности кожи. Нужно после

купания или подмывания всегда досуха вытирать кожу ребёнка. И не менее важно беречь её от перегрева. Для этого необходимо правильно одевать малыша, чтобы он не потел, а ещё периодически устраивать тельцу воздушные ванны, оставляя ребёнка на 10–15 минут полежать без одежды. Очень аккуратно нужно быть при выборе кремов, присыпок, влажных салфеток и прочих средств ухода, потому что некоторые из них тоже могут спровоцировать дерматит.

#### Лечебные мази

Но если избежать воспаления всё-таки не удалось, то для снятия покраснения кожи, а также для быстрого заживления и восстановления её местного иммунитета следует применять специальные препараты. В их состав могут входить оксид цинка (оказывает стягивающее действие и создаёт защитный барьер для раздражающих факторов), бензалкония хлорид (оказывает местное антисептическое и дезинфицирующее действие), парафин, ланолин и цетиловый спирт (смягчают, защищают, увлажняют). При поражениях лёгкой степени этих средств достаточно.

Если требуется более серьёзное лечение, то лучше выбирать средства на основе декспантенола (стимулирует эпителизацию кожи, обладает противовоспалительным действием). Такие препараты наносят на проблемные места каждый раз после смены подгузника, а также после купания на чисто вымытую и просушенную кожу.

Использовать гормональные мази при пелёночном дерматите запрещено.

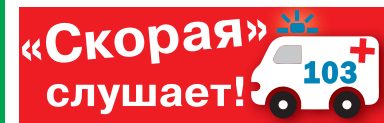
Если заболевание осложнилось присоединением вторичной инфекции (вирусной, бактериальной, грибковой), самолечением заниматься не следует – требуется помощь профессионала.

Алиса МИХАЙЛОВА

## РЕБЁНОК ПЕРЕГРЕЛСЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

### Солнечный удар

Летом дети большую часть времени проводят на улице, где носятся, играют в футбол, гоняют на велосипедах... И нередко, перегревшись, получают солнечный удар.



Слово – старшему педиатру оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы, врачу высшей категории Ларисе АНИКЕЕВОЙ.



#### Что это с ним?

Это патологическое состояние может наступить непосредственно на улице или через несколько часов после прогулки и узнаётся по таким симптомам: головная боль, головокружение, слабость, разбитость, тошнота, рвота. Лицо ребёнка становится красным, повышается температура до 39–40 °С, увеличивается потоотделение, присоединяются сердцебиение и одышка, иногда возникает носовое кровотечение. В тяжёлых случаях могут появиться галлюцинации, бред. Если ребёнку вовремя не оказать помощь, могут возникнуть судороги с потерей сознания вплоть до развития комы.

Особенно тяжело переносят солнечный удар малыши до 3 лет, у которых обменные процессы идут активно, а терморегуляция ещё несовершенна, поэтому они быстро перегреваются и обезвоживаются из-за повышенного потоотделения и недостаточного поступления воды в организм.

#### Алгоритм действий

Солнечный удар требует немедленного оказания помощи.

- Перенесите ребёнка в тень или прохладное помещение, уложите, приподняв ему голову, освободите от стесняющей одежды.
- Оботрите его тело мокрым полотенцем или заверните в мокрую простыню. На лоб положите холод, дайте вдохнуть пары нашатырного спирта.
- Обильно поите прохладной водой, соком, компотом, чаем со льдом. Или предложите в качестве питья глюкозо-солевые растворы – регидрон, гидровит: при потоотделении ребёнок теряет не только жидкость, но и необходимые для организма соли и микроэлементы.
- Если у ребёнка возникла рвота, поверните его голову набок, чтобы он не захлебнулся.
- Давать жаропонижающие препараты нет смысла, так как повышение температуры не связано с инфекцией.



#### Наученные опытом

- Впредь не выпускайте ребёнка на яркое солнце без головного убора, одевайте его в светлую просторную одежду из натуральных тканей.
- Установите на дачном участке ёмкость с водой, чтобы малыш мог поплескаться в ней. Хорошо, если есть возможность искупаться в естественном водоёме или в бассейне.
- В условиях города, придя с прогулки, поставьте малыша под прохладный душ или оботрите его влажным полотенцем.
- В душном помещении устраивайте сквозняк, пользуйтесь вентилятором, кондиционером.
- Чаще поите ребёнка прохладными напитками. В жаркую погоду берите с собой на прогулку бутылочку с водой и время от времени предлагайте малышу приложиться к ней.

#### Кстати

- >> Пострадать от перегрева ребёнок может не только на солнце, но и при длительном пребывании в помещении с высокой температурой и повышенной влажностью. Такое состояние называется тепловым ударом.
- >> Нередко молодые мамы ввергают младенца в тепловой удар чрезмерным укутыванием, располагая его кроватку рядом с батареей или печкой...
- >> Любители банных удовольствий, стремясь приобщить малыша к парилке с младых ногтей, иногда забывают о постепенности и осторожности процесса, что приводит к перегреванию и тепловому удару.

- >> Нередко родители оставляют спящего ребёнка в автомобиле («Жалко будить, только что уснул!»), а сами идут «на минуточку» в магазин. «Минуточка» затягивается надолго, а ребёнок получает тепловой удар в оставленной на солнце машине.
- >> Тепловой удар по клиническим проявлениям не отличается от солнечного, но причина его заключается в нарушении теплопродукции остаётся на прежнем уровне. Первая помощь – такая же, как при солнечном ударе.





**Развод – тяжёлое испытание для взрослых в семье, а для детей и подавно. Как поддержать ребёнка, родители которого больше не хотят быть вместе?**



Наш эксперт – психолог  
**Инна ГРИШАКОВА.**

### Рушится мир

В ситуации расставания мужчины и женщины бывает настолько поглощены происходящим, что у них не остаётся сил и времени на то, чтобы обратить внимание на ребёнка. А для него тем временем буквально рушится мир и земля уходит из-под ног.

Развод родителей – травматичное событие для ребёнка любого возраста. Во-первых, дети в силу свойственного им эгоцентризма чувствуют себя в центре ситуации, а оттого уверены, что несут ответственность за неё. Так, они часто считают себя виновниками разлада между родителями (если из семьи ушёл отец, ребёнок уверен, что тот ушёл не от матери, а от него). Во-вторых, ощущение стабильности и безопасности в одночасье исчезают. В младенчестве это происходит потому, что малыш находится в тесной эмоциональной связи с мамой и ему передаётся её стрессовое состояние. Подросток уже всё понимает, но чувствует себя внезапно лишённым опоры и поддержки.

Сильнее всего чувствительны к родительскому разводу старшие дошкольники и младшие школьники. В 6–9 лет у ребёнка происходит гендерная самоидентификация, он начинает осознавать, к какому полу принадлежит, учиться семейным ролям, и в этот период для его развития очень важно присутствие как мамы, так и папы. Если развод родителей приходится

## Ребёнок пополам

**Как не разорвать его при разводе**



именно на этот возраст ребёнка, риск неблагоприятных психологических последствий для него наиболее велик.

### Запрещённые приёмы

Казалось бы, все взрослые знают, что нельзя втягивать детей в родительское противостояние, но, к сожалению, многие всё равно это делают. Поэтому не будет лишним очередной раз упомянуть о запрещённых приёмах, вынуждающих и без того растерянного человечка разрываться между одинаково любимыми людьми.

Итак, верные способы усугубить страдания ребёнка – это:

- ❌ начинать соревноваться, кто лучший родитель, а ребёнка призывать быть судьёй в этом соревновании;
- ❌ пытаться привлечь ребёнка на свою сторону в конфликте;
- ❌ лишать общения с родственниками с противоположной стороны.

Любящие папы и мамы, а также бабушки и дедушки вряд ли захотят делать это сознательно, скорее, наоборот, подумают о том, как поддержать и утешить свою кровиночку.

### Чем помочь?

Чтобы облегчить состояние ребёнка и помочь ему справиться с ситуацией, окружающие его взрослые (родители и родственники с обеих сторон) должны соблюдать несколько важных правил.

✔ **Быть рядом.** Ребёнку, особенно маленькому, в трудную минуту необходимо внимание близкого взрослого, готового позаботиться о нём, а главное, вовремя сказать: «Всё в порядке, я с тобой». В острый период, когда у родителей может не хватать душевных сил, таким человеком может стать кто-то из близких родственников, но это место рядом с ребёнком ни в коем случае не должно пустовать.

✔ **Поддерживать стабильность.** Это нужно делать везде, где только возможно, в любых мелочах: в режиме дня, в окружающей обстановке, привычных ритуалах. Те изменения, которых нельзя избежать, должны тоже принять регулярный характер (например: папа здесь больше не живёт, но теперь приходит каждое воскресенье).

✔ **Снизить требования.** Для того чтобы пережить этот напряжённый период, ребёнку требуется много энергии, и теперь её может не хватать на какие-то другие вещи. Неудивительно, если он начнёт хуже себя вести, «съедет» по учёбе или станет забывать о своих обязанностях. (При поддержке близких всё потом восстановится.) Поэтому взрослым на это время хорошо бы стать более терпимыми и менее требовательными.

✔ **Всё объяснять.** Побеседуйте с ребёнком о происходящем. Важно делать это спокойно, не обрушивая на него шквал собственных эмоций. Не стоит и вводить его в заблуждение или что-то скрывать. Рассказывайте ребёнку честно, как обстоят дела, но на доступном ему языке. Это снизит его тревогу и избавит как от пугающих фантазий, так и от ненужных иллюзий. Главная задача, чтобы ребёнок понял: и мама, и папа у него остаются по-прежнему, просто меняется организация жизни.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Сергей Белоголовцев:**

– Я убеждён, если люди вдруг поняли, что они друг друга не любят и нахождение их вместе несёт агрессию и дискомфорт в окружающую среду, таким людям надо разводиться. Скандалы в семье, взаимная ненависть папы и мамы наносят больше вреда, чем сам развод.

## ПОВТОРЕНИЕ – МАТЬ УЧЕНИЯ

**Чтобы за лето ребёнок окончательно не забыл всё то, что учил в школе в прошлом году, необходимо заниматься с ним во время каникул. А садиться за учебники, как считают специалисты, лучше в августе.**

ЭТО правило не касается детей, имеющих серьёзные проблемы с учёбой. Серьёзные пробелы в знаниях за один месяц не устранить. Мы же хотим рассказать, как лучше заниматься с нормально успевающим ребёнком, чтобы он и дальше смог показывать хорошие результаты в школе.

### Принципиальный вопрос

Тут есть несколько важных принципов. Вот они.

**1. Добровольность.** Если заставлять заниматься из-под палки – толку не будет. Поэтому постарайтесь объяснить ребёнку, что летние занятия нужны и выгодны вовсе не родителям, а ему самому. Аргументы должны быть убедительными. Кому-то для мотивации достаточно будет услышать, что дополнительные

## Уроки августа

занятия позволят исправить тройку по математике, а кому-то они помогут обскатать по успеваемости противного задавачу одноклассника Петьку. Или что можно будет без ошибок и без страха быть осмеянным писать эсэмэски королеве школы Яночке. В общем, вы лучше знаете своих детей, чтобы придумать, на какой крючок их можно поймать.

**2. Коллегиальность.** Не навязывайте ребёнку, если он уже вышел из младшего школьного возраста, своё расписание занятий. Подумайте вместе, какой режим учёбы на каникулах мог бы его устроить. Дайте ему возможность выбирать: заниматься ли ежедневно по часу или 3 раза в неделю по 2,5 часа, например. То же самое касается и самих учебных предметов: подумайте вместе, какой из них больше нуждается в подтягивании. Ну и конечно, надо определиться со временем занятий.

**3. Регулярность.** Если уж определили расписание занятий,

надо его придерживаться, несмотря ни на что. Конечно, определённые послабления могут быть – ну, допустим, если время очередного урока совпало с интересным фильмом по телевизору или с футбольным матчем во дворе, то занятия можно и перенести. Но вы должны следить, чтобы ребёнок по-честному отработал то, что недоделал.

**4. Контроль.** Разумеется, если ребёнок достаточно взрослый, необязательно стоять у него над душой всё время занятий. Можно просто указать объём задания и потом проверить его выполнение. Но держать ребёнка в поле зрения, пока он занимается, всё-таки не помешает.

**5. Поощрение.** Придумайте систему поощрений за выполненную работу. А за работу, выполненную с блеском, установите особую награду. Конечно, и простая родительская

похвала для ребёнка ценна, но материальное подтверждение добрых слов будет наверняка нелишним. Призом могут быть сладости, игрушки, книжки, поход в кино, разрешение пригласить с ночёвкой друга...

**6. Исключения.** Не занимайтесь с ребёнком, если он себя плохо чувствует или активно отказывается от занятий. Разумеется, это не значит, что вы должны потакать капризам любимого чада, но если у ребёнка действительно есть причина, чтобы пропустить занятия, лучше войти в его положение. К тому же от работы спустя рукава толку не будет.

### Пустяки, дело житейское!

К малышам из начальной школы у родителей должен быть иной подход. Вот несколько советов мамам и папам начинающих учеников, которые могут пригодиться им как летом, так и в учебном году.

● Начинайте с выполнения не сложных, а любимых и простых для малыша заданий. Это даст ему уверенность в своих силах и мотивирует заниматься дальше.

● Если ребёнку не даётся тот или иной пример или задача, не раздражайтесь. Постарайтесь терпеливо разъяснить всё, что непонятно. И, даже если занятие прошло не слишком успешно, в конце найдите хоть что-то, за что ребёнка можно было бы похвалить.

● Подбадривайте малыша, если ему трудно или что-то не получается. Но если задача оказалась непосильной и не помогли даже ваши многократные объяснения, оставьте ребёнка в покое. Лучше предложите аналогичную, но более простую задачу. А к сложной вернётесь в другой раз.

● Выстраивайте занятия так, чтобы ребёнок мог использовать свои сильные стороны. Это поднимет его самооценку и поможет стать более успешным.

Елена НЕЧАЕНКО





## ПОМОГИ СЕБЕ САМ

# Грубые и полезные

### Зачем нужны пищевые волокна

**Всего 30–40 лет назад пищевые волокна называли балластными веществами – считалось, что они не несут организму никакой пользы. Но с тех пор взгляды радикально изменились...**

СЕГОДНЯ пищевые волокна признаны одним из самых ценных компонентов пищи.

#### Болезни от еды

Пищевые волокна содержатся только в растительной пище: овощах, фруктах, ягодах, зелени, цельном зерне, отрубях. По сути, это вещества, из которых состоят стенки клеток растений (не случайно пищевые волокна иногда называют растительной клетчаткой).

Долгое время производители старались максимально очистить продукты от волокон – так пища получалась более мягкой, привлекательной на вид и нежной на вкус. То есть становилась рафинированной. В итоге в конце XX века люди стали получать в 2–3 раза меньше пищевых волокон, чем ели ещё в середине того же столетия. И, увы, вскоре это отразилось на их здоровье. Сахарный диабет 2-го типа и рак толстой кишки, желчнокаменная болезнь и ишемическая болезнь сердца, атеросклероз и запоры – все эти и многие другие недуги связаны с тем, что в организм поступает мало растительной клетчатки.

#### В тандеме с водой

Важнейшее свойство пищевых волокон – их способность удерживать воду. Один грамм пшеничных отрубей вбирает в себя пять граммов воды. Волокна моркови, яблок, капусты поглощают вдвое больше воды, чем весят сами.

Разбухшие пищевые волокна делают каловые массы более мягкими и существенно ускоряют их продвижение по толстой кишке. Человеку, ведущему малоподвижный образ жизни и страдающему запорами, достаточно включить в суточный рацион 40–70 г пищевых волокон, чтобы через пару дней у него восстановилось регулярное опорожнение кишечника.



### Один грамм пшеничных отрубей вбирает в себя пять граммов жидкости

Кстати, разбухать пищевые волокна начинают уже в желудке. Благодаря этому увеличивается объём съеденной пищи и сытость наступает быстрее. Это очень ценно для тех, кто стремится похудеть.

#### Пожиратели плохого холестерина

Пищевые волокна поглощают из кишечника часть холестерина и желчных кислот. В результате этого концентрация холестерина в сыворотке крови падает, а значит, снижается риск сердечно-сосудистых заболеваний. Одновременно уменьшается склонность желчи к уплотнению и формированию камней. В этом отношении пищевые волокна порой даже более эффективны, чем лекарственные препараты.

Благотворно действуют волокна и на микрофлору кишечника. Если рацион богат растительной клетчаткой, в толстой кишке увеличивается доля полезных лактобацилл и подавляется рост кишечной палочки. Особенно важно это для людей старше 50 лет, поскольку с годами микрофлора кишечника приобретает всё более гнилостный характер.

При сахарном диабете диета, богатая волокнами, тормозит нарастание уровня глюкозы в крови после приёма пищи. Соответственно уменьшается потребность в инсулине и других противодиабетических препаратах.

#### Запарить – и оздоровиться

К сожалению, тенденция к рафинированию в пищевом производстве сохраняется и сегодня. Так что следить за тем, чтобы организм был обеспечен пищевыми волокнами, нужно очень внимательно.

Посмотрите на таблицу и постарайтесь примерно оценить, сколько вы получаете пищевых волокон. Если окажется, что меньше 15–20 г в сутки (а так оно, скорее всего, и выйдет, это средний показатель для нашей страны), то надо исправлять положение. Старайтесь есть больше овощей и фруктов (благо сейчас сезон и их много). Впрочем, только дарами огорода проблему зачастую не решить. Чтобы получить дополнительные 20–30 г пищевых волокон, нужно съесть 1–1,5 кг капусты, свёклы или моркови. Это, конечно, невозможно.

Гораздо проще приучить себя есть отруби, которые примерно наполовину состоят из пищевых волокон. Суточная норма – примерно 2–4 столовые ложки отрубей. Запаривайте их кипятком в течение 30–40 минут и добавляйте в суп, салат, кефир, овощную икру и другие блюда. Таким образом можно за три-четыре дня наладить нормальную деятельность кишечника. Главное – есть отруби за завтраком, обедом и ужином – и ежедневно.

#### Содержание пищевых волокон в продуктах (в граммах на 100 г)

Виноград	1,8
Абрикосы	1,8
Яблоки	2,6
Апельсины	2,0
Груши	2,2
Смородина чёрная	4,2
Сливы	1,9
Ревень	1,78
Малина	7,4
Клубника	2,2
Крыжовник	2,9
Орехи (фундук)	7,73
Чернослив	9,2
Курага	10,1
Изюм	6,8
Инжир	18,5
Капуста белокочанная	2,8
Капуста цветная	1,8
Салат	1,55
Лук зелёный (перо)	2,10
Фасоль	7,6
Бобы варёные	3,35
Горошек консервированный	6,3
Морковь	3,0
Репа	2,20
Свёкла	2,6
Картофель	3,5
Огурцы	1,2
Кабачки	0,8
Перец	0,6
Баклажаны	2,2
Томаты (свежие)	1,4
Кукуруза (свежая)	4,7
Тыква	1,9
Мука пшеничная	3,15
Мука ржаная	10,5
Отруби пшеничные	45–55
Гречневая	3,7
Овсяная, зерно	7,0
Овсяные хлопья (типа «Геркулес»)	3,1
Пшено	4,7
Рис	0,4
Перловая	3,0
Ржаной формовой хлеб	7,0–8,5
Булки белые	1,0

Алия МАКАРОВА

## МЕДСОВЕТ

### Эти слёзы неспроста

**?** В последнее время стали сильно слезиться глаза. С чем это может быть связано?

Светлана, Пермь



Отвечает врач-офтальмолог Александр ТРУБИЛИН:

– Слёзы могут быть следствием воспалительных заболеваний, например конъюнктивита или кератита. В этом случае может потребоваться применение противовирусных или антибактериальных препаратов.

Другая частая причина слезотечения – синдром сухого глаза. У человека с такой проблемой меняется состав слёзной плёнки, она плохо держится на роговице и не обеспечивает должного увлажнения. Глаз чувствует недостаток влаги и, чтобы компенсировать это, начинает активнее вырабатывать слезу. Чаще других жалуются на слезотечение люди, которые носят мягкие

контактные линзы, особенно дешёвые, с низкой проницаемостью кислорода, либо подобранные без консультации врача и не соответствующие по размеру кривизне роговицы.

И наконец, слёзы могут быть следствием аллергической реакции на косметические средства. Чаще всего на тушь, подводку, тени. Но иногда глаза реагируют и на средства, которые наносят не на веки и ресницы, а на лицо, например на пудру или тональный крем.

В любом случае вам нужно обратиться к врачу-офтальмологу.

### Есть или не есть?

**?** У меня аллергия на персики. Недавно услышала, что, кроме них, нужно исключить ещё ряд продуктов. Какие именно?

Ольга, Краснодар

Отвечает аллерголог-иммунолог, врач высшей категории, заведующая отделением аллергологии Клиники ФГБНУ НИИ питания, доктор медицинских наук Вера РЕВЯКИНА:

– В периоды обострения пищевой аллергии нужно исключить не только те продукты, которые лично у вас вызывают

реакцию, но и некоторые другие: рыбу, морепродукты, цитрусовые, орехи, мёд, шоколад. Они обладают высокой аллергенной активностью и могут ухудшать состояние. В спокойные периоды есть их можно, но с осторожностью и в небольших количествах.

Вам стоит также воздержаться от фастфуда и другой вредной еды.

Турпоход – это **групповое** или **индивидуальное** перемещение по заранее определённой маршруту **в спортивных** или **познавательных целях**.

Турпоходы бывают **пешеходные**, лыжные, **горные**, велосипедные, **конные**, водные, **спелео**. А также **многодневные** или **выходного дня**: одно-, двух-, трёхдневные.

На **6 категорий сложности** делятся турпоходы.

**4–8 человек** – оптимальная группа для пешего или лыжного похода.

**12 кг** для **женщин** и **до 20 кг** для **мужчин** – **вес рюкзака** во время пешего похода **среднего уровня сложности**.

Для детей **от 3 до 10–11 лет** вес рюкзака должен быть **не более половины возраста ребёнка** (в годах). К примеру, на четырёхлетнего малыша не стоит нагружать более 2 кг. А вот **подростки** способны переносить **массу, равную собственному возрасту**.

Рюкзак **собирается по** следующему **принципу**: мягкое – к спине; **тяжёлое – вниз**; предметы первой необходимости – в карманы; **объёмное** и хрупкое – **наверх**.

Если у вас за время похода **правая рука загорела больше левой**, значит, **вы шли на восток**.

## Турпоход



## В цифрах и фактах

Турпоходы были очень **популярны в СССР**, по объёму внутреннего туризма наша страна занимала **1-е место в мире**.

**Через 10 минут после выхода** на маршрут делается **технический привал**, во время которого участники похода могут подтянуть лямки рюкзаков, переодеться, переобуться. В дальнейшем **10-минутные привалы** делаются **через 30–50 минут**.

**Не менее 5 походов выходного дня**, оформленных маршрутным листом, общей протяжённостью **не менее 75 км пешком** или **200 км на велосипеде** надо совершить, чтобы получить **значок «Турист России»**.

**Первые** туристические походы **в России** начали проводить **декабристы**, отбывавшие поселение в Сибири после восстания 1825 года. Они отправлялись вместе **с местными ребятами** в путешествия по окружающему региону в поисках **интересных растений и животных**.

**500–600 г** сухого продукта **на человека в день** берут с собой туристы.

**3,5–4 км/ч** – скорость движения по ровной местности **для пеших туристов с хорошей физической подготовкой**, до 3 км/ч – со слабой физической подготовкой.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

**Вместе в одной постели** Застилая кровать сразу после пробуждения, мы подвергаем опасности своё здоровье, считают британские медики.

Они поясняют, что люди, имеющие привычку застилать постель сразу после сна, невольно создают благоприятные условия для размножения пылевых клещей. Эти насекомые любят тепло и влажность, которые как раз и сохраняются в кроватях. Особенно благоприятная для пылевых клещей среда создаётся в летнее время, когда постельное бельё интенсивно пропитывается человеческим потом.

Врачи напоминают, что пылевые клещи выделяют экскременты, которые могут привести к бронхиальной астме, конъюнктивиту, аллергическому риниту и кожным заболеваниям. Они дают советы, как нам правильно поступать.

После подъёма нужно откинуть одеяло, хорошо проветрить спальню не менее 10 минут и только после этого застелить постель. Также для профилактики аллергических реакций необходимо регулярно пылесосить матрас, часто менять постельное бельё (не реже раза в неделю), стирать два раза в год подушки и одеяла. И никогда не есть в постели.



# НАСТРОЙ СЕБЯ САМ

Музыкальный инструмент не может красиво звучать без настройщика. Наш организм в каком-то смысле подобен ему – чтобы органы и системы не нарушали единой гармонии, его нужно правильно настроить. Вот только в отличие от инструмента настройщика ждать не надо. Это под силу нам самим – с помощью природных волн.

## ВОЛНЫ ВОКРУГ НАС

Сам наш организм имеет поля различных излучений. И очень важно подобрать такие волны, которые бы не конфликтовали с нашими собственными. Давно уже доказана эффективность воздействия электроимпульсного излучения, магнитного поля, светового излучения – и все эти физические факторы активно применяются в физиотерапии. Для каждого созданы специальные приборы.

Звуковые волны – тоже серьёзное воздействие. Если мимо проезжает мотоцикл с грохочущими басами, хочется бросить в него бутылкой из окна. А под умиротворяющую мелодию можно избавиться от чувства тревоги, отрешиться от пережитых передряг и неприятностей. «Музыкальные процедуры» тоже активно используют доктора – в основном психотерапевты, но бывает, что даже хирурги во время операций создают пациентам музыкальный фон.

В 2001 г. вышло пособие для врачей и клинических психологов «Музыка Рушеля Блаво и её применение в лечебно-профилактических целях», утверждённое Учёным советом (секция психотерапии) Минздрава РФ (2001 г.). Его автор, доктор Рушель БЛАВО, подроб-

но описал, как музыка помогает запустить механизмы самоисцеления, которыми обладает наш организм.

«Организм человека – это огромная биологическая аптека, в которой есть всё, что необходимо для излечения, – уверен он. – Надо только ему помочь избавиться от негативной информации. Тогда повысится общий иммунитет организма, и он сам начнёт бороться с болезнью».

## Организм сам может бороться с болезнями.

### СЕМЬ В ОДНОМ

В нашем безумном мире разбалансировка организма порой бывает слишком серьёзной. И добиться заметного эффекта только одним методом воздействия не всегда получается. Физиотерапевты уже поняли, что для лучшего результата не нужно «увеличивать

дозу» – повышать интенсивность воздействия. Наоборот, современные аппараты физиотерапии по сравнению со своими предшественниками 70–80-х годов дают значительно более низкое излучение – и оно оказывается более результативным, поскольку соответствует интенсивности волн самого организма. А вот научиться сочетать несколько физических факторов, как выяснилось, гораздо важнее.

«Сейчас стали понимать, что человеческий организм – комплексная система, которая требует именно комплексного лечения», – говорит доктор Блаво.

При сосудистых патологиях, к примеру, применяют прерывистую пневмокомпрессию с бегущим магнитным полем под ней. С магнитом сочетают и грязевые процедуры – питательные вещества из грязи проходят глубже, улучшаются венозный отток, микроциркуляция.

Но если в условиях клиники комплексное воздействие уже стало нормой, то в домашних условиях оно вызывает проблемы. Как правило, требуется несколько аппаратов. Их нужно, во-первых, купить (что выливается в приличную сумму), во-вторых, научиться использовать



каждый, в-третьих, потратить уже не 15–20 минут на процедуру, а значительно больше.

Однако есть аппарат комплексного воздействия. «ФизиоФон БЛАВО» – это семь (!) в одном. Шесть физиотерапевтических факторов (два вида импульсного электрического тока низкой частоты, постоянное магнитное поле, два вида монохромного светового излучения, механическая микровибрация) можно использовать по отдельности, сочетая друг с другом несколько или одновременно все.

А седьмой – музыкальный – для отдельного прослушивания или сопровождения процедур. К «ФизиоФону БЛАВО» прилагаются наушники, а в память прибора записано несколько авторских музыкальных композиций, которые Рушель Блаво создал специально, чтобы помочь нам правильно настроить свой организм.

Наталья МАРИНА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**18–19 СЕНТЯБРЯ С 18.00 ДО 21.00 – В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ** по адресу: ул. Маяковского, 34, «ROYALMED» в центре Рушеля Блаво. На семинаре – специальный приглашённый гость из Болгарии, РАДКА.

**БОЛЕЕ ПОДРОБНЕЕ ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ**  
[www.blavo.ru](http://www.blavo.ru)

**ЗАПИСЬ И СПРАВКИ ПО ТЕЛЕФОНАМ:**  
**965-819-13-03**  
**812-275-75-76**  
**812-719-67-07**



# ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

**В обычном состоянии мы даже не замечаем мышц и суставов, благодаря которым можем есть пищу. Но если возникают какие-то неполадки, например дискомфорт и боль в челюсти, это полностью изменяет нашу жизнь.**

## Голова набекрень

Дискомфорт в челюсти чаще всего связан с неполадками в височно-нижнечелюстном суставе, образованном головкой нижней челюсти и бугорком височной кости, которые вместе с суставным диском заключены в суставную капсулу. Движения в этом суставе весьма сложны: их осуществляют не только жевательная мышца, но и ещё шесть смежных мышц. Движения нижней челюсти помогают нам не только во время приёма пищи, но и в процессе разговора, смеха, кашля.

Неудивительно, что височно-нижнечелюстной сустав, по наблюдениям медиков, служит центром равновесия всего организма человека. При симметричном положении нижней челюсти мышцы головы не испытывают напряжения, а смещение нижней челюсти в любую сторону приводит к нарушению равновесия головы. Неполадки в этой области затрагивают мышцы головы, шеи, височно-нижнечелюстные суставы, черепно-мозговые нервы и вызывают хроническую боль с одной стороны или, реже, с обеих сторон лица, головы. Обычно такое состояние действует на больного очень угнетающе, он совершенно «теряет себя» и не способен думать ни о чём, кроме устранения боли.

Болевые ощущения могут появляться утром, в течение дня или вечером, это зависит от разных типов поражения сустава и важно для врача, чтобы поставить диагноз.

## К стоматологу!

Причина дискомфорта может быть связана и с неправильным положением зубов. В этом случае понадобится помощь челюстно-лицевого стоматолога,

# Челюсть светло!

## Устраняем дискомфорт



## Источником проблем может быть неправильное положение зубов

который поставит временные или постоянные шины и протезы, устраняющие неправильное положение челюсти.

Врач-реабилитолог может помочь, если боль вызвана повышенным тонусом или напряжением жевательных мышц, ограниченной подвижностью нижней челюсти, дискоординацией сокращений жевательных мышц, чрезмерной подвижностью головки нижней челюсти (иногда при этом возникает «щёлкание» в височно-нижнечелюстном суставе).

Боль и щёлканье исчезают после нормализации функции жевательных мышц и сустава, кроме тех случаев, когда диагностированы

деформирующий артроз и воспалительные явления в суставе. Тогда лечение должно начинаться с выполнения рекомендаций ревматолога и ортопеда.

## Внимание – на мимику!

После проведения комплексного лечения больным рекомендуют на ночь использовать лечебные накладочки для рта. Их изготавливают индивидуально у ортодонта. Накладки снижают болевые ощущения в суставе, неприятное чувство тяжести, усталости в жевательных мышцах, мышцах шеи, нормализуют открывание рта.

Для того чтобы эта весьма досадная неприятность не повторилась, нужно избегать активных разговоров во время приёма пищи, возбуждённой манеры разговора, когда человек не замечает, что происходит с его мимикой, а также переохлаждений, которые могут спровоцировать воспаление в суставе, что делает его более склонным к неправильным движениям, более уязвимым.

Алина ПОГОДИНА

## ● На заметку

Для нормализации движений нижней челюсти применяют упражнения, которые усиливают определённые группы мышц, восстанавливают синхронность их движения и координацию.

### При смещении нижней челюсти вправо

Исходное положение: губы открыты, челюсть расслаблена, левый локоть опирается на поверхность стола, левая часть подбородка располагается на левой руке. Нижней челюстью с силой давите на левую руку, а рукой, не смещая её в сторону, на челюсть. Затем напряжение чередуется с максимально возможным расслаблением мышц: держа голову руками, дайте челюсти «свободно повисеть» 30 секунд. Упражнения при боковом смещении нижней челюсти влево – те же, но с другой стороны.

### При смещении нижней челюсти назад

Исходное положение: локти поставьте на поверхность стола, нижняя челюсть опирается на обе руки и перемещается вперёд без открывания рта до лёгкой боли. Рекомендуется чередовать медленное открывание рта с быстрым. После 10 таких движений выполните упражнения, направленные на расслабление мышц. Для контроля выполняйте упражнение перед зеркалом.

### При щёлканье в суставе

Исходное положение: губы приоткрыты, язык поднят, его кончик касается мягкого нёба. Среднюю линию контролируют при помощи зеркала. Нижнюю челюсть отодвиньте назад, не опуская и не смещая в сторону, как бы стремясь достать до нёба нижними передними зубами. Затем в течение 20 секунд выполняют упражнения, направленные на расслабление мышц (исходное положение – лбом опираетесь на обе ладони, локтями на поверхность стола; нижняя челюсть «висит» свободно).

Не рекомендуется чрезмерно открывать рот (сустав не должен больше щёлкать), откусывать и жевать твёрдую пищу, петь. При зевании следует поддерживать рукой подбородок.

## МЕДСОВЕТ

### Можно, но осторожно!

**?** У меня обнаружили сахарный диабет. Врач строго-настрого предупредил меня, что об алкогольных напитках мне теперь лучше забыть. Неужели он прав? Анатолий, Барнаул

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

– Ваш врач отчасти прав. Дело в том, что спирт блокирует выработку глюкозы печенью, где она хранится в качестве «запаса энергии». На фоне приёма сахароснижающих лекарств у принявшего алкогольный напиток больного диабетом может развиваться гипогликемия – критическое падение уровня глюкозы крови, которое может закончиться потерей сознания.

При употреблении алкоголя уровень глюкозы крови обычно снижается не сразу, а через

несколько часов, иногда отсроченная гипогликемия может развиваться в любое время в течение 24 часов после употребления спиртных напитков. Нередко подобное состояние наступает ночью или под утро, когда первые признаки гипогликемии остаются незамеченными и большой может погрузиться в кому. К тому же в состоянии алкогольного опьянения человек часто не способен адекватно оценить своё состояние.

Однако иногда пропустить рюмочку-другую больному диабетом всё же разрешается. К алкоголю, разрешённому больным диабетом, помимо наиболее предпочтительных в этом случае сухих вин, врачи относят те напитки, содержание сахара в которых не превышает 3–5% (30–50 г на 1 л), а также пиво, содержание спирта в котором ещё меньше, чем в винах (4–5 градусов), а содержание углеводов то же (3–5%). Условно «безопасная» суточная доза для больных диабетом здесь составляет соответственно 250–300 мл и 300–500 мл, превышать которые врачи настоятельно не рекомендуют.



### Не расслабляйтесь!

**?** С тех пор как начала страдать от головокружений, я стала избегать любых физических нагрузок и почувствовала, что набираю лишний вес. Как мне решить эту проблему? Ольга, Самара

Отвечает врач-невролог высшей категории, кандидат медицинских наук Александра КОЖИНОВА:

– Стремление многих пациентов, страдающих головокружениями, избегать физических нагрузок, мне кажется ошибочным. Наоборот, вестибулярный аппарат

нужно нагружать! Как? Хотя бы ходить по лестнице (вверх и вниз), сперва держась за перила, потом – без них. При этом бояться возникшего головокружения не стоит. При частом повторении этого и других упражнений головокружения будут уменьшаться.

### Укрепляйте пресс!

**?** Многие женщины в возрасте страдают от недержания мочи. Скажите, можно ли это предупредить? Анна, Вологодская область

Отвечает врач-уролог Олег УТКИН:

– Для профилактики недержания мочи каждой женщине после 40 лет полезно выполнять упражнения на укрепление мышц брюшного пресса и промежности: «берёзка», «ножницы»,

«велосипед», «уголок». А дома между делом хорошо носить теннисный мячик между ног, зажав его как можно выше. И конечно, раз в год посещать гинеколога для проведения профилактического осмотра.

**Чем опасен синдром профессионального выгорания для самого работника и компании, где он трудится? Как победить усталость, апатию, раздражительность и вернуть творческое отношение к работе?**

Наш эксперт – бизнес-тренер Денис ПАСЬКО.

### Жизнь по инерции

Синдром профессионального выгорания имеет много проявлений. Но главный его признак – когда сотрудник начинает работать как бы по инерции, из-под палки, от звонка до звонка. Исчезает творческое отношение к работе, теряется блеск в глазах, заинтересованность в повышении квалификации, в достижении лучших результатов.

О профессиональном выгорании обычно говорят применительно к профессиям, связанным с интенсивным общением с людьми. Этому феномену подвержены учителя, продавцы-консультанты, адвокаты, социальные работники, чиновники. Такие проблемы возникают, когда сотруднику каждый день приходится иметь дело с многочисленными посетителями, с новыми людьми, когда круг общения постоянно меняется.

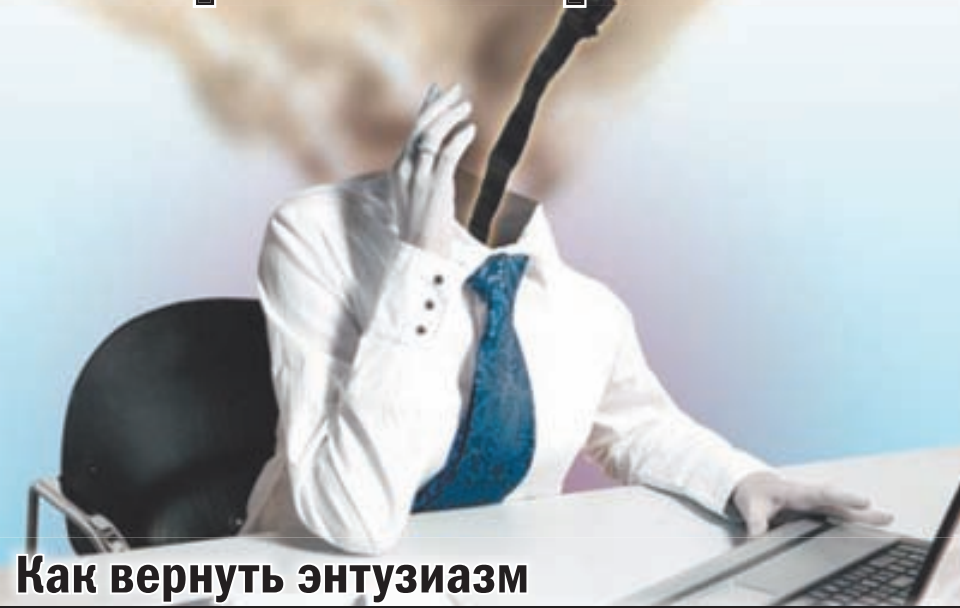
### Группа риска

Чаще других с выгоранием сталкиваются врачи. Особенно сотрудники онкологических отделений клиник, где, к сожалению, в силу объективных причин диагностируется наибольший процент летальных исходов. К тому же врачам-онкологам приходится постоянно взаимодействовать с людьми, находящимися в подавленном, депрессивном состоянии. Это относится не только к пациентам, но и к их родственникам. Такое общение не может не сказаться на психологическом настрое и состоянии здоровья самих медиков.

Среди врачей-офтальмологов синдром профессионального выгорания нередко поражает специалистов по консервативному, лазерному и хирургическому лечению глаукомы. Специфика этого заболевания состоит в том, что улучшения зрительных функций, за редким исключением, достичь у таких пациентов невозможно. Все усилия врачей ориентированы исключительно на сохранение имеющегося у больного зрительного потенциала. Но это также не всегда удаётся.

Слепнувшие пациенты часто начинают обвинять врачей в своих бедах, хотя на самом деле никаких ошибок в лечении допущено не было... Такая ситуация у некоторых медиков приводит к чувству обиды, опустошённости, разочарованности своей профессией.

# Сгорел на работе!



## Как вернуть энтузиазм

### Тяжкий крест руководителя

Ещё одна из наиболее уязвимых категорий для профессионального выгорания – руководители всех рангов. Часто им приходится принимать непопулярные решения: увольнять работников, объявлять выговоры, лишать людей премий. Порой сотрудники воспринимают своего шефа в роли надсмотрщика, злобного Карабаса-Барабаса, отравляющего им жизнь.

Человек в руководящем кресле начинает чувствовать себя одиноким, непонятым. У него складывается ощущение, что все его усилия, направленные на процветание компании и повышение её эффективности, оказываются никому не нужными.

### Не стать балластом

Проблема профессионального выгорания персонала для компаний, в которых он работает, состоит в том, что с формальной точки зрения выгоревшие сотрудники не нарушают никаких инструкций, обычно соблюдают трудовую дисциплину и в целом соответствуют занимаемым должностям. Но фактически эти люди становятся для своих работодателей балластом, они тянут свою ляжку, не принося пользы ни себе, ни другим.

### Найти выход

Выход из сложившейся ситуации может быть разным. В некоторых случаях необходимо перевести сотрудника в другое подразделение, направить его на курсы повышения квалификации или предоставить ему внеплановый отпуск.

Максим в течение нескольких лет работал в одной из петербургских благотворительных организаций. В сферу его обязанностей входило консультирование людей, находящихся в трудной жизненной ситуации: бездомных,

## В иных случаях необходимо перевести сотрудника в другой отдел

больных СПИДом, бывших заключённых. Некоторое время назад коллеги и начальство стали замечать у 37-летнего сотрудника типичные симптомы профессионального выгорания: он стал грубым и раздражительным с коллегами и своими подопечными, постоянно выглядел осунувшимся и уставшим, порой опаздывал на работу и старался исчезнуть из офиса сразу же после окончания трудового дня.

Руководство организации уже было занято поисками благовидного предложения, чтобы расстаться с неудобным сотрудником, но бизнес-тренер Денис Пасько предложил неожиданное решение: Максима освободили от обязанностей консультанта и поручили заниматься взаимодействием с потенциальными благотворителями и поиском новых источников финансирования.

Эта работа пришлась мужчине по душе. И результат не замедлил сказаться: из аутсайдера Максим превратился в одного из самых ценных сотрудников организации. Благодаря ему были установлены отношения с целым рядом щедрых благотворителей.

### Новый шанс

После пятнадцати лет работы в оренбургском фитнес-клубе в качестве тренера по аэробике Татьяна всё сильнее ощущала себя опустошённой. Она не чувствовала отдачи

и благодарности со стороны своих подопечных. Кроме того, с возрастом проведение интенсивных тренировок давалось ей всё сложнее. Муж Татьяны неплохо зарабатывал, и дама стала задумываться над тем, чтобы совсем оставить работу и стать домохозяйкой.

Когда она сообщила управляющему фитнес-клуба о своём желании уволиться, начальник предложил неожиданное решение: «Танюша, вы же отличная спортсменка и образцовая мама двух дочерей! Почему бы вам не освоить новое, перспективное направление – «Фитнес для беременных»? Надо пройти курсы повышения квалификации, получить сертификат. Все расходы по обучению фитнес-клуб берёт на себя».

Новый вид деятельности стал для Татьяны новым шансом. О профессиональном выгорании речи больше нет. Тренер радуется каждому рабочему дню и с удовольствием помогает будущим мамам укрепить здоровье и подготовиться к самому важному событию в их жизни.

### Иногда лучше расстаться

Пример Максима и Татьяны показывает, что справиться с профессиональным выгоранием нередко помогает смена вида деятельности внутри собственной компании. Но такое развитие событий возможно не всегда. Порой единственным выходом для сотрудника и его работодателя является расставание.

Оптимальным выходом из сложившегося положения может стать увольнение по соглашению сторон. Нередко работодателю выгодно выплатить «сгоревшему» сотруднику солидную финансовую компенсацию за его добровольный уход, чем продолжать задействовать его в производственном процессе.

Илья БРУШТЕЙН

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Белоголовцев:

– У каждого человека возникает такой момент, когда кажется, что карьера и работа – это самое главное в жизни. У меня такое было. И я сейчас невероятно жалею, глядя на своих внуков, что не уделял достаточно времени своим детям, не видел новых их открытий в жизни.

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Без паники!



**Я ищу работу, поэтому хожу на собеседования. И перед каждым из них ужасно волнуюсь. Есть ли какие-то способы расслабиться?**

Ольга, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Нервничать перед собеседованием – это совершенно нормально. Не каждый же день вам приходится встречаться с работодателем, а всё новое

обычно пугает. Поэтому постарайтесь хорошенько подготовиться к предстоящей встрече. Прорепетируйте дома свои ответы на предполагаемые вопросы работодателя. Наверняка вы примерно представляете,

о чём вас могут спросить, так что постарайтесь сделать так, чтобы вас просто невозможно было сбить с толку. Не стесняйтесь проговорить часть ответов вслух. После такой репетиции реальная встреча покажется вам почти привычным делом.

Часто причиной страха на собеседовании является низкая самооценка. Соискателю кажется, что он



не заслуживает предложения о работе. Чтобы справиться с этим, вспомните о своих достоинствах и достижениях. Наверняка ведь на прошлой работе вы были на хорошем счету. Не поленитесь и составьте список своих побед. На другом листочке бумаги выпишите те качества,

которые, как вам кажется, могут помешать вам получить работу. Подумайте, какие из них вы могли бы изменить и что для этого нужно сделать. Отправляясь на собеседование, положите в сумочку список ваших достижений. Это поможет вам почувствовать себя увереннее. А список своих негативных качеств оставьте дома. Пусть они подождут, когда вы получите работу и сможете заняться устранением своих недостатков.



# АЗБУКА ВКУСА

**Крепкий, бодрящий, ароматный... Такого количества эпитетов нет ни у одного напитка в мире. Возможно, потому, что кофе популярнее и противоречивее их всех, вместе взятых.**

О пользе кофе написано столько же, сколько и о его вреде. И спорам о том, кто же нам кофе – враг или добрый приятель, стоит ли его пить или лучше не надо, конца краю не видно. Кажется, учёные будут дискутировать по этому поводу вечно: вы только посмотрите на результаты недавних исследований!

## Гений противоречия

**1. Чашка кофе повышает настроение не хуже шоколада.** Так что, если жизнь не задалась, вместо «утешительного» пирожного выпейте чашечку кофе – сэкономите кучу калорий. Но учтите, кофе без кофеина не поможет!

**2. Им не следует запивать жирную пищу.** После потребления фастфуда уровень сахара в крови существенно повышается. Мари-Солей Бодуэн из Университета Гельф (Канада) обнаружила, что при сочетании такой пищи с кофеином «скачок» глюкозы практически удваивается, так что у здорового человека этот показатель достигает величины «группы риска» по диабету.

**3. Три чашки кофе в день продлевают жизнь пожилых людей на 10%** – к такому выводу пришли учёные после 12-летнего наблюдения за состоянием здоровья 400 000 людей в возрасте 51–70 лет. Результаты указывают на то, что ароматный напиток, если пить его регулярно, улучшает состояние сердечно-сосудистой системы, мозга, дыхательных путей и других органов. Кроме того, любители кофе менее подвержены травмам, диабету и инфекциям!

**4. В стрессовой ситуации кофе помогает женщинам, а мужчинам, наоборот, мешает.** Представительницы прекрасного пола, пившие бодрящий напиток, в ходе эксперимента на 100 секунд быстрее справлялись с головоломками и тестами на запоминание, чем те женщины, которые пили кофе без кофеина. А вот

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Сергей Белоголовцев:**

– Я пью кофе в промышленных масштабах, понимая, что это ужасно вредно. Но это единственный способ, который может меня как-то взбодрить, поднять на ноги после тяжёлых съёмов, репетиций, перелётов. Поэтому я считаю: кофе, как бы ни был он вреден в больших количествах, всё равно лучше, чем какие-то медикаменты.



# Чашечку кофе?

## Польза и вред бодрящего напитка

мужчины, пившие обычный кофе, наоборот, обдумывали свои решения на 20 секунд дольше и значительно хуже запоминали информацию.

**5. С помощью этого напитка можно манипулировать людьми.** На дискуссию о важных социальных вопросах учёные Австралийского университета пригласили 140 добровольцев. Половина из них во время обсуждения пили кофе, другие – чай или от напитков отказались вовсе. Уже после второй чашки кофе испытуемые, услышав контраргументы оппонента, от своего мнения отказывались. Те же, кто пил другие напитки, стояли на своём. Как объясняют специалисты, большие дозы кофеина вызывают чувство эйфории. Вкупе с адреналином оно мешает нам сосредоточиться.

## От простуд и целлюлита

Впрочем, кофе не только обладает всеми перечисленными свойствами. Оно ещё и лечит! Например:

- ✓ бодрящий напиток действует как обезболивающее (в основном на женщин);
- ✓ используется как средство от кашля – при простудах рекомендуют дышать над крепко заваренным горячим кофе, накрывшись с головой полотенцем;
- ✓ косметологи используют кофе для обёртываний при целлюлите;
- ✓ медики не устают повторять, что любители кофе значительно меньше рискуют заболеть диабетом 2-го типа, болезнью Паркинсона, Альцгеймера, раком кишечника, печени и желчного пузыря. Однако они же твердят, что кофеиновая зависимость развивается очень быстро (по некоторым данным, чуть ли не с самой первой чашки). И что передозировка кофе очень опасна. Избыток кофеина, например, повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствует истончению костей у женщин, особенно в период менопаузы, и увеличивает выделение почками кальция – главного виновника появления камней.

## Знай меру

После которой чашки кофе из союзника превращается во врага, никто не знает. Врачи говорят, имеет значение индивидуальная

## На заметку

На что ориентироваться, чтобы выбрать хороший кофе.

- **Упаковка.** Хороший кофе не пакует в пластиковую банку – только в стекло или в жёсткую.
- **Внешний вид.** Чтобы определить, есть ли в нём дополнительные примеси, добавьте ложку кофе в стакан с холодной водой. Чистый кофе будет держаться на поверхности, а примеси через некоторое время осядут на дно. К тому же они слипнутся и окрасят воду.
- **Запах.** Сильный аромат и отсутствие прогорклого запаха – признаки свежести кофе.

восприимчивость к кофеину. Одни могут пить по 2–3 чашки подряд и не чувствовать никакого эффекта, другим хватит одной, чтобы не спать всю ночь. Нужно учитывать ещё и то, какой именно сорт кофе вы пьёте: в арабике – от 0,8 до 1,5–2% кофеина, в робусте – от 1,5 до 2–3%. И конечно, важна крепость заваривания. Чтобы избежать передозировки, специалисты советуют заедать крепкий кофе бананом. При избытке кофеина нарушается калиево-кальциевый баланс, что может привести к мышечным болям и судорогам. Банан же как раз прекрасный источник калия. А уж если в качестве дополнительного лекарства «принять» стакан молока или кусок сыра, то и уровень кальция удастся легко восстановить.

Вот ещё несколько правил кофепития.

- ✓ **Кофе и еда несовместимы.** Они ухудшают вкус и свойства друг друга. Кофе «притормаживает» усвоение полезных веществ из других продуктов, в частности, железа. А сам, в свою очередь, теряет бодрящие свойства.
- ✓ **Кофе можно использовать в качестве дневного перекуса** и как средство, на 2–3 часа отбивающее аппетит. Сахар не нужен, молоко допустимо.
- ✓ **Его никогда не пьют залпом,** иначе он теряет большую часть своих свойств. Пейте его медленно, небольшими глотками, наслаждаясь вкусом и необыкновенным ароматом.

Марина ДАВЫДОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Анжелика ДЮВАЛЬ.

## Разгрузайтесь!



Много слышала о пользе разгрузочных дней, но не знаю, как правильно их устраивать. Какие продукты выбрать для таких дней и как часто организму требуется разгрузка?

Анна, Москва

– Разгрузочные дни необходимы нашему организму, они помогают ему очищаться, оздоравливают внутренние органы. Дело в том, что когда органы не работают, переваривая пищу, они начинают восстанавливаться! Поэтому для разгрузочных дней подходит лишь лёгкая пища. Лучше, если она будет жидкой, например, овощной суп-пюре из брокколи и цветной капусты; овощной свекольно-морковный сок, наполовину разведённый водой; лёгкий нежирный кефир; огурцы без кожуры.

Необходимо выбирать что-то одно из перечисленных блюд и питаться этим весь день без ограничений. Разгрузку необходимо проводить один раз в неделю. В этот день нужно пить много воды и отказаться от чая и кофе.



## Мера соли



Говорят, что людям с лишним весом необходимо ограничить соль в рационе. Зачем это нужно?

Николай, Тверь

– Соль обычно ограничивают потому, что она задерживает жидкость в организме, нарушая работу внутренних органов. В рационе современного человека соли слишком много, ведь производители добавляют её во все блюда, а мы дополнительно подсаливаем пищу в тарелке и в результате сильно превышаем безобидное количество употребления соли.

Я своим пациентам не рекомендую полностью отказываться от соли, просто советую её ограничить. Для этого добавлять соль нужно в уже готовые блюда и лучше предварительно растворить её в небольшом количестве воды, например в столовой ложке. Эта уловка позволяет использовать гораздо меньше соли! Дело в том, что мы определяем солёность блюда благодаря рецепторам во рту, и вкус зависит не от количества соли, а от площади её распределения по поверхности языка. Растворённая в воде соль покрывает гораздо больше рецепторов по сравнению с крупинками. Такой простой способ поможет сократить употребление соли в 5 раз!



Многие жительницы Франции умудряются сохранить девичью стройность и после 40, и даже после 50 лет. Как им это удаётся? Наш автор, которая жила и работала в Париже, делится своими наблюдениями.

ИТАК, французенки...

### Легко отказываются от завтрака

Утром французенка скорее потратит время на подбор к своим джинсам жакета, чем на приготовление полноценного завтрака. «Всё очарование нового дня сойдёт на нет, если перед работой торчать у плиты, – говорит парижанка Жюльетт Мерсье. – В моей семье всегда был утренний ритуал. Папа надевал свой халат, распахивал окна в столовой и варил великолепный чёрный кофе. Нам, школьницам, подливал немного сливок и давал по печеню. В семье никогда не было культа совместного завтрака, гораздо важнее было собраться вместе и потягивать горячий напиток. С тех пор кофе и хлебец с утра – моя привычка, которой я следую уже 20 лет».

На работе кофейный ритуал повторяется несколько раз. До обеда у французенок стабильно бывает 2–3 перерыва на кофе, причём они никогда не покупают к нему бутербродов или булочки.

### На обед выбирают салаты и овощи

Чаще всего работающие французы обедают в кафе. При этом женщины обычно заказывают салат или овощи на гриле. Немного курицы или рыбы, квадратик козьего сыра и кусочек жаренного в оливковом масле хлеба теряются в ворохе салатных листьев с базиликом и рукколой. «Иногда мне кажется, что я похожа на большую овцу, – говорит стилист Вероник Абуе. – Каждый день ем по кусту салата. Но в этом есть своя прелесть: мне больше нравится быть стройной овечкой, чем тяжеловесной пумой».

Можно подумать, что французенки едят много мучного, ведь в каждом ресторане перед заказом официант

# Французенки не толстеют!

## Как им это удаётся



часто можно услышать в ресторане, окружённом офисами. И не важно, что доход позволяет ей брать полную обеденную карту в лучшем ресторане района. Уходя на перерыв, французенка не возьмёт свой кошелек, но захватит какую-то определённую сумму, обычно не очень большую. Если салаты и горячие блюда стоят дороже, она закажет закуску. Главное – не выйти за пределы отведённого бюджета.

### «Отрабатывают» съеденные калории

«Кажется, что жаркое с пюре было лишним вчера. Надеюсь, оно обошлось мне не больше 600 ккал. Ну что ж, сегодня и завтра – без ужина» – такие мысли вслух часто можно услышать на рабочем месте. Некоторые заводят специальные блокнотики, куда записывают калорийность своего дневного меню. Если в корпоративной столовой французенка вяло трогает свои овощи вилкой и отказывается от ночной вечеринки, все понимающие кивают: что делать, Мадлен отрабатывает вчерашнюю свинину.

### На перекусы выбирают сезонные фрукты

«Коллеги, моя тётюшка Амель прислала из Испании нектарины. Кто хочет попробовать?» Обычно такое предложение встречают криками одобрения и перерывом в работе на 15 минут. Все бросают свои дела и за считанные минуты съедают всё, что было. На следующий день все так же будут поедать яблоки из Прованса и груши из Луары. В конце импровизированного перерыва кто-нибудь обязательно спросит: «Друзья, а есть ли у кого-нибудь тётюшка с виноградниками в Бордо? Кажется, скоро начнётся сезон молодого вина».

### Мало едят на вечеринках

Вечеринка по-французски выглядит так: приглушённый свет, открытые балконы и несколько коробок

с вином. Никакой еды. «Мы приходим общаться, весело проводить время, а не набивать животы» – это общепринятая установка. Каждый стакан вина обычно запивается несколькими глотками воды. Закусывать алкоголь не принято.

### Не едят десерты

«Торт «Наполеон» был придуман для туристов и иностранцев. Настоящие французенки прохладно относятся к сладкому после основного блюда. Если же я всё-таки закажу десерт, то только попробую несколько ложечек», – говорит уже знакомая нам Вероник Абуе. Именно поэтому в парижских ресторанах десертное меню приносится только по запросу клиента.

### Много разговаривают за столом

Одно из негласных правил французенки: есть медленно, растягивая удовольствие. После каждого кусочка, отправленного в рот, последуют вопросы о погоде, о здоровье общего друга Люка или обсуждение предстоящих выборов. Иногда еда – только предлог, чтобы обсудить вещи действительно важные, такие как завещание богатого родственника или повышение по службе.

### Много ходят пешком

Французенки считают, что все улочки родного города нужно знать безукоризненно. Пользоваться наземным транспортом – удел туристов или тех, кто не может дойти от дома до работы из-за болезни. Многие готовы выходить за полтора-два часа до начала рабочего дня, чтобы обойти свой район, поздороваться с соседями. Многие парижанки спускаются в метро, только когда идёт дождь. Известно, что, чтобы поддерживать форму, за день нужно делать порядка 10 тысяч шагов. Что ж, французенки наверняка набирают такое количество!

Марина ИВИНА

## Торт «Наполеон» придуман для иностранцев, во Франции его не жалуют

бесплатно приносит корзинку свежего белого хлеба, масло и графин с водой. Но это только видимость: перед обедом французенка действительно отрезает кусочек хлеба, намажет маслом, но откусит всего лишь 1–2 раза. Во время обеда она будет брать, вертеть в руках, крошить хлеб, но только не есть. Зато с удовольствием выпьет 2–3 стакана воды.

### Тратят на пищу строго определённую сумму

«Мадам, у нас свежая баранья ножка. Желаете?» – «Ох, я бы с радостью, но денег у меня только на рататуй и немного рыбы». Такой диалог

## ГИМНАСТИКА НА КОВРИКЕ

Упражнения на полу на профессиональном тренерском языке называются тренировкой в партере.

ПЛЮС такой гимнастики в том, что сидя или лёжа могут заниматься люди даже не в очень хорошей физической форме. В том числе при большом весе, травмах или в преклонном возрасте. Попробуйте наш комплекс в партере для похудения и оздоровления!

## Прилягте – похудеете!

### Еловая ветвь

#### Упражнение для бёдер и живота

Лёжа на спине, приподнимитесь, опираясь на локти. Поясница должна остаться на полу, если не получается, подложите под неё сложенное махровое полотенце.

Прямые ноги поднимите примерно на половину прямого угла к полу. Разводите ноги в стороны и сводите, скрещивая. Сверху должна поочерёдно оказываться то правая, то левая нога.

► Сделайте 2 подхода по 40–50 раз.



### Трава на ветру

#### Упражнение для ягодиц и живота

Лёжа на спине, вытяните руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях и поднимите бёдра вертикально. С силой втяните живот и опускайте ноги поочерёдно, касаясь пола пальцами.

► Сделайте 2 подхода по 10–12 раз.



### Как змея

#### Упражнение для живота и спины

Лёжа на животе, согните руки так, чтобы ладони оказались под плечами. Опираясь на предплечья, поднимите верхнюю часть тела. Затем вытяните руки вперёд, сосчитайте до трёх. Верните руки в опорное положение и опустите опять на пол.

► Выполните 3 подхода по 6–8 раз.



### Цветок на стебле



#### Упражнение для боковой и передней поверхностей бедра

Лягте на бок. Выпрямите нижнюю руку на полу и положите на неё голову. Другую руку согните перед собой и обопритесь на неё. Тело и ноги должны составлять прямую линию, не заваливайтесь вперёд или назад тазом. С силой втяните живот и поднимайте верхнюю ногу. Согните её вперёд (не поднимайте при этом колено выше пятки). Выпрямите и опустите обратно.

► Повторите 15–20 раз и поменяйте стороны. Сделайте 2 подхода.

### Боковые беги

#### Упражнение для передней и боковой поверхностей бедра, а также для ягодиц

Встаньте на локти и колени, втяните живот. Поднимите одно колено вбок, располагая бедро перпендикулярно спине. Выпрямите ногу вбок, согните обратно и опустите в исходное положение. Держите спину ровно, не прогибайтесь в пояснице и не расслабляйте мышцы живота.

► Выполните 12–15 раз и поменяйте стороны. Сделайте 2 подхода.



Татьяна МИНИНА



# ИНТИМ-КЛУБ

## Соблазнение в тарелке

### Какие продукты считаются афродизиаками

**С помощью грамотного, здорового и хорошо продуманного питания в постели можно творить настоящие чудеса!**



Наш эксперт –  
врач-диетолог  
Василий КИМЧИ.

#### Ароматное тело

Считается, что питание влияет на половые способности человека гораздо больше, чем воспитание или окружающая среда. Родиной эротической кухни многие считают Китай. Если верить историческим хроникам, китайские повара могли вернуть потенцию даже дряхлому старцу, забывшему о радостях любви десятки лет тому назад.

По другой версии, первой страной, где была разработана система приготовления еды в так называемом любовном стиле, считается Индия. Индийские кулинары уже давным-давно подметили, что от вкуса пищи зависит деятельность половых желёз. Огромное внимание они уделяли запахам, так как, по их мнению, аромат пищи сильно влиял на аромат тела, а последний, в свою очередь, задавал тон любовным играм.

#### Красивый, но голодный

Впрочем, не столь важно, кто всё-таки был первым в деле познания эротической кулинарии. Важнее другое – её принципы.

#### ● На заметку

Большое влияние на мужскую и женскую сексуальность оказывают отдельные пищевые продукты.

**Кокос** – увеличивает количество спермы. Кокосовое молоко с мёдом утоляет жажду, улучшает пищеварение, повышает сексуальный аппетит. Напиток из ананасового сока, свежей папайи и натёртого свежего кокоса пополняет запас ферментов и возбуждает сексуальный интерес.

**Финики** – насыщают кровь глюкозой и увеличивают количество спермы. Именно глюкоза как источник энергии, полезной при продолжительном сексе, является причиной, по которой финики считают любовной пищей. Финиковые рулеты – классический афродизиак. Это мелкорубленные и протёртые финики, слепленные в шарики, в центре которых находится миндальный или грецкий орех.

**Яйца** – белковый продукт, который веками используется в качестве сексуального стимулятора. Перед любовными утехами их с удовольствием ел Казанова, он называл их топливом для бесконечного любовного марафона.

**Чеснок** – содержит в больших количествах редкий микроэлемент германий. Мужчина, который регулярно ест чеснок, долго не будет страдать от импотенции, связанной с сужением сосудов. Женщине чеснок даёт долгую молодость кожи.



## При маложирной диете гораздо меньше шансов стать импотентом

И китайская, и индийская наука страсти нежной широко использует для приготовления плоды, овощи, травы, коренья, приправы, пряности. Идут в ход и молочные продукты: молоко, простокваша, кефир, йогурт, сметана, творог, сыр. Для эротической кухни также необходима рыба самых разных видов.

Но мало приготовить пищу из правильных блюд, надо ещё и за столом себя вести соответствующим образом. Например, желательно не использовать вилки и ложки, а насколько возможно есть руками, это очень эротично: ведь взглядом, движениями, намёками влюблённые как бы готовят к сексуальному продолжению.

Эротический стол должен быть красивым, но голодным, чтобы не переесть. Огромное значение имеют обстановка, освещение, музыка. Мужчина любит глазами, поэтому женщине нужно уже во время трапезы стараться выглядеть возбуждающе.

Как одеться для эротического ужина? Самое приятное для глаз – это лёгкое ниспадающее одеяние без ремней и завязок. Неплохо надеть полупрозрачную одежду, чтобы слегка возбудить мужчину.

#### Мужской витамин

Коренья, пряности, рыба, молочные продукты также содержат много витаминов, а их роль в эротической кухне трудно переоценить.

● **Витамин А.** Чем он хорош? Хотя бы тем, что способствует образованию большого количества семенной жидкости, а также является необходимым ингредиентом для синтеза всех половых гормонов, причём как у мужчин, так и у женщин.

● **Витамин В.** Это очень мужской витамин! Для полового гормона тестостерона ничего лучше не найти! Кроме того, витамины группы В способствуют созреванию сперматозоидов, а также участвуют в процессах полового созревания.

● **Витамин Е.** Его иногда называют витамином секса. Вот уж кто оказывает крупнейшее влияние на работу половых органов!

● **Витамин С.** Замечено, что и мужчины, и женщины, принимавшие большие дозы этого витамина, начинали испытывать повышенное желание половой близости, могли наслаждаться ею гораздо чаще и испытывать более интенсивные оргазмы.

#### Жирные проблемы

Мужчины любят мясо, жирную пищу, сдобу. И напрасно! Потому что злоупотребление жиром приводит к отложениям-бляшкам в артериях, что препятствует снабжению пениса кровью. При маложирной диете гораздо меньше шансов стать импотентом. Кроме того, употребление жирной пищи в конечном итоге приводит к ожирению, у таких людей резко понижается уровень тестостерона в крови. А именно этот гормон обеспечивает успех в сексе.

Кстати, в Индии пища, обладающая резким запахом жареного, считается вредной для сексуальных утех. Такая пища способствует ожирению, усталости, тяжести. В результате, когда дело доходит до любовной игры, она не сопровождается трепетом и волнением, а превращается в обычное удовлетворение физиологических потребностей.

#### Сыроед – половой гигант

Бытует мнение, что мужчина становится в постели настоящим половым гигантом, если накануне его досыта накормить мясом. Этот миф придумали женщины, не знающие физиологии мужчин. Наоборот, мясо – это своего рода наркотик, после которого мужчина слабеет и теряет контроль над собой. После плотного ужина, изобилующего мясными блюдами, секс уже не нужен. Организм настроен на выполнение другой задачи: он должен переварить тяжёлую мясную пищу, что приводит к сонливости и апатии.

Что же должен есть настоящий мужчина перед сексом? Свежие натуральные продукты, подверженные минимальной температурной обработке, лучше всего рыбу и овощи. Они полезны не только для здоровья, но и для любви.

Алия МАКАРОВА

## СО ВСЕГО СВЕТА

**Секс или уборка?**  
Женщины и мужчины представляют себе супружеское счастье по-разному.



Социологи из Британии провели опрос 2000 человек, имеющих стабильные длительные отношения. В результате исследователи выяснили, чего же на самом деле представители разных полов хотят друг от друга.

Оказывается, женщинам хотелось бы больше проявления романтики в поведении своих избранников, а также чистоплотности при уборке дома. Мужчины же высказали более приземлённые желания в отношении своих спутниц жизни – чаще и качественнее заниматься с ними сексом и зря не транжирить деньги.

#### В чём соль?

**Солёные продукты положительно влияют на сексуальное желание у представительниц прекрасного пола.**

Исследования немецких учёных показали, что женщины, которые употребляли ежедневно до 30 г соли, занимались сексом с частотой 2–5 раз в неделю. А вот те женщины, которые практически не ели солёную пищу, занимались сексом 2–5 раз в месяц.

Специалисты пояснили, что хлорид натрия стимулирует выработку тестостерона – гормона, отвечающего за либидо. Именно поэтому у представительниц прекрасного пола, любящих солёную пищу, повышено сексуальное желание. Однако у них повышен и риск сердечно-сосудистых заболеваний, связанных с избытком соли в рационе.



#### По любви

**Мужчины занимаются сексом по любви чаще, чем женщины.**

Учёные из США провели масштабное исследование с целью выяснить, для кого секс по любви имеет большую ценность – для мужчин или для женщин. Как выяснилось, именно сильный пол гораздо чаще руководствуется чувствами при выборе партнёрши для интимной близости.

Эксперты провели исследование с участием более 6000 добровольцев обоих полов. Все испытуемые ответили на вопросы анкеты. Как оказалось, 48% мужчин отдают предпочтение сексу по любви, тогда как женщины, вступая в интимную близость, руководствуются эмоциональной привязанностью лишь в 39% случаев. Иными словами, представители сильной половины человечества при выборе партнёрши для секса гораздо чаще думают сердцем, чем слабый пол. 69% опрошенных женщин не считают любовь обязательным условием для полноценной половой жизни, а 66% респондентов признались, что имели отличный сексуальный опыт, не испытывая чувств к партнёру. Среди представителей сильного пола таких меньше – 62%.





**Хотите после отпуска похвастаться ровным загаром и сияющей кожей? Тогда придёт пора позаботиться о правильном уходе за собой во время отдыха.**

#### В начале пути

Как известно, любой отпуск начинается с дороги. А это – лишний стресс для кожи.

Например, каждый час полёта отнимает у вашей кожи запасы влаги. Из-за отсутствия естественной вентиляции воздуха в салоне лайнеров очень сухой, поэтому уже через несколько часов полёта кожа начинает шелушиться или, напротив, пытаться сохранить остатки влаги, покрывается жирным блеском.

Многие пытаются справиться с этой ситуацией при помощи термальной воды или увлажняющего крема, но делать этого не стоит. Дело в том, что в условиях сухого воздуха капельки жидкости испаряются с поверхности кожи, «прихватив» с собой естественную влагу изнутри эпидермиса. В результате уже спустя несколько минут после использования увлажняющего

крема кожа начинает сохнуть ещё сильнее.

Поэтому для полёта лучше выбрать косметику «пожирнее и погуще». То есть не лёгкий увлажняющий, а более насыщенный питательный крем.

По той же причине не стоит пользоваться на борту и блеском для губ. Лучше обойтись без макияжа или пользоваться лишь жирной гигиенической помадой.

За несколько дней до полёта не стоит пользоваться скрабами и пилингами. Они нарушают липидный слой кожи, поэтому влага испаряется с её

# Пляжная косметичка

## Ухаживаем за кожей в отпуске

поверхности активнее. А вот питательные маски накануне отпуска, напротив, помогут чувствовать себя комфортно во время перелёта.

#### Море, солнце...

И то и другое, безусловно, приятно. Однако солнечные лучи и солёная вода действуют на кожу не лучшим образом. Избыток ультрафиолета приводит к быстрому старению кожи, а морская соль, высыхая, сушит поверхность эпидермиса и может вызвать раздражение и зуд. Чтобы защитить кожу, достаточно соблюдать несложные правила:

- не лежите на пляже в самые жаркие часы. Лучше загорать утром (до 12 часов) и вечером (начиная с 16 часов), используя при этом солнцезащитные средства;

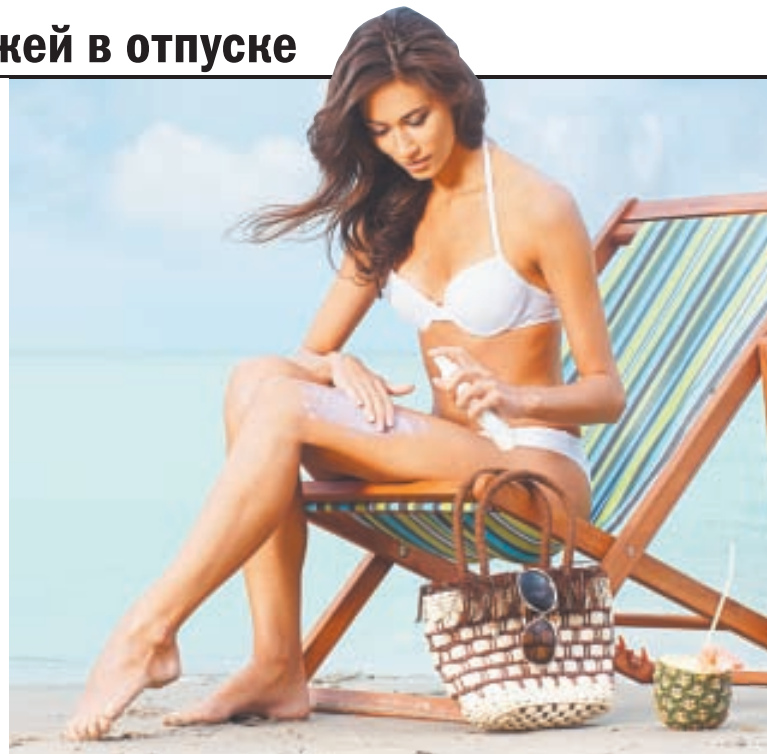
- после каждого купания пользуйтесь душем, чтобы смыть с кожи излишки соли;

- даже если вы не на пляже, пользуйтесь косметикой с UV-фильтрами;

- на отдыхе лучше пользоваться кремами и сыворотками с лёгкой текстурой. Они быстро впитываются, не создавая на коже плёнку, которая может стать средой для развития бактерий;

- хорошо, если в составе вашего крема будет гиалуроновая кислота. Она помогает коже сохранять влагу, предотвращает появление морщин;

- даже если у вас жирная кожа, в отпуске не стоит пользоваться лосьонами на спиртовой основе. Дело в том, что когда на кожу воздействуют солнечные лучи и морская соль, жирный блеск, как правило, свидетельствует о недостатке



## На отдыхе пользуйтесь кремами с лёгкой текстурой

увлажнения. Пытаясь сохранить влагу, сальные железы работают более активно. Спиртовые лосьоны ещё больше сушат кожу, поэтому получается замкнутый круг, когда в ответ на действие лосьона кожа начинает салиться ещё больше;

- после посещения пляжа пользуйтесь средствами, содержащими экстракты алоэ. Они успокоят обгоревшую кожу;
- не используйте во время отпуска средства с отбеливающим эффектом. Избавляться от веснушек можно, лишь когда кожа не подвергается воздействию

ультрафиолета. Иначе загар ляжет неровно, могут появиться пигментные пятна. То же касается и средств с отшелушивающим эффектом.

#### Пора забронзоветь

Вернуться из отпуска без красивого загара – непростительное упущение. Но, для того чтобы получить золотистый оттенок кожи, нужно не только лежать на солнышке, но и есть правильную пищу. Какие же витамины и элементы помогают нам «забронзоветь»?

- **Аминокислоты – триптофан и тирозин.** Они способствуют выработке меланина – особого пигмента, ответственного за потемнение кожи на солнце.

Получить аминокислоты можно из мяса, птицы, рыбы и других продуктов, содержащих животные белки. Именно поэтому мясоеды загорают намного быстрее вегетарианцев.

- **Бета-каротин.** Морковка – самый богатый источник этого витамина, который дарит коже золотистый оттенок, а заодно защищает её от вредного воздействия солнечных лучей. Впрочем, найти бета-каротин можно не только в моркови, но и в болгарском перце, дыне и абрикосах.

- **Ликопин** – мощный антиоксидант, который не даёт коже состариться раньше времени под солнечными лучами и высохнуть от ветра и солёной воды. Больше всего ликопина в томатах, но, для того чтобы организм усвоил полезное вещество, помидоры лучше есть в сочетании с кисломолочными продуктами, так что смело заправляйте салаты сметаной, сливками или добавляйте в них творог, брынзу или фету.

- **Витамин Е** – ещё один защитник от преждевременного старения и природный увлажнитель кожи (как известно, если кожа слишком сухая, загар долго держаться не будет). Лучшие источники – растительные масла, оливки, орехи.

Ольга ТУМАНОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Белоголовцев:

– Я солнцелюб. У врачей по поводу солнца часто меняется мнение: то они говорят, что солнце件 полезно, то говорят, что вредно. Мне кажется, просто во всём надо знать меру.

## СО ВСЕГО СВЕТА

#### Выбираем красный

**Цвет помады, который предпочитает женщина, подсознательно воздействует на мужчину, точнее, на его способность проявлять щедрость.**

Так, команда экспертов из Шотландии обнаружила, что помада яркого и сочного красного цвета подсознательно побуждает мужчину к проявлению щедрости, к трате большой суммы денег.

Для установления такой зависимости был проведён эксперимент. В одном из кафе официанткам предложили на работе пользоваться губной помадой разных оттенков, в том числе и классического красного цвета. На протяжении нескольких дней девушки пользовались разными помадами или вовсе обслуживали клиентов без краски на губах.

После этого авторы исследования сравнили количество денег, оставленных посетителями официанткам в разные дни. Было выяснено, что цвет губ официантки никоим образом не сказывался на количестве денег, которые оставляли в качестве чаевых посетительницы женского пола.

А вот мужская часть клиентуры за время проведения исследования была более щедрой на чаевые, если девушка использовала именно красную помаду для губ. Причём, как замечают исследователи, совершенно не имело значения, какого роста и телосложения была официантка, какого цвета у неё были волосы. Специалисты в области психологии поясняют, что красная помада на губах женщины

вызывает у представителей сильного пола ассоциации с сексуальным наслаждением, с возбуждением, а также с крепким здоровьем обладательницы красных губ.

#### Шрам от сигареты

**Оставшаяся после прыщей рубцовая ткань на коже курильщиков выглядит более заметной, чем на коже людей некурящих.**

Специалисты из США проанализировали состояние кожи 992 добровольцев, страдающих от угревой сыпи. Рубцовая ткань от прыщей имела на коже 91% пациента. При этом курение не увеличивало вероятность возникновения рубцов, но делало их гораздо более заметными.

У 53,7% курильщиков имела заметная рубцовая ткань,

тогда как у некурящих не красивые следы на коже были заметны лишь в 35% случаев. Учёные предупреждают, вредная привычка увеличивает тяжесть поражения кожи угревой сыпью.

#### Макияж за рулём

**Почти половина всех женщин-водителей в Великобритании считают допустимым наносить макияж прямо во время управления автомобилем.**

450 тысяч аварий и дорожных происшествий каждый год происходит в Великобритании по вине женщин-водителей, которые считают возможным наносить макияж за рулём. К такому выводу пришли социологи.

43% из 1000 женщин, принявших участие в опросе, признались, что наносят макияж регулярно, когда управляют автомобилем. Чаще всего они

выбирают для этого время стоянки на светофоре или в пробке. Женщины признались, что знают об опасности подобного поведения, но всё равно продолжают так поступать. Чаще всего дамы пользуются за рулём губной помадой (35%). Лишь 14% опрошенных считают, что пользование косметикой во время управления автомобилем как-то влияет на их стиль вождения. Впрочем, подходящим местом для нанесения макияжа женщины считают не только автомобиль. 63% накладывают косметику в поездах, а 43% делают это в автобусах.





# МАШИНА ВРЕМЕНИ

Это элегантное здание, расположенное по адресу 2-я Миусская улица, дом 1/10, было выстроено для рожавших женщин одним из самых известных московских архитекторов своего времени.

## Фамилия

История этой фамилии берёт начало от абрикосовой пастилы, которой крепостной Степан потчевал свою барыню. Рассудив, что талант должен приносить доходы, она отпустила кондитера на оброк в Москву. Потомки Степана, взявшего фамилию Абрикосов, уже владели семейной кондитерской мастерской в собственном доме на Варварке. Да потом разорились...

Алексей Иванович Абрикосов, основатель всем известной Кондитерской фабрики им. Бабаева (которая на самом деле фабрика Абрикосова), начал свою карьеру в 14 лет в должности посыльного. Он отказался от долгов семьи и основал собственное кондитерское производство. На домашнем предприятии катали конфеты, пекли пряники, варили варенье. К 1872 году уже имели «40 очагов для варки», 120 рабочих, выпускали 30 тысяч пудов сладостей. Опередили фабрику Сиу («Большевик») и «Эйнем» («Красный Октябрь») в технологии консервирования.

В многочисленном роду Абрикосовых – предприниматели, общественные деятели, благотворители... Личный секретарь Толстого, дипломат на службе в Японии, знаменитый врач-патологоанатом, актёры Театра Вахтангова, лауреат Нобелевской премии 2003 года по физике. Все – Абрикосовы.

## Агриппина

К плодовитости и талантливости этого рода прямое отношение имеет и Агриппина Александровна, супруга владельца фабрики Абрикосова. Она родила 22 ребёнка. То есть, что такое роды, знала не понаслышке. Семнадцать детей выжили, выросли, получили высшее образование.

Сама дочь табачного фабриканта Мусатова и жена фабриканта, Агриппина Александровна обладала ярким организаторским талантом. Все доходные дома семьи были записаны на неё. Она вела дела по их обустройству и содержанию, собирала плату с квартирантов. В итоге доходные дома Абрикосовой считались самыми престижными в Москве, самыми удобными и дорогими, там селились именитые жильцы.

# Родильный дом Абрикосовой

## Дар жены фабриканта городу



Фото из «Альбома зданий, принадлежащих Московскому городскому общественному управлению». 1914 год

А вот родильный приют Агриппина Александровна решила устроить бесплатный. Горячего сторонника своей затеи она нашла в лице зятя Александра Николаевича Рахманова, московского врача-акушера.

## Завещание

В конце XIX века женское население Москвы при родах пользовалось услугами повитух. В то время отмечалась высокая смертность от послеродовой горячки, о сохранении беременности и речи не шло, а уличные роды были обычным делом.

В приюте, который в 1889 году открыла Абрикосова, было шесть мест, при нём лечебница, выполнялись операции. «Бесплатный родильный приют и гинекологическая лечебница с постоянными кроватями Агриппины Александровны Абрикосовой в Москве» – так называлось это учреждение. Заведовать им стал Рахманов.

За год родильный приют принимал до 200 женщин. Смертность

**Абрикосова родила 22 ребёнка, что такое роды, знала не понаслышке**

новорождённых в этом учреждении была менее одного процента, и, по европейским меркам, это неслыханный результат.

Агриппина Александровна почти каждый день сама навещала рожениц, дарила им подарки.

Она ушла из жизни в 1901 году. В её завещании отдельной строкой были выделены 100 000 рублей на дальнейшее обустройство приюта. Наследники обратились в Городскую Думу. «...Желаем пожертвовать капитал на обустройство в Москве бесплатного родильного приюта имени А. А. Абрикосовой как для нормальных, так и патологических родов... Приют должен быть устроен не менее чем на 25 кроватей, причём желательно иметь отделение для послеродовых заболеваний... Для удовлетворения неимущего класса городского населения».

Город с благодарностью принял дар и выделил участок земли на бывшем Миусском поле. Организатором и попечителем стал один из сыновей Абрикосовой Владимир Алексеевич, гласный Московской городской Думы.

Пожертвованной суммы оказалось недостаточно, к тому же 25 коек были каплей в море и не решали проблемы уличных родов среди бедноты. Специальная комиссия постановила: «Целесообразно было бы приплатить, но сделать учреждение больших размеров».

## Новая эра акушерской помощи

Проект родильного дома на 70 мест разработал Рахманов. А проект здания – архитектор Иванов-Шиц, мастер стиля модерн. Илларион Александрович Иванов-Шиц, без зданий которого невозможно представить Москву – нынешний «Ленком», Университет Шаньявского (РГГУ), доходный дом Хомякова (Кузнецкий мост, 6) и многие другие, – всегда был очень востребован. (Он уже при советской власти получил орден Ленина). А тогда, пленённый духом Сецессиона – объединения венских художников, – он создал свой стиль на основе греческой классики и венского модерна. Классическая элегантная сдержанность, усмирявшая витиеватость модерна, уместная при проектировании больниц и общественных зданий, была по душе тем, кто принимал решения: благотворителям и городским властям. Родильный дом Абрикосовой – одно из лучших зданий Иллариона Александровича.

Из-за Русско-японской войны строительство затянулось. Но в 1906 году здание было построено и освящено. «Последнее слово всех требований родовспоможения, оборудования и штатов». Хирургические инструменты привезли из Парижа. 51 койка. Шесть врачей, 15 акушеров, смотрительница, 22 сиделки. Через 10 лет, в 1916 году, московские газеты писали: «Постройка и открытие этого учреждения является эрой в деле подачи акушерской помощи московскому населению не только потому, что здание специально выстроено соответствующим всем требованиям науки, но и потому, что в основу ведения дела и ухода были положены новые для Москвы принципы». Здесь совершенствовались сотни врачей и акушеров, роддом стал клиникой для московских женских курсов. «Принято 44 тысячи женщин, сделано 7 тысяч операций, 50 кесарских сечений».

Александр Николаевич Рахманов заведовал роддомом до 1925 года, а его отчёты о работе хранятся сейчас как уникальные образцы.

После ухода Рахманова имя Абрикосовой было вычеркнуто и забыто. На месте памятной доски в честь благотворительницы появился портрет Н. К. Крупской, и роддому было присвоено её имя. И только в 1994 году по инициативе потомков Агриппины Александровны знаменитому роддому вернули имя его основательницы. В 2012 году здание роддома № 6, как он назывался в последние годы, было поставлено на реконструкцию.

Ирина ГОЛУБЕВА

## Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету

каждую неделю в любую погоду

### Подписаться на сайте

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

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

### Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

### «Горячая линия» ПОДПИСКА

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

**«Я все свои болезни лечил голоданием, и Марине как-то вылечил гайморит, заставив её поголодать 36 часов», – рассказал «АиФ. Здоровье» актёр и шоумен Никита ДЖИГУРДА.**

– Никита, это правда, что вы докторов недолюбливаете?

– Да, я действительно не люблю ходить по врачам, предпочитаю лечить себя сам, в основном спасаюсь голодом от всевозможных болезней. Начал заниматься лечебным голоданием ровно 20 лет назад, когда сильно заболел. Благодаря этой методике вылечился. На сегодняшний день, если собрать все дни, которые я голодал в течение 20 лет, то получится уже больше года голода. А так я голодаю от двух до срока восьми дней, в зависимости от ситуации. Для меня это самое главное лекарство, причём, заметьте, бесплатное.

– Ваша супруга тоже с вами голодает?

– Нет, Марина (известная фигуристка. – Ред.) предпочитает таблетки, врачей, я её в этом переубедить не смог. Я тоже не против таблеток, я ведь не всегда могу голодать. Бывают ситуации, когда это невозможно (перелёты, напряжение), поэтому я тоже пользуюсь современной медициной, как и Марина. Но несколько раз, когда ей ни таблетки, ни капли не помогали, она слушалась меня и в определённую фазу лунного календаря поголодала 36 часов. И вы знаете, у неё прошёл хронический гайморит, который не проходил очень долго!

Моя мама, кстати, тоже голодала, хотя ей немало лет, и выглядела после этого прекрасно.

– Ваша супруга, судя по всему, деловая женщина. Она не только катается на коньках, но и занимается

**Никита Джигурда:**

## «Моя Марина – супермама»



Фото Алексея Витвицкого

**во Франции тренерской работой. Как она всё успевает, ведь у вас с ней двое детей, а вы тоже в разъездах, на гастролях?**

– Моя супруга, несмотря на то, что она очень занятой человек и не бросила свою профессию даже на последних месяцах беременности (каталась на льду на восьмом месяце), после родов была с детьми два года, кормила грудью до года и одного, и второго. А такое не каждая мама может себе позволить!

Сегодня многим женщинам после родов приходится рано выходить на работу, чтобы заработать на детское питание, детсад. Ведь это стоит очень дорого, поэтому женщине трудно быть мамой, ей надо быть бизнес-леди. Моя Марина,

к счастью, умеет сочетать эти две непростые профессии – быть и деловой женщиной, и настоящей мамой нашим детям. И это правильно. Женщина не должна быть домашней курицей, которая, кроме передач для домохозяек, ничего не знает. В этом и заключается прогресс XXI века, что при правильной организации дела можно всё успевать, и даже в отпуск брать с собой детей, а не оставлять на бабушек и нянь.

– Слышала, что дети везде с вами – даже в деловых поездках?

– Сын Анжель с нами с полугода стал летать, дочь Эва – тоже. И не надо этого бояться, надо быть вместе с супругой, с детьми, а не порознь. Когда муж и жена любят друг друга, когда их дети рождаются

в любви, тогда и получаются счастливые семьи. Почему многие аристократические роды вырождались? Потому что их представители выходили замуж и женились не по любви, а там, где была любовь, рождались гении.

Мы с Анисиной ещё до зачатия наших детей договорились о том, что будем рожать богов, поскольку мы полюбили друг друга. И мы не думали о том, как будем выживать, когда подряд один за другим появились наши дети. Так сложилось. А раз так сложилось, значит, так надо.

– Тяжело было?

– Да, было тяжело, но на помощь моя мама пришла, жила с нами два года, помогала. Потом всё наладилось. Не бывает такого, чтобы нельзя было разрулить проблемы, для меня тут было главное – хотеть родить ребёнка по любви.

– И как вам роль отца?

– Между прочим, я отец пятерых детей, поэтому я должен быть интересен своим младшим детям. Помню всегда классическую фразу: «Улыбайтесь, господа! Серьёзное лицо – не признак ума, все глупости на земле делаются с серьёзным лицом». Отсюда и мои выходы, приколы, танцы на Красной площади, которые, как мне говорят, удел юных и молодых. Ну что делать, если я чувствую себя юным и молодым, а мои сверстники кажутся мне скучными стариками! Нет, такого я не желаю ни своим пятерым детям, ни своим внукам. Кстати, я уже дед, у меня внук растёт!

Беседовала Валентина ОБЕРЕМКО

## ЧТО МЕШАЕТ ЗАНИМАТЬСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

**В последние годы возможностей для занятий физической культурой и спортом в нашей стране становится всё больше.**

НОВЫЕ фитнес-клубы, тренажёрные залы, бассейны, танцевальные студии появляются по всей территории России. Стоимость их услуг вполне доступна. Но посещают их часто лишь «для очистки совести», почти не появляясь на занятиях. В качестве оправдания люди говорят о том, что на регулярные физические упражнения у них нет времени, не хватает сил, отсутствует мотивация.

Какие же психологические установки могут помочь мужчинам и женщинам стать приверженцами здорового образа жизни, обрести физическую и душевную гармонию?

**Учитель или массовик-затейник?**

По оценкам социологов, только 15% наших сограждан регулярно занимаются физической культурой и спортом. Почему люди, покупая годовой абонемент в фитнес-клуб, часто

## Отговорки для ленивых

быстро «охладевают» к тренировкам и забывают дорогу в «храм здоровья, красоты и физической силы»?

– Одна из распространённых причин – ошибочные психологические установки многих новичков, приступающих к тренировкам, – отмечает психолог **Вадим Разумовский**. – Клиенты рассматривают фитнес-клуб не как образовательное (а физическая культура – это серьёзная учебная и научная дисциплина), а исключительно как развлекательное учреждение. Тренер воспринимается в качестве массовика-затейника, аниматора, а не строгого учителя, к рекомендациям которого необходимо прислушиваться.

**Требуется сила воли**

Нет ничего предосудительного в том, если человек хочет, чтобы физические упражнения доставляли ему удовольствие. Проблема состоит в том, что наслаждение от занятий физкультурой и спортом

обычно получают уже опытные поклонники здорового образа жизни. На начальном этапе тренировки могут восприниматься как скучные, монотонные, утомительные, связанные с чрезмерным напряжением и даже болевыми ощущениями.

Разумеется, необходимо избежать перегрузок и начинать тренироваться только после консультации с медиками. Но в любом случае от новичка требуется проявить силу воли и заниматься упорно и регулярно. Появляться в фитнес-клубе один раз в неделю явно недостаточно. Оптимальным вариантом являются три-четыре тренировки в неделю.

Начальный этап занятий фитнесом можно сравнить с обучением иностранному языку. Новичкам может показаться утомительным учить падежи и грамматические конструкции, но, не прилагая усилий ни в фитнесе, ни в изучении чужих наречий, не удастся достичь результата.



**Принцы и принцессы на горошине**

Помните изнеженную «принцессу на горошине» из сказки Г. -Х. Андерсена, которой, несмотря на гору перин, не удалось выспаться из-за крошечной горошины? Подобных «принцев» и «принцесс» можно встретить среди клиентов практически любого фитнес-клуба. Эти люди вроде бы и хотят заниматься физической культурой и спортом, но условия и внутренний распорядок конкретного заведения кажутся им недостаточно привлекательными.

По мнению опытных спортсменов и физкультурников, уровень оснащения и организация сервиса хотя и оказывают влияние на ход занятий, но, не имеют решающего значения для достижения

оптимального результата. Гораздо важнее квалификация тренера и желание клиентов воспользоваться их опытом. А высококлассных тренеров можно встретить и в недорогих, скромных клубах, где нет пафосной атмосферы и роскошного убранства.

**Не только спорт**

Нередко и мужчины, и женщины удивляются, почему, несмотря на более-менее регулярное посещение фитнес-клуба, они не могут сбросить лишний вес, обрести рельефную фигуру, научиться садиться на шпагат... Необходимо понимать, что занятия фитнесом – это хотя и важная, но далеко не единственная составляющая здорового образа жизни.

Тренировки принесут пользу только в том случае, если человек не забывает о диете, соблюдении режима дня, необходимости психологических разгрузок. На пути к здоровому образу жизни может помочь не только опытный тренер, но и квалифицированный психолог.

Борис ИЛЬИН



# ИХ ОПЫТ

## Возраст дожития



Марина  
СТЕПАНОВА

**СЛОВО ПИСАТЕЛЯ**  
Возраст – удивительная штука. Почти такая же изменчивая и загадочная, как время. Лет до 25 мы считаем себя взрослыми (особенно усердно упорствуют в этом грехе, конечно, подростки). А вот после тридцати все до одного вокруг молодые. Нет, правда, это удивительный парадокс. С одной стороны, ты со смехом вспоминаешь, как в 18 лет всерьёз считал себя самым умным. С другой – уверен, что всё ещё молод и полон сил, как в те самые 18. Только наконец-то поумнел по-настоящему.

Адекватно свой возраст мы, видимо, не воспринимаем никогда. То ли предохранители срабатывают, то ли это вообще особенность нашего вида. Три четверти населения земного шара уверены, что выглядят моложе своих лет. По большей части это иллюзия, конечно, но какая цепкая. Всё в нас как будто сопротивляется старости! Одна прелестная дама как-то пожаловалась мне, что больше не может подолгу ходить на каблучках. «Устаю, – сетовала она. – Еле ковыляю, как будто настоящая старуха!» Надо ли говорить, что даме хорошо за восемьдесят?

И всё-таки ощущение возраста существует. Мы сопротивляемся этому, скрываем даже от самих себя, но не чувствовать напор времени совсем – невозможно.

Я долго думала, что главный критерий – усталость. Студенткой я могла спокойно не спать пару ночей перед экзаменом (потому что готовилась) и ещё пару ночей после (потому что радовалась, что сдала). Теперь даже пара часов недосыпа превращает мир в чёрно-белое документальное кино. Но жизнь утверждает обратное: пропасть молодёжи готова сутками пребывать в блаженной летаргии, а многие пожилые люди энергично катаются на роликах и управляют государствами.

Теперь мне кажется, что возраст – это утрата способности управлять материей. Начинается всё с мелочей – с невозможности освоить новое устройство или технологию (хочется всего две кнопки – «вкл.» и «выкл.»), с нежелания делать ремонт (и так сойдёт), с новых книжек, которые накапливаются на тумбочке и стареют, так и непрочитанные. Потом – больше. Жизнь торопится, набирает ход, все спешат, рвутся к достижениям, свершениям, а ты всё замедляешь и замедляешь шаг, пока не понимаешь, что стоишь один посреди непрерывно текущей куда-то толпы, не зная, куда девать ненужные руки. Не важно, сколько тебе на самом деле лет, важно, что ты больше не успеваешь за жизнью. Точнее, больше не хочешь за ней успевать. Хаос – вот что такое возраст. Тихий и неостановимый напор хаоса, сопротивляться которому больше нет сил. Даже если тебе на самом деле восемнадцать.

**Непереносимость глютена – самое распространённое хроническое заболевание кишечника. Людям с этой болезнью приходится несладко в прямом смысле этого слова. Им противопоказаны хлеб, выпечка, торты и пирожные.**

### Из Мадрида с любовью

Когда я летаю в Москву, стараюсь привезти вкусные презенты для двух моих знакомых – у них непереносимость глютена и они часто просят меня привезти им «что-то вкусненькое из той милой кофейни в центре Мадрида»: морковный хлеб или ореховые бисквиты. Покупаю я их накануне вылета, чтобы не потеряли свежесть и не зачерствели – в этой выпечке никаких консервантов, красителей и разрыхлителей, только натуральные ингредиенты.

Удивительно, но при всём обилии ресторанов и кафе в российской столице до сих пор нет специализированных заведений общепита для людей, страдающих тем или иным видом пищевой аллергии и непереносимости. В Мадриде, Барселоне, Бильбао и других испанских городах первые такие кафе, пекарни и бары появились лет 5–6 назад, и сегодня они пользуются популярностью не только у больных, но и у всех людей, придерживающихся диеты, системы здорового, правильного питания или по каким-то другим причинам исключающих ряд продуктов из своего рациона.

### Опасная клейковина

В Мадриде есть не только бары, рестораны, кофейни, булочные-пекарни, но и магазины, отдельные большие секции в супермаркетах, специализирующиеся на продуктах, блюдах и выпечке для людей, страдающих целиакией – генетически предрасположенной непереносимостью продуктов питания, содержащих клейковину (глютен). Слово «глютен» переводится с латинского как «клей», поэтому его и называют по-русски клейковиной. Это группа белков, которые содержатся в семенах злаковых растений (особенно много глютена в зёрнах пшеницы, ржи и ячменя) и без которых просто невысильно хлебулочное производство. Качество муки определяют именно по содержанию в ней клейковины.

Людям, страдающим целиакией, хлеб, пирожные и булочки грозят серьёзными проблемами с пищеварением. Иммунитет таких людей воспринимает глютен как чужеродное вещество, заставляя организм «бороться» с ним любыми возможными способами. Желудок больного человека страдает в первую очередь – нарушаются функции кишечника, снижается уровень усвоения сахара, жиров, витаминов и минералов. Человек чувствует дискомфорт, быстро утомляется, мучается от болей в области желудка, вздутия живота и диареи. Из-за постоянных нарушений в работе желудочно-кишечного тракта снижается иммунитет, замедляется обмен веществ, падает работоспособность.

# Испанский пирог

## Сладкая жизнь без глютена



## В меню многих ресторанов есть блюда для больных целиакией

Негативные эмоции, раздражение, потеря аппетита – тоже частые спутники целиакии.

По данным доклада Всемирной организации гастроэнтерологов, распространённость целиакии в мире у взрослого населения составляет примерно 1 случай на 100–150 человек (1% населения планеты). У взрослых целиакия диагностируется, как правило, через 10 лет после появления первых симптомов болезни.

Свести риски для здоровья к минимуму таким людям помогает строгая безглютеновая диета. Но если раньше они были вынуждены себя ограничивать в хлебе и сладостях, то сегодня им можно есть всё: современная пищевая промышленность производит муку, макароны, спагетти, хлеб, булочки, печенье, хлопья для завтрака без глютена. Сегодня – это целая безглютеновая индустрия.

### Восхитительно!

В то кафе, из которого привожу сладости для моих московских знакомых, я и сама иногда захожу – чтобы выпить чашечку ароматного кофе с кусочком свежего, только что испечённого бисквита или с черничным кексом. Хотя сама я прекрасно переношу и глютен. Кофейня открылась в 2010 году и называется Celicioso (получилась игра слов: соединили вместе слова «целиакия» и «делисиосо», что по-испански означает «восхитительно»).

Здесь витрины и правда восхитительны: за стеклом – большой выбор хлеба (морковного, лимонного, бананового, с вялеными помидорами, сыром, орегано и розмарином и просто натурального, без добавок), сандвичей, домашнего печенья, пирогов со сладкими начинками, с мясом, рыбой и шпинатом, тортов (шоколадных,

фруктовых, сливочных, творожных) и пирожных – от эклеров до ягодных корзиночек. Для поклонников итальянской кухни и для детей в меню есть безглютеновые лазанья и пицца.

### Особая еда

– Представьте себе, что вы проснулись в одно прекрасное утро и больше не можете съесть на завтрак ваш любимый тост или позже, днём, перехватить в обед бутерброд. Проходя мимо булочной-кондитерской, вы отводите глаза от вкусной витрины, потому что всё это изобилие не для вас. Заказать пиццу, японские суши или китайскую еду на вечеринку с друзьями тоже теперь нельзя, а всё потому, что вы больны, у вас – непереносимость глютена, – говорит владелец кофейни Санти Готфорид. – С таким настроением живут сотни людей в Испании и других странах. В Испании целиакией страдает каждый из 80–100 человек населения, при этом 75% этих людей диагноз «целиакия» не поставлен. Знаю об этом не понаслышке. Мне самому поставили диагноз лишь в 23 года, а до этого ел то же, что и все здоровые сверстники, и мучился.

Сейчас больным целиакией испанцам живётся намного приятнее, чем ещё десять лет назад, – в стране для них есть и кафе-рестораны, и магазины с большим выбором специальных продуктов. Впрочем, чтобы полноценно покушать в Мадриде человеку, страдающему непереносимостью глютена, необязательно ехать в специализированное кафе. В меню многих ресторанов есть специальные блюда: для больных целиакией – безглютеновые хлеб, выпечка, десерты, паста и пицца; для страдающих непереносимостью лактозы – кофе, каши и десерты с заменителями коровьего молока (вместо него используют молоко соевое или козье); для людей, страдающих сахарным диабетом и другими эндокринными заболеваниями, – блюда и напитки без сахара, с его заменителями и с пониженным содержанием углеводов; для тех, у кого лишний вес, заболевания обмена веществ и повышенный уровень холестерина, – низкокалорийное меню.

Наталья ТИМАШОВА,  
«Новые Известия»,  
Мадрид,  
специально для «АиФ. Здоровье»



# НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА

**Жизнь Линкольна изучали буквально по дням четыре поколения биографов. Считалось, что у президента был синдром Марфана, однако американский кардиолог и научный консультант сериала «Доктор Хаус» Джон Сотос доказал наличие другого диагноза.**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО**  
**ФИО:** Авраам Линкольн  
**Диагноз:** множественная эндокринная неоплазия третьего типа  
**Род занятий:** 16-й президент США  
**Дата рождения:** 1809 год  
**Дата смерти:** 1865 год

## Высокий и болезненно худой

При росте 193 см Линкольн весил чуть больше 70 кг, у него были необычайно длинные и тонкие руки и ноги, впалая грудь и некрасивое асимметричное лицо. В детстве Авраам тяжело болел разными инфекционными болезнями, в том числе и малярией, от которой умерли его мать, брат и сестра. Из-за слабого сердца Линкольн даже в молодые годы не ездил верхом.

За несколько лет до гибели Линкольн переболел натуральной оспой, после чего здоровье его резко ухудшилось. Мучили сильные головные боли, случались обмороки, он быстро уставал. Доктор Сотос убежден, что, не будь покушения, которое оборвало жизнь президента, он всё равно бы умер примерно в то же время.

Конечно, политика лечили лучшие врачи. В то время самым эффективным

средством от всех болезней считалась ртуть, её добавляли в таблетки с голубым красителем. Ртуть давала множество побочных эффектов. Кстати, став президентом, Линкольн перестал принимать «голубые таблетки», так как они вызывали у него неконтролируемые вспышки ярости и бессонницу.

## Диагноз по фотографии

Сотос изучил все записи лечивших Линкольна врачей и отметил, что кисти рук у президента были сильными и крупными, чего не бывает при синдроме Марфана, не было и неизбежных для этого диагноза шумов в сердце, множественных глазных патологий. За 5 лет до смерти президент начал сильно худеть, что бывает при онкологии. В протоколах вскрытия не были обнаружены признаки традиционных для синдрома Марфана патологий сердца и аорты. А осунувшееся лицо оказалось результатом не депрессии, как считали ранее, а сниженного мышечного тонуса, характерного для опухоли.

Одним из важных симптомов синдрома Марфана является аортальная недостаточность. Современные врачи, которые поддерживают версию этого заболевания, одним из доказательств своей правоты считают известную фотографию президента, где он сидит нога на ногу. Там слегка размытый контур ног от того, что они, вероятно, покачивались в такт пульсации сосудов. Но все фотографии в XIX веке требовали длительной выдержки, надо было неподвижно сидеть почти полчаса, так что нечёткие контуры изображения не могут быть доказательством болезни.

Сотос также изучал прижизненные гипсовые маски Линкольна, отметив сильную бугристость его губ (признак невриномы, доброкачественной опухоли слизистой).



## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Множественная эндокринная неоплазия третьего типа – очень редкая генетическая патология, вследствие которой развиваются злокачественные опухоли щитовидной железы и надпочечников.

По протоколу лечения вначале удаляют саму опухоль, потом – щитовидную железу, захватывая шейные лимфатические узлы и клетчатку. Следующий этап – лечение препаратами тироксина для компенсации послеоперационного гипотиреоза. Затем лечат другие осложнения. Благоприятный прогноз, увы, маловероятен.

**Вряд ли найдётся какой-то другой русский писатель, столь известный и читаемый во всём мире. В его произведениях много автобиографических моментов, многие его герои болели эпилепсией, так же, как и сам Фёдор Михайлович.**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО**  
**ФИО:** Достоевский Фёдор Михайлович  
**Диагноз:** эпилепсия  
**Род занятий:** писатель  
**Дата рождения:** 1821 год  
**Дата смерти:** 1881 год

## Дар божий

Дополнительно неизвестно, когда появились первые приступы болезни. Они повторялись редко, 2–3 раза в год, но в период неустойчивости и жизненных невзгод их число увеличивалось. В те времена болезнь называли «падучей» и приписывали ей божественное происхождение. Сам Достоевский верил в своё особое предназначение, записывал даты всех приступов, собственные ощущения... Учёные (неврологи, графологи, литературоведы) внимательно изучили эти записи, но до сих пор непонятно, каким именно типом судорог страдал писатель. Интересно, что Фёдор Михайлович не стеснялся своего состояния, охотно рассказывал о нём всем желающим и даже своей будущей жене Анне Сниткиной сообщил о болезни в первую же встречу.

Специалисты считают, что эпилепсия серьёзно повлияла и на стиль письма Достоевского – нервный, напряжённый, с усложнёнными фразами. А если анализировать творчество писателя с точки зрения психиатрии, то обращает на себя внимание, что почти у всех персонажей необычайная вязкость

мышления. Бросается в глаза и иррациональность, и некая патологичность их поведения, и тот факт, что почти все герои Достоевского подвергаются унижениям. Интересно, что при жизни писателя некоторые критики отзывались о нём, как о «жестоким таланте».

Многие известные неврологи и психиатры изучали творчество писателя с целью диагностировать его состояние. Загмунд Фрейд, который был по образованию невролог, даже написал эссе «Достоевский и отцеубийство», где предположил, что болезнь появилась у писателя в связи с гибелью отца.

## Наследство с патологией

Эпилепсия – не наследственное заболевание, но тем не менее в семьях, где родственники страдали этой болезнью, вероятность возникновения патологии выше. Изучив генеалогическое древо дворян Достоевских, учёные выяснили, что многие прямые потомки Михаила Андреевича Достоевского, отца писателя, были психически нездоровы. Эпилепсией был болен и один из сыновей писателя. Сам Михаил Андреевич был убит собственными крепостными крестьянами за жестокое обращение с ними.

Почти весь XIX век учёные занимались исследованием эпилепсии. Так как, кроме человека, этой патологией страдают также лошади, собаки, кошки и мыши, исследователи тщательно описывали припадки больных животных и пытались воздействовать на них с помощью различных препаратов. А людей в это время лечили заговорами и лекарственными травами. Потом наступило время увлечения электрическим током, гипнозом, а в 50-х годах для купирования судорог применяли бромид калия.

Достоевский охотно лечился от всех других своих болезней, но только не от эпилепсии, так как именно её он считал источником вдохновения и своего пророческого дара.



## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сейчас есть препараты, которые могут не только обезболить приступ, но и предотвратить появление новых, снизить их частоту и длительность. В большинстве случаев прогноз лечения благоприятный. Почти в 70% случаев наступает длительная (до 5 лет) ремиссия. В трети случаев приступы продолжают, однако всегда есть возможность купировать их более сильными препаратами.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

## Неблагоприятные дни с 4 до 10 августа

**5** (пик с 12.00 до 14.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны сбои сердечного ритма, резкое изменение давления, ухудшение зрения и слуха. Не исключены головные боли, головокружение, нарушение сна. Нежелательно делать операции на голове, удалять верхние зубы, стричь волосы. Рекомендуются соблюдать режим сна и отдыха, отказаться от возбуждающих напитков, шоколада, тяжёлой пищи. Остерегайтесь падений, будьте осторожны с огнём и острыми предметами, не планируйте на сегодня важных дел – могут произойти неожиданные изменения планов и обстоятельств.

**7** (пик с 07.00 до 10.00) – последняя четверть Луны, Меркурий переходит в знак Девы. Возможны лор-заболевания, обострение болезней щитовидной железы, дыхательных путей, лёгких, остеохондроза рук и плеч. Не исключены пищевые отравления. Остерегайтесь переохлаждения, некачественных продуктов, не напрягайте руки, избегайте стрессов и конфликтов. Сейчас можно заниматься делами, не требующими больших физических и эмоциональных затрат, доводить до конца ранее начатое. Желательно полноценное питание, обильное питьё. Полезны дыхательные упражнения, водные процедуры, прогулки и отдых.

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

## ИНИЦИАТИВА

### Необходимое лекарство – бесплатно

Лига защитников пациентов выступила с предложением – гарантировать россиянам бесплатное получение любого необходимого для лечения лекарства, но при этом ввести налоги на рецепты.

При этом лига ссылается на ст. 41 Конституции РФ, базовую программу госгарантий, стандарты оказания медицинской помощи и другие документы.

В организации считают недопустимым, чтобы пациент покупал себе лекарства сам, особенно жизненно важные. Президент Лиги пациентов Александр Саверский предлагает

рассчитать стоимость всей системы бесплатного лекарственного обеспечения, чтобы было ясно, о каких цифрах идёт речь. По мнению правозащитников, эта цифра не будет критичной для бюджета здравоохранения.

Наряду с гарантированием бесплатных лекарств лига предлагает взимать плату (налог) за рецепт с пациентов. Эти деньги будут использованы для компенсации расходов на содержание аптек. Кроме того, налог на рецепт будет для пациентов стимулом к выполнению назначений врача.



# ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

## Поможем друг другу!

### Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

## Лёгкая походка



Тем, у кого в жару отекают ноги, обязательно пригодятся мои рецепты.

- 1 ст. ложку берёзовых почек или 2 ст. ложки берёзовых листьев залейте 0,5 л кипятка и настаивайте в течение часа. Настой процедите и принимайте по полстакана 4 раза в день.
- При отёках хорошо помогает и отвар брусничного листа: 2 ст. ложки измельчённых листьев залейте стаканом воды и кипятите 15 минут. Настой процедите и принимайте в течение дня.

*Ирина Ивановна, Кострома*

## Густые и длинные

Хочу поделиться средствами, которые помогут сделать волосы густыми и пышными.

- Смешайте в равных долях измельчённые корни крапивы и плоды настурции. Смесь залейте 0,5 л водки и настаивайте 1 месяц, встряхивая бутылку раз в 5 дней. Не сцеживая, втирайте в голову настойку 2 раза в неделю.
- 1 ст. ложку измельчённых листьев мяты и берёзы залейте крутым кипятком, дайте настояться 15 минут, процедите и ополосните волосы настоем.
- 10–15 г сухих измельчённых корней лопуха залейте 250 мл кипятка, поставьте на водяную баню на 20 минут, процедите. Отвар втирайте в кожу головы за 30 минут до мытья.

*Нина, Москва*

## Средство для поясницы

Если разболелась поясница, попробуйте такие средства.

- 250 г измельчённого корневища аира залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения и настаивайте 2 часа. Наполните ванну тёплой водой и влейте в неё процеженный настой корневища аира. Такие ванны принимайте каждый день, пока боль не пройдёт.
- Смешайте поровну измельчённые цветки ромашки, траву фиалки трёхцветной, корни лопуха, корни

подорожника. 1 ст. ложку смеси залейте кипятком так, чтобы вода только покрывала траву, накройте крышкой и дайте настояться. Когда травы распарятся, наложите их на больное место, укройте хлопчатобумажной тканью, сверху положите полиэтилен и укутайте полотенцем. Спустя 15–20 минут компресс нужно снять, спину вытереть и тепло одеться.

*Анна Евгеньевна, Тула*

## Прошу совета!

### Как убрать натоптыш?

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Подскажите, как можно избавиться от натоптышей на ногах. Чем я только ни тёрла свои ножки, но они всё равно не становятся гладкими!

*Ольга, Ижевск*

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Сергей Белоголовцев:**

– Одно время я был апологетом народной медицины, а потом пообщался с серьёзным врачом, который объяснил мне, что всё это идёт с того времени, когда не было нормальных лекарств, антибиотиков. Поэтому псевдополезные рецепты могут принести больше вреда, чем пользы. С тех пор почти никаких народных средств в моём арсенале не осталось.

## Не дуйтесь!

У меня слабый кишечник, поэтому меня частенько беспокоят вздутие и метеоризм. Вот какое средство помогает мне справиться с недомоганием.

- 1 ч. ложку семян укропа залейте стаканом кипятка и варите на медленном огне 15 минут. Охлаждённый до комнатной температуры отвар пейте по трети стакана до приёма пищи.

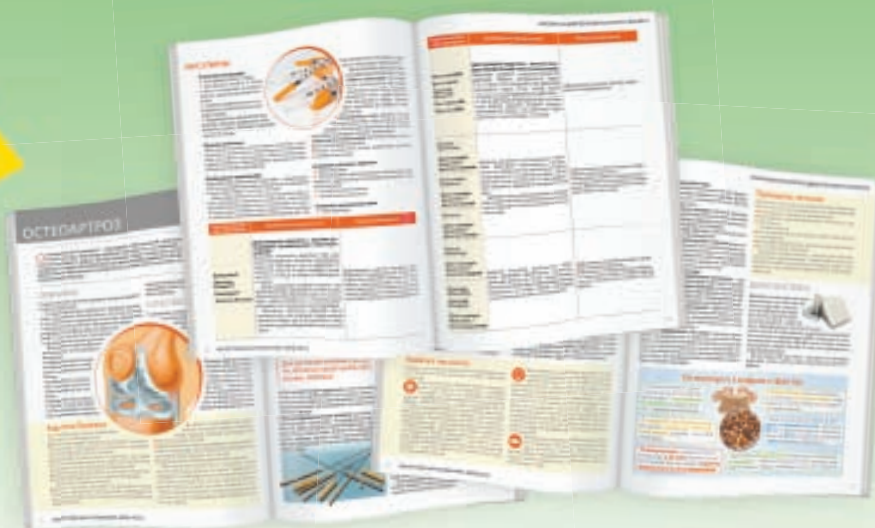
*Г. Р., Ярославль*

# Спрашивайте в киосках вашего города!

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

### Каким лекарствам

### можно доверять



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

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

## Уже в продаже

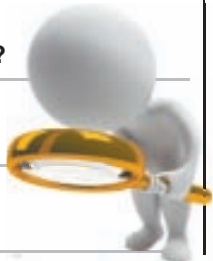




# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Склонны ли вы к тревожным опасениям по различным поводам или даже без? Разобраться в этом поможет несложный тест. Вам следует лишь откровенно, не лукавя перед собой, давать положительные или же отрицательные ответы на предложенные вопросы.

- 1** Беспокоитесь ли вы о том, что подумают о вас окружающие?
- 2** Присуща ли вам скованность?
- 3** Легко ли вас смутить?
- 4** Вздрагиваете ли вы, когда звонит телефон?
- 5** Долго ли вы мучаетесь, обидев кого-то из окружающих?
- 6** Дрожит ли у вас голос, когда вы волнуетесь или сердитесь?
- 7** Бывает ли вам не по себе, когда вы оказываетесь один в темноте?
- 8** Впадаете ли вы в панику, обнаружив на коже сыпь?
- 9** Боитесь ли вы выступать публично?
- 10** Часто ли вы краснеете?
- 11** Склонны ли вы к сомнениям?



## Насколько вы мнительны?



- 12** Боитесь ли вы летать самолётами?
- 13** Ревнивы ли вы?
- 14** Можете ли вы смотреть прямо в глаза человеку?
- 15** Верите ли вы в сглаз?

Если вы давали отрицательные ответы на 11-15 вопросов этого теста, то, хотя вам и не присуща мнительность, это ещё не повод «почивать на лаврах», поскольку это может означать, что у вас практически отсутствует инстинкт самосохранения. А ведь отсутствие осторожности и полная беспечность могут порой иметь печальные последствия.

Если отрицательные и положительные ответы распределились примерно поровну (по 7-8), то это может говорить о том, что вы способны правильно оценивать сложившуюся обстановку, умея находить верные пути решения проблем и преодоления возникающих трудностей.

Если преобладали положительные ответы на вопросы теста, это означает, что присущая вам мнительность не просто омрачает вашу жизнь, но и нередко парализует вашу активность. Займитесь самосовершенствованием или же обратитесь за помощью к психологу.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

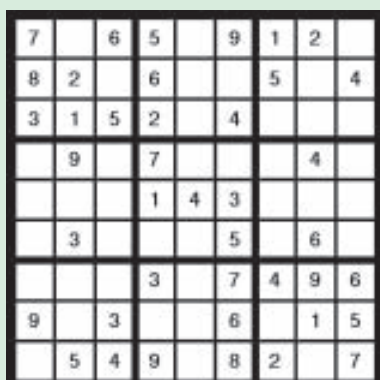
## Проверьте эрудицию

- 1.** Как называется один из народов, проживающих в Африке?  
а) Шайка.  
б) Ватага.  
в) Клика.  
г) Банда.
- 2.** С чем работает скорняк?  
а) С лесом.  
б) С мясом.  
в) С мехом.  
г) С воздухом.
- 3.** Какую премию получил Леонардо Ди Каприо в начале 2014 года за роль в фильме «Волк с Уолл-Стрит»?  
а) «Оскар».  
б) «Золотая малина».  
в) «Золотой глобус».  
г) «Эмми».
- 4.** Кто автор известного мозаичного портрета Петра I?  
а) Ломоносов.  
б) Кончаловский.  
в) Хорин.  
г) Дейнека.
- 5.** Принцессой какого царя была Турандот?  
а) Китайского.  
б) Персидского.  
в) Индийского.  
г) Японского.

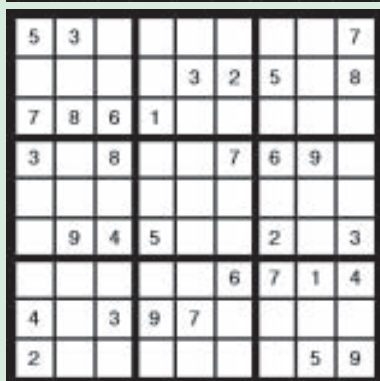
ОТВЕТЫ: 1. Банда, 2. С мехом, 3. «Золотой глобус», 4. Ломоносов, 5. Китайского.

## Судоку

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



№ 635



№ 636

## Сканворд

Answers are published on page 23.

1. 2.

«Лишь осталась одна ... с модной парой избитых штiblет»

КАКОЙ ИЗ ГРИБОВ ДЛЯ НАС С ВАМИ ОПАСЕН, А ДЛЯ ЛОСЯ ОЧЕНЬ ДАЖЕ ЦЕЛЕБЕН?

КАКИМ ЭПИТЕТОМ НАГРАЖДАЮТ ТОГО, У КОГО ГОРЕ ОТ УМА НА СТАРОСТИ ЛЕТ?

ИЛЛЮЗИОННЫЙ ...

КОМПАЬОНКА БАЗИЛИО

ЧТО ПОЛУЧИТСЯ ИЗ ВСЯКОГО МЕТАЛЛА, КОЛИ ОБРАБОТАТЬ ЕГО «ФИЛОСОФСКИМ КАМНЕМ»?

КАКОЙ ИЗ ГРИБОВ ДЛЯ НАС С ВАМИ ОПАСЕН, А ДЛЯ ЛОСЯ ОЧЕНЬ ДАЖЕ ЦЕЛЕБЕН?

КАКИМ ЭПИТЕТОМ НАГРАЖДАЮТ ТОГО, У КОГО ГОРЕ ОТ УМА НА СТАРОСТИ ЛЕТ?

ИЛЛЮЗИОННЫЙ ...

УЧАСТОК ПОД ВЫРУБКУ

ОБУВНОЙ КУСТАРЬ

В КАКОМ ШТАТЕ ДВЕНАДЦАТЬ ЛЕТ ОТСЛУЖИЛ ГУБЕРНАТОРОМ БИЛЛ КЛИНТОН?

НАУЧНЫЙ ПЕРЕСЕЛЕНЕЦ

С КАКОЙ ДОЛЖНОСТИ ДИК СЕНД В РОМАНЕ ЖЮЛЯ ВЕРНА СИГНАЛУ СРАЗУ В ПЯТНАДЦАТИЛЕТНИЕ КАПИТАНЫ?

ФРАНЦУЗСКАЯ ЗАПЕКАНКА

ТЯП-ЛЯПЩИК

ОБЫСЬШАЯ ВЕТКА

БЕЗОБЛАЧНОЕ ...

1. ДЕРЕВЯННЫЕ «ШУЗЫ»

ГОВАРД С ЛИЦОМ ЛЕОНАРДО ДИ КАПРИО

НЕЛЕПЫЙ КУРАЖ

РИКОШЕТ ГОЛОСА

«ИЗДАВНА СЛАДОСТНЫЙ ... ПОЭТОВ МЕЖ СОБОЙ СВЯЗУЕТ»

2.

ВОЕННО-ПРОМЫШЛЕННЫЙ

НАУЧНОЕ РАЗБИРАТЕЛЬСТВО

МУЖСКОЕ ИМЯ ... В ПЕРЕВОДЕ С ЛАТИНСКОГО ОЗНАЧАЕТ «МОЛОТОК»

В КАКОМ ФОРМАТЕ ПРОФЕССОР ГРОМОВ СОЗДАЛ КОПИЮ СЫРЬЕЖКИНА?

КРУПНЕЕ РЮМКИ

НАШ АВТОГОНИЩИК ДАНИИЛ ...

РЕЗИНКА ЧЕРТЕЖНИКА

ЗАВЛЕКАЮЩАЯ ДАМА

«ЗДЕСЬ КАЖДЫЙ ... В ДУШЕ РОЖДАЕТ ВОСПОМИНАНЯ ПРЕЖНИХ ЛЕТ»

ЧТО КУШАЮТ?

КАКАЯ СТИХИЯ ОПРЕДЕЛЯЕТ СКОРОСТЬ ПОЛЕТА ВОЗДУШНОГО ШАРА?

КОМУ ПОСВЯЩЕН «ВАЛЬС ДЛЯ ИГРАЮЩИХ ОДНИМ ПАЛЬЦЕМ» КОМПОЗИТОРА НИКОЛАЯ ТИТОВА?

СТРАНА С ПЕСО

«КОЛОДЕЦ ЛИФТА»

КАКАЯ ЯДОВИТАЯ ЗМЕЯ ДОЛЬШЕ ВСЕХ СВОИХ СОБРАТЬЕВ МОЖЕТ ЖИТЬ В НЕВОЛЕ?

«У МЕНЯ НЕТ АКЦИЙ ИЛИ ДРУГИХ ЦЕННЫХ БУМАГ. ВСЕ СВОИ ДЕНЬГИ Я ВКЛАДЫВАЮ В ...»

ВЫМУЧИТ ...

2.

## АиФ здоровизм

В последний день работы мы ещё не верим в отпуск.

Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

Директор департамента по развитию издательско-тематических 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 несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.  
 Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38  
 Тел.: (495) 941-21-12, (495) 941-28-38.  
 http://www.redstarprint.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписан 30.07.2015 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактически – 16.00.  
 Дата выхода в свет 04.08.2015 г.  
 Заказ № 124-2015. Тираж 450 572 экз.  
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 3 2



9 771562 755431