

ГРИБОК СТОПЫ

Откуда
зараза?

стр. 4

УПОРСТВО

Добродетель
или порок?

стр. 20

РЕБЁНОК В МАШИНЕ

Хорошо ли
сидит?

стр. 3

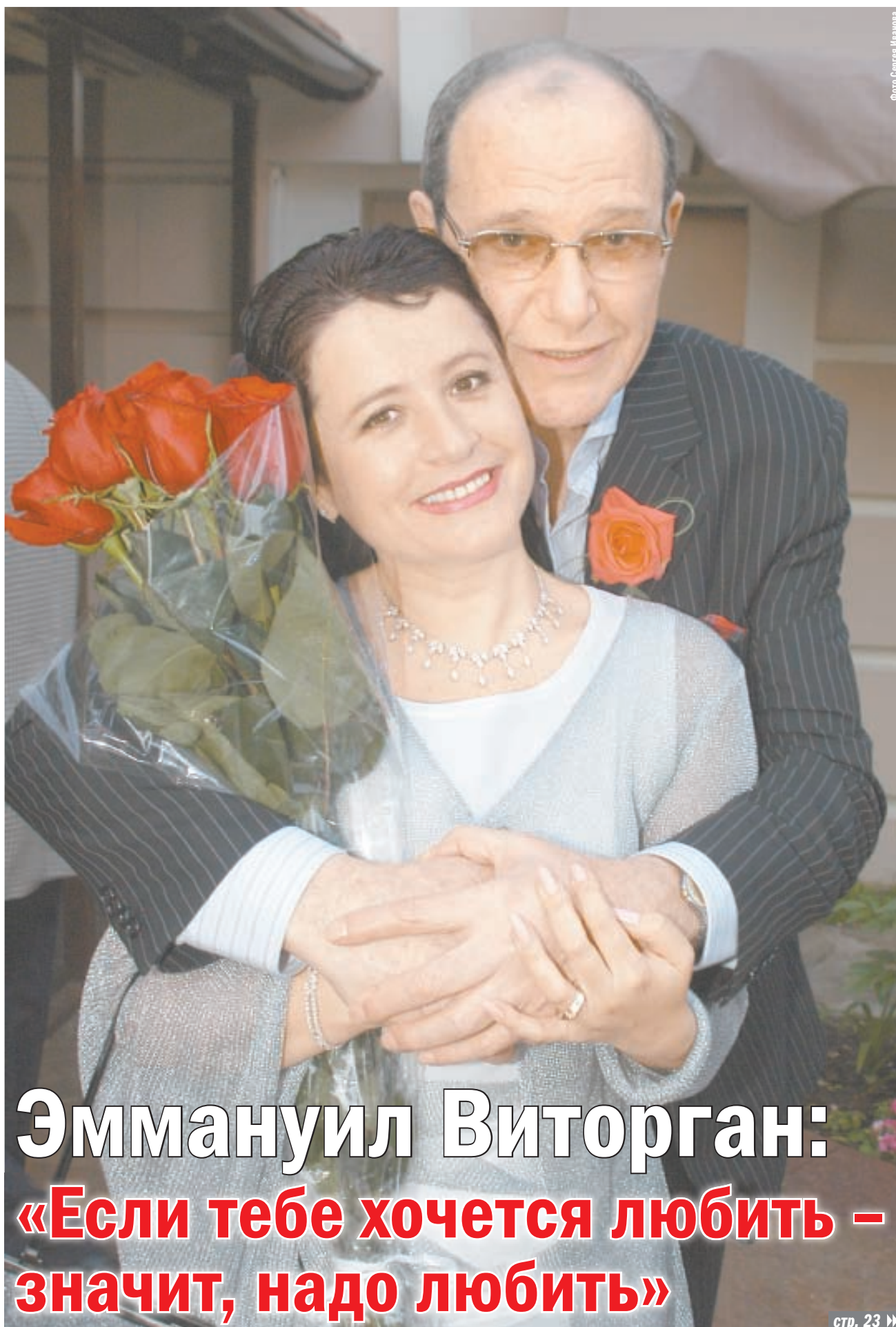


Фото Сергей Иваница

Эммануил Виторган:
«Если тебе хочется любить –
значит, надо любить»

стр. 23

5 **Аденома
простаты**
Операция
неизбежна?

12 **Выбираем
градусник**
Какой точнее?

14 **Вредные
сладости**
Чем заменить?

17 **Конфликт
на работе**
Как погасить?

18 **Папилломы**
Удаляем
без следов

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Владимир ВИНУКУР,
пародист



Владимир Винокур умеет талантливо пародировать голоса наших политиков, а ещё он знает толк в медицине, ведь Владимир Натанович тщательно следит за своим здоровьем и до сих пор, в 67 лет, выходит на сцену и отрабатывает по несколько часов свою юмористическую программу. Винокур уверен, что именно в том, что он не сидит дома, а работает, – секрет его прекрасной физической формы. Сегодня Владимир Винокур – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



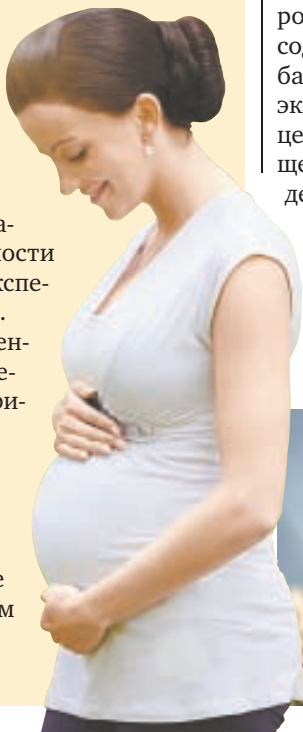
НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЕ

В ожидании потомства

Мужчины могут испытывать депрессивные симптомы в период беременности своих жён, так же как и сами беременные женщины, утверждают канадские учёные.

Они проанализировали психологическое состояние 622 канадцев, которые готовились стать папами. Будущие отцы прошли анкетирование онлайн, ответив на вопросы о настроении, физической активности, качестве сна, семейных взаимоотношениях и финансовом положении семьи. Затем специалисты сравнили результаты анкетирования, полученные в начале срока беременности жён участников эксперимента и в конце. Около 13% опрошенных мужчин продемонстрировали признаки депрессии, связанные с беременностью жены. Однако представители сильного пола в целом легче справлялись с этим состоянием, чем женщины.



ПРОФИЛАКТИКА

В обнимку с кроликом

Контакт маленьких детей с домашними животными обогащает микрофлору кишечника малышей и укрепляет их иммунную систему, доказали учёные Университета Турку (Финляндия).

Это подтвердил эксперимент с участием 115 детей, 51 из которых постоянно контактировал с собакой, кошкой или кроликом, а ещё 64 общались с животными только в рамках эксперимента.

В образцах кала детей, контактировавших с животными постоянно, содержалось на 14% больше бифидобактерий, чем у остальных участников эксперимента. В возрасте шести месяцев малышам провели пробы на пищевую аллергию, и оказалось, что все дети, постоянно поддерживающие контакт с домашними питомцами, намного эффективнее противостояли аллергенам.

Поэтому педиатры теперь советуют держать животное там, где живёт маленький ребёнок.



ОПРОС



Должен ли человек нести юридическую ответственность за своё здоровье?

- 65%** Нет, у нас в стране это не приживётся, у нас нет культуры отвечать за своё здоровье.
- 22%** Да, это хорошая инициатива Национальной медицинской палаты. Надо следить за своим здоровьем, вовремя проходить обследования и лечение.
- 13%** Не знаю, никогда об этом не думал(-а).



Всего в опросе приняли участие 3489 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ИНТЕРЕСНО

Загадка курильщиков

Британские учёные смогли объяснить, почему некоторые курильщики не имеют патологий лёгких, несмотря на долгие годы курения.

У многих курильщиков со временем развивается хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ): они задыхаются, их мучают кашель и постоянные инфекции нижних дыхательных путей, они подвержены бронхитам и эмфиземе. Но так происходит не со всеми. Почему?

Учёные прочитали истории болезней и изучили генетические данные 50 тысяч англичан-добровольцев. Сравнивая людей с ХОБЛ и без, а также курильщиков и некурящих, учёные обнаружили у некоторых фрагменты ДНК, сокращающие риск ХОБЛ. Эти гены влияют на рост и обновление ткани лёгких. Лёгкие курильщиков с «хорошими генами» остаются более здоровыми, даже когда те курят.

А для всех остальных лучшей защитой от ХОБЛ по-прежнему остаётся прекращение курения.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 16,2% выросли цены на лекарства, не входящие в список жизненно необходимых, за девять месяцев 2015 года.

СТРЕПТАТЕСТ®

Всегда, когда болит горло!

Обычная простуда часто сопровождается болью в горле. Ее можно «приглушить» различными средствами и продолжать вести активный образ жизни. А вдруг у вас начинается ангина? Переносить ее «на ногах» очень опасно! Потому что ангина страшна последствиями – ревматизмом и поражением почек.

! «Стрептатест» уже 13 лет спасает жизни больных в европейских странах.

Как же себя обезопасить, ведь отличить вирусное поражение горла от стрептококковой ангины невозможно. Понять, что именно является причиной заболе-

вания, вирус или стрептококк можно при помощи экспресс-диагностических тестов «Стрептатест» (Streptatest). «Стрептатест» позволяет уже через 5 минут с достоверностью в 97% понять стрептококковая ангина у заболевшего или нет. Другие возбудители ангины не вызывают таких грозных осложнений, поэтому лечить их гораздо проще. «Стрептатест» не требует специальных навыков при использовании и может использоваться дома. Не имеет ограничений использования по возрасту и абсолютно безболезненный.



Телефон горячей линии «Стрептатест»: 7 (499) 340-0-394

Заказ по России можно сделать на сайте <http://streptatest.ru>

Подробная информация:
streptatest.ru | satius.ru | vk.com/streptatest

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама 0+

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Шум убивает сердце

Люди, которые подвергаются воздействию интенсивного шума на работе, чаще страдают от заболеваний сердца, говорят американские учёные из Университета Кентукки.

Потеря слуха у людей трудоспособного возраста чаще всего связана с хроническим воздействием громких звуков. И в то же время такие люди в два раза чаще болеют ишемической болезнью сердца. Особенно заметна

эта взаимосвязь у людей старше 50 лет.

Специалисты советуют контролировать уровень звука на рабочем месте и дома, используя для этих целей беруши или специальные наушники.



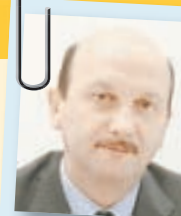
ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Уйти от астмы

Всего 30 минут физических упражнений в день помогут снять симптомы астмы, утверждают канадские учёные из Университета Макгилла.

Изучив показатели физической активности 634 участников исследования, больных астмой, учёные установили, что те, кто занимался физическими упражнениями, в 2 раза эффективнее контролировали симптомы болезни. Тренировки не были изнуряющими, подчёркивают специалисты. Всего 30 минут ходьбы, езды на велосипеде или занятий йогой значительно уменьшают проявления астматических приступов.

Умеренность и плавность нагрузок – залог отсутствия негативных последствий для астматика, поясняют учёные. Однако с целью профилактики обострений советуют перед выполнением упражнений воспользоваться ингалятором.



«Институт повышения квалификации» ФМБА России Юрий СМОЛКИН:

– При разных формах и вариантах тяжести астмы физическая нагрузка дозируется различно. При лёгких непостоянных проявлениях физическая нагрузка необходима, особенно ходьба и плавание. При астме физического напряжения, которая часто сопутствует аллергической астме, физическая нагрузка опасна.

В каждом конкретном случае надо подбирать свой режим, в том числе и дыхательные упражнения. Универсальные рекомендации для всех астматиков – дело опасное и непрофессиональное.





Мы возим детей в машинах и летом, и зимой. В школу, к врачу, в бассейн, в спортивную секцию, к бабушке в деревню и в путешествие по стране... Они передвигаются вместе с нами в самом опасном виде транспорта. Как их можно защитить от беды?

Первые шаги

Если бы вы сейчас увидели первые детские автомобильные кресла, которые появились в 40–50-х годах прошлого века в США, вы бы от души повеселились. Они были похожи на раскладные садовые стульчики, такие – на металлических рамах и без всякого крепления – водружались на сиденье автомобиля. Не дай бог попасть в аварию, когда ребёнок едет у вас на таком «троне». Кресла и люди будут вперемешку летать по салону.

Но эти стульчики были придуманы не ради безопасности. Изобретатели хотели только приподнять ребёнка, чтобы ему удобно было смотреть в окно и он не отвлекал бы папу или маму, ведущих автомобиль. О безопасности задумались позже.

– В 1965 году в Нью-Йорке прошёл пикет, цель которого была донести до автомобильных компаний идею необходимости подумать о том, как



можно защитить пассажиров в случае аварии, – рассказывает **сотрудник транспортного подразделения Европейской экономической комиссии ООН Эдоардо**

ДЖАНОТТИ. – И в 1971 году Национальное управление по безопасности дорожного движения США определило первый стандарт для детского удерживающего устройства в автомобиле. Ребёнок должен был сидеть в специальном кресле, пристёгнутый жгутом, а само кресло крепилось к сиденью автомобиля штатным ремнём безопасности.

В конце 70-х годов прошлого века Всемирный форум для согласования правил в области транспортных средств Европейской экономической комиссии ООН приступил к разработке первого международного правила безопасной перевозки ребёнка в автомобиле. Это правило № 44 вступило в силу в 1981 году, и страны, входящие в ООН, стали на национальном уровне внедрять его у себя. У нас в стране оно начало применяться в 2002 г.

Шведский вклад

Серьёзное всего к безопасности на дорогах относятся в Скандинавских странах. Шведы уверены, что именно они первыми стали задумываться, как



лучше защитить детей в автомобиле, считает **старший технический руководитель отдела детской безопасности автоконцерна «Вольво» Лотта ЯКОБССОН.**

В 1964 г. вдохновлённый креслами космонавтов профессор Технического университета Чалмерс в Гётеборге Бертил Алдман (кстати, он был одним из изобретателей автомобильных ремней безопасности в 1950-х годах) сконструировал детское кресло, которое устанавливалось в автомобиле против хода так, что ребёнок в нём смотрел назад, и протестировал его на заводе «Вольво».

Хорошо сидит?

Как обезопасить ребёнка в автомобиле



Самое безопасное место – за спиной у водителя, считают шведы

В 1967 г. такие кресла поступили в продажу, и только десятилетие спустя появилось кресло, в котором ребёнок сидел лицом вперёд, по ходу автомобиля.

В 1970 г. уже большинство родителей в Швеции перевозили детей в автокреслах, а в конце 80-х 90% детей в Швеции ездили в автомобилях только в них. Притом что в целом в Европе, по статистике ЕЭК ООН, к 1984 г. только половина малышей в возрасте 4 лет перевозились в автомобилях в детских креслах.

В 1978 г. появился бустер – специальная подушка, которая крепится к сиденью автомобиля и позволяет ребёнку, сидящего на ней, пристегнуть штатным ремнём безопасности для взрослых. За счёт того, что он сидит выше, чем если бы располагался на сиденье автомобиля, ремень безопасности в случае аварии не повредит ему шею. Но это приспособление можно использовать только для детей старше 4 лет. И оно, к сожалению, не защищает голову ребёнка при боковых ударах.

Так что, когда в Европе приняли закон, что детей можно перевозить в машине лишь в детских удерживающих устройствах, в Швеции их так перевозили уже давно.

По правилам ООН

Машин на дорогах развитых стран становится всё больше, скорости передвижения возрастают, и без новых условий безопасности любая авария заканчивалась бы сегодня страшными последствиями. Европейская экономическая комиссия ООН продолжает работать над правилами, обязательными для всех стран ООН, рассказывает Эдоардо Джанотти.

С 2013 г. по новому правилу ООН № 129 детские кресла, имеющие свои ремни безопасности, должны быть закреплены на сиденье автомобиля с помощью специальной фиксирующей системы ISOFIX.

Но если у кресла нет своих ремней безопасности, оно фиксируется штатным ремнём безопасности автомобиля. С 2012 г. все автомобили, которые выпускаются в Европе, обязаны иметь под спинкой сиденья специальные скобы для системы ISOFIX, так как эта система удерживает кресло надёжнее, чем ремни.

Кроме этого, по новому правилу: подбирать удерживающее устройство вы должны в соответствии с ростом ребёнка, а не его весом, как это было раньше. Пока не достигнет 135 см, он должен сидеть только в кресле или на бустере (который, между прочим, тоже прикрепляется к автомобилю с помощью системы ISOFIX, а не является просто подушкой под попу);

к детским креслам были повышены требования, и теперь они защищают голову и спину ребёнка при боковых ударах;

кресло с ребёнком младше 15 месяцев должно быть расположено так, чтобы младенец был повернут лицом назад;

такое кресло – для перевозки лицом против хода – должно быть оснащено опорными «ногами», которые упираются в пол автомобиля и позволяют креслу жёстко стоять во время фронтального удара.

Подведём итоги

Испытания детских удерживающих устройств идут в Европе, Северной Америке, Австралии уже 40 лет. В последние годы проходят они и у нас в стране. И всё яснее вырисовывается картина, какие типы кресел и за счёт чего будут обеспечивать максимальную безопасность ребёнка в автомобиле.

Уже понятно, что надо покупать автокресла, соответствующие всем требованиям ЕЭК ООН



и прошедшие все краш-тесты в Европе, Японии или у нас в НАМИ. Они маркируются таким знаком: заглавная буква Е в кружочке. Цифра, которая присутствует рядом с буквой, означает страну, одобряющую этот вид изделия на национальном уровне. Например, цифра 1 – это Германия.



Кресло или бустер должны иметь систему крепления ISOFIX, она признана самой надёжной и в то же время простой в употреблении.



Самое безопасное место в автомобиле, куда шведские специалисты настоятельно рекомендуют установить детское кресло, – за спиной у водителя. Непривычно? Для нас – да, но в Европе так возят детей давно.



Автокресло для младенца младше 15 месяцев (а шведы советуют – для детей младше 3–4 лет) надо обязательно размещать против хода машины, лицом назад. Почему? У малыша не такие пропорции, как у взрослого. Большая и тяжёлая по сравнению с телом голова при резком торможении, при фронтальном ударе по инерции будет двигаться вперёд и может сломать ещё неокрепшие шейные позвонки, не защищённые сла-

быми мышцами шеи. Этот тип кресел помечен значком: в квадратике полулежащий малыш, а напротив него крупная английская буква «i».

Бойтесь, что малыш будет капризничать из-за того, что не видит вас, а вы будете

волноваться, потому что не видите его? На этот случай придумана система из двух зеркал (пластмассовых, чтобы не разбился при аварии и не сыпали осколками ребёнка!), которая позволяет водителю и ребёнку видеть друг друга.

И потом, если ребёнка возить у себя за спиной и лицом назад с первых дней, он привыкнет к этому и не станет возражать.



Считаете, что кресло европейского производства или качественное отечественное слишком дорогое? Но вы же нашли как минимум полмиллиона рублей на автомобиль? Вы тратите немалые деньги на его обслуживание и заправку. Неужели будете экономить на безопасности ребёнка? А ведь наши дети в три раза чаще гибнут на дорогах, чем в Европе.

Исследование, проведённое в Швеции, показало, что «правильное» кресло, размещённое против хода, защищает малыша в случае аварии на 90%. А бустер для ребёнка постарше – на 77%. Причём эти цифры получены не только во время краш-тестов с манекенами, они выведены в результате анализа реальных аварий, случившихся в 1987–2004 годах, в которые вместе со взрослыми попали 3670 детей от 0 до 15 лет.

И ещё есть один любопытный расчёт для прижимистых: один евро, вложенный в обеспечение безопасности ребёнка в автомобиле, сэкономит 32 евро, которые придётся потратить на лечение чада в случае аварии. Те, кто жалеет денег на качественное кресло, рискуют заплатить в случае аварии в среднем в 32 раза больше. Я уж не говорю о том, как ужасно осознать, что ребёнок получил травму из-за твоей собственной безответственности.

Марина МАТВЕЕВА,
Москва – Женева – Москва



ФАКТОР РИСКА

Нужен ли йод?



Знаю, что для щитовидки нужен йод. У меня есть проблемы с этой железой, но эндокринолог почему-то запретил применять препараты с йодом, сказал, что это в моём случае опасно. Как такое может быть?

Ирина, Новая Усмань



Отвечает эндокринолог Клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач высшей категории Татьяна КАРАМЫШЕВА:

– Йод однозначно необходим для профилактики заболеваний щитовидной железы и её нормальной работы, если она здорова. Когда этот элемент попадает в организм, железа захватывает его и включает в состав своих гормонов. Без йода ей просто не из чего было бы их производить.

Однако, если в работе щитовидки уже есть нарушения, вопрос о необходимости йода не столь прост. Возьмём, например, аутоиммунный тиреоидит – достаточно распространённое (особенно у женщин) заболевание, при котором клетки щитовидной железы постепенно разрушаются, потому что иммунная система принимает их за чужеродные. Дополнительный приём йода в этом случае может привести к ухудшению состояния.

Врачи также запрещают принимать препараты и биодобавки с йодом при наличии в щитовидной железе узлов. В такой ситуации есть риск, что активность узла значительно повысится, а это может привести к тиреотоксикозу – чрезмерной выработке щитовидных гормонов. Решить проблему в таком случае можно будет только с помощью операции.

Поэтому, если специалист не рекомендует вам дополнительно принимать йод, не стоит экспериментировать.



Что «ударило» в ребро?



Возникла сильная боль в области груди. Обратилась к врачу – долго обследовали и в итоге пришли к выводу, что это межрёберная невралгия. Не пойму, что могло к ней привести?

Марина, Саратов



Отвечает врач-невролог Ольга ГОЛУБИНСКАЯ:

– Межрёберная невралгия возникает при раздражении или сдавливании нервов, идущих от позвоночника по межреберьям. Часто к таким проблемам приводит остеохондроз.

При этом заболевании хрящевая ткань между позвонками разрушается, происходит защемление корешка нервов – отсюда и боль. К тому же изменения в позвоночнике приводят к нарушению тонуса мышц, а это ещё больше ухудшает самочувствие.

Ещё одна частая причина болезни, особенно у мужчин, – переохлаждение. Врачи сталкиваются с волной обострений невралгии после обильных снегопадов, когда люди чистят снег.

Для женщин важен другой фактор риска – ношение тесного белья. Бюстгалтеры с жёсткими косточками или тонким основанием, впивающимся в тело, могут механически сдавливать нервы, повреждая их. Особенно часто такая проблема возникает у худеньких женщин: подкожно-жировой

клетчатка у них мало, поэтому нервы расположены близко к коже.

И наконец, стать причиной межрёберной невралгии может одна из разновидностей вируса ветряной оспы – герпес зостер, или опоясывающий лишай. Это заболевание сопровождается высыпаниями в области грудной клетки, спины. Но пузырьки и корочки через две недели проходят, а вот боль может остаться с человеком на месяцы. Обычно недуг возникает на фоне ослабленного иммунитета, нередко у пожилых людей.

Для профилактики новых эпизодов межрёберной невралгии желательно уменьшить влияние того фактора, который привёл к развитию болезни. Приложите максимум усилий, чтобы улучшить состояние позвоночника, мышечного корсета. Благоприятно действует на них плавание в бассейне, определённые виды гимнастики. Важно правильно организовать рабочее место, чтобы вам не пришлось длительно сидеть в неудобной позе, например с разворотом в сторону монитора компьютера. Одевайтесь по сезону, особенно при работе на свежем воздухе.

Какие места – «грибные»?



Где-то поймала грибок стопы. Откуда он мог взяться, если я не хожу ни в общественные бани, ни в бассейны?

И. К., Владимир



Отвечает врач-дерматолог Зульфия МАГОМЕДОВА:

– Существует множество микроскопических грибов, способных поражать кожу. Часть из них попадает в организм из окружающей среды: при посещении упомянутых вами бани и бассейна, при использовании плохо обработанных маникюрных и парикмахерских инструментов, при надевании чужой обуви и так далее.

Другие грибки являются сапрофитами, то есть живут на поверхности кожи человека, но при нормальном кожном иммунитете это не приводит к заболеванию. Если же организм по тем или иным причинам ослабевает, такие грибки активизируются, внедряются в кожу и начинают размножаться. То же самое может произойти при нарушении целостности кожного покрова.

Точно сказать, что стало причиной грибкового заболевания именно у вас, сложно, да и нет смысла выискивать причину. Сейчас гораздо важнее вылечить заболевание. Не надейтесь, что оно пройдёт само: однажды активизировавшись, паразитические грибы, если с ними не бороться, будут захватывать всё большую площадь. Обратитесь к дерматологу, чтобы он подобрал вам подходящее средство.



Удалять или подождать?



У меня нашли полип в кишечнике. Врач настаивает на его удалении. А я думаю, может, подождать, ведь полип пока маленький?

Сергей, Петрозаводск



Отвечает заведующая отделением онкологической колопроктологии Клиники колопроктологии и малоинвазивной хирургии Первого МГМУ им. И. М. Сеченова, кандидат медицинских наук Инна ТУЛИНА:

– Полип – это избыточное разрастание внутренней выстилки

кишечника. По статистике, от 10 до 30% полипов способны переродиться в рак, поэтому оставлять такие новообразования без внимания нельзя.

Долгое время считалось, что обязательно удалять лишь большие полипы. В последнее время подход изменился – даже маленькое образование должно быть ликвидировано. Во многом это обусловлено психологией российских пациентов. По правилам, если обнаружен небольшой полип, через год человек должен прийти на повторное обследование, чтобы врач мог наблюдать за процессом. Большинство людей этого не делают, ошибочно считая, что раз полип маленький, то всё в порядке.

К тому же, хотя в среднем на образование из полипа опухоли уходят годы, существуют полипы-исключения,



которые трансформируются в рак очень быстро. Поэтому безопаснее сразу же исключить возможность перерождения.

Удаление полипов малотравматично – его проводят с помощью электрохирургической петли, которая захватывает новообразование и отсекает его, одновременно запаивая ранку, чтобы не было кровотечения. Удалённая ткань отправляется на анализ в лабораторию, который позволяет понять, что перед нами: полип, полип, начавший перерождаться в рак, или уже опухоль. В зависимости от этого будет назначено дальнейшее лечение. Если всё благополучно и удалённая ткань – полип, через три года необходимо пройти профилактическую колоноскопию. В остальном можно жить спокойно.



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Опасна ли аденома?



Мне 55 лет, обнаружили аденому простаты. Насколько она опасна? Врач сказал, может, в будущем придётся сделать операцию...

Сергей, Курск



Отвечает врач-уролог, кандидат медицинских наук Татьяна ШАБАРШИНА:

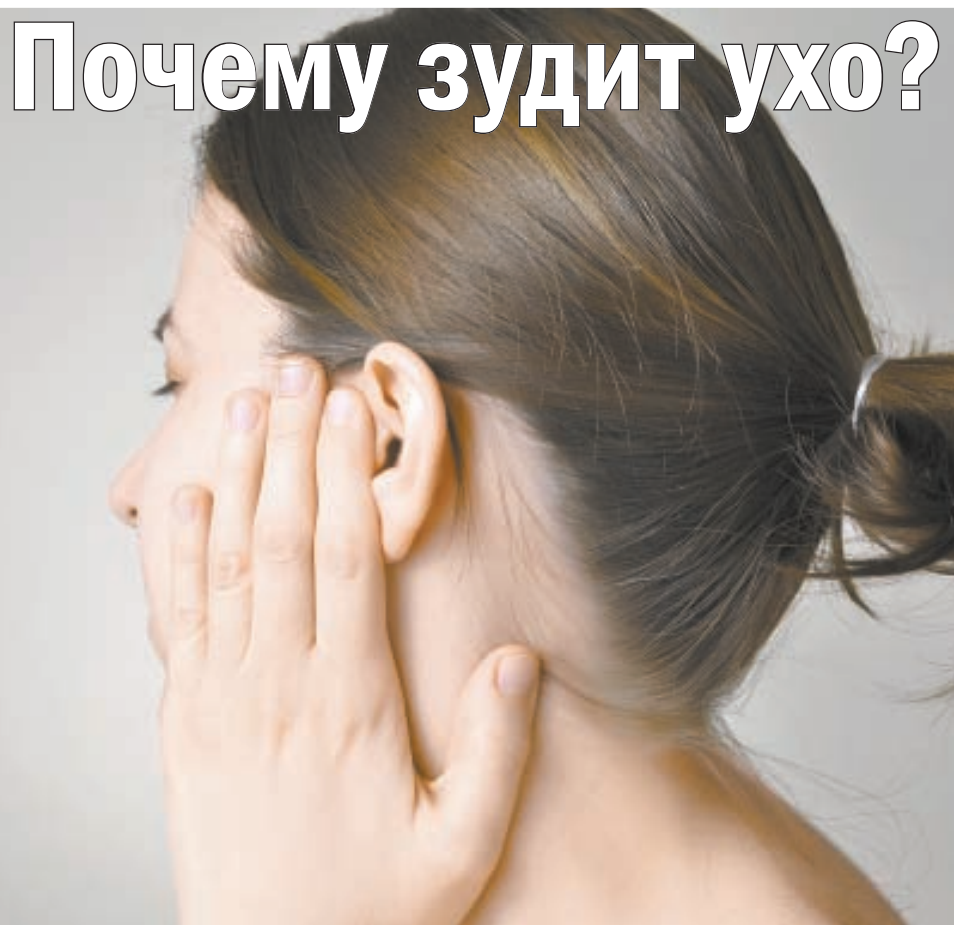
– Аденома предстательной железы – это доброкачественное новообразование,

по сути, разрастание ткани железы. На первых этапах симптомов может вообще не быть или же они незначительны. Жалобы возникают, когда железа разрастается настолько, что начинает сдавливать мочеиспускательный канал (простата окружает его). Тогда наблюдаются частые позывы к мочеиспусканию, которые трудно сдерживать. Чтобы помочиться, приходится делать усилие, а в процессе струя мочи может становиться прерывистой, ослабевает её напор. Другие проявления: жжение, резь в процессе мочеиспускания, ощущение, что мочевого пузыря опустошён не до конца.

Если не принимать меры, аденома будет увеличиваться, всё больше сдавливая мочеиспускательный канал. Это может привести к нарушению оттока мочи, что повышает риск развития мочекаменной болезни, цистита, пиелонефрита, почечной недостаточности.

В зависимости от стадии заболевания лечение может быть хирургическим или медикаментозным. Выбор тактики – в компетенции врача-уролога. Операции бояться не надо. Сейчас существует немало щадящих методик, которые позволяют выполнять вмешательство с минимальной травматичностью для пациента, а иногда даже без разрезов. Но для этого важно не запускать заболевание, чтобы разрастание простаты не было слишком большим.

Почему зудит ухо?



У меня неприятные выделения из уха, оно зудит внутри, стала чаще болеть голова. Какие лекарства помогут выздороветь?

Алексей Н., Самара



Отвечает оториноларинголог, отоневролог, кандидат медицинских наук Светлана БОГДАНЕЦ:

– Описанные симптомы характерны для отомикоза – грибкового поражения слухового прохода. Чаще всего виновниками этой болезни являются микроскопические плесневые грибки или грибки рода Кандида.

Не занимайтесь самолечением – обратитесь к лору. При отомикозе необходимы лабораторные исследования. Они позволяют определить, какой именно микроорганизм стал причиной воспаления. С грибами рода

Кандида надо бороться не так, как с плесневыми. Терапия будет иной и в том случае, если к грибкам присоединилась какая-нибудь болезнетворная бактерия (это не редкость).

Для лечения могут применяться как местные препараты, так и средства для приёма внутрь. Терапия всегда проводится курсом, который нельзя прерывать, даже если самочувствие улучшилось, иначе грибок снова активизируется. А после завершения курса нужно снова прийти к врачу и провести контрольные посевы на микрофлору. Только они могут подтвердить, что болезнь удалось победить.

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА

Сплошной обман?



Подозреваю, что у меня дисбактериоз кишечника – в животе постоянно урчит, часто бывают поносы или, наоборот, запоры. Как лечить это заболевание?

Ирина, Москва



Отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук Александр МЯСНИКОВ:

– За границей врачи не понимают, что значит диагноз «дисбактериоз», они не знают такой болезни. Хотя и у иностранцев после приёма антибиотиков бывают расстройства стула. Но там доктора знают, что за этими расстройствами могут стоять десятки причин – от совершенно безобидных до угрожающих жизни.

Я у себя в городской больнице запретил делать анализ кала на что-либо, кроме как на скрытую кровь и на яйца глист. Потому что анализ кала на дисбактериоз ничего не даёт. Мы обязательно увидим какие-то бактерии, причём половина из них будет якобы патогенные или действительно патогенные. Только делать выводы на основании результатов этих анализов нельзя.

Есть несколько сценариев, когда возможен понос после приёма антибиотиков. Основной – это понос (диарея), ассоциированный с механизмом действия антибиотиков. Существует большая группа антибиотиков (так называемые макролиды, например, эритромицин, азитромицин-сумамед, кларитромицин), которые усиливают моторику кишечника, вызывая понос.

Другой сценарий может быть реально опасным. После длительного приёма антибиотиков может развиваться токсическое заболевание толстого кишечника – токсический мегаколон. Оно иногда даже заканчивается смертью. Но это тоже инфекционная болезнь, вызванная активацией определённой бактерии – *clostridium difficile*, её токсином, и лечится она опять же антибиотиками.

Конечно, после приёма антибиотиков может развиваться дисбактериоз. Но это не болезнь, которую надо лечить. Я категорически против того, чтобы говорили, что дисбактериоз – это болезнь, требующая обязательного лечения пробиотиками. Пробиотики имеют право на существование. Они могут облегчать субъективное состояние человека. Я не против них. Я против ложной пропаганды таких средств как препаратов, обязательных при лечении дисбактериоза. Мы тратимся на ненужные лекарства, а потом у нас не хватает денег на те лекарства, которые действительно необходимы.

Откуда в печени жир?



Поставили диагноз «неалкогольный жировой гепатоз». Что это за болезнь?

Алина, Калуга



Отвечает гастроэнтеролог-гепатолог, действительный член Российской гастроэнтерологической и гепатологической ассоциации, кандидат медицинских наук Давид МАТЕВОСОВ:

– Жировой гепатоз – это заболевание, при котором нарушается обмен веществ в клетках печени, в результате чего в них накапливается жир. В последнее время её распространённость растёт. Это связано с тем, что увеличивается число людей с лишним весом и ожирением. Из-за избытка килограммов у человека может возникать инсулинорезистентность, то есть нечувствительность клеток организма к гормону инсулину. Особенно серьёзный удар такое состояние наносит по эндокринной и сердечно-сосудистой



системе. А к гастроэнтерологам часто приходят пациенты, у которых на фоне сниженной чувствительности к инсулину развивается жировой гепатоз и хронический панкреатит.

Жировой гепатоз – обратимое заболевание, но, чтобы справиться с ним, нужно изменить образ жизни. В первую очередь нормализовать вес – когда худеет тело, снижается и содержание жира в печени. Также важно придерживаться рационального питания: не увлекаться жирной и богатой легкоусвояемыми углеводами пищей, потреблять достаточно овощей, есть часто, но понемногу. Желательно увеличить уровень физической активности. Обязательно избегать алкоголя: хотя потребление спиртного не является причиной неалкогольного жирового гепатоза, оно может усугублять его течение.

При выраженной нечувствительности к инсулину необходимо принимать препараты, обладающие сахароснижающим действием. Доказано, что только эта группа лекарств может существенно повлиять на течение неалкогольного жирового гепатоза.

Как убрать шпору?



У меня сильно болит пятка, видимо, в ней шпора. Как с ней справиться?

Ольга М., Волгоград



Отвечает врач-ортопед, научный сотрудник Эндокринологического научного центра Минздрава РФ Сергей ГОРОХОВ:

– Заболевание, которое пациенты зовут пяточной шпорой, на врачебном языке называется подошвенный фасциит. Это воспаление связки, которая проходит вдоль нижней поверхности ступни. Фасция, как трос, соединяет пяточную кость с плюсневыми костями и при этом поддерживает продольный свод стопы. Чаще всего к подошвенному фасцииту приводит плоскостопие. Когда свод стопы уплощается, связка чрезмерно натягивается и на ней появляются микронадрывы. Спровоцировать возникновение фасциита также могут наличие лишнего веса и слишком интенсивные физические нагрузки.

Пытаться лечить фасциит народными средствами бесполезно. Обратитесь к ортопеду – он подберёт лечение.

РОССИЯ

1

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

Реклама



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

Проблемы есть?



Недавно сдавала анализ крови. Оказалось, что у меня несколько повышен показатель СОЭ. Значит, я больна?

Полина, Казань

Отвечает врач-гематолог Александр ГОЛУБЕВ:

– Смотря о каких превышениях нормы показателей СОЭ (до 10 мм/ч у мужчин и до 15 мм/ч у женщин) идёт речь. Если эти значения превышены в 3–5 раз, без серьёзного обследования и лечения не обойтись. К такому развитию событий могут привести: воспаление лёгких, заболевания желудочно-кишечного тракта (холецистит, панкреатит), болезни почек, туберкулёз, вирусные гепатиты, ревматологические/аутоиммунные заболевания, злокачественные опухоли любой локализации, включая онкологические заболевания крови.

Однако СОЭ может повыситься накануне месячных, с пятой недели беременности и до четвёртой недели после родов. Обратитесь к врачу!



Чем лечиться?



Давно страдаю вагинозом. Чего только ни испробовала – ничего не помогает. Что посоветуете?

Ольга, Владимирская область



Отвечает врач-гинеколог высшей категории Марина МАРЧЕНКО:

– Выявить бактериальный вагиноз не так-то просто. В 50% случаев он может вообще никак

не проявляться. Единственный способ выявить истину – посетить гинеколога. Это даже при отсутствии жалоб хотя бы раз в год должна делать каждая уважающая себя женщина.

Врач обязательно должен взять у пришедшей на приём пациентки мазок на микробиологическое (бактериоскопическое) исследование. И при

необходимости назначит грамотное лечение, которое включает в себя антибактериальную терапию (в виде вагинальных свечей), а затем местное применение (в виде тех же свечей) эубиотиков – препаратов, содержащих лакто- и бифидобактерии и восстанавливающих нормальную микрофлору влагалища.

Нередко женщине, перенёсшей бактериальный вагиноз, необходимо провести также коррекцию местного и общего иммунитета, а то и лечение дисбактериоза кишечника (если таковой имеется), частого спутника вагиноза.

Редко – значит, плохо?



Во время планового обследования у меня обнаружили брадикардию. Скажите, это опасно?

Тимур, Уфа



Отвечает доктор медицинских наук, профессор кафедры факультетской терапии № 1 лечебного факультета Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Дмитрий НАПАЛКОВ:

– Брадикардия (пульс меньше 60 ударов в минуту) – нередкое явление. Особенно у тех, кто занимался спортом. По окончании интенсивной физической нагрузки «сердце спортсмена» (в кардиологии даже есть такой термин) запрограммировано на то, чтобы пульс достаточно быстро возвращался к нормальным значениям.

Сердечный ритм урежается у ряда пациентов одновременно с повышением давления. И тут брадикардия можно считать инструментом саморегуляции, который задуман природой. Другое дело, если брадикардия возникает внезапно и сопровождается ухудшением самочувствия. Таким образом может проявлять себя мерцательная аритмия (при которой нередко диагностируют так называемый синдром «тахи-бради», когда частые сокращения сменяются редкими), чреватая застоем крови. Разобраться в источнике вашей брадикардии может только врач.

Без врача – никак?



Муж пьёт. Лечиться не хочет. Говорит: «А что мне врачи могут такого предложить, чтобы от выпивки отвадить?» А правда, что?

Антонина, Псков



Отвечает главный нарколог Минздрава РФ, директор Московского научно-практического центра наркологии, доктор медицинских наук, профессор Евгений БРЮН:

– Современный подход к лечению алкоголизма – это технологическая цепочка различных методов, которые подбираются индивидуально для каждого больного. Не только медикаментозных, но и психотерапевтических. Ведь на пустое место алкоголизм не «садится»: у больных им часто имеются различные неврологические, психопатологические расстройства.

Работают специалисты и с родственниками больного алкоголизмом, объясняя, как с ним нужно обращаться, чтобы не спровоцировать новый срыв, ибо что делать с пьяным мужем, женщины знают, а что делать с ним, когда он трезв, уже забыли. Приходится учить.

К тому же, как и любая хроническая болезнь, алкоголизм даёт рецидивы. Как минимум два раза в год. Полнолуние, новолуние, смена погоды, конфликт в семье – причин, по которым больной алкоголизмом уходит в запой, множество. Очень часто эти люди метеозависимы, не защищены от стрессов. Без помощи специалиста здесь никак не обойтись.

Тревожиться или нет?



У меня появилась одышка. С чем это может быть связано?

Геннадий, Астрахань



Отвечает врач-ангионевролог, доктор медицинских наук Евгений ШИРОКОВ:

– У врачей отношение к одышке неоднозначное. Ведь ощущение нехватки воздуха субъективно. Однако совсем без внимания жалобы на одышку оставлять не стоит. За этим симптомом подчас могут скрываться довольно серьёзные проблемы: ишемическая болезнь сердца, лёгочная гипертензия, острая коронарная недостаточность, безболевая форма инфаркта миокарда, тромбоэмболия лёгочной артерии.

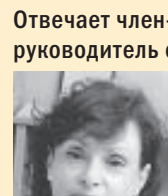
Для одышки, требующей серьёзного внимания, характерно внезапное, острое начало. Особенно если ощущение нехватки воздуха возникло впервые в состоянии покоя или при привычной для человека физической нагрузке (уборке квартиры, прогулке, по пути на работу). Подобная ситуация требует серьёзной оценки, а то и срочного вызова «скорой помощи». Но, даже если ничего опасного у вас не обнаружат, впервые возникшая одышка – повод пройти обследование, которое обязательно должно в себя включать рентгенографию органов грудной клетки и ЭКГ. При необходимости врач может назначить комплексное кардиологическое или пульмонологическое обследование.

Терпеть нельзя?



Как быстро нужно получить медицинскую помощь при инфаркте миокарда, чтобы не помереть и не остаться инвалидом?

Андрей, Валдай



Отвечает член-корреспондент РАН, руководитель отделения неинвазивной аритмологии и хирургического лечения комбинированной патологии Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А. Н. Бакулева, профессор Елена ГОЛУХОВА:

– В течение ближайших 90 минут от начала приступа (с сжимающей, давящей или жгучей болью за грудной, которая не купируется приёмом нитроглицерина). Таковы каноны оказания скорой медицинской помощи при инфаркте миокарда. Одним из его краеугольных принципов является максимально возможное сокращение времени доставки больного в стационар. Этот период называется «терапевтическое окно», во время которого необходимо восстановить коронарный кровоток. В идеале – провести первичное чрескожное коронарное вмешательство со стентированием. Если же это невозможно (в связи с отдалённостью больного от медицинского центра и другими проблемами), единственный альтернативный метод в этом случае – тромболитическая терапия, которая заключается в медикаментозном разрушении тромба, перекрывающего кровоток по коронарному сосуду.

Операция – не панацея?



Стоит ли решаться на операцию по поводу эндометриоза или лучше продолжить бороться с ним с помощью лекарств?

Ксения, Краснодарский край



Отвечает доктор медицинских наук, профессор Ксения КРАСНОПОЛЬСКАЯ:

– В последнее время к хирургическому лечению эндометриоза опытные специалисты подходят очень осторожно. Ведь нередко подобные операции сопровождаются травмой яичников, что может снизить возможность последующего наступления беременности.

К тому же операция – не панацея, и даже после успешно проведённого хирургического вмешательства эндометриоз может дать рецидив. А значит, потребуются новая операция, которая может привести к преждевременной менопаузе. Поэтому сегодня главная задача врача – держать эндометриоз в узде. Как? С помощью гормональной терапии, которая подбирается строго индивидуально. И лишь в самом крайнем случае женщину берут на операцию, когда без этого уже не обойтись.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

«Родственник»
гайморита?

У меня обнаружили этмоидит. Что это за заболевание?

Галина, Саратов

Отвечает врач-отоларинголог
Андрей ЗУБАРЕВ:

– Этмоидит – это острое или хроническое воспаление слизистой оболочки одной из придаточных пазух носа, ячеек решётчатой кости, чревато разрушением части костных стенок решётчатого лабиринта с прорывом гноя в глазницу или в полость черепа. По симптомам этмоидит напоминает гайморит – как правило, это головная боль, боль в области корня носа и переносицы, затруднение носового дыхания, снижение обоняния или его отсутствие, повышение температуры тела, обильные серозные выделения из носа.

Диагностика острого этмоидита основывается на клинических признаках и данных рентгенологического исследования. В первые дни болезни больному этмоидитом обеспечивают отток отделяемого с помощью введения в полость носа сосудосуживающих средств, способствующих уменьшению отёка слизистой оболочки, назначают обезболивающие средства, антибиотики, спустя несколько дней, при улучшении состояния, – физиотерапевтические процедуры. Оперативное лечение острого этмоидита (вскрытие ячеек решётчатого лабиринта) применяют лишь в случаях крайне тяжёлого состояния больного.



Откуда боль?



В последнее время у меня стала сильно болеть грудь. Очень боюсь, не онкология ли это?

Александра, Ижевск



Отвечает старший научный сотрудник РОНЦ им. Н. Н. Блохина, онколог-маммолог, доктор медицинских наук
Галина КОРЖЕНКОВА:

– К масталгии (боли в молочной железе) могут привести многие причины: нерегулярный или удлиненный менструальный цикл, резкая смена климата, приём гормональных контрацептивов, гормонозаместительная терапия (особенно препаратами эстрогенов – женских половых гормонов, производимых фолликулярным аппаратом яичников). Причиной масталгии также может быть и сбой в работе других гормональных органов (щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной железы, гипофиза).

А посему без детального обследования при возникновении

Бояться не стоит?



Уже много лет не могу решиться на колоноскопию. Можно ли пройти её, избежав боли и других неприятных ощущений?

Людмила, Воронеж



Отвечает руководитель отдела эндоскопической диагностики и хирургии Государственного научного центра колопроктологии, доктор медицинских наук, профессор Виктор ВЕСЕЛОВ:

– В техническом исполнении колоноскопия – сложная процедура. Безболезненно провести эндоскоп по всей толстой кишке может только опытный эндоскопист. Но есть методика, которая позволяет это сделать без насильственного ротационного продвижения колоноскопа, когда прибор продвигается по малому радиусу без образования дополнительных петель. Собранный кишечник как бы наводится на аппарат, что уменьшает протяжённость вводимой части эндоскопа и снижает возможность болезненных ощущений и травматизации. А замена подаваемого в просвет кишки воздуха на углекислый

газ (им уже стали пользоваться в нашей и в некоторых других клиниках), обладающий свойством всасываться и выводиться организмом при дыхании, практически сводит на нет и неприятные ощущения после исследования.

Не стоит опасаться и возможного инфицирования во время колоноскопии. В уважающих себя клиниках дезинфекция эндоскопического оборудования производится с соблюдением всех современных стандартов. Лидирующее место занимает обработка эндоскопов при помощи автоматических моющих и дезинфицирующих машин.

При желании колоноскопию можно провести под внутривенным обезболиванием, так называемым медикаментозным сном. При этом у пациента сохраняется чувствительность, но своих ощущений он не помнит. Вот только обойдётся такая процедура существенно дороже.

Можно
заразиться?

Жена умудрилась подхватить вирусный конъюнктивит. Могу ли я от неё заразиться?

Михаил, Калуга

Отвечает врач высшей категории Московского научно-исследовательского института глазных болезней им. Гельмгольца
Татьяна КУЗНЕЦОВА:

– Да, можете. Вирусная инфекция глаз, инкубационный период которой составляет от 2 до 14 дней, очень заразна. Путь заражения чаще всего воздушно-капельный, то есть достаточно, чтобы заболевший человек на вас чихнул.

Но можно заразиться и контактным путём – через грязные руки, которыми пострадавший потёр глаза, через общее с больным членом семьи полотенце. Выход один: на время болезни вашей супруги у вас всё должно быть раздельным – полотенца, наволочки, салфетки, которые обязательно нужно кипятить после использования.



ВАШЕ ПРАВО

Обязан
возместить?

Обязан ли работодатель возместить работнику расходы на медицинский осмотр, если работник прошёл его самостоятельно, до подачи заявления о приёме на работу и заключения трудового договора?

Елена Тимофеевна, медсестра, Королёв



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

– В соответствии с частью второй ст. 212 Трудового кодекса РФ работодатель в предусмотренных нормативными правовыми актами случаях (в частности, и при поступлении на работу) обязан организовать проведение медицинских осмотров работников за счёт собственных средств.

Положениями части второй ст. 213 ТК РФ установлено, что работники лечебно-профилактических учреждений проходят медицинские осмотры в целях охраны здоровья населения, предупреждения возникновения и распространения заболеваний.

На основании положений ст. 213 ТК РФ Минздрав России своим приказом от 12.04.2011 № 302 н (далее – Приказ № 302 н) утвердил Перечень работ, при выполнении которых проводятся обязательные медицинские осмотры работников (далее – Перечень). Согласно п. 17 Перечня к таким работам относятся работы медицинского персонала лечебно-профилактических учреждений. Также согласно ст. 69 ТК РФ обязательному предварительному медицинскому осмотру при заключении трудового договора подлежат лица, не достигшие возраста восемнадцати лет.

Прохождение обязательных при поступлении на работу медицинских осмотров является обязанностью работника в соответствии со ст. 214 ТК РФ. Поскольку на основании представленных результатов медицинского осмотра работник был допущен к работе, это свидетельствует о том, что работодатель признал его обязанность по прохождению предварительного осмотра исполненной, несмотря на то, что порядок проведения обязательного предварительного медицинского осмотра (с получением направления работодателя, оформлением медицинского заключения) в рассматриваемой ситуации соблюден не был. Поэтому работодатель должен оплатить прохождение осмотра за счёт собственных средств.

Следовательно, сотрудник, оплативший осмотр самостоятельно, имеет право потребовать от работодателя возмещения всех понесённых затрат, представив подтверждающие документы.

В случае отказа затраты могут быть взысканы с работодателя в судебном порядке.

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



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Капризные сосуды?

? У сына-подростка начало скакать давление: то неделю нормальное, то несколько дней подряд верхнее – 150, то оно падает ниже 100. Врач поставила диагноз: «вегетососудистая дистония». Посоветовала больше проводить времени на воздухе и больше двигаться... А лекарства ему принимать не надо?

Елена, Калуга

Отвечает старший научный сотрудник отдела патологии сердечно-сосудистой системы Научно-исследовательского



клинического института педиатрии имени академика Ю. Е. Вельтищева ГБОУ ВПО РНИМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава России, доктор медицинских наук Леонид АГАПИТОВ:

– Вегетососудистая дистония по гипертоническому типу нередко бывает предвестником стойкого повышения давления. Сосуды, реагируя на погоду и перегрузки, сужаются. Давление повышается не постоянно, а время от времени, сначала не очень высоко – до верхней планки нормального. Это состояние важно вовремя заметить и обратиться к врачу. Если не принять меры, дистония в будущем перерастёт в стойкую гипертонию. Так случается у 30% подростков, переживших скачки давления.

Бывает, что ребёнок жалуется на головные боли, головокружение, покалывание в области сердца, врач измеряет давление – оно нормальное. Тем не менее эти жалобы могут быть начальными признаками гипертонии. Таких детей надо обязательно показывать детскому кардиологу. Мы проводим суточное мониторирование давления и устанавливаем причину плохого самочувствия. И уже в зависимости от состояния ребёнка назначаем лечение.



Какой цвет?

? В каком возрасте малыш должен начать различать цвета? Моей дочке два года, по-моему, она понимает, где какой цвет, но называть их отказывается.

Кира, Новосибирск

Отвечает главный научный сотрудник Научного центра здоровья детей РАМН, доктор медицинских наук, профессор Анна ГОРЮНОВА:

– Ваши волнения беспочвенны: только к трём годам ребёнок должен различать и уметь назвать три основных цвета (красный, жёлтый и зелёный). То же относится и к изучению простейших геометрических фигур.

Бессмысленно требовать от малыша того, к чему он не готов по возрасту.

Виновата погода?



? Сын жалуется на головную боль и такую слабость, что сил нет делать уроки. Врач говорит, что, очевидно, это вегетососудистая дистония и так мальчик реагирует на погоду. Что же нам с ним делать?

Семья Ивашкиных, Санкт-Петербург



Отвечает доктор медицинских наук, профессор кафедры педиатрии с инфекционными болезнями у детей ФДПО РНИМУ имени Н. И. Пирогова Константин ГРИГОРЬЕВ:

– Если у ребёнка вегетососудистая дистония, он в 98% случаев будет плохо себя чувствовать при резкой смене погоды. Почти в половине случаев при смене погоды ощущают дискомфорт больные бронхиальной астмой, хроническим гастритом и страдающие детской экземой, примерно в 30% случаев – больные пневмонией и пиелонефритом.

Но есть в жизни детей периоды, когда погодные скачки ощущают все. Это младенчество. Практически 80% грудничков плачут и плохо спят именно в дни смены погодных фронтов. Это возраст поступления в школу: когда образ жизни 6–8-летних детей резко меняется и они испытывают очень большие эмоциональные нагрузки. И подростковый возраст, когда организм 13–15-летних отроков сотрясает гормональная перестройка. В эти периоды адаптационные системы детей дают сбой.

Универсальный признак того, что погода меняется, – это резкая смена

атмосферного давления. Если видите, что за 3 часа давление резко падает более чем на 1 мм рт. ст. или резко поднимается более чем на 1,5 мм рт. ст., ждите плохого самочувствия у метеочувствительных детей.

Как им помочь?

● В дни с неблагоприятными медицинскими типами погоды давайте ребёнку профилактические дозы назначенных ему лекарств.

● Не будьте в такие дни слишком требовательны к первоклассникам и подросткам.

● Не планируйте значительных физических и эмоциональных нагрузок.

И обязательно ребёнка закаляйте. Каждый день ставьте его под контрастный душ: на 1–2 минуты под прохладную воду, так, чтобы было приятно, на 1–2 минуты – под горячую, чередуйте прохладный и горячий душ несколько раз. По квартире пусть ходит босиком в лёгкой одежде. Если вы любите баню, с трёх лет можете брать ребёнка с собой. И на всё лето вывозите его за город, чтобы за три месяца на чистом воздухе организм мог очиститься от вредного влияния большого города. Кстати, летом дети не чувствуют неблагоприятных дней, потому что над ними не висит дамокловым мечом стресс школы.

Как успокоить взрывного?

? Сын-третьеклассник постоянно затевает в школе драки. Чуть что не по нему – кричит. Он у нас вообще очень взрывной. Что с ним делать, когда его несёт и он ничего не слышит?

Алёна, Н. Новгород



Отвечает кандидат психологических наук, доцент кафедры психогенетики МГУ имени М. В. Ломоносова Надежда ЗЫРЯНОВА:

– Обращаться с ребёнком в момент вспышки агрессии надо так.

● **Направьте агрессию в приемлемое русло.** Ребёнок злится, бросается на всех с кулаками? Пусть уж лучше кричит что-то гневное, чем дерётся, словесная агрессия менее опасна для окружающих. А ещё лучше, если в этот момент он только топает ногами, бегает туда-сюда, рвёт бумагу, мутузит подушку, но никого не обижает ни грубым словом, ни рукоприкладством.

Повесьте в его комнате боксёрскую грушу: почувствует, что злится, пусть колотит её.

● **После разрядки устройте релаксацию.** Займитесь чем-то спокойным, умиротворяющим, например устройтесь в обнимку на диване и почитайте интересную книжку.

● **Никогда не применяйте физических наказаний.** Физическое наказание только повышает общий уровень агрессивности, а не снижает его. Снижает накал страстей спокойное, тёплое обращение. Агрессивные дети нуждаются в постоянной уверенности, что их любят, ценят, что ими дорожат.

● **Маленьким детям на каждое ваше «нельзя» надо сразу предложить, что же тогда можно.** Такое переключение предупредит вспышку ярости, вызванную запретом делать что-либо с точки зрения взрослого недопустимое. Например, стрелять в потолок из водяного пистолета нельзя, но можно обрызгать из него кафельную стену в ванной. Детям постарше надо спокойно и уважительно объяснить, почему вы не разрешаете им это делать.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир Винокур:

– Ребёнок не может быть агрессивным от природы. Виновата среда, те же родители, которые с ним борются. Надо посвящать ребёнку больше времени, прочитать с ним вместе хорошую книгу, сходить в театр, сводить его в кино, но не на боевик. И рассказать ему не только историю своей страны, но и обязательно историю своей семьи, чтобы он знал и ценил тех, кто у него есть, и тех, кого уже нет рядом.

Щупать и гладить?

? Кругом пишут, что малышам надо развивать мелкую моторику. А как, никто не объясняет.

Оксана, Белгород

Отвечает руководитель Центра коррекции развития детей раннего возраста



Научно-исследовательского клинического института педиатрии имени академика Ю. Е. Вельтищева, доктор медицинских наук, профессор Елена КЕШИШЯН:

– Выбор упражнений для развития мелкой моторики зависит от возраста ребёнка. Для новорождённых полезен массаж ладошек, чтобы ребёнок как можно быстрее смог разжать кулачки. Младенцам нужно давать щупать

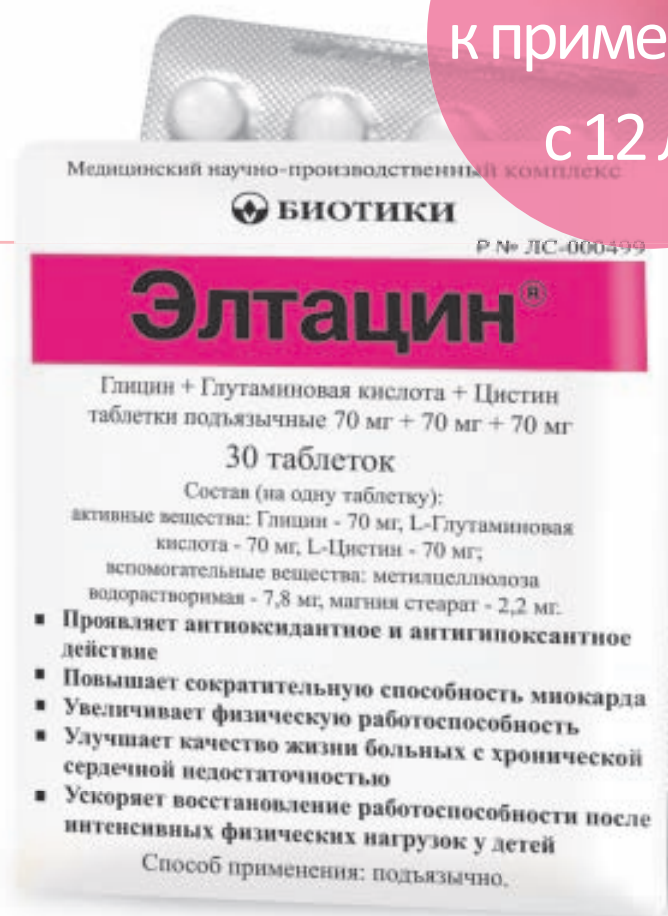


жёсткие и мягкие лоскутки, гладить шершавые предметы. Хороши также игрушки с клавишами и кнопками. После года нужны предметы, которые можно мять и деформировать, например пластилин или обычное тесто. Играть с малышом в маленькие кубики, пазлы... Начиная с 3 лет большое значение для развития мелкой моторики приобретает рисование.

ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ?

Решение есть!

показан
к применению
с 12 лет!



- ✓ Показан при лечении синдрома вегетативной дисфункции (**вегетососудистой дистонии**);
- ✓ Помогает увеличить физическую работоспособность;
- ✓ Проявляет антиоксидантное и антигипоксантающее действие.

В ходе клинических испытаний было установлено, что Элтацин действует комплексно на ВСД и позволяет снимать сразу несколько симптомов, действуя на патогенез заболевания.*

* ВСД - вегетососудистая дистония

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Простуда, я тебя съем!

Роль питания в профилактике гриппа и ОРВИ

Делать из еды культ, конечно, неправильно. Но и не обращать внимания на пищу телесную тоже нельзя.

ГОРОДСКИЕ дети болеют простудами 5–7 раз в год. И все эти пять – семь раз обычно приходится на сезон осень – зима – весна. Можно ли хотя бы снизить число простудных заболеваний? Можно. И в этом вам поможет правильная еда.



Обеспечьте им полноценное питание. Никакого фаст-фуда, а старое-доброе первое, второе, третье и компот – самый что ни на есть залог здоровья! Чтобы организм ребёнка не сдался на милость вирусам, следите, чтобы в детском рационе было достаточно витамина А (сливочное масло, брокколи, творог), витамина Е (фасоль, гречка, говядина, лук) и аскорбиновой кислоты (цитрусовые, шиповник, хрен). Из микроэлементов в сезон эпидемий востребованы цинк (шоколад, арахис, телячья печень), молибден (крупы, морковь, фисташки), селен (бразильские орехи, яйца, морепродукты).



Обязательно готовьте горячий завтрак. Как установили английские учёные, именно пропуск завтрака повышает риск заболеть простудными заболеваниями. Это предположение подтвердил длившийся 10 недель эксперимент, в котором приняли участие 188 добровольцев. Оказалось, что все участники, которые переболели за это время ОРВИ более одного раза, не завтракали. По мнению учёных, легче всего эта закономерность объясняется положительным влиянием раннего приёма пищи на иммунную систему.



Вместо чая давайте ребёнку полезные самодельные ягодные морсы. Противовирусной аскорбинки много в малине, смородине, облепихе, бруснике, шиповнике, клюкве. Кстати, малина содержит ещё и природный аналог аспирина. Малина и чёрная смородина ко всему прочему помогают организму вырабатывать интерферон, благодаря которому можно надолго забыть о простудах.



Регулярно включайте в рацион мясо. Дефицит белковой пищи плохо отражается на состоянии иммунитета,



так как иммуноглобулины, обеспечивающие устойчивость организма к заболеваниям, являются белками и для их синтеза просто необходима белковая пища. Но мясо должно быть постным, с минимальным содержанием жира. Именно в таких сортах содержится много цинка, который вырабатывает белые кровяные клетки, борющиеся с вредными микробами и вирусами. Лучший выбор – постная говядина. Это мясо – хороший источник белка, железа, цинка и селена, веществ, помогающих клеткам организма справляться с любыми болезнями. На втором месте – свинина, тоже богатая цинком, но более жирная. Поэтому её не следует злоупотреблять и лучше запекать.



Ежедневно давайте ребёнку кисломолочные продукты с живыми лакто- и бифидобактериями. Их ещё называют пробиотиками. 70% клеток иммунитета находятся в кишечнике. И именно из-за недостатка полезной микрофлоры кишечника нарушается иммунный ответ при встрече с вирусом. «Живые» йогурт, кефир и другая «кисломолочка» с минимальным сроком хранения способствуют заселению кишечника «хорошими» бактериями, сдерживающими рост вредных микробов.



Не игнорируйте пряную пищу (чеснок, лук, хрен). Это природные антисептики, богатые фитонцидами и обладающие выраженной противовирусной активностью. Есть их в сезон простуд

нужно ежедневно, но понемногу (хватит и 1 зубчика чеснока или четвертинки маленькой луковицы в день). Конечно, если с желудком всё в порядке. Кроме этих продуктов можно использовать и некоторые специи. Особенно куркуму: она снимает воспаление, борется с микробами и считается мощным антиоксидантом. Также противовирусными свойствами славятся гвоздика, имбирь, кайенский перец.



На сладкое – не пирожные и конфеты, а желе, мармелад, зефир. Избыток сладкого и мучного угнетающим образом действует на иммунную систему, поэтому сладкоежки, как правило, не отличаются богатырским здоровьем. Но есть и полезные лакомства. Например, все желеобразующие продукты содержат мукополисахариды – вещества, которые входят в состав межклеточного вещества соединительной ткани. Такие продукты необходимы для размножения и созревания белых кровяных телец: Т-лимфоцитов, макрофагов и других клеток иммунной системы. Что касается зефира, то недавно специалисты НИИ кондитерской промышленности провели исследования и выяснили, что это самое полезное лакомство. Благодаря содержащимся в нём углеводам зефир способствует умственной деятельности, пищевые волокна помогают пищеварению, а пектины выводят тяжёлые металлы. Что тоже положительно отражается на иммунитете.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Неужели это дисграфия?



Сын пошёл в первый класс. Письмо ему даётся с большим трудом. Учитель даже говорит, что, может, у него дисграфия. Почему одни дети пишут красиво, а другие цапают как курица лапой. В чём тут дело?

Ирина, Калуга



Отвечает директор Института возрастной физиологии РАО, доктор биологических наук, академик РАО, профессор Марьяна БЕЗРУКИХ:

– По нашим подсчётам, 60% детей испытывают трудности при обучении письму и чтению. Причины трудностей разные.

У кого-то к школьному возрасту ещё не сформировалась скоординированность движений руки. И это ни хорошо, ни плохо. Это индивидуальная особенность развития. Среди первоклассников таких детей примерно треть.

У кого-то с моторикой всё в порядке, движения, в которых участвуют мелкие мышцы, он выполняет легко, но почерк плохой, потому что ребёнок не может сконцентрировать внимание на том, что он делает, даже на минуту, – так бывает с гиперактивными детьми.

А у третьего прекрасная моторика, хорошая концентрация внимания, но зрительно-пространственное восприятие ещё не развито. Такая особенность наблюдается у 35% поступающих в школу малышей. Созревать эта функция будет до 9–10 лет: у кого-то – быстрее, у кого-то – медленнее. Дети с неразвитым пространственным восприятием хуже запоминают конфигурацию букв, чем их ровесники, поэтому и траектория письма им даётся труднее.

Теперь представьте, что с такими детьми мы будем учить по несколько букв за урок. У них сразу ухудшится почерк и появятся ошибки.

Исследования физиологов показывают, что в начале обучения ребёнок может непрерывно писать только 3 минуты. Дальше наступает утомление. Но это не учитывают ни учителя, ни родители. Родители, глядя, как их первоклашка делает уроки, обычно говорят: «Первую строчку он старался писать, а дальше не старался». А ребёнок не «не старался», он не мог! Утомление привело и к нарушению почерка, и к ошибкам.

Это важно знать

Все мы знаем, что если ребёнок получает с пищей необходимые витамины и микроэлементы, риск заболеть ОРВИ или гриппом снижается у него даже во время эпидемии. Но только получает ли их ребёнок в достаточном количестве? Ни для кого не секрет, что большинство современных продуктов питания лишены существенной части витаминов ещё до термической обработки, а та, в свою очередь, «съедает» ещё часть витаминов. Так что лучше сочетать рациональное питание

с приёмом мультивитаминов из аптеки, а ещё лучше вспомнить про старый добрый рыбий жир. Ведь по своей сути это не что иное, как комплекс витаминов и важнейших жирных кислот, с той лишь разницей, что происхождение его природное, а не синтетическое! Согласитесь, когда мы сплошь окружены «искусственными» продуктами, это особенно ценно.

Натуральный рыбий жир обеспечит детский организм не только витаминами А, D и Е, но и незаменимыми

жирными кислотами омега-3. Эффект от обогащения рациона омега-3 жирами – самый положительный. Доказано, что они снижают частоту и тяжесть развития простудных заболеваний. Так что рыбий жир – самый богатый источник омега-3 – прекрасно подходит для укрепления защитных сил детского организма.

С приближением ноября рыбий жир следует давать ребёнку ежедневно, соблюдая возрастную дозировку. Кстати, особенно важно получать



его в первые три года жизни, когда процесс «созревания» иммунных клеток идёт наиболее активно.

Детский рыбий жир ВОЛШЕБНАЯ РЫБКА – единственный, одобренный к применению детям уже с 1,5 лет. Около 200 рублей в аптеках.

www.eccoplus.com
Реклама

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Повод изменить привычки?



Во время последней гастро-скопии у меня обнаружили пищевод Баррета и сказали, что это предраковое состояние. Значит, мои дни сочтены?

Олег, Калининград



Отвечает доктор медицинских наук, профессор ПМГУ им. И. М. Сеченова Семён РАПОПОРТ:

– Нет, это не так. Пищевод Баррета переходит в аденокарциному

(злокачественную опухоль пищевода) лишь в 5% случаев. Но это не значит, что этой проблемой не нужно заниматься. После того как диагноз «пищевод Баррета» подтверждён, обладатель опасного диагноза должен находиться под постоянным наблюдением у гастроэнтеролога. Отныне основные усилия пациента должны быть направлены на устранение желудочно-пищеводного рефлюкса и снижение кислотообразования в желудке, чему в немалой степени способствует приём так называемых ингибиторов протонной помпы, антацидов, а также прокинетиков, нормализующих моторику желудка и препятствующих обратному забросу переваренной пищи из желудка в пищевод.

Но даже эти мероприятия будут бесполезны, если обладатель пищевода Баррета не изменит образа жизни. Для этого необходимо: есть регулярно и небольшими порциями; после приёма пищи не ложиться и не нагибаться в течение 1–2 часов; избегать употребления раздражающих слизистую желудка и пищевода специй, горячей и холодной пищи; спать на высоком изголовье; уменьшить потребление алкоголя, газированных напитков, кофе, шоколада, жирной пищи; нормализовать массу тела (при её избытке); отказаться от курения (особенно натощак); избегать упражнений на брюшной пресс.

Как пережить приступ?



Моя мама страдает частыми головокружениями. Как ей себя при этом вести, чтобы уменьшить приступ?

Марина, Московская область



Отвечает заведующая консультативным отделением Московской городской поликлиники № 2, врач-невролог высшей категории, кандидат медицинских наук Александра КОЖИНОВА:

– При внезапно возникшем приступе головокружения в течение нескольких часов нужно соблюдать покой, найдя удобное, комфортное положение тела, принять успокоительное (нарастающая тревога усугубит состояние и затян timer приступ). Если головокружение очень сильное, сопровождается рвотой и другими тревожными симптомами (онемением части тела, лица, подёмом артериального давления до высоких цифр), вызывайте «скорую».

Не дожидаясь рака?



Моя мама умерла от рака яичников. Боюсь повторить её судьбу, ведь, насколько я знаю, рак яичников – это наследственное заболевание. Можно ли его вычислить заранее?

Маргарита, Кострома



Отвечает заведующая отделением химиотерапии Российского онкологического научного центра имени Н. Н. Блохина РАМН Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Вера ГОРБУНОВА:

– Вычислить рак яичников на ранней стадии очень сложно, но возможно. Главное – регулярно проходить обследование у гинеколога. УЗИ органов малого таза – самый оптимальный вариант. Подтвердить или опровергнуть подозрения врача поможет также специальный анализ на онкомаркер рака яичников (белок, который выделяется

в кровь опухолевыми клетками) – СА-125. Пройти эти обследования необходимо всем женщинам, кто входит в группу риска, а именно:

- с хроническими заболеваниями яичников;
- подвергшимся операциям по поводу кист или других доброкачественных новообразований яичников;
- имеющим наследственную предрасположенность к раку яичников, на что может указывать не только наличие в роду женщин, умерших от этого онкологического заболевания, но и мутации в определённых генах – BRCA1 или BRCA2, определить которые поможет специальный анализ.

Целоваться нельзя?



В школе у моего сына выявлено несколько случаев мононуклеоза. Он заразен?

Екатерина, Ульяновск



Отвечает старший научный сотрудник Центрального научно-исследовательского института эпидемиологии, врач-инфекционист высшей категории, кандидат медицинских наук Василий ШАХГИЛЬДЯН:

– Да, заразен. Правда, к 40 годам антитела к вирусу Эпштейна-Барр, который и вызывает эту болезнь, имеет

94–98% взрослого населения, большинство из которых перенесли инфекционный мононуклеоз в стёртой форме и являются лишь носителями вируса. Вопреки бытующему мнению он передаётся не воздушно-капельным, а контактно-бытовым путём – через слюну. Не случайно мононуклеоз называют болезнью поцелуев.

Наиболее часто инфекционный мононуклеоз регистрируется у детей 3–14 лет, подростков и взрослых до 30 лет. Запретить подросткам целоваться, конечно, невозможно. Но ограничить тесный контакт с болеющим взрослым или ребёнком других членов семьи необходимо.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир Винокур:

– Врачи, которые советуют не лечить болезни, а заниматься их профилактикой, правы. Я сам в обязательном порядке занимаюсь профилактикой болезней – раз в полгода делаю диагностику, и тогда следующие полгода живу спокойно, чего и всем советую.

Главное – уход?



У меня – сахарный диабет и тромбоз. Говорят, в сочетании эти болезни могут дать серьёзные последствия. Как их избежать?

Леонид, Мурманск



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

– К серьёзным последствиям для сосудов ног и нервных окончаний может привести не только сочетание этих недугов, но и само длительное повышение уровня глюкозы крови. Чаще всего – на периферии нижних конечностей, в зоне стоп. При этом в ногах снижается любая чувствительность (болевая, температурная, тактильная). На этом фоне даже самые незначительные травмы стоп (ушибы, трещины, мозоли, потёртости) могут привести к серьёзным проблемам. Дело может закончиться хроническими, длительно незаживающими гнойными ранами, вплоть до гангрены и ампутации ног. Чтобы этого избежать, необходимо ежедневно осматривать свои ноги на предмет повреждений, а также не реже одного раза в год проверять у врача чувствительность и кровотоки на стопах.

Кроме того, необходимо соблюдать простые правила ухода за ногами: ежедневно их мыть; использовать для обработки ногтей пилку, не выпиливая уголки, чтобы не образовался вросший ноготь; для обработки утолщений кожи использовать пемзу; носить удобную, достаточно широкую обувь на небольшом каблучке; для обработки ран использовать специальные антисептические растворы. Обработанную рану нужно закрыть чистой сухой повязкой, в крайнем случае на небольшое время бактерицидным пластырем. Если на месте раны появились признаки воспаления, покраснения, а тем более гной, нужно срочно обращаться к врачу.



«САМОЗДРАВ»: ПРАВИЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ ДЛЯ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Дыхательный тренажёр «Самоздрав» - современный способ профилактики различных сердечно-сосудистых заболеваний: артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, атеросклероза, аритмии, вегетососудистой дистонии и др.

ВНИМАНИЕ! АКЦИЯ!

Обменяй любой дыхательный тренажёр на новый тренажёр «САМОЗДРАВ» и получи скидку на покупку: - 300 рублей на комплектацию «Стандарт» - 400 рублей на комплектацию «Комфорт».

Магазины - участники акции: Самара 212-97-45, Санкт-Петербург 244-72-31, 61-748-61, Северодвинск 920-028, Архангельск 68-22-60, Вологда 50-77-05, Великий Новгород 66-30-99, Воронеж 49-53-15, Волгоград 48-46-35, Ижевск 640-053, Барнаул 699-212, Уфа 266-38-67, Казань 239-38-67, Иркутск 34-19-47, Ростов-на-Дону 262-31-40, 243-26-83, Таганрог 8800-550-22-40, Шахты 23-81-07, Каменск-Шахтинский 4-85-41, Новочеркасск 22-52-71, Владивосток 243-99-24, Артем 98-99-5, Ставрополь 55-19-19, Петрозаводск 77-31-00, Екатеринбург 219-18-35, Пермь 224-79-02, Мурманск 25-25-59, Апатиты 7-50-70, Омск 31-45-15, Благовещенск 49-05-84, Красноярск 213-03-00, Краснодар 8-989-277-7200, 255-7804, Сочи 8-988-237-6251, 264-28-78, 237-60-85, Новороссийск 644-699, МОСКВА: м. «Текстильщики», ул. Люблинская, д. 117/4; 8-495-799-97-40, м. «Августовская», ул. Восточная, д. 13, 8-495-675-33-15, м. «Проспект Мира», ул. Щепкина, д. 64, 8-495-688-12-12; м. «Первомайская», ул. Первомайская, д. 128/9, 8-495-465-95-62; г. Жуковский, ул. Гагарина, д. 85, 8-498-480-24-17.

Сроки проведения акции - с 20.10.2015 до 31.12.2015. В акции участвуют только обозначенные магазины. Полные правила акции - на сайте и по телефону «горячей линии» 8-800-500-04-46.

Комплектация «КОМФОРТ»

Комплектация «СТАНДАРТ»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ПРИОБРЕСТИ «САМОЗДРАВ» МОЖНО:

- по телефону «горячей линии» 8-800-500-64-19 (звонок бесплатный),
 - на сайте www.samozdrav.ru
 - в магазинах «Медтехника» в вашем городе.
- Консультация специалиста по телефону 8-800-500-64-19. Книга «Выход из тупика» в подарок каждому покупателю!



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Какой градусник точнее?

? Наш ребёнок довольно часто болеет. Всякий раз измерить температуру обычным градусником – проблема. Хочу купить электронный, но многие говорят, что точных показаний он не даёт. Так ли это?
Оксана Иванова, Смоленск

Отвечает врач-педиатр Татьяна РЕМИЗОВА:

– Нет, не так, электронные термометры могут работать с «отклонением» в 0,1 градуса, что, согласитесь, не принципиально. Чтобы получить точные показатели ртутного термометра, его надо держать не менее восьми минут, причём прижимая ручку ребёнка. Это непросто. Кроме того, такой градусник легко разбить, а очистить квартиру от ртути сложно. Электронным термометром температуру можно измерить гораздо быстрее. Но есть нюансы его использования. Такой градусник работает с помощью датчика, расположенного на самом его кончике: он должен плотно прилегать к поверхности тела, поэтому ребёнку желательно измерять температуру в ректальном отверстии. Ещё один важный момент: чтобы электронный термометр работал точно, нужно вовремя менять батарейки.

Для измерения температуры у ребёнка удобны бесконтактные инфракрасные градусники. Достаточно поднести градусник к виску малыша, не прикасаясь к коже, и через несколько секунд – результат на дисплее. Единственный их недостаток – высокая цена.

Что в подушке?



? Пришло время менять подушки для сна. Выбор большой, а решить, что всё-таки лучше купить, трудно – продавцы советуют разное. Хотелось бы узнать, а что рекомендуют врачи.

Ирина Моисеенко, Калуга

Отвечает врач-ортопед Анатолий ПЕТРОВ:

– Хороший вариант – ортопедическая подушка. Именно она обеспечивает правильное положение шейного отдела позвоночника в течение всей ночи, нормальное кровообращение, способствует расслаблению мышц. Но выбирать подушку надо правильно, «под себя».

Для тех, кто предпочитает спать на боку, высота валика должна быть равна длине плеча плюс 1–2 см; на спине – 10–12 см.

Среди ортопедических подушек универсальны те, которые внутри наполнены вязкоэластичным вспененным материалом, их ещё называют анатомическими. Они

обеспечивают здоровый сон на спине и на боку, подходят как здоровым людям, так и тем, у кого есть проблемы с позвоночником.

Если вы предпочитаете обычные, неортопедические подушки, можно приобрести изделия с наполнителем из гречневой лузги, которая под давлением тела равномерно распределяется и надёжно поддерживает шейный участок позвоночника. Гипоаллергенны, практичны и удобны подушки с наполнителями из шёлка, бамбукового волокна. А вот привычные подушки из пуха и пера – не лучший выбор. В них активно размножаются пылевые клещи, грибки и вредные микроорганизмы.

Как не навредить волосам?

? Хочу подарить дочери фен. Меня интересует: как выбрать такой, чтобы при сушке и укладке можно было бы свести к минимуму вред для здоровья волос?

Галина Газеева, Кемерово

Отвечает парикмахер Дарья ВОЛОДИНА:

– Хороший современный фен имеет два вида режимов регулировки: скорость «прогона» воздуха и его температуры. Оба режима должны работать независимо друг от друга, чтобы, например, не ослабляя силу воздушного потока, можно было сушить волосы при более низкой температуре.

Желательно, чтобы конструкция предусматривала возможность трёх температурных уровней. Неплохо, если фен будет иметь и «холодный обдув», что позволяет продлить «жизнь» укладки.

Есть модели фенов с функцией ионизации. Благодаря ей волосы защищены от пересушивания, их структура не разрушается, так как нейтрализует статическое электричество.

В любом фене есть насадка-концентратор (цилиндр с узким концом). Ширина узкого конца не должна превышать сантиметра – иначе аккуратно уложить волосы не удастся. Насадка-диффузор – широкий объёмный диск с отверстиями и резиновыми «пальчиками» различной высоты – предназначена для придания объёма волосам.



Чистить недостаточно?

? По телевизору часто показывают ролики, рекламирующие ополаскиватели для рта. Действительно ли они помогают сохранить здоровье зубов и дёсен?

Антон Першин, Электросталь

Отвечает врач-стоматолог Андрей ИВАШИН:

– Если нет проблем со здоровьем полости рта, достаточно дважды в день чистить зубы, язык и дёсны. Но, к сожалению, далеко не все умеют это делать правильно. Так что дополнительная гигиена рта окажется кстати. Можно использовать профилактические ополаскиватели на основе экстрактов лекарственных трав.



А вот лекарственные полоскания должен назначать врач. Например, антисептики, входящие в состав антибактериальных ополаскивателей, убивают не только вредную, но и естественную микрофлору во рту. И уж тем более при проблемах с дёснами, повышенном образовании зубного налёта, чувствительной эмали, склонности к кариесу нельзя подбирать лечебные препараты самостоятельно.

Чем измерить давление?

? Стало пошаливать давление, нужно покупать тонометр. Какой лучше выбрать, чтобы проводить такую процедуру быстро и без проблем, но получать точные результаты?

Иван Агеев, Санкт-Петербург

Отвечает врач-терапевт Екатерина ПАНКОВА:

– Если контролировать артериальное давление надо ежедневно, предпочтительнее автоматический тонометр. Надел на руку манжету и нажал на кнопку: встроенный компрессор сам доведёт давление воздуха до требуемого уровня, затем плавно начнёт его уменьшать. Датчики, находящиеся внутри манжеты, передают информацию «электронному мозгу» прибора – и на дисплее высвечиваются показатели диастолического

и систолического давления и частоты пульса.

Однако, если у вас аритмия или другие кардиологические проблемы, выбирайте тонометр, имеющий особую функцию: прибор проводит три измерения подряд в автоматическом режиме, делает анализ и рассчитывает максимально точное артериальное давление. Можно приобрести полуавтоматический тонометр, он намного дешевле. Накачивать воздух в манжету нужно вручную резиновой грушей, а всё остальное сделает прибор.

Если вы участник Программы государственного софинансирования пенсии, не забывайте ежегодно уплачивать личные страховые взносы, и государство будет их увеличивать.

Пенсионный взнос платежом красен



УСЛОВИЯ УЧАСТИЯ

Участники Программы ежегодно до 31 декабря осуществляют уплату личных взносов на накопительную пенсию.

СПОСОБЫ УПЛАТЫ ВЗНЕСОВ

В банке

Для этого участнику потребуется платежная квитанция с необходимыми реквизитами. Ее можно получить в управлениях Пенсионного фонда России или скачать на сайте фонда www.pfrf.ru. Взносы можно перечислять равными платежами в течение года или разовыми платежами в любом размере. Уплачивая взносы через банк, необходимо в течение 20 дней после окончания квартала, в котором осуществлен платеж, представить в Пенсионный фонд России по месту жительства или работы копии платежных документов с отметками банка.

На работе

Для этого необходимо подать в бухгалтерию на работе заявление в произвольной форме с указанием размера ежемесячного взноса по Программе в

денежной сумме или в процентах от зарплаты. Если участник хочет прекратить уплату взносов через работодателя или изменить их размер, он должен подать новое заявление в бухгалтерию. Заполняя квитанцию, не забудьте указать свой СНИЛС.

Взносы работодателей

Работодатели могут наряду с государством участвовать в софинансировании пенсии своих сотрудников. На сумму ежегодного взноса работодателя в пределах 12 тысяч рублей за одного работника не начисляются страховые взносы в Пенсионный фонд. Взносы работодателя по Программе также включаются в состав расходов, учитываемых при налогообложении прибыли.

Взносы в размере от 2 до 12 тысяч рублей в год удваиваются государством. Софинансирование осуществляется в течение 10 лет с момента первого взноса. Участники, которые не сделали первый взнос по Программе до 31 января 2015 года, права на государственное софинансирование не получают.





ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Как защитить глаза?



У моего пожилого отца выявили макулодистрофию, видит он очень плохо. Передаётся ли эта болезнь по наследству? И можно ли что-то сделать, чтобы снизить риск?

Тамара К., Екатеринбург



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

– Макулодистрофия – это заболевание, при котором постепенно гибнут клетки особой чувствительной зоны сетчатки, макулы, это одна из наиболее распространённых причин слепоты в пожилом возрасте. Учёные пока не могут назвать все факторы, которые провоцируют эту болезнь. Но едва ли генетическая предрасположенность играет здесь самую большую роль. Гораздо важнее то, как часто глаз подвергался вредным воздействиям, насколько хорошо «питалась» сетчатка, защищали ли вы её от солнца. Могу дать несколько советов, которые уменьшат риск проблем с макулой.

● **В рационе обязательно должно быть много витаминов.** Особенно такие вещества-антиоксиданты, как лютеин и зеаксантин – они защищают сетчатку. Их можно получить из кукурузы, облепихи, апельсинов, хурмы, яичного желтка, тыквы, шпината, сельдерея.

● **Держите под контролем артериальное давление и уровень холестерина.** Гипертония и атеросклероз ухудшают состояние сосудов, в результате чего нарушается микроциркуляция крови и глаз недополучает необходимых ему питательных веществ. Кстати, то же самое происходит при ожирении и мало-подвижном образе жизни.

● **Откажитесь от сигарет.** Курение приводит к спазму сосудов. А ещё вредная привычка сильно снижает защиту организма. Те антиоксиданты, которые могли бы пойти на восстановление зрительных клеток, расходуются на то, чтобы снизить вред от табачного дыма.

● **Летом не злоупотребляйте заггаром,** реже бывайте на улице в период наибольшей солнечной активности (с 11 до 16 часов). Свет от агрессивного летнего солнца, попадая на сетчатку, разрушает зрительный пигмент.

Потренируем дикцию?



У меня вроде бы нет никаких дефектов речи, но дикция какая-то невнятная. Можно ли её улучшить?

Оксана, Липецк



Отвечает логопед-дефектолог Юлия ХАРАШКЕВИЧ:

– Начните с укрепления речевого аппарата – у людей, которые жалуются на дикцию, он часто бывает «ленивым» и нетренированным. Помогут несложные упражнения. Но учтите: выполнять их нужно ежедневно, а повторять каждое – по 10–15 раз.

- Улыбнитесь, широко растягивая губы, а затем сложите их трубочкой.
- Несколько раз произнесите звук «п», сильно напрягая губы. Затем – звук «б».
- Приоткройте рот, потянитесь языком вверх и прикоснитесь его кончиком к дёснам позади верхних зубов.

Язык должен быть выгнут, как парус на лодке.

- Теперь изобразите «кошачью спину» – прикоснитесь кончиком языка к нижним губам и выгните язык вверх.
- Высуньте язык, сделав кончик узеньким.
- Покажите язык с широким кончиком.
- Упражнение «Едем на лошадке» – пощёлкайте языком.
- Оближите верхнюю губу тоненьким языком – как будто слизываете варенье.
- Двигайте языком от верхних зубов вглубь рта и обратно.
- Двигайте языком от одной стороны губ к другой, стараясь попасть кончиком точно в уголки.

На сне не сэкономишь?



Мне предстоит достаточно тяжёлый период на работе плюс много дел дома. Слышал, что можно научиться высыпаться всего за несколько часов. Как это сделать?

Евгений С., Москва



Отвечает президент Ассоциации сомнологов, профессор кафедры медицинской реабилитации, лечебной физкультуры, физиотерапии и курортологии Учебно-научного центра

УД Президента РФ, заслуженный врач РФ, доктор медицинских наук Роман БУЗУНОВ: – Ответ, увы, один – никак. Потребность в сне у каждого из нас индивидуальна, она может составлять от 4 до 12 часов. Есть люди «коротко спящие» – ночью они могут отдыхать

меньше шести часов и прекрасно себя чувствовать. Таких немного, около 3–5% всего населения. «Длинно спящим» людям, чтобы организм нормально функционировал, нужно больше 9 часов сна. «Средне спящим» – от 6 до 9 часов.

Какова индивидуальная норма сна конкретного человека, становится понятно примерно к 20 годам. После этого она не меняется. Если вы высыпаетесь за 7 часов, так будет всегда, если за 9 – тоже, и сократить это время невозможно.

Что есть аллергику?



У меня аллергия на цитрусовые и на пыльцу (только в мае). Недавно услышала, что в этом случае также нельзя есть орехи и мёд. Это так?

Алина, Ростов-на-Дону



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

– Данные рекомендации актуальны только в период обострения. Если обострилась пищевая аллергия, помимо продуктов, которые её вызвали, нужно исключить 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.

При поллинозе (аллергия на пыльцу) нужно исключить ряд продуктов, потому что их компоненты схожи с аллергенами пыльцы и могут вызывать нежелательную реакцию. Так, при аллергии на пыльцу деревьев может возникнуть реакция на орехи, некоторые фрукты, морковь, петрушку. При аллергии на пыльцу сорных трав – на дыню, кабачки, арбуз, семечки, баклажаны. Обязательно расспросите врача о том, от каких продуктов лучше воздержаться именно вам.

И ещё на заметку: аллергику важно вести здоровый образ жизни, потому что вредные привычки, нерегулярное и нездоровое питание, стрессы и переутомление могут повышать чувствительность к аллергенам.



СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Укрепляйте мышцы!



Уважаемая редакция! Пожалуйста, спросите у специалиста, может ли мне что-либо помочь избежать операции по эндопротезированию. У меня гонартроз 4-й степени левого коленного сустава.

Н.А. Севастьянова, Волгоград



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

– Судя по присланному заключению, сустав изношен довольно серьёзно, и даже операция без соотвествующей подготовки может оказаться малоэффективной, особенно когда возраст за семьдесят.

Гонартроз – это нарушение конгруэнтности, иными словами, ровной

линии суставной капсулы в коленном суставе.

В наших центрах, помимо анализа состояния костей и хрящей сустава по снимку, мы проводим миофасциальную диагностику, то есть исследование мышечно-связочного аппарата сустава. Затем разрабатываем программу по укреплению мышц, восстановлению связок, улучшению питания тканей



сустава. Часто даже после замены сустава пациент не может ходить, так как у него атрофированные мышцы. Поэтому люди пожилого возраста нередко отказываются от замены сустава, и их можно понять.

У нашей читательницы ранее уже была операция по удалению мениска. Это, по всей видимости, и явилось причиной развития артроза. Если у неё есть вопросы, можно обратиться в наш центр в Волгограде.

Ещё ей можно порекомендовать упражнения, которые надо выполнять регулярно. Только так можно добиться уменьшения болей и хоть какого-то восстановления сустава.

Начинать лучше с щадящего упражнения.

Лёжа на спине ногами к неподвижной опоре, к которой прикреплён один конец резинового бинта, а другой конец – к нижней части голени обеих ног, нужно выполнять тяги коленей к груди, делая по 20–30 повторов 3 раза в день ежедневно.

Немного укрепив мышцы, можно делать тяги попеременно, сначала больной ногой, потом здоровой – для профилактики.

К больному колену во время выполнения упражнений прикладывайте холод. Ходить нужно с ортопедической тростью, имеющей упор под локоть, держать трость надо в руке со здоровой стороны (обязательно), а то и в обеих руках.



АЗБУКА ВКУСА



На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, врач высшей категории, диетолог Римма МОЙСЕНКО.

Похудеем на жвачке?

? *Слышала, что, если жевать жвачку, можно похудеть, ведь жевание подавляет чувство голода. Правда ли это?*

Ирина, Тверь

– К сожалению, похудеть при помощи жвачки вряд ли удастся. Процесс жевания способствует выбросу желудочного сока и других пищеварительных ферментов, которые не подавляют, а, напротив, стимулируют чувство голода.

Более того, когда человек жуёт резинку, слизистая оболочка желудка начинает активнее вырабатывать так называемый гормон голода грелин. Он действует на мозг и ещё больше усиливает аппетит. Таким образом, жевательная резинка не помогает сбросить вес, а, наоборот, мешает похудению.

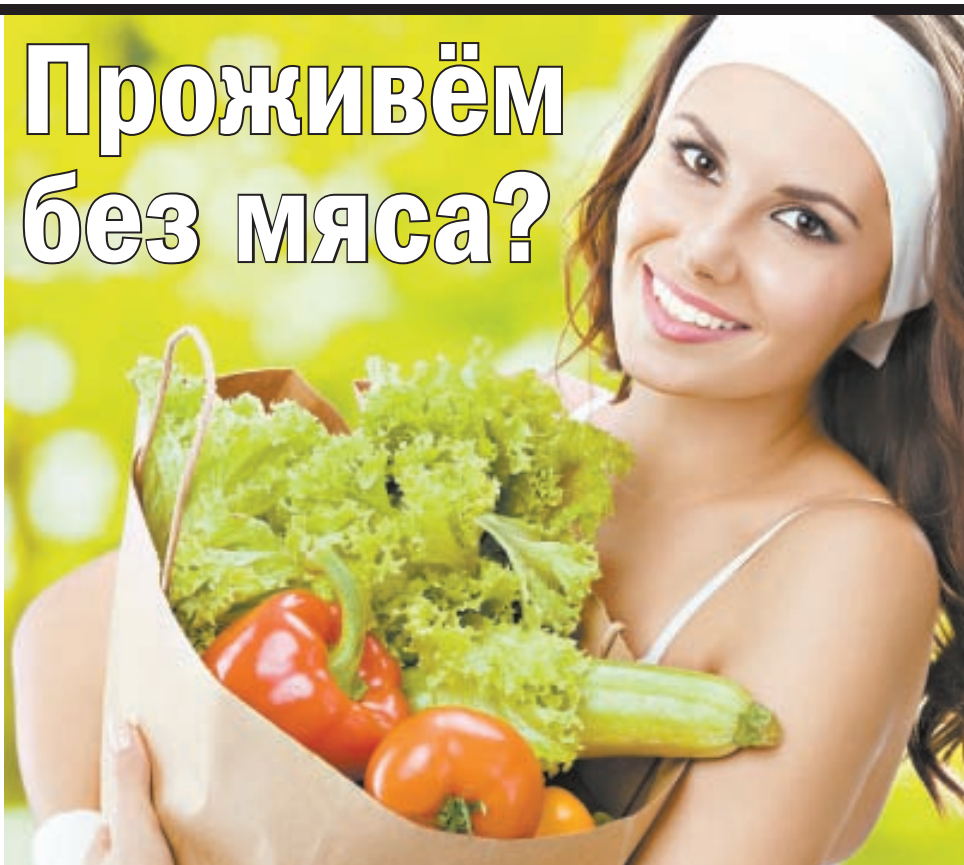
Чем перекусить на ночь?

? *Расскажите, чем лучше перекусить на ночь, чтобы не набирать вес.*

Лариса, Пермь

– За пару часов до сна можно перекусить свежими овощами или сделать из них салат, добавив в него одну чайную ложку растительного масла. В качестве перекуса также подойдёт 100–150-граммовая порция творога жирностью до 5%. И лишь иногда можно позволить себе небольшой кусочек (100–200 г) нежирной рыбы, приготовленной на пару с гарниром из свежих овощей. Пить при этом уже не полагается.

Проживём без мяса?



? *Подумываю о том, чтобы стать вегетарианкой. Принесёт ли это пользу здоровью?*

Анна, Краснодар

– Если говорить о пользе для здоровья, то нужно разграничивать истинное и относительное вегетарианство. Истинное вегетарианство предполагает отказ от любых продуктов животного происхождения. Но есть и относительное вегетарианство. Приверженцы этого стиля питания употребляют в пищу яйца, молоко, иногда рыбу.

Истинное вегетарианство нельзя назвать здоровой диетой. Отказываться от мяса навсегда не стоит, это может негативно отразиться на состоянии организма. Такую диету можно использовать лишь время от времени, не чаще двух раз в год. В этом случае она может быть даже полезна для очищения организма. Так что временное расставание

с мясными блюдами не принесёт организму никакого вреда.

А вот относительное вегетарианство вполне может сопровождать человека всю жизнь. Часто, отказавшись от красного мяса, люди замечают, что стали чувствовать себя лучше. И это неслучайно. Особенность организма, когда ферменты, необходимые для переваривания мяса, вырабатываются в недостаточном количестве, встречается достаточно часто. В этом случае, если человек ест яйца, пьёт молоко, употребляет рыбу, отказ от мяса пойдёт ему только на пользу. Часто люди интуитивно чувствуют эту свою особенность и говорят, что стать вегетарианцами их побудил «внутренний голос». На самом деле – это подсказка, которую даёт организм.

Есть ли польза от кетчупа?

? *Очень люблю кетчуп. Есть ли в томатном соусе какие-нибудь витамины?*

Татьяна, Воронеж

– Главное богатство кетчупа – вещество под названием ликопин, которое содержится в свежих томатах. Ликопин – мощный антиоксидант, он защищает организм от преждевременного старения, сердечно-сосудистых заболеваний, служит профилактике рака и помогает противостоять неблагоприятной экологии. Причём в кетчупе этого вещества особенно много, ведь на приготовление 100 г соуса уйдёт примерно килограмм помидоров. В процессе переработки ликопин не разрушается, поэтому ложка кетчупа – это своего рода «концентрат» полезного вещества.

Однако кетчуп содержит довольно большое количество соли, а её избыток может быть опасен для людей с повышенным давлением и заболеваниями почек. Впрочем, и здоровому человеку не стоит слишком злоупотреблять томатным соусом и класть в тарелку больше одной столовой ложки кетчупа. Дело в том, что соль обладает свойством задерживать воду. Одна молекула хлорида натрия «притягивает» десять молекул воды, поэтому тем, кто не соблюдает меру, гарантированы отёки.



На вопросы читателей отвечает специалист по питанию, медицинский психолог, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА.

Что заменит торт?

? *Осенью мне часто становится тоскливо. Обычно выручает кусочек торта. Но ведь это вредно! Чем ещё можно заесть осеннюю тоску?*

Ольга, Ижевск

– Торты и пирожные – не самый прямой путь к счастью. Чем чаще мы едим сладкое, тем больше нам его нужно, чтобы заглушить грустные мысли. Таким образом, человек оказывается в своеобразной ловушке: без сахара ему бывает нелегко взбодриться, а злоупотребляя десертом, он рискует испортить себе здоровье и фигуру.

Лучше замените сладости свежими фруктами. Они справятся с подавленным настроением не хуже!

Одним из лучших средств от тоски по праву считаются бананы. Жёлтые плоды содержат так называемый «элемент счастья» мескалин. Он даёт человеку ощущение удовлетворения жизнью, заметно повышает настроение и жизненный тонус.

Банан – это идеальный осенний завтрак. Этот фрукт содержит натуральные сахара, которые в сочетании с клетчаткой дают заряд бодрости

на целый день. Но не увлекайтесь, одного банана вполне достаточно, иначе борьба с депрессией непременно отразится на фигуре.

Для улучшения самочувствия и настроения подойдут и другие сладкие фрукты. Благодаря большому содержанию сахара все они стимулируют выработку эндорфина – гормона удовольствия.

Ягоды тоже вполне годятся на роль антидепрессантов. Например, черника успешно справляется с апатией. Всё это благодаря большому количеству аскорбинки и витаминов группы В.

Хорош для поднятия настроения и арбуз. Аминокислота цитруллин, которая входит в состав полосатой ягоды, обладает способностью улучшать настроение. Но учтите, чтобы эффект был заметным, арбуза потребуется много – около одного килограмма мякоти в день.

Какие купить сосиски?

? *Время от времени приходится покупать сосиски и другие полуфабрикаты. Подскажите, как выбрать качественные.*

Григорий, Мытищи

– В первую очередь изучите состав продукта. Для того чтобы продлить срок годности товара, производители добавляют различные консервирующие компоненты. Они, как правило, маркируются буквой «Е» с различным числовым индексом. Большое количество таких «Е», указанных в составе, свидетельствует о низком качестве сырья. Вероятнее всего, для изготовления сосисок и пельменей в данном случае применялось низкосортное мясо и отходы мясоперерабатывающей промышленности. При этом не стоит забывать, что производители могут использовать и весьма безвредные консерванты, например аскорбиновую кислоту, которая маркируется как «Е-300».

Для того чтобы сохранить товарный вид изделий, содержащих мясо, добавляют красители, стабилизаторы цвета

и вкусовые добавки. Самыми коварными являются усилители вкуса.



Помимо того, что они сами по себе не слишком полезны, они ещё вызывают привыкание. Быстро пристрастившись к полуфабрикатам с ярко выраженным вкусом, люди начинают предпочитать их натуральным продуктам.

Также обращайте внимание на калорийность продуктов и соотношение белков, жиров и углеводов. Это позволит оценить качество полуфабрикатов. К примеру, в изделиях из мяса птицы, которое считается диетическим, количество белков должно быть больше, чем количество жиров. Если же наблюдается противоположная картина, то это свидетельствует о наличии жировых эмульсий, которые применяются для значительного удешевления продукции. Поскольку водно-жировая эмульсия имеет неприятный запах, для его устранения добавляют различные вкусовые добавки и ароматизаторы. Если на этикетке указано использование свинины, то данный продукт не может иметь низкую калорийность, в противном случае её заменили на более дешёвые ингредиенты.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Поприседал – и сыт?



Слышала, что, если хочешь есть, можно выполнить несколько простых упражнений (например, поприседать), и минут через 10–15 голод отступит. Это так?

Екатерина, Балашиха



Отвечает психотерапевт, специалист по проблемам пищевого поведения Ирина ЛОПАТУХИНА:

– Упражнения дадут эффект, если вы испытываете эмоциональный голод – то есть вас тянет поесть, потому что вам скучно, вы расстроены...

Животные, попадая в стрессовую ситуацию, с помощью физической нагрузки выводят из организма стрессовые гормоны. А люди, чтобы успокоиться, едят: пища, особенно сладкая, – легкодоступный антидепрессант. Физические упражнения позволяют израсходовать гормоны стресса. К тому же во время них мы отвлекаемся от мыслей о еде. Если голод физиологический, то упражнения помогут несильно. Гораздо результативнее перекусить, выбирая не слишком калорийные продукты.

Рекорды ни к чему?



Сколько килограммов можно сбросить за месяц, чтобы при этом не навредить здоровью?

Татьяна, Смоленск



Отвечает главный врач Клиники ФГБНУ «НИИ питания», доктор медицинских наук Зайнудин ЗАЙНУДИНОВ:

– Темп похудения зависит от исходного веса и от того, есть ли у человека возможность лечь в диетологический стационар. При постоянном врачебном наблюдении оптимально снижение веса на 10% от исходного в течение месяца. Грубо говоря, если человек весил 100 кг, то через месяц он может весить около 90. После этого пациента выписывают, он продолжает худеть дома, и процесс идёт уже медленнее.

Если возможности пробыть месяц в специализированном стационаре нет, настраивайтесь на снижение веса на 3–4% от исходного в месяц. Чтобы этого добиться, достаточно уменьшить суточную калорийность рациона на 500–600 ккал. Через две недели – месяц, когда организм адаптируется, нужно «убрать» ещё 500–600 ккал. И так, пока калорийность не придёт к общепринятым нормам. Процесс похудения займёт месяцы, а может, и несколько лет. Но своему здоровью человек не навредит.

Как закрепить результат?



Я похудела до желаемого веса. Как теперь его удерживать?

Ирина, Брянск



Отвечает врач-диетолог Екатерина БЕЛОВА:

– Ешьте регулярно – каждые 3–4 часа, но понемногу. К набору лишних килограммов и изначально, и после похудения часто приводит именно несоблюдение режима питания. Причём как постоянное «жевание», так и редкие, но чересчур обильные трапезы.

Важно соблюдать и питьевой режим: на каждый килограмм веса в сутки должно поступать тридцать миллилитров воды или несладкого чая. Это нужно, чтобы поддерживать в норме обмен веществ, а также не есть лишнего: многие люди с трудом различают голод и жажду.

Обратите внимание на то, сколько вы двигаетесь. Многим удаётся похудеть без тренировок, только за счёт ограничений в пище. Но поддерживать вес, избегая физической активности, невозможно. Чтобы не полнеть, за день нужно делать примерно десять тысяч шагов: до магазина, до работы – считается всё.

Увы, современные горожане столько обычно не набирают.

Поэтому им рекомендованы прогулки в ускоренном темпе в течение примерно часа-полутора, которые можно разбить на части. К этому ещё дважды в неделю нужно добавить по 20–30 минут фитнеса. Подойдут любые занятия: танцы, прыжки со скакалкой, йога, катание на роликах. Главное, чтобы активность приносила вам удовольствие.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир Винокур:

– Надо быть под наблюдением врачей и не проявлять в отношении своего здоровья никакой самостоятельности. Мне уже 67 лет, а я работаю. Это для меня и спорт, и поддержание физической формы, и психотерапия.

Спрашивайте в киосках вашего города!

Ангина, отит, насморк и гайморит, герпес, фарингит, кашель, пневмония

Каким лекарствам

можно доверять

Уже В продаже!

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3, № 4 и № 5), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

потребление жидкости, чтобы ноги не отекали. Остерегайтесь отравления пищевыми продуктами или химическими веществами, обмана и травматизма.

22 – **соединение Луны с Ураном в Овне, напряжённые лунные аспекты.** Возможны раздражительность, упрямство, вспыльчивость. Могут беспокоить головные боли, плохой сон, болезни лица, ушей, глаз. Нервная система сильно страдает от умственных и физических перегрузок. Рекомендуется соблюдать режим сна и отдыха, диету, отказаться от жирной пищи и возбуждающих средств – алкоголя, шоколада, курения. Остерегайтесь травматизма, падений, берегите голову от ударов.

Полезны прогулки на свежем воздухе, физические упражнения, творческие занятия.

26 – **полнолуние, напряжённые лунные аспекты.** Возможны патологические и неадекватные реакции, эмоциональная неуравновешенность, излишнее любопытство. Вероятны скачки артериального давления, сердечные приступы. Подвергаются заболеваниям лёгкие, бронхи, плечи, руки. Возможно обострение остеохондроза и ревматизма в области плеч и верхней части спины. От переутомления и перевозбуждения может нарушиться пищеварение. Избегайте ненужных контактов, эмоциональных и физических нагрузок, контролируйте свои силы и возможности.

Полезны баня, очистительные процедуры, дыхательные упражнения. Будьте внимательны и осторожны при поездках в транспорте.



На вопросы читателей отвечает психолог, семейный арт-терапевт, бизнес-тренер Ольга ЗАВОДИЛИНА.

Чем заняться на пенсии?



В этом году я стала пенсионеркой. Целыми днями сижу дома, не знаю, чем себя занять. Дети и внуки живут отдельно, моя помощь им не нужна. Чувствую, что без работы жизнь потеряла смысл.

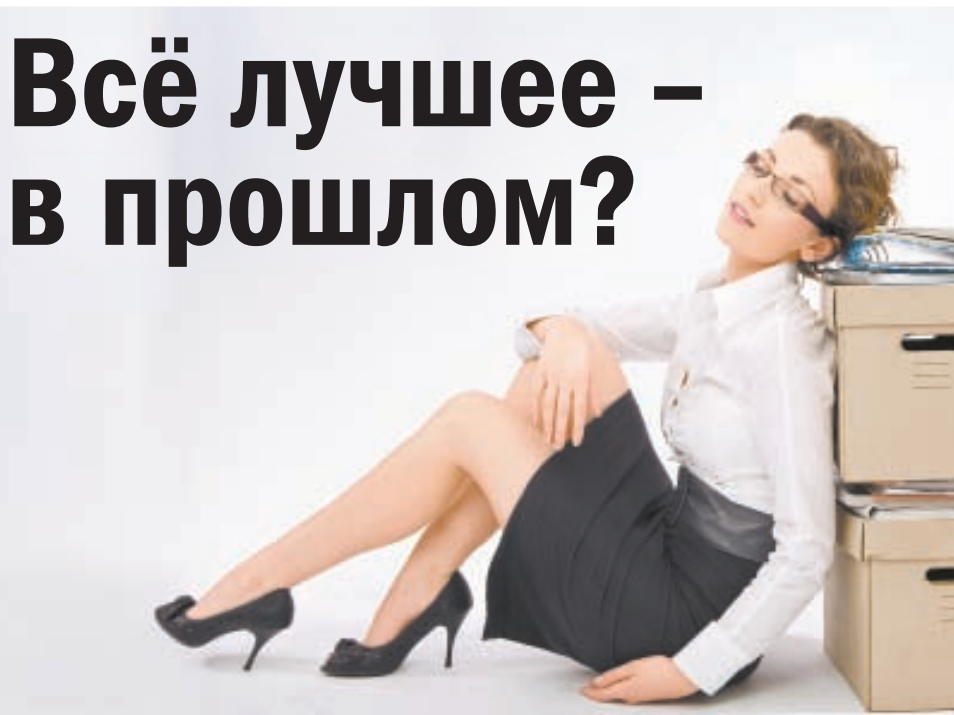
Галина Николаевна, Рязань

– Многим в такой ситуации помогает так называемый «список из 25 желаний». Вспомните, чего вы когда-то хотели добиться, но так и не смогли из-за отсутствия времени. Может, вы мечтали научиться шить и вязать или стать флористом? Посмотрите, что из этого списка можно реализовать. Не стоит хвататься за всё, начинайте воплощать по одному желанию в месяц. Выбрали шитьё или вязание? Сходите на выставку, узнайте о курсах и мастер-классах, которые проводятся в вашем городе. Посетите их. Определите для себя, какое из направлений вам по душе, и начните его осваивать. Погуляли по выставкам, мастер-классам, пошили и повязали? Стало скучно? Приступайте к следующему пункту!

Конечно, сразу же обрести смысл жизни непросто. Попробуйте начать с малого. Придумайте, чему будет посвящён хотя бы один день! Например, сегодня – день сладкого, когда вы печёте шарлотку или варите варенье. А завтра – день прогулок, значит, вы идёте в кино или в парк. Каждый из таких осмысленных дней станет кирпичиком в вашей новой жизни, полной возможностей, которых вы были когда-то лишены из-за работы. И каждый из них постепенно научит вас главному – жить ради себя, а не ради работы или денег, которые она приносила.



Всё лучшее – в прошлом?



Недавно уволилась с работы, ищу новое место. Если честно, руки опускаются. Мне кажется, что такой работы, как была у меня до этого, я уже не найду... Как мне быть?

Нина, Кострома

– Но ведь если в своё время вам удалось устроиться в эту компанию и проработать там некоторое время, значит, вы отличный специалист, который заслуживает именно такой должности и зарплаты. А приобретённый на прежнем месте опыт поможет вам найти ещё более достойную вакансию!

Бывает, что пессимистичные мысли появляются от того, что подсознательно человек не готов к поиску нового места. Тогда размышления о том, что второго шанса вам не представится,

является как бы самооправданием. Зачем ходить на собеседования, если всё равно новое место не будет хорошим?

Ещё одна причина таких мыслей – желание оставаться в позиции жертвы, привлекая таким образом внимание окружающих. У нас страдальцев жалеют, пытаются им помочь, тогда как успешные люди преодолевают трудности самостоятельно. Если вы поняли, что это ваш случай, подумайте, что для вас важнее: получить сочувствие окружающих или двигаться вперёд?

Как выйти из конфликта?



Мне приходится работать с людьми, и скандальные клиенты для меня не редкость. Да и коллеги частенько провоцируют ссоры. В конфликтных ситуациях я теряюсь, подскажите, как правильно себя вести, если человек настроен агрессивно.

Раиса, Казань

– Существует несколько приёмов, которые помогут погасить разгоревшуюся ссору.

● **Держите дистанцию.** Иногда достаточно всего лишь физически отойти в сторону. Ведь чем ближе собеседники стоят друг к другу, тем сильнее чувствуется накал страстей.

● **Разрядите обстановку.** Шутка или нестандартная фраза способна обескуражить противника. Ведь тяжело ругаться с человеком, который настроен шутить!

● **Сделайте паузу.** Главное оружие скандалиста – быстрота и натиск. Если чувствуете, что собеседник требует от вас немедленных ответов, просто уйдите. Скажите, что разговор будет продолжен завтра.

● **Тренируйтесь.** Представьте себе, что вы комментатор, который наблюдает за матчем из стеклянной будки. Посмотрите на себя со стороны. Чего вам не хватает в момент конфликта? Спокойствия? Подарите себе воображаемый бронезилет – и вы почувствуете, что реплики соперника перестали ранить вас так сильно.

Можно ли справиться с застенчивостью?



Я очень застенчивый человек. Это часто мешает мне в работе. Я даже по делу людям звонить стесняюсь! Как избавиться от этой черты характера? Мне говорили, что нужно через силу общаться с незнакомцами, и тогда застенчивость пройдёт. Но я не могу себя заставить!

Жанна, Зеленоград



Отвечает практикующий психолог, тренер личностного роста Елена ШИНКОВА:

– Многие уверены, что лучший способ справиться с застенчивостью – насильно втягивать себя в обстоятельства, которые заставляют стесняться, например вынуждать себя разговаривать с незнакомцами, первым обращаться к начальству или коллегам

по разным вопросам. На самом же деле такой метод часто приводит лишь к дополнительному стрессу и комплексам. Попробуйте подготовиться, проиграв пугающую ситуацию не на практике, а в своём воображении. Представьте, как вы добиваетесь успеха в разговоре с шефом или как коллеги с восторгом слушают ваш отчёт на собрании. Кстати, такой метод тренировок часто используется в подготовке спортсменов.

Атлеты стараются как можно чаще и как можно детальнее представлять себе ход соревнования и момент успешного финиша. Они бесконечно прокручивают в воображении все детали предстоящего выступления – и, когда наступает день старта, подготовленными оказываются не только тело, но и мозг спортсмена, который не даёт совершить ошибку в ответственный момент.

То же самое нужно сделать и вам. Если предстоит выступление на публике, вообразите каждую мелочь, представьте, в какой позе вы стоите, как на вас смотрят слушатели, какие фразы вы говорите. И обязательно одобрителные взгляды коллег или даже аплодисменты в конце.



звонок по России бесплатный
8 800 100 000 6

СОВКОМБАНК
ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100 000 руб., срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в 1-ом месяце действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании, либо безналичном расходовании менее 80% от суммы кредита – 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «СОВКОМБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 963. На правах рекламы.



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ



На вопросы читателей отвечает пластический хирург, действительный член Международного общества пластической хирургии (ISAPS) Андрей ИСКОРНЕВ.

Что такое чистка?



Много слышала про аппаратную чистку лица. Что это такое? Всем ли можно её делать?

Эвелина, Санкт-Петербург

— Любая чистка, где используется какое-либо косметологическое оборудование, называется аппаратной. Вид аппаратной чистки лица подбирается в зависимости от типа и состояния кожи. Самый популярный вид чистки лица — очищение ультразвуком. Такой вариант подойдёт обладательницам сухой кожи с минимальным количеством загрязнений. Благодаря УЗИ-чистке удастся очистить и сузить поры, избавиться от отмерших клеток. Обладательницам жирной кожи может подойти вакуумная чистка. С помощью специального аппарата под отрицательным давлением из кожи вытягиваются все загрязняющие вещества. Также для очищения кожи можно использовать лазер. Данный вид чистки направлен на устранение шрамов, рубцов, пигментных пятен. После процедуры на лице могут остаться покраснения, кожа может быть розовой ещё в течение некоторого времени — до 1 месяца.

Какой крем выбрать?



Как выбрать омолаживающий крем? На какие компоненты нужно обратить внимание при его выборе?

Нина, Екатеринбург

— Среди антивозрастных ингредиентов омолаживающих кремов первое место занимает витамин А (ретинол). Он участвует в формировании коллагеновых волокон, защищает клетки от воздействия свободных радикалов. Плотность кожных покровов

поддерживает проксилан, а улучшает процесс синтеза новых клеток аминокислота аденозин. Хорошо если в составе крема будет кофеин, который снимает отёчность, моносахарид рамноза — ускоряет обновление эпидермиса, пептиды — белки, которые стимулируют выработку коллагена и эластина. Производители не всегда указывают на баночке концентрацию активных компонентов. Но чем ближе компонент к началу списка, тем его больше в данном средстве.

Следов не будет?



У меня на шее несколько папиллом. Как их удалить? Не останется ли следов?

Наталья, Сергиев Посад

— Самый современный способ удаления подобных новообразований — лазер. Проводится под местной

анестезией. Если папилломы небольшие, после процедуры никаких следов не остаётся. Если достаточно крупные, на их месте кожа будет чуть розовой. Визуально это, как правило, незаметно.



Как справиться с морщинами?



Постоянно слышу о том, что омолаживающая косметика с коллагеном очень эффективна. Якобы она может заменить хирургическую подтяжку лица. Правда ли это? За счёт чего действуют эти средства?

Алла, Ногинск

Отвечает врач-косметолог Елена КОБЗЕВА:

— Коллаген — это структурный белок кожи, входящий в коллагено-эластиновый комплекс, он вырабатывается специальными клетками дермы фибробластами.

Коллаген поддерживает тонус кожи, не позволяет появляться морщинам



и оплывать овалу лица. Одна из основных его функций — восстановительная, коллаген отвечает за клеточную регенерацию. Кроме того, он обеспечивает эластичность тканей, тормозит развитие меланом, стимулирует образование клеточных оболочек.

Мы могли бы оставаться вечно молодыми благодаря коллагену, но с возрастом его количество в организме уменьшается. Влияют на это стресс, курение, неправильный уход за кожей, излишнее увлечение солнечными ваннами, гормональные нарушения, климакс (на выработку коллагена влияет эстроген, количество которого резко сокращается в этот период). Всё это снижает синтез коллагена, в результате чего коллагено-эластиновая сетка становится менее упругой, восстанавливается медленнее. Тогда появляются морщины, меняется овал лица, ухудшается состояние кожи, ногтей, волос.

Своевременное использование косметических средств на основе коллагена позволит отсрочить серьёзные косметологические и хирургические процедуры. Или же закрепить результат после них.

Как избавиться от складок?



С возрастом у меня стали очень заметными носогубные складки. Как избавиться от этого недостатка?

Люмила, Королёв

— Сделать это можно с помощью контурной пластики, для которой используется гиалуроновая кислота. В настоящее время существует несколько видов данного препарата (врачи называют его филлером). И в зависимости от глубины носогубных складок можно подобрать гиалуроновую кислоту менее или более плотную. Одна из последних разновидностей этого филлера — гиалуроновая кислота четвёртого поколения, она обладает эффектом пропитывания, равномерно распределяется в месте введения, не образуя комков. Перед процедурой на область введения гиалуроновой кислоты наносится местный анестетик. В течение суток после процедуры нельзя активно пользоваться мимикой, чтобы филлер не смещался. Эффект от данной процедуры заметен сразу же, а хватит его на полгода-год, в зависимости от интенсивности обмена веществ.

Если носогубные складки очень глубокие, рекомендуется приподнять скулы с помощью контурной пластики. Для этого в область скул вводится гиалуроновая кислота высокой плотности. В результате кожа приподнимается и складки становятся менее заметными.

Что избавит от усов?



У меня растут небольшие усики. Как от них избавиться?

Дина, Казань

— Избавиться от нежелательных волос на лице можно при помощи холодного лазера. Основное отличие от обычного лазера заключается в возможности выполнять эпиляцию в холодном режиме. Контактная поверхность лазерной насадки благодаря сапфировому охлаждению делает процедуру максимально комфортной даже без специальной подготовки кремом с лидокаином. После первой процедуры заметен результат — волосы редют и становятся светлее. После 4–5 сеансов полностью исчезают.

ЛАБОРАТОРИЯ LIBREDERM® ПРЕДСТАВЛЯЕТ КОЛЛЕКЦИЮ КОЛЛАГЕН ЛИБРИДЕРМ

Счастливая улыбка, блестящие глаза, нежный румянец и энергия, которой позавидуют даже двадцатилетние — вот и все, что нужно, чтобы прослыть красивой женщиной "без возраста". А об остальном позаботится коллекция Коллаген Либридерм с максимально активной формулой, содержащей правильный коллаген, витамины, стимулирующие пептиды и натуральные масла. Это больше, чем уход за кожей. Крем Коллаген для кожи контура глаз снимает отечность, выравнивает зону вокруг глаз, подтягивает складку верхнего века. Эффект заметен сразу: больше никаких "гусиных лапок"! Покупайте в аптеках!

Librederm® — лучшее косметическое средство 2015 года по версии GREEN CROSS International Pharma Awards!

www.librederm.ru, горячая линия либридерм: 8-800-234-8228
ТОЛЬКО ТО, ЧТО НУЖНО ТВОЕЙ КОЖЕ

LIBRE
DERM®

БРЕНД
№1



телеведущая
Юлия Барановская

* отчет DSM Group, 1е полугодие 2015 г реклама



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 опубликуем на страницах нашей газеты.



Греем поясницу

Если разболелась поясница, её нужно хорошенько согреть. Вот мои любимые способы.

- 1 стакан гречневой крупы нагрейте на сковороде, пересыпьте в мешочек из ткани, приложите к больному месту, сверху укутайте. Держите до остывания крупы.
- 100 г сухих листьев эвкалипта залейте 0,5 л водки, дайте настояться 7–8 часов. Настойкой натирайте больные места.

Дмитрий Иванович, Струнино



Не простужайтесь!

Хочу рассказать, как быстро справиться с простудой.

- 1 ст. ложку сухих измельчённых листьев лопуха залейте стаканом кипятка. Подержите 15 минут на водяной бане. Остудите до комнатной температуры и процедите настой. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день после еды в качестве жаропонижающего средства. Настоем также полезно полоскать больное горло.
- ½ стакана анисовых семян залейте стаканом воды и прокипятите в течение 15 минут на слабом огне. В процеженный отвар добавьте 1 ст. ложку коньяка и ¼ стакана липового мёда и вновь доведите до кипения. Отвар настаивайте до остывания. Принимайте по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при кашле и боли в горле.
- Возьмите по 2 ст. ложки измельчённых листьев мяты и зверобоя, по 1 ст. ложке измельчённой травы чабреца и корня валерианы, а также пачку (250 г) чёрного чая, всё хорошо перемешайте. Заваривайте как чай и пейте в течение дня.

Алина, Хотьково

Губки бантиком

От ветра у меня часто появляются болезненные трещины в уголках губ. Вот какие средства помогают мне избавиться от этой неприятности.

- Половинку яблока натрите на тёрке, смешайте с 2 ст. ложками сливочного масла, размягчённого до консистенции сметаны. Смазывайте приготовленной смесью поражённые места.
- Измельчённую кору дуба смешайте с сухими цветами ромашки и травой шалфея в равных долях. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка и подержите на водяной бане 30 минут. Затем отожмите, процедите и долейте отвар кипячёной водой до 200 мл. Смоченные в отваре тампоны прикладывайте к больным местам несколько раз в день.



Тамара, Белгород

Прошу совета!

Средство для волос

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы ухаживаете за волосами в холода. У меня от постоянного ношения шапок волосы пушатся, становятся ломкими. Помогите, пожалуйста!

Ольга, Архангельск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Владимир Винокур:

– Было время кашпировских. Оно было и смешное, и трагическое. Вот в такую медицину я не верю, а верю, когда бабушки из поколения в поколение передают какие-то рецепты, травы, знания. Я верю именно в народную медицину, а не в какие-то потусторонние силы.

Витаминный скраб



О том, что шиповник полезен при простуде, знают все, но это далеко не единственное свойство этих ягод. Шиповник – прекрасное сырьё для домашней косметики. Попробуйте мой рецепт.

- **Скраб.** ½ стакана ягод шиповника очистите от семян, вымойте и бланшируйте 1–1,5 минуты, чтобы плоды стали мягкими. Пропустите ягоды через мясорубку, смешайте с крупной солью и добавьте немного оливкового масла. Нанесите скраб на лицо, слегка помассируйте и смойте водой.

Алла, Тула

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

Подписаться на сайте

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

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



«Горячая линия» ПОДПИСКА

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

С 1 сентября во всех почтовых отделениях можно оформить подписку на первое полугодие 2016 года.



ПСИХОЛОГИЯ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Правда или ложь?

? *Слышала, что по голосу человека можно определить, говорит он правду или обманывает. Так ли это на самом деле?*
Ольга Рыжакова, Суздаль

– Громкость, высота, тон и темп речи вполне могут выдать лжеца. Но понять это под силу только подготовленному человеку, специалисту.

Очень часто люди, имеющие намерение солгать, говорят нарочито тихо – так они заставляют окружающих особенно внимательно прислушиваться к себе и каждое слово считать весьма значительным. Но не всё так просто и с громогласными людьми. Большинство из нас кажется, что если слова произносятся громко и чётко, они правдивы. И «профессиональные» лжецы пользуются этим. Вспомните хотя бы продавцов, без зазрения совести расхваливающих низкосортный товар.

Нередко на то, что человек жмёт, указывает его нервный смех – это неконтролируемая реакция, которая маскирует обман. Но нельзя исключить, что для подобного смеха есть серьёзные основания. Лживый нервный смех, скорее всего, будет непродолжительным и периодически повторяющимся. Да и улыбки, которая обычно остаётся на лице после того как человек искренне смеялся, у лжеца вы не заметите.

Где взять время?



? *Часто переживаю из-за того, что боюсь к определённому сроку не сделать работу. Волнение просто отравляет мне жизнь. Как с ним справиться? И как организовать себя, чтобы не попадать в дикий цейтнот?*

Лев, Санкт-Петербург

– Ваша ситуация не уникальна, и есть более-менее универсальные способы её преодоления. Попробуйте разбить отпущенный вам на выполнение того или иного дела срок на более короткие временные отрезки. Если вы «жаворонок», планируйте работу над самыми сложными моментами в первой половине дня, если «сова» – сдвиньте решение ключевых вопросов на вечер. Если данная работа чрезвычайно важна, сократите количество времени на отдых. Полноценно отдохнуть вы сможете, когда полностью завершите работу над своим проектом. Однако учтите, что без перерывов

ваша работоспособность неуклонно будет снижаться. Так что в этом плане ищите баланс, оптимальный именно для вас.

Если вы всё-таки выбились из запланированного графика, не делайте из этого трагедию. Постарайтесь быстро перестроиться и перераспределить работу на оставшиеся дни.

И, может быть, не самое главное, но уж точно – самое приятное. Придумайте себе какое-нибудь вознаграждение. Мысль о нём отлично будет стимулировать весь процесс работы и в самые «ленивые» минуты поможет собраться и приступить к делу.

Да здравствует упорство?

? *Родители считают, что мне в жизни не хватает упорства. И, хотя я уже взрослый самостоятельный человек, не могу с ними не согласиться. Институт бросила, в загс заявление подала, но замуж так и не вышла. Что с этим делать?*

Ирина Ф., Таруса

– Принято считать, что упорство – безусловная добродетель. Но так ли это на самом деле? Простой пример. Человек учится в институте и в какой-то момент осознаёт, что выбранная профессия совершенно не в русле его интересов и жизненных планов. И что же? Он ещё несколько лет продолжает учиться на инженера, чтобы потом его диплом пылился у родителей в шкафу, вместо того чтобы за те же годы получить профессию стилиста-парикмахера, о которой он грезит. Бросать начатое дело на полдороге не всегда так плохо, как кажется на первый взгляд. Нам следует быть настойчивыми, добиваясь важных для себя целей, но упорствовать понапрасну – разве это похвально?

Если ваша ситуация кажется вам неразрешимой, обратитесь к психологу. Специалист не даст прямых советов, как вам следует поступить, но он поможет выявить ваш собственный потенциал и осознать ваши желания и возможности.



Это депрессия?

? *Мне кажется, что у моего мужа депрессия. Недавно он взял отпуск за свой счёт и две недели пролежал, отвернувшись к стене. Уговоры на него не действуют. Как ему можно помочь?*

Анна, Вязьма

– Корни депрессивного мировосприятия чаще всего можно найти в детстве. Вот довольно типичный портрет родителей ребёнка, из которого получится склонный к депрессии взрослый: самовлюблённая, зацикленная на себе мать и грубый, не интересующийся ребёнком отец. Ребёнок чувствует, что не интересен и не нужен им. Оценить объективно родителей со всеми их недостатками он, разумеется, не в состоянии. Вот примерный ход рассуждений маленького недолюбленного человека: «Меня не любят? Видимо, я сам виноват в этом, я что-то делаю не так. Если меня не любят родители, то вряд ли можно рассчитывать на любовь других людей...» И все эти ощущения постепенно «прорастают».

Но вообще-то от депрессии не застрахован никто. Любой из весёлого, успешного, самодостаточного человека может превратиться в уставшего, «проигравшего». Игнорировать депрессию, делать вид, что ничего страшного не происходит, – большая ошибка. Сочетание квалифицированной психологической помощи и тщательно подобранной лекарственной терапии обязательно поможет, и в вашем доме вновь воцарятся любовь и радость.

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24
МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU



рег. упр. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Люди нового времени



Марина СТЕПНОВА

слово писателя

Я никогда не была сетевым человеком. Не то чтобы я против – боже упаси! Интернет – великая вещь, я тяжко страдаю в его отсутствие, но для меня Сеть – место хранения любопытной информации, а не общения. Конечно, у меня есть аккаунты в социальных сетях. Но пользуюсь я этими самыми аккаунтами редко и неохотно. Потому что верю в виртуальных людей меньше, чем в настоящих, кровоплотных.

Недавно выяснилось, что зря.

Нет, мне не понадобилось ничего особенного – ни крови, ни денег, ничего такого, от чего могла бы зависеть чья-то жизнь. Просто информация для новой книги. Информацию можно было получить у человека довольно редкой специальности. Среди моих знакомых – реальных, тех, с кем болтаешь по телефону и раз в сто лет пьёшь кофе, – такого специалиста никто не знал.

Я не сдалась. Я нашла профильную организацию и даже не одну. Написала им и позвонила, и даже не один раз. Молчание было мне ответом. Нужные мне профессионалы как будто прятались. Книжка застопорилась наглухо. Несколько месяцев я угрюмо шарила по Сети, надеясь найти хоть какую-то статью по нужной мне теме.

Напрасно. Всё напрасно.

И тогда я решила написать на деревню дедушке – вывесить просьбу на Фейсбуке. В конце концов земля маленькая и круглая. Значит, кто-то наверняка знаком с необходимым мне спецом.

Через несколько часов у меня были координаты минимум десятка таких спецов. Чёрт, я даже не подозревала, что их так много! Люди, которых я не знала лично, с которыми не общалась в реальности ни одной минуты, просто незнакомые, за какие-то минуты нашли то, над чем я билась несколько месяцев. Моим постом делились, как делятся хлебом, задавали вопросы, волновались, спрашивали, искали – и даже просто видеть это было трогательно до слёз.

В первый раз я поняла, какая это невероятная сила. Не социальные сети, нет. Просто люди. Такие чужие, когда идёшь мимо них по улице. Такие неприятные и грубые в час пик в метро. Незнакомые мне, виртуальные.

Когда-то, ещё на заре появления Интернета, я, споря с мужем, сказала, что мы и предположить не можем, к чему приведёт объединение сотен и тысяч незнакомых и в сущности невидимых людей. Может, получится виртуальный вольвокс – такая колония простейших бактерий, обладающая коллективным и недобрым разумом. Я ошиблась.

Виртуалов уже не тысячи, а миллиарды. И все вместе они образовали одного изумительно отзывчивого человека, который знает и умеет в прямом смысле всё.

И, может быть, это и есть новое обличье Бога.

Колдуй, баба, колдуй, дед!

Чем оказывалось чародейство и волшебство?

Те, кто считает, что колдуны прошлых лет действительно могли наслать или снять порчу, а потому заслуживают петли или костра, здорово ошибаются.

ВДУМЧИВОЕ изучение старинных дел о колдовстве, которыми полны архивы Сысного и Разбойного приказов, а также Приказа Тайных дел, даёт весьма интересную картину. На поверку выходит, что колдунов как таковых там практически нет. Зато есть другие категории «гулящих людей», которые даже по нынешним гуманным временам должны сидеть в тюрьме.

Наркотрафик XVII века

Вот дело мценских обывателей духовного звания от 1653 года. «Поп Василий челом бьёт, что были дети его Филька да Ивашка на монастыре... И игуменов сын Аничка да успенский дьячок Ивашка поднесли детям его браги, а в браге той смешано не ведомо какое отравное зелье, и они, испивши той травы, хохотали зверообразно до утраты стыда, и стали вне ума, лежат без памяти, не говорят, а как вскочат, так лезут на стену». Впопыхах завели дела о «колдовской порче». Но спустя пару дней выяснились подробности. «Дьячок Ивашка показал, что траву сию незнаемую получил от гостя, Дементия Русинова. Тот же Дементий сказывал, будто семена той травы дал ему проходжий человек, а добыл он их от купца, и уволок на огород, и она там узрела, и стали её мешать в питьё, как тот купец сказывал». Судя по описанию, колдовством здесь и не пахнет, а имеет место банальное употребление наркотического препарата растительного происхождения. Понятия «наркопритон» тогда не существовало, поэтому обвиняемые отделались легко – траву и семена у них изъяли, а самим назначили церковное покаяние.

В 1636 году один кабатчик, боясь конкуренции, донёс на своего коллегу Петрушку, «что он, Петрушка, принёс с поля неведомо какой корень, похваляясь, что от того корня у него в кабаке все пьяные будут». Началось следствие. Поначалу дело тоже имело «колдовской» оттенок. Но концы нашли на удивление быстро. Петрушку подержали в тюрьме и, убедившись, что «колдовской корень» – банальный дурман для крепления пива, всыпали ему батогов и наложили внушительный штраф за жульничество.

Вообще значительная часть «колдовских» дел на поверку оказывается заурядной уголовщиной. И притонодержательство, а также хранение и распространение наркотиков в этом списке явно лидируют.

Лекари без лицензии

Многих вводят в заблуждение термины тех лет. В делах о колдовстве слово «пытать» – чуть ли не самое употребляемое. Воображение дорисовывает мрачный застеноч, дыбу, раскалённые клещи... В реальности же «пытать» значило всего лишь «допытываться», то есть проводить допрос. Приставы, которым поручено было вести



В. Максимов. Приход колдуна на крестьянскую свадьбу. 1875

Ивану Грозному приписывается колдовское происхождение

следствие, к услугам палача прибегали редко. Во-первых, эти услуги стоили денег, и немалых. Во-вторых, часто оказывалось, что колдуны – всего лишь лекари. Только действуют без лицензии, на свой страх и риск. В 1630 году при новом воеводе в Лебедянский уезд была спущена директива: «Беречь накрепко, чтобы на Лебедяни разбоя, убойства, блядни, ворожбы и никакого другого воровства не было». И тут, как назло, приходит донос на некую бабу: «Ворожила де та бабка, смотрела на глазах и шшупала нутро». Дело закрутили: «Велеть тое бабку-ворожейку изымать и, распрося подлинно, какою она ворожбою промышляет и чем ворожит, пытать про всё накрепко, да о том ко государю отписать, а её до указу велеть держать крепко».

Пока бабку держали под замком, были опрошены свидетели. Серьёзного криминала не нашли, однако выяснилась профессиональная склонность «колдуньи». Для XVII века специализация весьма продвинутая – офтальмология. Так, одному свидетелю бабка «лечила глаза, вынев печень из овцы». Другому – «лечила глаза, и сыпала де проса в воду, и меня Назара тою водою умывала, да мне ж Назару пускала в глаза молоко». Третьему – «лечила веред у глаза, да ворожила над ним печёным луком». От каких болезней можно пользоваться водой, настоящей на просе, бог весть. А вот веред, то есть нарыв, действительно поддаётся терапии печёным луком – тут квалификации бабки стоит только позавидовать. То же самое можно сказать и о сырой бараньей печени – она отлично помогает от нагноения. Во всяком случае небезызвестный Емельян Пугачёв 150 лет спустя очень даже эффективно лечил так свои раны, полученные как раз в лицо около глаза.

Обыденно и конкретно

Так было ли «настоящее» колдовство? Это смотря что под этим словом понимать. Наш, московский, стиль

колдовства обходился без размахиваний волшебной палочкой и полётов на шабаш. Всё обыденно и конкретно. Вот в 1647 году некая «бабёнка Агашка» призналась, что делала своему полюбившемуся Федьке невестаниху за то, что он ходил мимо нея к Сафрошкиной жене». То есть, проще говоря, пыталась из ревности сделать мужика импотентом. Ещё одна баба, некая Дарьица, тоже, кстати, из ревности решила известить счастливую соперницу. И вот, когда молодые вернулись с венчания и пошли в горницу, «та Дарьица зажгла лучину и ту лучину кинула под невесту под лестницу, а потом начала на ту лучину с приговором и шёпотом сцать, а невеста спустя три дня стала чахнуть». Московское правосудие в подобных случаях показывало себя с гуманной стороны. В просвещённой Европе без разбору жгли направо и налево за гораздо меньшие провинности, а у нас Агашку присудили к батогам и церковному покаянию, Дарьицу – к кнуту, вырыванию языка, ноздрей и ссылке.

Возможно, причиной тому – увлечение колдовством в самых высших кругах государства. Между прочим, Ивану Грозному приписывается колдовское происхождение. Князь Курбский вслед за многими ненавистниками грозного царя утверждал, что Василий III, долгое время будучи бездетным, «искал чаровников презлых повсюду, чтоб помогли ему плодотворением, посылал за ними аж до Корелы, добыл там советников сатанинских и с их помощью от прескверных семян народился ему сын прелютый кровопийца». В свете этого особо интересно то, что в 1584 году, будучи при смерти, Иван Грозный доверился не абы каким колдунам, а как раз карельско-лапландским. В течение нескольких месяцев специальная экспедиция царя наловила в тех областях с шесть десятков «лихих баб», набивших руку в колдовском деле. Их отвезли в Москву и посадили под замок, ожидая предсказаний. И предсказания пошли. Карелки объявили, что 18 марта надо ждать смерти царя. Тот не поверил и велел, дождавшись этого числа, «сжечь скверных баб живьём». Но исполнение опоздало: едва боярин Бельский отправился распорядиться о казни, царь сел играть в шахматы, упал в обморок и скоро скончался.

Константин КУДРЯШОВ



ОБРАЗ ЖИЗНИ



На вопросы читателей отвечает персональный тренер по фитнесу и аэробике Татьяна МИНИНА.

Зачем ходить по-скандинавски?

? *Всё чаще вижу в парке женщин, занимающихся скандинавской ходьбой. Действительно ли она так полезна, стоит ли сменить на неё обычные прогулки?*

Михаил, Тула

– Скандинавская ходьба – типичная аэробика, то есть длительная равномерная нагрузка невысокой интенсивности. За счёт этого она снижает массу тела, укрепляет сердце, сосуды и лёгкие, нормализует кровяное давление, снижает уровень холестерина и делает кости более прочными. Если у человека болят колени, большой лишний вес, преклонный возраст, долго ходить ему будет тяжело. Опираясь на палки, можно пройти дальше, а заодно и сжечь больше калорий. Кроме того, зимой на прогулке за просто можно поскользнуться и упасть. Палки, втыкаясь даже в наледь, существенно улучшают устойчивость: вы будете двигаться уверенно, как полноприводный автомобиль. Наконец, с палками нагрузка при ходьбе становится более сбалансированной: работают не только ноги, а 90% мышц тела.



С кем побеждать?

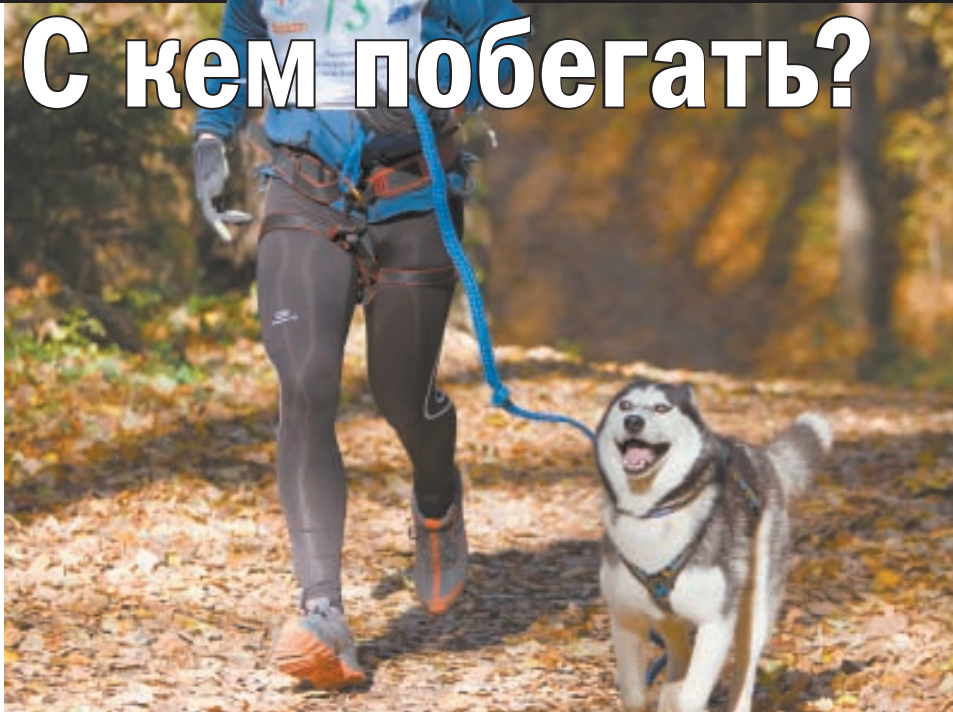


Фото Legion-media

? *Хочу завести собаку, чтобы муж с ней бегал по утрам и вёл здоровый образ жизни. Какую породу посоветуете?*

Юлия, Новосибирск

– Любое животное надо заводить, только если вы хотите заниматься собственно животным (обучать, выставлять, общаться с ним). Главная ошибка владельцев – считать, что собака с удовольствием будет бегать с вами трусцой на поводке. Большинство собак, конечно, весьма активны, когда играют с сородичами, и радостно бегут по следам течных сук или на соблазнительный запах помойки. Иными словами, они готовы двигаться, удовлетворяя свои простые и незамысловатые природные инстинкты: поест, пообщаться и размножиться. Увы, тренировка хозяина в число этих милых потребностей не входит.

Впрочем, собака тем и хороша, что её можно научить чему угодно – и с хозяином бегать, не отвлекаясь на посторонние раздражители, и тапочки носить, и у магазина ждать. Ключевое слово – «можно научить». То есть, прежде чем начать бегать с собакой, вам придётся привить ей правильное поведение в простых условиях – на обычной прогулке, и затем в более сложных обстоятельствах на пробежке. Именно на этом-то и ломается большинство владельцев: они думают, что купят щенка или взрослую собаку и сразу начнут с ней бегать! А это удовольствие будет доступно в лучшем случае через 3–6 месяцев регулярных занятий, которые можно начинать не раньше, чем когда вашему питомцу исполнится 8–9 месяцев. То есть раньше чем через полтора года у вас партнёра по пробежкам не вырастет. Лучше придумайте мужу другой стимул.

А если я устала?

? *Пытаюсь заниматься фитнесом, но все тренировки слишком активные, быстро устаю и задыхаюсь. Есть ли в клубах или для самостоятельных занятий что-то лёгкое для тех, кто сильно устает за день?*

Ирина, Краснодар

– Я считаю, что тренировка всегда должна быть посильной! Для тех, кто устаёт на работе и вообще не фанат потной спины и красного лица, давно придуман фитнес под названием «body&mind» (англ. «тело и разум»). Это не отдельная тренировка, а целое направление, куда включаются цигун, йога, пилатес, ушу, тайчи, стретчинг, а также всевозможные вариации этих видов упражнений. Такие занятия можно найти в фитнес-клубах или на видео в Интернете. Занятия, входящие в body&mind, очень разные, просто есть некоторые общие особенности. Все они ставят целью улучшить работу тела через умение его понимать и хорошее владение собой, убрать внутренние «замки», мешающие свободно двигаться, исправить дисбалансы, появившиеся с возрастом. Поэтому на такой тренировке всегда задействованы не только мышцы, но и разум.



Дорожка не для всех?

? *Учила ребёнка пяти лет кататься на трёхколесном велосипеде. Проезжавший мимо спортсмен-велосипедист сделал нам замечание: мол, таким маленьким на велодорожке делать нечего. Разве это правильно, ведь велодорожка – она для всех?*

Людмила, Москва

– Увы, но ваш оппонент прав. По правилам дорожного движения дети до 7 лет должны кататься только по пешеходным дорожкам, не мешая пешеходам (за этим обязаны следить родители!). Дети до 14 лет могут ехать по велодорожкам и тротуарам, а также по любым дорожкам в пределах так называемых жилых зон – последние

обозначены специальными знаками (какими, узнает любой, кто пролистает ПДД). Но юным велосипедистам запрещено выезжать на автодороги, в том числе на велосипосы на проезжей части.

Велосипедисты старше 14 лет должны двигаться только по специальным дорожкам либо по велосипосе на проезжей

части. Не нашли? Значит, по проезжей части, не дальше метра от правой стороны. На обочину и – внимание! – на тротуар можно заехать, только если двигаться, как описано выше, невозможно. Пересекая проезжую часть по пешеходному переходу, находиться на велосипеде нельзя! Надо слезть, осмотреться и перейти как пешеход. Это правило, пожалуй, нарушают чаще всего – и последствия становятся всё более печальными. И ещё раз, внимание: на тротуаре и обочине велосипедист обязан не мешать пешеходам! Вплоть до того, что, если народу много, велосипедист должен слезть и везти двухколесного коня в руках.



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

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



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

Спешите на почту и подписывайтесь!



ГОСТЬ НОМЕРА

Народный артист России Эммануил ВИТОРГАН рассказал, как после всех жизненных испытаний он сохранил оптимизм.

Подлость наказуема

– Эммануил Гедеонович, вашу жизнь язык не повернётся назвать простой. Был рак лёгких, но благодаря врачам и поддержке жены Аллы Балтер вы выздоровели. Потом раком заболела она сама. После её трагического ухода из жизни у вас даже возникали мысли о самоубийстве... К каким выводам вы пришли после всех этих жизненных испытаний?

– Если тебе хочется любить – значит, надо любить. Если тебе хочется быть рядышком с человеком – значит, надо находиться рядом. Если тебе не хочется находиться – не находишься. Только делай это, не насилуя никого: ни себя, ни окружающих. Казалось бы, такая простота, а сколько жизней из-за этого проходит впустую, во зло.

Нам надо понять, что мы не так долго живём. Я совершенно убеждён: всё наказуемо, любая подлость, любой жуткий поступок, который ты совершаешь по отношению к другому. Если не тебя лично накажет Бог, то с твоими родными обязательно что-то произойдёт... Очень огорчает, когда люди делают что-то не по-человечески. Уверен, мы должны быть иными – более отзывчивыми, более добрыми...

Мне очень нравится, что я имею возможность говорить добрые слова и в адрес тех, кого уже нет, и тех, кто по-прежнему рядом.

– Сегодня ваша супруга – продюсер Ирина Виторган. Но женщины – всегда собственницы... Как Ирина относится к памяти, к вашим рассказам об Алле Балтер?

– Потрясающе. Никакой ревности у неё нет абсолютно, есть только желание помочь. Ирочка постоянно напоминает о том, что нужно для ухода за могилой Аллочки. Когда Алла ушла из жизни, Ирина одна, без меня, ездила на кладбище и с ней там общалась... Ирочка очень искренний, нежный, добрый человек. Хотел бы встретить тех, кто мог бы о ней что-то наговорить много, не получается. (Смеётся.) Все говорят только: «Тебе опять повезло».

Ирочка помнит всё и относительно Аллочки, и относительно моего брата, который в Москве тоже живёт, и относительно его жены, и относительно нашей племянницы... У моей супруги потрясающее отношение к близким! Я поражён,

Эммануил Виторган:

«Если тебе хочется любить – значит, надо любить»

она обязательно каждый день по несколько часов должна разговаривать с мамой. Мама её живёт сейчас в Берлине, часто бывает у нас. Как и Ирочкина сестра, они близнецы, так что у них особенная связь.

Своих детей у Иришки, к сожалению, нет, хотя она боготворит детей. Когда видит любого ребёнка, даже в аэропорту, обязательно должна подойти и дотронуться. К моим внукам Ирочка относится божественно, тоже помнит о них больше, чем я. С ними перезванивается, разговаривает, всегда старается ребят привезти к нам. Они очень хорошие, Максимкины дети, замечательные просто! (Сын Эммануила Гедеоновича – актёр Максим Виторган. – Ред.) Полина поступила в театральный институт, в ГИТИС. Данька тоже точно пойдёт по этому пути, он явно актёрский ребёнок.

Я лентяй

– Вы долгое время не курили, а потом опять начали. Не пробовали бросить?

– После операции лет 16–17 я не курил. И вдруг, сидя в компании с ребятами, говорю: «А дайте-ка я тоже курну». И теперь остановиться не могу! Иришка плачет все эти годы, просит: «Пожалуйста, ну нельзя!» И врачи мои, которые меня спасли несколько лет назад, тоже говорят: «Мы тебя убьём, мы тебя вытащили, а ты опять куришь». Ну вот такая слабость есть! А потом некоторые врачи считают: может быть, даже нельзя бросать так резко, нужно потихонечку сбавлять количество сигарет. Но, к сожалению, что-то не сбавляется никак. Берёшь пачку, а к концу дня она почему-то пустая. Вот сижу с вами и уже три штуки выкурил.

Хотя, казалось бы, должно быть всё наоборот! Занимайся каждое утро зарядочкой, обливайся холодной водой... Ни фиги из этого не делаю! (Смеётся.) В этом смысле я лентяй страшный.

– Но при этом вы потрясающе выглядите! Благодаря чему?

– Очевидно, это наследство с юных лет. Я очень много занимался и баскетболом, и волейболом, был даже чемпионом Российской Федерации среди школьников по водному поло.



Фото ИАР-ТАСС

После операции лет 16–17 не курил. Увы, потом опять начал

Мы тогда в Астрахани ещё жили с родителями.

Я поменял большое количество городов благодаря своим родителям – папу всё время мотали по стране восстанавливать мукомольную промышленность. После окончания Одесского мукомольного института его даже не взяли на фронт, так как по значению хлеб был на уровне оружия. Во всех городах, в которых я побывал, считают меня моим земляком. Это и Баку, и Ставрополь, и Астрахань, и Ленинград. Потом опять Астрахань. Сегодня моё самое дорогое и тёплое место – это именно Астрахань. Там лежат мои родители, там ушёл из жизни в 25 лет мой племянник, сын моего родного брата... И театр там возглавляет мой друг, с 1-го класса мы вместе. Максимально часто, насколько возможно, стараемся с ним увидеться, отмечаем праздники – либо он сюда приезжает, либо мы туда ездим.

– Ваш сын, актёр Максим Виторган, женился на Ксении Собчак. Какие у вас впечатления от невестки?

– Она умничка, в папу пошла, действительно очень умная женщина. И такая разная, потрясающе интересный человек! Максим с Ксюшей пригласили нас с Иришкой в путешествие на неделю, мы поехали по двум странам, очень симпатично они всё организовали. И всюду, где бы ни встречались люди, более или менее знающие Россию, не на меня, народного артиста, реагировали, а на Ксюшу! Я даже не ожидал, честно говоря...

Отдыхаю в кабинете

– Если я правильно поняла, вы продали дачу, чтобы отремонтировать клуб Эммануила Виторгана. А где же у вас тогда место для отдыха?

– Мой кабинет! (Смеётся.) Но я в последнее время так тяжело стал реагировать на нашу московскую погоду! С 12 часов дня у нас мрак. Меня это просто гнобит! И настроение дурное от этого, могу чего-то даже не так ответить человеку ни с того ни с сего.

Поэтому мы с Ирочкой стараемся вырываться, насколько это возможно по разным причинам, и материальным в том числе. Хочется быть поближе к солнышку. Нам очень нравится Израиль. Как там хорошо, тепло!

– Но вы и в Юрмале часто бываете. Там-то явно не тепло...

– И Юрмалу очень люблю, это Иришкино место. Знаете, чем нас так привлекает Латвия? Спокойствием. Латыши – медлительные люди, не спеша отвечают, не спеша всё делают. Был период после развала Союза, когда они вдруг решили презрительно относиться к русским. А сейчас всё нормально, снова общаются по-доброму. Мы даже создали там филиал нашего клуба, уже было несколько заседаний, привозим наших артистов, и латышские актёры приходят, встречаемся, общаемся, смеёмся, очень симпатично всё. В общем, это и есть мой девиз: «Ребятки, поживём, пообщаемся...»

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Первопроходец. 9. Або. 10. Рябчик. 13. Омофон. 15. Ротация. 16. Икт. 17. Елисей. 18. Кенар. 19. Кол. 20. Як. 22. Длань. 24. Коновал. 28. Ио. 29. Поле. 30. Или. 31. Кредо. 33. Водолаз. 34. Но. 35. Либерал. 38. Сырец. 39. Рентгенология.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Перпендикуляр. 2. Рубрика. 3. Обитель. 4. Ра. 5. Обои. 6. Хомяк. 7. Дофин. 8. Централизация. 11. Чосон. 12. Кай. 14. Ока. 20. Яков. 21. Колон. 23. Лор. 25. Недосол. 26. Вилорог. 27. Ала. 32. Округ. 36. Бин. 37. Лён.



Читайте в следующем номере:

- Грпп и ОРВИ: пережить без осложнений
- Головная боль у ребёнка: чем помочь малышу
- Детские инфекции: что делать, если заразился взрослый
- Льготы: какие положены будущим мамам
- Высокий холестерин: виновата не только еда
- Зарядка на свежем воздухе: как её делать в холодное время года
- Эфирные масла: продлят молодость кожи



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Можно ли вас назвать скромным?

Ответить на этот вопрос вам поможет тест. Прочтите нижеприведённые утверждения и оцените, согласны вы с ними или нет.

- 1

С удовольствием слушаю отзывы людей о моей работе.

а) Нет.

б) Да.
- 2

Обожаю рассказывать анекдоты.

а) Нет.

б) Да.
- 3

Обычно чувствую себя не в своей тарелке, когда сильно выделяюсь одеждой.

а) Да.

б) Нет.
- 4

Люблю быть объектом доброй шутки.

а) Нет.

б) Да.
- 5

Раздеваясь на пляже, чувствую себя неловко.

а) Да.

б) Нет.
- 6

Мне нравится участвовать в каких-либо соревнованиях, даже если не очень к ним готов (а).

а) Нет.

б) Да.
- 7

В те моменты, когда меня рассердили, всегда даю человеку понять это.

а) Нет.

б) Да.
- 8

Когда меня прилюдно ставят в пример другим, мне не по себе.

а) Да.

б) Нет.



- 9

Если мне приходится выступать перед людьми, предпочитаю текст читать по бумажке.

а) Да.

б) Нет.
- 10

Приглашая кого-то в гости, всегда волнуюсь – вдруг откажется.

а) Да.

б) Нет.

За каждый ответ «а» начислите себе 2 балла, за ответ «б» – 0 баллов. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

0–6 баллов. Навряд ли вас можно назвать скромным. Ради своих интересов вы, скорее всего, готовы на многое. Осторожнее – не превратитесь в выскочку и всезнайку, чужое мнение тоже нужно уметь выслушивать.

8–14 баллов. Скромность, так или иначе, вам присуща. Вы не ставите себя выше других, и это похвально, но чуть больше раскованности вам не повредит.

16–20 баллов. Человек вы в достаточной степени скромный. Постарайтесь быть менее зависимы от информации извне и не стесняйтесь отстаивать собственные взгляды.

Проверьте эрудицию

1. Кто режиссёр фильма «Белорусский вокзал»?

а) Смирнов.

б) Ростоцкий.

в) Райзман.

г) Столпер.
2. Чем стала Олимпийская деревня после зимних Олимпийских игр 1980 г. в Лейк-Плэсиде?

а) Конюшней.

б) Гостиницей.

в) Торговым центром.

г) Тюрьмой.
3. Сколько карманов на джинсах классического пошива?

а) 3.

б) 5.

в) 4.

г) 6.
4. Какие чудодейственные способности не приписываются философскому камню?

а) Воспламенять воду.

б) Исцелять от болезней.

в) Превращать металл в золото.

г) Продлевать жизнь.
5. Под каким творческим псевдонимом выступала певица Агаша Лейкина-Горшенина?

а) Изабелла Юрьева.

б) Клавдия Шульженко.

в) Лидия Русланова.

г) Людмила Зыкина.
6. Кто такая Коломбина, традиционный персонаж итальянской комедии?

а) Молодая госпожа.

б) Старая сводница.

в) Любопытная соседка.

г) Служанка героини.
7. В каком городе С. Есенин создал цикл «Персидские мотивы»?

а) Тегеран.

б) Ереван.

в) Багдад.

г) Баку.
8. Капитаном чего в 1995 г. впервые в истории стала женщина – норвежка Солвейг Крей?

а) Космического корабля.

б) Подводной лодки.

в) Команды «Формула-1».

г) Атомного ледокола.
9. Какой российский император был коронован уже после смерти?

а) Павел I.

б) Пётр II.

в) Иван VI.

г) Пётр III.
10. Какой из этих памятников архитектуры не является детищем Растрелли?

а) Смольный монастырь.

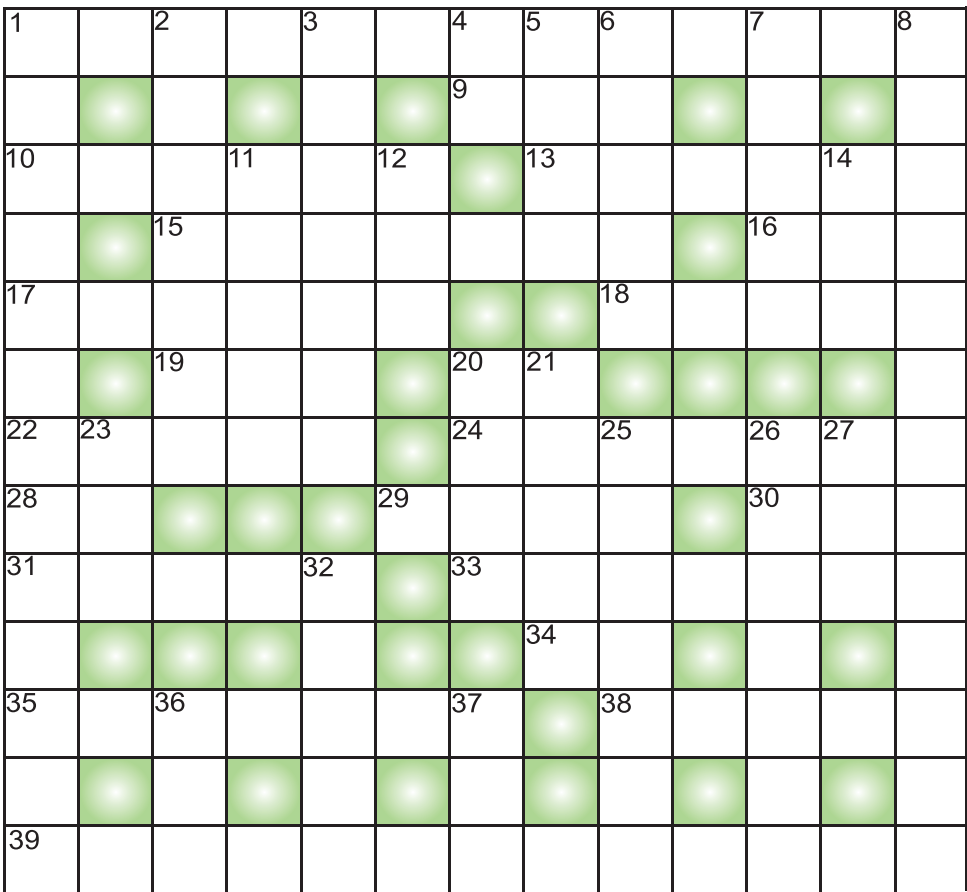
б) Зимний дворец.

в) Большой дворец в Петергофе.

г) Таврический дворец.

ОТВЕТЫ: 1. Смирнов. 2. Тюрьмой. 3. Пять. 4. Воспламенять воду. 5. Людмила Зыкина. 6. Служанка героини. 7. Тегеран. 8. Подводной лодки. 9. Пётр III. 10. Большой дворец в Петергофе.

Кроссворд



ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Атаман Дежнёв на Чукотке. 9. Бывшая столица Финляндии, она же Турку, которую трижды занимали воевавшие со шведами российские войска. 10. Какой цветок «совпал» с деликатесной птицей? 13. «Кампания» по отношению к «компании». 15. Периодическое обновление состава Общественной палаты РФ. 16. У поэтов – ударный слог, у медиков – удар или приступ. 17. Пушкинский королевич. 18. «У него прекрасный тенор» – поверим ВИА «Весёлые ребята». 19. Прозвание школьной «единицы». 20. Горный бык. 22. Рука или ладонь в старинном стиле. 24. Ветеринар-самоучка. 28. Одна из любовниц Зевса. 29. И кукурузное, и операционное. 30. Река на юго-востоке Казахстана. 31. « – Ваше политическое ...? – Всегда!» (И. Ильф, Е. Петров). 33. Русский ньюфаундленд. 34. Театр, некогда модный среди самураев. 35. Герой сатирической сказки М. Салтыкова-Щедрина. «Никто слова не молвит, а он уж во всё горло гаркает: «Ах, господа, господа! что вы делаете! ведь вы сами себя губите!» И никто на него за это не сердился, а, напротив, все говорили: «Пускай предупреждает – нам же лучше!» 38. Полуфабрикат сахара, риса или кирпича. 39. Наука о диагностических лучах.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Прямая, пересекающая прямую под прямым углом. 2. «Досуг с пользой» в нашей газете. 3. Роман Стендаля «Пармская ...». 4. Так Волгу звали пару тысяч лет назад. 5. «Шпалеры, ткань или крашеная, узорочная бумага, для обивки или одежды, оклейки покоев, стен дома изнутри» (словарь В. Даля). 6. Популярный домашний грызун. 7. Титул престолонаследника во Франции. 8. Сосредоточение управления в одном месте и в одних руках. 11. Корея при династии Ли (XIV – XIX вв.). 12. Пленник Снежной королевы. 14. Воспетый А. Твардовским приток Ангары: «Река ...,/Но не эта, –/Другая река, /В другой части света». 20. Некрасовский дядюшка-торговец. «Седенький сам, а лошадка каракова; /Вместе обоим сто лет». 21. Город в Панаме, на берегу Панамского канала. 23. Оториноларинголог. 25. Устранимый дефект супа. 26. Чемпион по скорости бега среди зверей Америки. 27. Древнеримская кавалерия. 32. Не путайте военный с избирательным, а федеральный с автономным. 36. Смешной и странный сериальный мистер. 37. Традиционная экспортная сельхозкультура России.

АиФ

здоровизм

Чтобы страдать мигренью, нужно как минимум иметь голову.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 44 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 22.10.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 27.10.2015 г.
Заказ № 136-2015. Тираж 450 592 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 4 4

9 771562 755431