



АРТРОЗ

Гимнастика
для тазобедренного
сустава

7



ЯГОДЫ НА СНЕГУ

При каких
заболеваниях
полезна калина

10



МУЗЫКА

Какую слушать
в спальне, а какую –
на кухне

22

ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ ФАКТЫ

ПРЕМУДРОСТИ
ПОХУДЕНИЯ

стр. 15

ЗДОРОВЬЕ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 46 (1076), 2015 10 – 16 НОЯБРЯ



Алексей Кортнев:
«Не перевелись
ещё джентльмены!»

стр. 23 »

4 **Не пропусти!**
Как выявить рак
головы и шеи

5 **Бесплодие**
Обратитесь
к эндокринологу

8 **Простуда
у ребёнка**
Лечим правильно

12 **Изящный бюст**
Азы ухода

14 **Пиво**
Вся правда
о пенном напитке

16 **Семейный подряд**
Плюсы и минусы

20 **На приёме
у врача**
Гоголь и Дега

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ШУФУТИНСКИЙ,
певец, продюсер



Михаил Шуфутинский знает толк не только в хорошей музыке, но и в хорошем пиве. Певец, композитор, пианист, продюсер, он уверен, что этот напиток больше полезен, чем вреден. И полезен прежде всего тем, что дарит людям наслаждение. Вообще Михаил Шуфутинский считает, что жизнь нам даётся один раз и надо от неё получать удовольствие, а не заниматься постоянным самоограничением. Сегодня Михаил Шуфутинский – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЕ



Доктор, исцелитесь сам?

Отношение врачей к собственному здоровью выяснила Всероссийская социальная программа по профилактике рисков развития сердечно-сосудистых заболеваний «Пuls жизни», инициатором которой выступает ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» Минздрава России. Социологический опрос терапевтов и кардиологов (35% – мужчины, 65% – женщины) показал, что почти половина врачей (48%) оценивают своё здоровье удовлетворительно. Регулярно занимаются спортом лишь 21%, 50% делают это время от времени, а 29% не ведут физическую активность вовсе. При этом 44% признают, что именно активный образ жизни и постоянные занятия спортом в состоянии улучшить их личные показатели здоровья.

Уровень курящих среди врачей составил 17%, что ниже по популяции в целом, но всё ещё достаточно высокий. В Москве процент курящих врачей выше, чем в других городах, – 29%. 60% кардиологов и 52% терапевтов либо вообще не измеряют себе артериальное давление, либо делают это крайне редко. Примерно половина опрошенных (46%) заявили, что имеют проблемы с лишним весом. Но в общем врачи ведут более здоровый образ жизни, чем россияне в целом.

ИНТЕРЕСНО

Три в одном



Жительница Балтимора (США) Кристен Хьюитт 6 октября этого года родила однойцевую тройню. Однояйцевые тройняшки рождаются лишь в 10% случаев от общего числа многоплодных беременностей. Доктор Виктор Кузми, принимавший роды, заявил, что за три десятилетия в их больнице этот случай рождения тройняшек является первым.

Новорождённые мальчики при появлении на свет весили от 1,6 до 2,6 кг. По данным Американского сообщества репродуктивной медицины, однояйцевая тройня – чрезвычайно редкое явление.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Секрет пиццы



Пицца вызывает пищевую зависимость, считают учёные Университета штата Мичиган. К такому выводу они пришли, изучив пищевые привычки студентов.

В пицце в больших количествах содержится сыр. В сыре – белок казеин, который при переваривании производит казоморфины – вид опиатов. Эти вещества воздействуют на допаминовые рецепторы мозга, вызывая привыкание к данному продукту. И хотя казоморфины присутствуют во всех молочных продуктах, в сыре их количество выше всего.

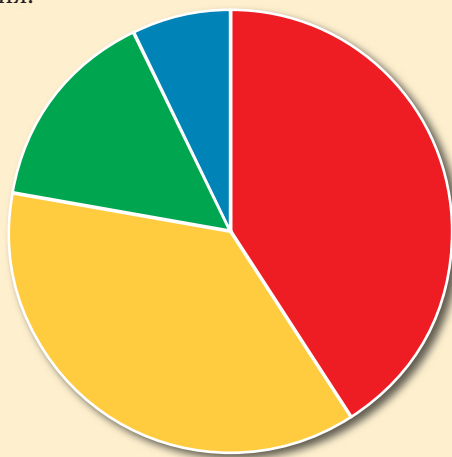
ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

В России подростки начинают половую жизнь в среднем в 16 лет. В США – в 15 лет. В Европе – в 15,9 года. В России случается 18 подростковых беременностей на 1 тысячу подростков, в США среди населения всех цветов – 25, а в Нидерландах – две.

В России и в США в школах не ведут с детьми разговоров о сексе, а в Нидерландах с 4-го класса в течение трёх лет проводится добросовестная, корректная программа сексуального просвещения.

Как секспросвет школьников влияет на их репродуктивное здоровье?

- 41%** Смотря кто и как ведёт этот секспросвет
- 37%** Разговоры об интимных отношениях развращают подростков, они раньше начинают сексуальную жизнь
- 15%** Молодые люди ответственнее относятся к вступлению в интимные отношения, избегают внеплановых беременностей и половых инфекций
- 7%** Ничего про это не знаю



Всего в опросе приняли участие 4812 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru

ПРОФИЛАКТИКА



Голышом

Спать лучше без одежды, считают британские учёные.

Во-первых, тесная одежда может плохо сказаться на производстве сперматозоидов у мужчин. Спать голым полезно также с точки зрения терморегуляции. Когда человек засыпает, температура тела падает, но одежда может помешать падению температуры. В итоге сон не будет крепким. А ещё чрезмерно высокая температура тела не даст организму выделять гормон роста, важный для восстановления клеток. Вместо этого будет продуцироваться кортизол (стрессовый гормон), дающий ночной всплеск инсулина. В такой ситуации организм предпочитает запасать жир, а не сжигать его.

Также есть основания полагать, что отказ от пижамы позволит немного затормозить процесс старения. Всё дело в том же гормоне роста. С его помощью организмом удаляются морщины.

В свою очередь, опрос показал: если партнёры спали нагими, то 57% из них были довольны отношениями. То же могли сказать лишь 48% людей, спавших в одежде. Секрет в контакте с кожей партнёра. Он провоцирует выделение окситоцина – «гормона любви».

Ещё один плюс отказа от одежды – вы вряд ли пострадаете от грибковой инфекции, ведь тело будет дышать. Это особенно актуально летом.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Микрофлора непобедима?

Дети, употребляющие антибиотики, набирают вес быстрее сверстников, установили американские учёные из Школы общественного здравоохранения (Балтимор, штат Мэриленд).

Результаты их исследований показывают, что дети в возрасте 15 лет, принимавшие эти лекарственные средства семь и более раз до подросткового возраста, весят в среднем на 1,3 кг больше, чем их сверстники, которые антибиотиками не лечились. Многократное употребление антибиотиков навсегда изменяет микрофлору кишечника и уничтожает полезные бактерии. В результате пища усваивается иначе, увеличивается количество поглощаемых калорий.



ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 17% снизился уровень потребления табака в России после принятия антитабачного закона, сказала министр Вероника Скворцова на встрече стран БРИКС.

ОФИЦИАЛЬНО

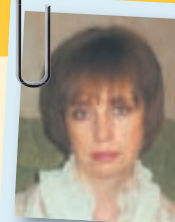
Учёт нуждающихся



Минздрав России рассматривает возможность создания единого реестра, в который включат всех пациентов, нуждающихся в обезболивании.

Инициатива принадлежит вице-премьеру страны Ольге Голодец, которая предлагает вести учёт номеров страховых полисов тех, кому необходимы психотропные или наркотические препараты. По мнению Голодец, учёт будет полезен как пациентам, так и врачам, поскольку с мощными обезболивающими средствами складывается напряжённая ситуация по всей стране. Также планируется разработка системы информирования пациентов и врачей об их обязанностях и правах.

Вице-премьер напомнила, что при Росздравнадзоре работает «горячая линия» обезболивания, на которую может обратиться за помощью любой пациент.



Комментирует заведующая клиничко-диагностической лабораторией ФГБУЗ Пермский клинический центр ФМБА России, заместитель председателя комитета по микробиологии Национальной ассоциации «Федерация лабораторной медицины», доктор медицинских наук, доцент кафедры эпидемиологии Пермского государственного медицинского университета им. академика Е. А. Вагнера Юлия ЗАХАРОВА:

– Антибиотики являются уникальными препаратами, которые спасли не одну человеческую жизнь и до настоящего времени не имеют достойной альтернативы. Но, к сожалению, в последние годы растёт их нерациональное применение. Нужно понимать, при каких патологических состояниях и в каких дозах должны применяться эти препараты. Правильное лечение под контролем врача и способность полезной микрофлоры к восстановлению помогут нормализовать работу внутренних органов человека в любом возрасте и без серьёзных последствий для здоровья.

В настоящее время в арсенале специалистов для нормализации микрофлоры также имеется большое количество эффективных отечественных лечебно-профилактических препаратов и продуктов, содержащих полезные бактерии.

ПЕРСПЕКТИВА

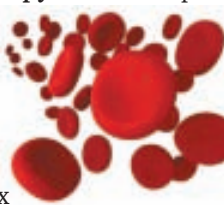
Вестник смерти

Вещество, которое может предсказать смерть от пневмонии или сепсиса в ближайшие 14 лет, обнаружили в крови человека австралийские учёные из Университета Мельбурна.

Изучив клинические показатели около 10 тысяч человек, исследователи выяснили, что в крови некоторых

испытуемых присутствовал побочный продукт воспалительного процесса – GlysA. Люди, в крови которых содержался этот компонент, были более восприимчивы к тяжёлым инфекциям.

Предрасположенность человека к ранней смерти может быть установлена путём тестирования на уровень GlysA. В недалёком будущем, считают эксперты, сделать такой тест можно будет в обычной лаборатории.





В кардиохирургическом отделении ГКБ им. С. П. Боткина Департамента здравоохранения г. Москвы недавно была проведена уникальная операция – впервые в истории отечественной медицины были спасены женщина с угрозой тромбоэмболии и её будущий ребёнок.

Об этом и многом другом – наша беседа с заведующим отделением, кандидатом медицинских наук Николаем РУСАНОВЫМ.

Исключительный случай

– Николай Иванович, расскажите подробнее, что случилось с этой женщиной...

– В пятницу вечером, когда моя трудовая неделя подходила к концу, поступил звонок – требовалась экстренная помощь беременной женщине. Возраст – 29 лет, срок беременности – 10–12 недель. В другой больнице, куда её доставили по «скорой», ей, к сожалению, помочь не смогли, потому что подобных операций там не делают.

У женщины был тромбоз поверхностных вен ног – нередкое осложнение беременности. Оттуда тромб стремительно полетел вверх, в правый желудочек сердца. Там он, к счастью, зафиксировался, и часть его двинулась в лёгочную артерию – это и есть тромбоэмболия, угрожающее жизни состояние. В таких случаях, если быстро не провести тромболизис, то есть не растворить специальными препаратами этот тромб, обычно наступает мгновенная смерть или развивается «лёгочное сердце» – тяжёлое состояние, когда сосуды лёгких забиты тромбами и сердцу трудно прокачивать кровь через малый круг кровообращения. В результате оно начинает расширяться, сокращения идут вялые, не в полной мере, появляются отёки, асцит, сердечная недостаточность. Жизнь такого человека – сплошное мучение.

– И чем же вы этой несчастной помогли?

– Первое, что было ей предложено, – это прерывание беременности, потому что ей требовалась тромбоэмболическая терапия (тот самый тромболизис), противопоказанная при данном состоянии. Однако она наотрез отказалась. Дело в том, что это уже вторая её беременность, во время первой у пациентки случился выкидыш. Женщина не хотела потерять ещё одного ребёнка. Тогда было принято решение в экстренном порядке проводить ей операцию. В субботу, в выходной день, на работу приехала вся необходимая для этого бригада. У нас в Боткинской нет экстренной кардиохирургии, только плановая, но в этом случае пришлось изменить привычный график. Мы пациентку дообследовали, сделали ей компьютерную томографию, показали гинекологам. Предупредили о возможных рисках: даже если операция пройдёт успешно, ребёнка можно было потерять. Тем не менее шанс оставался.

Николай Русанов:

«Минорный настрой сводит на нет усилия врачей»



Нередко к нам поступают молодые пациенты с острым инфарктом

– Как проходила операция?

– Обычно подобные операции проводятся с охлаждением и остановкой сердца, но тогда давление падает, что в данном случае было недопустимо. Мы оперировали на работающем сердце – с так называемым параллельным искусственным кровообращением. Открыли сердце, убрали тромб из правого желудочка, открыли лёгочную артерию и убрали тромбы из правой и левой её ветвей... Ночью мы сняли пациентку с аппарата дыхания, а через два дня уже забрали в отделение. Там её опять осмотрели гинекологи и определили, что плод живой.

Раньше такие операции беременным не проводились, и то, что плод удалось сохранить, почти чудо. Сейчас эта женщина уже выписана под наблюдение специалистов. Здоровью её и её будущего ребёнка ничто не угрожает. И все мы этому очень рады.

– Но ведь может быть рецидив?

– Не должно быть. Проблемную вену мы перевязали и назначили пациентке специальную терапию, разжижающую кровь. Она не противопоказана при беременности, так что всё должно быть хорошо.

Источник бед

– Николай Иванович, но подобные проблемы случаются не только во время беременности...

– Увы, тромбоз – это беда большинства женщин и некоторых мужчин. Тромбоз развивается при

повышенных физических нагрузках, при варикозной болезни ног, у женщин при приёме контрацептивов, которые, как известно, сгущают кровь и способствуют тромбообразованию. Причём это может произойти не только с молодыми женщинами детородного возраста, принимающими оральные контрацептивы в качестве противозачаточных средств, нередко эти препараты назначают как гормональная терапия в период менопаузы. Поэтому, длительно их принимая, надо обязательно находиться под врачебным контролем, прислушиваться к своим ощущениям в ногах. Тяжести, болей быть не должно. Если они появились – бегом к врачу.

– Какие ещё заболевания сердца и сосудов сейчас преобладают?

– Гроза нашего времени – ишемическая болезнь сердца (ИБС). Группа риска – женщины с избыточной массой тела, курящие и выпивающие мужчины.

Прогрессируют и так называемые клапанные патологии. Резко увеличилось количество инфекционных эндокардитов – грозного осложнения, которое случается после перенесённых гриппа и ОРВИ. Среди пострадавших в большинстве своём совсем молодые люди, спасать которых подчас может только протезирование клапана. Такие операции мы тоже делаем, а также аортокоронарное шунтирование, операции на восходящей аорте, – это очень сложные манипуляции с остановкой кровообращения, когда кровоснабжается только мозг. Такие вмешательства показаны и людям с острым расслоением аорты. Спасти их может только операция.

– А в чём причина такой патологии?

– Это врождённая аномалия или результат травмы. Недавно у меня был такой молодой человек 35 лет.

К нам он попал в тяжёлом состоянии. Расслоение аорты ему диагностировали не сразу. Длительное время его ничего не беспокоило, потом начались тянущие боли в спине, шее. Врачи предполагали, что у него остеохондроз, искали признаки пневмонии, плеврита. И только эхокардиографическое исследование, которое проводят в специализированных центрах или кардиологических отделениях, помогло выявить эту патологию. К тому времени состояние молодого человека ухудшилось до предела, и нам пришлось буквально вытаскивать его с того света. Сейчас он выписан в хорошем состоянии, вновь приступил к работе.

Нередко к нам в отделение поступают молодые пациенты и с острым коронарным синдромом. У них развивается инфаркт, им требуется стентирование, а провести его невозможно – артерии у них, что называется, «нестентабельны». Таких пациентов мы берём на шунтирование. Печально, что это совсем молодые, сорокалетние люди. Но радуется, что в большинстве случаев их удаётся спасти.

Курс – на позитив

– Есть ли какая-то предрасположенность к этим заболеваниям или они могут поразить каждого?

– К сожалению, нет возможности однозначно сказать – нарушение ли это обмена веществ, наследственность или следствие вредных привычек... Нередко к нам в отделение поступают люди без вредных привычек, а у них инфаркт. Что стало тому причиной? Стрессы? Плохая экология? Не знаю.

Великий кардиолог академик Амосов не пил, не курил, на велосипеде ездил, пробежки совершал, а погиб от инфаркта. Правда, уже немолодым...

– Значит, универсальных советов нет?

– Нет, но есть одно важное наблюдение: если человек всё же заболел, но борется и хочет жить, то у него намного больше шансов выкарабкаться. А если он лежит и «помирает», у него обязательно случится осложнение.

Позавчера мы оперировали тяжёлого больного, а сегодня, смотрю, он уже по стеночке идёт в перевязочную. Ему предлагают каталку – нет, говорит, я сам. И это очень хорошо. Чем человек активнее, чем лучше его мотивация, тем он быстрее выздоровеет. Иногда бывает наоборот. Поступил к нам пациент, операция прошла успешно, анализы хорошие, а он лежит, ручки сложил, «помирает». На такого я и прикрикнуть могу: ты чего сюда пришёл? Минорный, депрессивный настрой сводит на нет усилия врачей, мешает достичь выздоровления и полноценно, радостно жить.

Беседовала
Василиса АНДРЕЕВА



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Ежегодно от рака головы и шеи умирают более 15 тысяч россиян. При этом подавляющее большинство из них могли бы выжить, если бы болезнь была обнаружена своевременно, а лечение назначено на ранней стадии.

ЧТОБЫ привлечь внимание к этой проблеме, недавно прошла Европейская неделя ранней диагностики рака головы и шеи, в рамках которой у нас в стране были обследованы 9642 человека, у 1223 из которых были обнаружены опухолевые и предопухолевые патологии глотки, гортани, языка, губ, шейного отдела пищевода, слизистой оболочки полости рта, носовой полости, слюнных желёз.

Свой вклад в профилактику этих заболеваний решили внести и мы, приведя основные сведения об их диагностике и лечении.

Основными факторами риска рака головы и шеи являются:



возраст и пол – опухоли данной локализации чаще возникают у пожилых людей. У мужчин чаще, чем у женщин;



курение и употребление жевательного или нюхательного табака – по мнению специалистов, эти причины играют ведущую роль в развитии рака гортани, языка, губ, слизистой оболочки полости рта у подавляющего большинства таких больных;



химические вещества – риск развития рака носовой полости и околоносовых пазух увеличивается вдыхание различных химикатов, а также веществ, которые образуются

Не пропусти!

Как выявить рак головы и шеи



злоупотребление алкоголем и регулярное употребление слишком горячей пищи, травмирующей слизистую рта и пищевода.

Заподозрить опухолевое заболевание головы и шеи можно по следующим симптомам:

- незаживающие изъязвления слизистой оболочки полости рта;
- ощущение кома в горле, затруднение или боль при жевании или глотании;
- охриплость или изменение голоса или постоянное шумное дыхание;
- появление припухлости или вздутия в ротовой полости или на шее;
- постоянные боли в горле или в ухе с одной стороны;
- проблемы со слухом;
- носовые кровотечения или хроническая заложенность носа;
- хронические лор-заболевания, не поддающиеся лечению антибиотиками;
- боли в области верхней челюсти.

Если хотя бы один из перечисленных симптомов сохраняется более трёх недель, необходимо показаться врачу: отоларингологу, стоматологу, а при необходимости челюстно-лицевому или нейрохирургу.

При подозрении на опухоль головы/шеи необходимо пройти:

- ✓ визуальный осмотр отоларингологом верхних дыхательных путей

Комментарий специалиста

Михаил ДАВЫДОВ, академик РАН, главный онколог России, директор ФГБУ «Российский онкологический научный центр имени Н. Н. Блохина» Минздрава России:



– При раннем выявлении патологий головы и шеи можно вылечить более 90% таких больных. Ведущие специалисты, объединив усилия, на примере Европейской недели ранней диагностики показали возможность обнаружения этих опухолей при скрининге здорового населения. В результате осмотра людей, которые вообще ни на что не жаловались, было выявлено довольно много форм предопухолевых состояний, требующих мониторинга и терапии. Мы должны быть настроены на активный диагностический поиск таких болезней. Любое длительно существующее хроническое лор-заболевание (хронические фарингиты, ларингиты и т.д.) должно стать предметом пристального внимания как со стороны врачей, так и со стороны пациентов.

и глотки (в том числе с помощью эндоскопа);

✓ ультразвуковое и/или рентгенологическое исследование органов головы и шеи;

✓ гистологическое исследование патологически изменённых тканей с последующим изучением их под микроскопом (проводится как амбулаторно, так и в условиях стационара).

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

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.



МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

По оценкам специалистов, каждая четвёртая-пятая пара в России сталкивается с проблемой бесплодия. Как её решать?



Наш эксперт – руководитель отделения эндокринной гинекологии ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава РФ Елена АНДРЕЕВА.

ПРИЧИН, из-за которых супруги не могут стать родителями, много. На втором месте среди них – эндокринные, то есть различные повреждения регуляции репродуктивной системы, а также нарушение функции эндокринных желёз, которое приводит к гормональным сдвигам в половой сфере. Поговорим о пяти наиболее распространённых отклонениях.

Заболевания щитовидной железы

Стойкий недостаток её гормонов (состояние гипотиреоза) или их избыточное «производство» (гипертиреоз) могут привести к серьёзным проблемам с репродуктивным здоровьем. Кстати, немногим известно, что гипотиреоз может быть как явным, так и скрытым, субклиническим, когда его симптомы особо себя не выдают и патологию обнаруживают случайно. Дефицит тиреоидных гормонов порой оборачивается тем, что со временем нарушается менструальный цикл, отсутствует овуляция и забеременеть становится невозможно.

У мужчин гипотиреоз встречается гораздо реже, но приводит к снижению физической активности и либидо, иногда и к бесплодию.

Кстати

Большая ошибка многих бесплодных пар – позднее обращение к врачу. Если в течение года при нормальной половой жизни (без использования контрацептивов) желанная беременность не наступила, важно пройти серьёзное обследование. И начинаться оно должно с мужчины.

Бесплодие сегодня не приговор: современная медицина располагает широкими возможностями лечения – используются препараты нового поколения, хирургические методы, вспомогательные репродуктивные технологии. Главное – суметь вовремя их использовать.

Нехорошая пятёрка

Что вызывает эндокринное бесплодие



Обследование бесплодной пары должно начинаться с мужчины

Избыток же гормонов в крови при гипертиреозе может привести к невынашиванию беременности, развитию пороков у плода.

✓ Какие обследования нужно пройти?
Определить концентрацию в сыворотке крови гормона ТТГ и сделать УЗИ щитовидной железы. При подозрении на гипертиреоз – пройти ЭКГ из-за возможных отклонений в работе сердечно-сосудистой системы. Эндокринолог может назначить дополнительные обследования.

Ожирение

Вызывает нарушение обменных процессов, в результате повышается уровень эстрогена (женского гормона), а уровень прогестерона (гормон беременности) падает. Это приводит к возникновению различных форм нарушений менструальной функции (нерегулярные циклы, аменорея), и беременность не наступает.

У мужчин с избыточной массой тела появляется «лишний» эстроген – и соответственно снижается уровень тестостерона, что нарушает и подавляет процесс сперматогенеза и может привести к мужскому бесплодию.

✓ Какие обследования нужно пройти?

Сдать анализ на содержание глюкозы в крови. При отклонении показателей от нормы назначают специальные анализы крови для более точной постановки диагноза.

Сахарный диабет

Стремлению стать родителями может препятствовать и сахарный диабет второго типа. При этом заболевании поджелудочная железа вырабатывает собственный инсулин, но инсулинозависимые клетки перестают его «узнавать». Это приводит к нарушениям гормонального обмена в организме – и в результате страдает репродуктивная функция.

✓ Какие обследования нужно пройти?

Прежде всего нужно определить уровень глюкозы в крови натощак. Если показатели выше нормы, проводят глюкозотолерантный тест (с нагрузкой). При необходимости назначают дополнительное обследование.

Синдром поликистозных яичников (СПЯ)

Это заболевание может передаваться по наследству. У 60% пациенток с этим заболеванием наблюдается ожирение, но порой СПЯ развивается и у женщин с нормальной массой тела. При этой патологии повышается выработка эстрогена (женский половой гормон), а чем его больше, тем меньше прогестерона (гормон беременности). Яичники увеличиваются в объёме, в них образуются многочисленные кисты (фолликулы,

заполненные жидкостью), в результате не происходит овуляции (созревание яйцеклетки) и зачатия, нарушается менструальный цикл. При такого рода гормональных нарушениях нередко появляются угревая сыпь, усики над губами, иногда выпадают волосы на голове.

✓ Какие обследования нужно пройти?

УЗИ органов малого таза (при необходимости и надпочечников), анализы крови на определённые гормоны (сдают на 5–7-й день от начала менструации), а также на уровень липидов, глюкозы и инсулина.

Гиперпролактинемия

Для продолжения рода важен гормон гипофиза пролактин, один из «регулирующих» работы половых желёз. Его высокий уровень в крови (гиперпролактинемия) – одна из причин того, что пара не может иметь детей. Такое состояние встречается у 25–30% процентов бесплодных семей, причём у мужчин гиперпролактинемия – такая же частая причина нарушения репродуктивной функции, как и у женщин.

Причины возникновения такого состояния до конца остаются невыясненными: оно может развиваться как самостоятельное, но может быть обусловлено и наличием доброкачественной опухоли в гипофизе. Избыточную выработку пролактина у мужчин могут провоцировать дисфункция щитовидной железы, заболевания печени, опухоли в головном мозге.

Для женщин гиперпролактинемия, как правило, не остаётся незамеченной: нет овуляции, нарушается менструальный цикл. А вот у мужчин она может протекать до поры до времени бессимптомно.

✓ Какие обследования нужно пройти?

Сдать анализы крови на уровень пролактина, на определение гормонов щитовидной железы – изменение их уровня может говорить о наличии патологии в области гипофиза, где продуцируется пролактин. Иногда необходимы специальные пробы крови. Мужчинам назначается спермограмма. По показаниям могут понадобиться и дополнительные исследования: магнитно-резонансная томография с контрастными веществами или без них и другие.

Подготовила Ольга ФИЛАТОВА



ВАШЕ ПРАВО

Ухожу немедленно!



Я, инвалид III группы, подал работодателю заявление об увольнении по собственному желанию. Работодатель настаивает на двухнедельной отработке. Но я же инвалид! Разве работодатель может задерживать меня ещё на две недели?

Иван Петрович П., Обнинск



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

– В соответствии с частью первой ст. 80 ТК РФ работник имеет право расторгнуть трудовой

договор, предупредив об этом работодателя в письменной форме не позднее, чем за 2 недели, если иной срок не установлен ТК РФ или иным федеральным законом. Срок начинается на следующий день после получения работодателем заявления работника об увольнении. При этом ни Трудовой

кодекс РФ, ни иные федеральные законы не устанавливают каких-либо исключений из этого правила в отношении работников-инвалидов.

До истечения срока предупреждения об увольнении трудовой договор может быть расторгнут по соглашению между работником и работодателем (часть вторая ст. 80 ТК РФ).

Кроме того, работодатель обязан расторгнуть трудовой договор в срок, указанный в заявлении работника, по основаниям, предусмотренным частью третьей ст. 80 ТК РФ. Эта обязанность наступает в случаях, когда заявление работника

об увольнении по его инициативе обусловлено невозможностью продолжать работу в связи с зачислением в образовательное учреждение, выходом на пенсию...

Полагаю, что требование работника о расторжении трудового договора в срок, указанный в его заявлении, в соответствии с частью третьей ст. 80 ТК РФ должно быть им обосновано в заявлении и подкреплено доказательствами невозможности продолжать работу. Если в заявлении об увольнении по собственному желанию вы не указали уважительных причин, которые бы обуславливали

невозможность продолжения вами работы, и не представили подтверждающие эти причины документы, работодатель не обязан расторгать с вами трудовой договор в день подачи заявления. Тот факт, что вы инвалид III группы, сам по себе не является основанием для расторжения трудового договора в день подачи заявления.

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



ТЕХНОЛОГИИ

Переломы рёбер и грудины – частое последствие автомобильных аварий и падений. Раньше лечение таких переломов было преимущественно консервативным и занимало довольно много времени. Однако благодаря появлению технологии остеосинтеза у пациентов появилась возможность вылечиться намного быстрее.



Наш эксперт – хирург торакального и онкологического отделений МОНИКИ им. М. Ф. Владимирского, кандидат медицинских наук Владимир КУЗЬМИЧЁВ.

Долгое восстановление

Перелом одного или двух рёбер не считается у хирургов серьёзной травмой. Часто больному не требуется никакого лечения. Гипс на такие переломы не накладывают, лишь иногда нужна небольшая фиксирующая повязка, при помощи которой руку больного частично обездвиживают, подвешивая её к плечу. Это необходимо для того, чтобы мышцы плечевого пояса, которые прикрепляются к рёбрам, не смещали сломанные кости. Также может потребоваться в течение некоторого времени принимать обезболивающие средства.

Но если сломано более четырёх рёбер, да ещё и в нескольких местах, требуется более серьёзное лечение. Дело в том, что рёбра поддерживают каркас грудной клетки, и, когда эта «опора» исчезает, грудная клетка как бы западает, лёгкие перестают расправляться и человек теряет возможность дышать.

Чтобы спасти пациента, врачам приходится подключать его к аппарату искусственного дыхания. Больной находится в реанимации до тех пор, пока не срастутся рёбра, – в лучшем случае этот процесс занимает около двух недель. А это часто приводит к появлению различных осложнений – инфекциям, пневмонии.

Кроме того, в случае сложных переломов велик риск неправильного срастивания рёбер, появления так называемых ложных суставов, а это впоследствии вызывает хронические боли, которые порой даже становятся причиной инвалидности пациента. Кроме того, этот метод лечения довольно

Собрать осколки

Преимущества операции остеосинтеза рёбер



Foto: Fotolia/PhotoPress.ru

Иногда в случае сложных переломов рёбер нарушается функция плеча

затратный – пребывание больного в реанимации в течение долгого времени обходится дорого.

Иногда, чтобы дать человеку возможность дышать, рёбра подвешивают сверху при помощи специальных крючков, что помогает обеспечить стабильность грудной клетки. В результате человек надолго оказывается прикованным к постели, а это опять же большой риск осложнений.

Лечение переломов грудины – тоже сложная задача. Пока кости срастаются, больной должен неподвижно лежать на спине, что не только мучительно, но и часто приводит к возникновению пневмонии, особенно у пожилых пациентов.

Предотвратить развитие осложнений и ускорить процесс выздоровления можно при помощи операции остеосинтеза. Это наиболее современный метод лечения сложных переломов.

Скрепить кость

Остеосинтез – это фиксация сломанной кости в естественном положении специальными пластинами.

Как правило, эти пластины сделаны из титана, поэтому вынимать их не нужно, они остаются в организме пациента навсегда, не доставляя ему никаких неудобств.

Существует два основных метода – накостный остеосинтез и внутрикостный. В первом случае пластина крепится на поверхности кости и фиксируется при помощи особых винтов или шурупов. Во втором – кость просверливают и вводят внутрь фиксатор-спинт. Первый способ позволяет более точно сопоставить обломки кости, однако лечение получается более травматичным – ведь, чтобы прикрепить пластину, требуется освободить довольно большую поверхность кости.

При внутрикостном остеосинтезе, для того чтобы ввести спинт, достаточно одного небольшого отверстия, которое врач проделывает при помощи специального сверла.

Поскольку сломанные кости надёжно фиксируются в процессе операции, грудная клетка сразу же начинает выполнять свои функции, пациент дышит самостоятельно, ему не требуется аппарат искусственного дыхания. Если нет других переломов, больной может вставать с постели уже на следующий день после операции, а его пребывание в стационаре длится столько времени, сколько необходимо для заживления раны (обычно не больше недели).

Кроме того, операция остеосинтеза позволяет избежать деформаций рёбер и грудной клетки, вызванных

неправильным срастиванием костей. А это означает, что пациенту не грозят хронические боли, которые возникают из-за пережатия межрёберных нервов.

Иногда в случае множественных сложных переломов рёбер нарушается функция плеча. Когда кости плохо срастаются, мышцы, задействованные при движении руки, смещаются, вызывая сильную боль. После операций остеосинтеза такие боли отсутствуют, ведь прочно зафиксированная кость заживает довольно быстро.

Несмотря на то, что остеосинтез – дорогостоящая процедура (стоимость одной пластины составляет около 15 тысяч рублей), эта операция часто обходится медицинскому учреждению дешевле, чем долгое пребывание больного в реанимации при других способах лечения.

Возраст не помеха

Единственным противопоказанием к остеосинтезу является инфицированная рана в области перелома. А вот пожилой возраст – не помеха операции. Напротив, у пожилых пациентов остеосинтез необходим в случае перелома четырёх рёбер, тогда как у молодых пациентов можно обойтись без операции, если сломано не больше шести рёбер. Дело в том, что с возрастом кости срастаются медленнее, дыхательные функции организма тоже становятся хуже, поэтому, если не проводится операция, пациента приходится надолго подключать к аппарату искусственного дыхания, что увеличивает количество и тяжесть осложнений. Кроме того, современные крепления обеспечивают грамотную фиксацию и хорошо держатся даже в костях, поражённых остеопорозом.

Современные технологии остеосинтеза позволяют избежать и больших травм во время самой операции. Когда этот метод только начал применяться, хирургам приходилось делать большие разрезы, чтобы установить фиксаторы, теперь же существуют малоинвазивные техники, которые позволяют вводить пластины через небольшие отверстия.

Александра ТЫРЛОВА

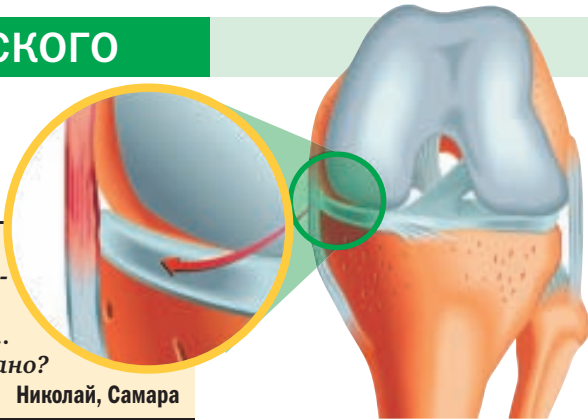
СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Хрустят суставы? Больше двигайтесь!



У меня часто хрустят суставы. То в коленях, то в запястьях. Жена говорит: у тебя артроз. Но вроде рано мне ещё для такого старческого диагноза... Скажите, с чем это может быть связано?

Николай, Самара



Отвечает врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор Сергей БУБНОВСКИЙ: – Меня часто об этом

спрашивают. Хочу напомнить, что любой сустав – это мышца, связки и суставная жидкость, то есть «смазка» сустава, которая зависит от активной работы его собственных мышц и связок. Работают мышцы – сустав «смазывается».

Не работают – прекращается микроциркуляция, связки и сухожилия сустава сохнут. Поэтому движение после длительного нахождения в одной позе вызывает своеобразный хруст этих «сухих» связок и сухожилий.

А вообще, как говорят физиологи, человек хрустит весь, так как все мышцы не могут работать одновременно в одном режиме (их около 700!). Мы слышим далеко не все хрусты, а в наиболее часто используемых суставах (колени, плечи, позвоночник, кисти рук) при движении.

Хочу обратить внимание, что при здоровых суставах подобный хруст возникает только в начале движения. При дальнейших движениях хруст пропадает. Суставы «смазываются». Если хруст не проходит и сопровождается болью, то это признак болезни

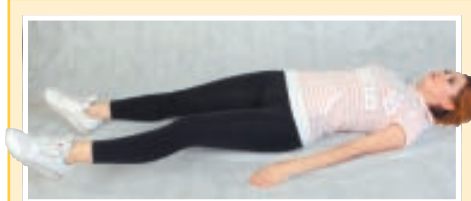
сустава (артрита или артроза). Такой хруст похож на звуки плохо смазанного зубчатого колеса. Чтобы не допустить этого, надо приучать себя регулярно (ежедневно) делать гимнастику (отжимания, приседания, пресс) и соблюдать соответствующий питьевой режим (3 л в день – вода, чай, арбузы, дыни). Хруст всё равно будет, но безболезненный и достаточно естественный. Не надо сушить себя бездействием, ибо бездействие и малоподвижность быстро приводят к старению мягких тканей, состоящих из воды, а вместе с ней – к дряхлости.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Выпил таблетку – и всё сразу прошло. Это ли не мечта всех пациентов? Увы, при хронических болезнях такой подход не даёт результата. И артроз – совсем не исключение.

Чтобы взять эту болезнь под контроль, придётся приложить усилия. Неслучайно всем людям, страдающим артрозом, назначают не только лекарства, но и специальную гимнастику. Предлагаем пример комплекса, который нужно выполнять, если поражён тазобедренный сустав.



Лягте на спину, ноги прямые. Оторвите одну ногу от пола и двигайте ею из стороны в сторону с максимальной возможной амплитудой. Старайтесь не сгибать ногу в колене.

► Выполните 10 раз и поменяйте ноги. При хорошей физической подготовке можно выполнять одновременное движение ногами, скрещивая их.



Лёжа на спине, поднимите прямую ногу на максимально возможную высоту, затем опустите.

► Повторите 10 раз и поменяйте ноги.

Основные правила

Чтобы лечебная гимнастика пошла на пользу, нужно соблюдать ряд правил.

- Заниматься можно только в подострый период болезни и вне обострений. Когда сустав сильно болит, гимнастика не показана.
- Никогда нельзя заниматься «через боль» – это лишь ускоряет разрушение внутрисуставного хряща. Если во время упражнения вы чувствуете дискомфорт, нужно уменьшить его интенсивность, амплитуду, а может, и вовсе прекратить тренировку.
- Движения должны быть плавными, без рывков.
- Заниматься нужно ежедневно, без пропусков – только в этом случае будет результат.
- Нагрузка должна увеличиваться постепенно, по мере того как организм будет становиться всё более и более тренированным.

Надо двигаться!

Гимнастика для тазобедренных суставов



Лягте на спину. Согните ноги в коленях настолько сильно, насколько это возможно, стопы при этом должны стоять на полу. Разводите ноги в стороны и сводите обратно.

► Выполните 10–15 раз. Старайтесь постепенно увеличивать амплитуду движения.

Встаньте прямо, на невысокую подставку или ступеньку. левой рукой обопритесь на спинку стула или другую устойчивую опору. Оторвите от пола правую ногу и совершайте ею махи вперёд-назад, постепенно увеличивая амплитуду.

► Повторите 15 раз и поменяйте сторону: обопритесь на стул правой рукой, а махи совершайте левой ногой. Со временем полезно добавить в это упражнение махи в сторону.



Сидя на стуле, постарайтесь наклониться вперёд так, чтобы коснуться руками кончиков пальцев на ногах, затем выпрямитесь.

► Повторите 10 раз.



Зачем тренироваться?

Артроз тазобедренных суставов, или коксартроз, считается одной из наиболее тяжёлых форм заболевания. Гимнастика значительно улучшает самочувствие пациента. Она позволяет активизировать кровоснабжение больного сустава, а значит, усиливает его питание. Благодаря упражнениям увеличивается его подвижность, а главное, уменьшаются болевые ощущения. Регулярные занятия в ряде случаев дают возможность сократить приём нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП), которые при артрозе используются для обезболивания. Это важно, потому что НПВП дают много побочных эффектов, поэтому чем реже придётся их принимать, тем лучше.

Конечно, гимнастика не решает всех проблем. Лечение артроза должно быть комплексным. Нужно не только устранить боль, но и влиять на основную причину заболевания – постепенное разрушение внутрисуставного хряща. Для этого применяются препараты из группы хондропротекторов. В их состав включены такие вещества, как хондроитин сульфат и глюкозамин, которые блокируют активность ферментов, разрушающих хрящевую ткань. Такие лекарства увеличивают увлажнённость хряща, его объём, стимулируют процессы его восстановления. Может потребоваться и физиотерапия, коррекция питания, образа жизни.

Тем не менее при регулярных занятиях гимнастикой лекарства действуют более эффективно, а состояние пациента улучшается быстрее, так что постарайтесь найти полчаса в день для того, чтобы позаниматься. Это того стоит!

Артём НОВИКОВ

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

АРТРА

1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ



2 МЕСЯЦ



3 МЕСЯЦ



4 МЕСЯЦ



5 МЕСЯЦ



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

Представительство компании «Финфарм, Инк.» (США), 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5, тел./факс +7 495 995 77 67. Рег.уд. ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

О простуде в сотый раз

Лечимся правильно

Ребёнок простудился. Что делать? Казалось бы, ответ на этот вопрос знает каждый родитель. Но, как показывает практика, это не всегда так.

Две крайности

Как проявляется простуда? Заложенность носа и насморком, кашлем, повышенной температурой. По словам семейного врача, доцента кафедры терапии и семейной медицины МГСМУ им. А. И. Евдокимова Татьяны ЧЕРНЯВСКОЙ, у родителей есть два подхода к лечению простуды.

Часть из них уверены: насморк и кашель – не повод для волнения, всё пройдет само собой. Другие, напротив, при первых же признаках простуды подключают весь арсенал лекарственных средств, чтобы ребёнок не заболел сильнее. Истина, как обычно, посередине.

Если насморк и кашель у ребёнка не лечить, инфекция из носа или горлани быстро опустится ниже, что может привести к серьёзным последствиям. Например, может развиться ложный круп, когда закрывается голосовая щель и нарушается дыхание. Или отит, когда содержимое носоглотки попадает в ухо. У совсем маленьких детишек этот процесс протекает стремительно.

Но и «закармливать» ребёнка лекарствами не стоит. «Именно при простудных заболеваниях бывает больше всего случаев полипрагмазии – приёма огромного количества лекарственных препаратов одновременно, порой взаимоисключающего действия», – подчёркивает Чернявская. Многие уверены: простуду мы сможем вылечить сами,



а потому родители самостоятельно назначают сразу слишком сильные препараты. Как отмечает эксперт, лидируют в злоупотреблениях антибиотиками и анальгетиками. Результат такого бесконтрольного приёма лекарств – рост числа аллергических заболеваний у детей.

Кроме того, при лихорадке в организме быстрее созревают иммунные клетки, увеличивается производство нашего собственного интерферона, поэтому не стоит злоупотреблять жаропонижающими. ОРВИ имеют вирусную природу, а значит, антибактериальные препараты против них бессильны и даже вредны. Принимая антибиотики без нужды, мы таким образом «закаляем» бактерии, выработывая у них устойчивость против этих лекарств. В результате, когда антибиотики будут на самом деле необходимы, чтобы победить бактериальную инфекцию, они окажутся недейственными.

Вирусная инфекция требует домашнего режима в течение двух недель

Вторая волна

«Подавляющее число простуд имеет вирусную природу, будучи вызванными риновирусами, коронавирусами, вирусами парагриппа и другими. При попадании в организм они вызывают воспаление слизистой оболочки носа и околоносовых пазух, застой секрета и нарушение носового дыхания – всё то, что мы привычно называем насморком», – объясняет заведующая кафедрой детской оториноларингологии РМАПО, профессор Елена КАРПОВА. Но иногда простуда осложняется присоединением бактериальной инфекции.

Для определения характера простуды педиатр может назначить общий анализ крови. Недоверчивым же родителям можно порекомендовать обратиться внимание на следующее.

Часто антибиотик назначают, если температура держится и после 3–4 дней лечения. На самом деле это ещё не говорит о развитии бактериальной инфекции, считает Елена Карпова. Так же как и гнойные выделения из носа. Беспокоиться следует, если так долго держится очень высокая температура – от 39 градусов и выше. Косвенным признаком бактериальной инфекции может быть односторонняя заложенность носа, а также появление второй волны заболевания. Когда ребёнок вроде бы начал поправляться, температура стала снижаться, а через несколько дней она поднялась снова.

Защищайтесь!

Как ни странно, одно из самых надёжных средств профилактики ОРВИ в сезон простуд – это соблюдение самых простых санитарных правил. Привычка мыть руки, придя домой, наверное, выработана уже у всех. Но в сезон простуд педиатры рекомендуют приучить детей ещё и промывать нос – любым раствором, проводя своего рода дезинфекцию носовых ходов, через которые и проникают различные микроорганизмы. И разумеется, не стоит забывать о вакцинации, она защищает не только от гриппа, но и от осложнения после него.

Кроме того, педиатры буквально просят родителей: не отправляйте ребёнка в школу или садик уже через два дня после снижения температуры. Вирусная инфекция может потребовать домашнего режима в течение двух недель, кашель же – «обычный», простудный – окончательно проходит вообще только через три недели. Дайте ребёнку возможность выздороветь полностью.

Елена БАБИЧЕВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Количество полных детей неуклонно растёт. В России их уже 15–20%. Как не вырастить ребёнка «пончиком» и что делать, если лишний вес у него уже есть?



На вопросы читателей отвечает педиатр, кандидат медицинских наук Евгений КОМАРОВСКИЙ.

Еда как ритуал



Существуют ли какие-то общие принципы здорового питания, которые помогут уберечь ребёнка от лишнего веса?
Владимир, Санкт-Петербург

– Отсутствие прикорма до 6 месяцев – один из мощнейших принципов профилактики лишнего веса.

Второе. Очень бы хотелось, чтобы мамы кормили своих детей подольше, до года.

Третье. Завтракайте. Если ваш ребёнок говорит, что он завтракать не хочет, вы должны так изменить его образ жизни, чтобы он просыпался голодным. Не хочет завтракать – значит, не даём ужин. Не хочет всё равно завтракать – значит, не даём обед и ужин, но утром ребёнок должен проснуться и закричать: «Мама, я хочу есть!» Поесть утром – это заложить фундамент правильного питания на весь день.

Далее. Было бы очень здорово, чтобы еда была семейным ритуалом. Очень полезно дождаться папу с работы. Мы семья, мы вместе садимся за стол. И тогда ребёнок не захочет есть в одиночестве, есть перед телевизором... Он захочет есть в компании. А найти компанию часто бывает сложнее, чем еду. Что ещё? Было бы здорово, чтобы фастфуда в жизни ребёнка не было совсем или хотя бы не чаще одного раза в неделю, потому что весь фастфуд очень калорийный.



Раньше и сейчас



Раньше дети и каши ели, и супы, и компоты, а такого количества тучных не было.

Елизавета Петровна, Мытищи

– Да, не было. Раньше дети больше двигались. Все соблазны были во дворе. А сейчас? Внутри помещений – компьютер, телевизор... Это первое. Второе – появилось и стало доступным большое количество высококалорийных лакомств. Третье – экспансия западного образа жизни привела к тому, что мы стали не просто смотреть кино, но и есть во время просмотра фильмов. Четвёртое – вдруг выяснилось, что за детские спортивные секции нужно платить деньги, и немаленькие, а это не всем семьям по карману. Ну и так далее. Другой вопрос, что все эти факторы поддаются нашему родительскому влиянию.

По наследству



Что делать, если ребёнок генетически предрасположен к лишнему весу?

Татьяна, Москва

– Если у мамы и папы лишний вес, то у ребёнка он будет с вероятностью 80%. Но генетика здесь чаще всего ни при чём. Если мама и папа с утра до ночи смотрят телевизор и спортом

не занимаются, ребёнок будет копировать эту модель поведения. Поэтому спорт и правильное питание в семье, где у родителей лишний вес, обязательны к выполнению.

Виноваты витамины?



Кругом говорят, что всё чаще рождаются дети «за 4 кг». Есть мнение, что в этом виноваты витамины для беременных – мол, на них младенцы в утробе так «отъедаются». Это правда?

Алёна, Нижний Новгород

– А я бы начал с того, что большинство беременных женщин ведут себя и питаются не так, как им положено. С точки зрения природы сам факт вашей беременности не должен менять вашего поведения: вы как бежали за стаей, так и бегае. Ситуация, когда вы пролежали 9 месяцев и только перед сном вас муж выводил на полчаса

погулять, – биологически совершенно неестественно.

Современная беременная женщина питается лучше, двигается меньше, энергии в должном количестве не тратит – отсюда и младенцы с лишним весом.

Подготовила
Марина ДАВЫДОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Сексуальные эксперименты в подростковом возрасте часто заканчиваются беременностью. Как быть родителям подростков, которые столкнулись с подобной ситуацией в своей семье?



Наш эксперт –
врач-психотерапевт
Борис СУВОРОВ.

Эмоциональная незрелость

Если духовным развитием ребёнка никто не занимался, то, вступив в период полового созревания, он попадает в непростое положение. У подростка включается природная программа продолжения рода, но его желания никак не связаны с эмоциональными взаимоотношениями, которые возникают между близкими людьми. При этом в современной молодёжной среде вступить в сексуальный контакт легко и просто, потому это зачастую случается очень рано. Но никаких близких, духовных, доверительных отношений при этом у пары обычно нет. Для нынешней молодёжи само существование серьёзных отношений с другим человеком вообще иногда оказывается открытием. Более того, инфантильность подростков обычно настолько велика, что при вступлении в сексуальную связь им даже не приходит в голову мысль о возможной беременности или об опасности заразиться венерическими заболеваниями. Так что, если вы не обсуждали с ребёнком этих вопросов, ждать от своего чада особой сознательности не стоит. Конечно, и среди тинейджеров бывают уже

Важно

Что делать, если ваша несовершеннолетняя дочь ждёт ребёнка?

- Воздержаться от осуждения, критики и давления любого рода (в конце концов здесь есть и доля вашей ответственности).
- Обратиться за психологической помощью.
- Оказывать юной маме всевозможную поддержку, но не брать её родительскую ответственность на себя.
- Если дочь поддерживает отношения с отцом своего ребёнка, наладить контакт с ним и его родителями.

Маленькая мама

Как быть, когда дочь рождает вам внука



Фото Legion-media

им это очень трудно, и в шоковом состоянии некоторые из них совершают поступки, которых в другой ситуации могли бы избежать – например, обрушиваются на дочь с проклятиями, грозятся выставить её из дома или уговаривают сделать аборт. Важно понять, что это чрезвычайная ситуация, выбивающая из колеи любого родителя, и её сложно психологически пережить самостоятельно. Это как раз тот случай, когда не только можно, но и нужно обратиться за профессиональной поддержкой, чтобы помочь себе пройти через это испытание.

Дать шанс повзрослеть

Принявшие ситуацию представители старшего поколения часто следуют искушению взять всю ответственность на себя, став фактически родителями для нежданного внука или внучки. Они не верят, что юные мама и папа готовы к этой роли и смогут справиться с родительскими обязанностями. В данном случае бабушки с дедушками и правы, и не правы. Правы они в том, что их дети, скорее всего, даже не имеют представления о том, как

У взрослых есть искушение стать родителями для нежданного внука

психологически зрелые люди, но всё же это скорее исключение из общего правила.

Сексуальное просвещение юноши или девушки – прямая обязанность их родителя того же пола. К старшему подростковому возрасту ребёнок должен знать всё об устройстве мужского и женского организма и о возможных последствиях физической близости и, конечно же, о том, как важны серьёзные доверительные отношения между любящими людьми, без чего секс не доставляет никакой радости.

Когда всё уже случилось

Если то, чего так опасались взрослые, уже произошло, и девушка забеременела, лучшее, что могут сделать родители, это принять ситуацию. Конечно,

быть родителями маленького ребёнка. А не правы в том, что заранее лишают их шанса этому научиться.

Ситуация с ранней беременностью, пусть сама по себе не простая, даёт возможность подросткам, внезапно ставшим молодыми родителями, сделаться сознательнее и ответственнее. Задача новоявленных бабушек и дедушек – помочь им в этом. Пусть молодые знают, что всегда могут рассчитывать на ваш совет и поддержку, но помнят, что они теперь оказались в другой, взрослой, роли и жизнь нового человека в их, родительских, руках. И не исключено, что при грамотной поддержке старших они сумеют вырасти в здоровую и счастливую семью.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

БЕЗ ОБРАЗОВАНИЯ

Учат в школе, учат в школе...

Если ваше чадо – лодырь и лоботряс, может, рассказ об этих людях вас утешит? Удивительно, но факт: среди голливудских знаменитостей полным-полно тех, кто не окончил школу! Вы только посмотрите на эти имена...

**Марлон Брандо**

Одноклассники его презирали – сын коммивояжёра и алкоголики не вызывал у них даже сочувствия. Как только

Брандо не пытался привлечь их внимание! После особенно экстравагантной выходки – Марлон проехался на мотоцикле по коридорам школы – его исключили из учебного заведения. Среднее образование он так и не получил, но смог стать великим актёром.

Квентин Тарантино

Школу Тарантино ненавидел. Он без конца прогуливал уроки и целыми днями просиживал дома перед телевизором, смотрел взрослые фильмы, сериалы и телешоу. Будущий режиссёр учился так плохо, что в конечном итоге мать махнула на него рукой. В 15 лет Квентин бросил школу, устроился билетёром в кинотеатр, где крутили фильмы для взрослых. А по вечерам стал ходить на курсы актёрского мастерства...

**Николь Кидман**

IQ актрисы равен 132 (уровень кандидата наук) – и это при том, что Николь не окончила ни вуза, ни даже школы! Нет, она не была лентяйкой или бунтаркой – училась Кидман хорошо. Девушка забросила учёбу после того, как её мама заболела раком: «Когда твоему самому близкому человеку плохо, тебе ни до чего...»

Гай Ричи

Именитый режиссёр учился в школе для отстающих детей. Он не мог быстро читать, делал миллион ошибок в диктантах, плохо усваивал информацию. Диагноз «дислексия» ему поставили, лишь когда он стал взрослым. А в детстве все дворовые приятели были уверены, что он «немного ку-ку». Собственно, из-за их насмешек Гай Ричи и бросил учёбу: «Я устроился на работу курьером и трудился круглосуточно, только чтобы пореже с ними встречаться».

**Вайнона Райдер**

В школе актриса была «не такая, как все». Все знали, что её родители – «презренные хиппари». Да и выглядела Вайнона странно – носила мужские рубашки, стриглась под мальчика. Её дразнили, бойкотировали, а потом стали бить. В седьмом классе Райдер разбила голову так, что она надолго попала в больницу. После этого она поклялась, что не переступит порог школы.

Евгения ДАНИЛОВА

МЫСЛИ ВСЛУХ

А с чего им читать?

На днях услышала разговор двух женщин. Одна была постарше, лет пятидесяти, другая – лет тридцати.

– Мне так стыдно стало, что я не читала «Мастера и Маргариту». Я купила книжку...

– А я фильм смотрела, поэтому читать не стала...

– Потом я «Войну и мир» прочитала. Конечно, страницы про войну перелистывала...

– Это там Пьер, как его, Безухов? Фу, он мне так не нравится. Я кино смотрела, а читать не стала...

– «Онегина» я ещё читала...

– Ой, нет, нет...

Мне даже оглядываться не надо было, чтобы убедиться: «стыдно, что не читала», – сказала та, что постарше. Нынешние 40–50-летние, хоть и ругали школьные уроки литературы, всё же читали, в головах что-то оставалось даже у закоренелых двоечников, а признаться, что не читал общепризнанную классику, было просто стыдно. Любому.

Тридцатилетние – это уже другое поколение, которое в основной массе прошло мимо книг.



Мы всё сетуем, что наши дети мало читают. Но с чего им читать, если их родители не берут в руки книги? Думаю, дети молодой собеседницы не забивают себе голову ни Пушкиным, ни Толстым.

«Время таких книг прошло, мы живём в другом ритме», – заметила как-то моя знакомая. А мне кажется, что есть книги на все времена. И всегда в таких спорах хочется процитировать строчки Окуджавы из песенки о Моцарте: «А душа, уж это точно, ежели обожжена, справедливей, милосерднее и правдней она». К хорошим книгам эти строки тоже применимы.

Полина ФИЛИППОВА



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Урожай ягод давно собран, однако кое-что всё-таки осталось. Гроздьях калины будут алеть на деревьях до самой зимы. Не упустите шанс их собрать!

Горькая и полезная

В ягодах, которые теряют часть своей горечи, когда их прихватит мороз, много полезных сахаров, пектина, дубильных веществ, аскорбиновой кислоты, каротина, витамина Р, а также содержатся соли железа, фосфора, кальция, марганца, йода, меди и множество микроэлементов.

Благодаря необыкновенному сочетанию всех этих полезных веществ калину часто используют для укрепления иммунитета в сезон простуд. Лучше всего для этого подходят свежие или размоченные сухие плоды.

Полезна калина и тем, у кого есть проблемы с печенью, желчным пузырём, любителям жирного, тем, кто склонен к перееданию. Горечь, содержащаяся в ягодах, способствует выработке желчи, помогает перевариванию тяжёлой пищи.

Нередко калину заваривают как чай, но учтите, заливать ягоды крутым кипятком нельзя – часть аскорбинки от высокой температуры разрушается, поэтому, прежде

Ягоды на снегу

От чего лечит калина



При заморозке все витамины в плодах сохраняются

чем добавлять воду, слегка остудите её.

А вот при заморозке калина не теряет ни грамма полезных веществ. В морозилке ягоды прекрасно пролежат всю зиму. Только учтите, раскладывать их нужно в небольшие пакетики, на один раз. Повторное размораживание приводит к потере витамина.

Готовим снадобье

Калиновая паста. Проверните истолчённые или целые свежие ягоды калины через мясорубку, смешайте с равным по объёму количеством сахарного песка или мёда. Получится прекрасный витаминный десерт.

Настой. Приготовьте настой из сухих ягод калины: 1 ст. ложку ягод заварите 1 стаканом кипятка, подержите в термосе 15 минут, потом откупорьте и настаивайте до охлаждения. Настой полезно пить при заболеваниях верхних дыхательных путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенных и гнойничковых поражениях

кожи. Другой рецепт применяется при бессоннице: 25 г ягод разотрите в ступке и залейте 600 мл кипятка. Настаивайте 3 часа, процедите. Принимайте по ½ стакана 4–5 раз в день до еды.

Отвар коры. В народной медицине отвары из коры калины рекомендуют как успокаивающее средство при нервных расстройствах, истерии, судорогах, бессоннице. 1 ч. ложку измельчённой коры залейте 1 стаканом кипятка, подержите 30 минут на слабом огне, не допуская бурного кипения, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке перед едой.

Порошок из плодов для укрепления волос. Сухие плоды калины разотрите в ступке, 20 г порошка залейте 200 мл кипятка, настаивайте 4 часа. Принимайте настой внутрь по ½ стакана 4 раза в день.

Калина с мёдом. Перебродившие ягоды калины полезно принимать при гипертонии и хронической сердечно-сосудистой недостаточности. Смешайте 1 ст. ложку ягод с сахаром или мёдом в равных долях, растворите в стакане

кипятка и пейте перед едой 3–4 раза в день по 2 ст. ложки. Курс такого лечения – 1 месяц (4–5 раз в течение года).

Кофе из калины. Возьмите сухие семена калины и слегка прожарьте на сковороде. Далее их нужно смолоть в кофемолке – и ароматный, горьковатый напиток с хорошим тонизирующим действием, напоминающий по вкусу кофе, готов.

Отвар плодов. Один стакан плодов залейте 1 л воды, прокипятите 10 минут, процедите, добавьте 3 ст. ложки мёда. Пейте по ½ стакана 3–4 раза в день как отхаркивающее средство при простуде. Также отвар снимает осиплость голоса.

Косметические средства. Плоды растирают в ступке, заливают кипятком из расчета 1–2 ст. ложки плодов на 1 стакан воды, настаивают 4 часа. Пьют настой по ½ стакана 4 раза в день при экземе, фурункулах, карбункулах. Соком калины смазывают жирную угреватую кожу.

Отвар коры с прополисом. 1 ст. ложку без верха коры калины залейте ½ стакана кипятка, прокипятите на водяной бане 7 минут, остудите. Одну часть отвара смешать с 2 частями прополиса. Полученную смесь полезно закладывать в нос при насморке.

Алиса ВОЛКОВА

Тромбо АСС — чтобы видеть, как растут дети... ваших внуков!

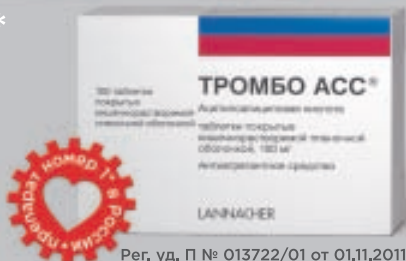


Препарат выбора* для защиты от

- инсульта,
- инфаркта,
- стенокардии

*Частота назначений специалистами ТН АСК-группы, Comcon, ноябрь 2014

TRASS-0107-RU-667



Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

VALEANT

Реклама

имеются противопоказания. перед применением ознакомьтесь с инструкцией

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Поддержка для позвоночника



У моего мужа – компрессионный перелом позвоночника. Врач сказал, что это возрастное, и посоветовал ему делать дома специальные укрепляющие упражнения, но не сказал какие. Что посоветуете?

Людмила, Кострома



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

– С возрастом у людей, не занимающихся физическими упражнениями, и впрямь происходит деминерализация костной ткани, то есть кости становятся хрупкими в результате дефицита кальция, магния, фосфора и других микроэлементов. Это может приводить к компрессионным переломам позвоночника, особенно у пожилых людей. Иногда у одного человека может быть одновременно до 5–6 переломов. Позвоночник складывается, как картонная колода. Таким людям противопоказаны осевые нагрузки. Виснуть на перекладине тоже ни в коем случае нельзя. Я могу порекомендовать следующие упражнения.

Исходное положение – лёжа на полу на спине, руки вытянуты за голову. Фиксируем резиновый бинт к неподвижной опоре, например за ножку дивана. Другой в виде петли бинт нужно надеть на кисти рук. Делаем тяги руками к груди – 20 раз, повторить 2–3 раза, постепенно усиливая натяжение резинового бинта либо наращивая количество резинок.

Я бы порекомендовал ещё одно упражнение (полумостик с опорой на лопатки).

Исходное положение – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела, ягодицы на полу. Приподнять таз как можно выше и плавно опустить его вниз 20 раз, повторить 2–3 раза. Упражнение выполняют ежедневно или через день на регулярной основе. Это упражнение растягивает позвоночник, снимая компрессию, и укрепляет глубокие мышцы спины.

Когда мышцы окрепнут, примерно через 2–3 недели, к ним можно добавить ещё такое упражнение.

Исходное положение – сидя на фитболе (диаметром 65 см) спиной к шведской стенке, руки вытянуты вверх. Один конец резинового бинта прикреплён к верхней перекладине, другой в виде петли надет на кисти рук. Делать тяги руками к груди 20 раз, повторить 2–3 раза. Упражнение выполняют ежедневно или через день на регулярной основе. Все усилия при выполнении упражнений следует выполнять на выдохе, произнося «Ха-а».

РОССИЯ

1

На телеканале «Россия – 1» по субботам в 9.30 смотрите программу «Правила движения» с Сергеем Бубновским и Анной Семенович

Реклама



Вирус папилломы человека

5 родов, 43 вида и более **170 типов** включает в себя **группа вирусов** из семейства папилломавирусов.

Более 60% населения **являются носителями** вируса папилломы человека (ВПЧ).

Передаётся ВПЧ только **от человека к человеку**. Основной **путь передачи – половой**, хотя вирус **способен** существовать некоторое время в туалетах, банях, бассейнах и **проникать в организм** человека **через ссадины** и царапины на коже.

Частицы ВПЧ настолько малы, что при половом контакте **презервативы не защищают** от их передачи **на 100%**.

Около 75% составляет **вероятность заражения** ВПЧ во время **одного эпизода незащищённого** секса с носителем этой инфекции.

От 0,5 месяца до нескольких лет длится **инкубационный** период.

Более 100 видов ВПЧ известно на сегодняшний день. Из них **более 40** могут вызвать появление **остроконечных кондилом** на половых органах и вокруг анального отверстия. Часть этих бородавок безвредны, другие вызывают рак.

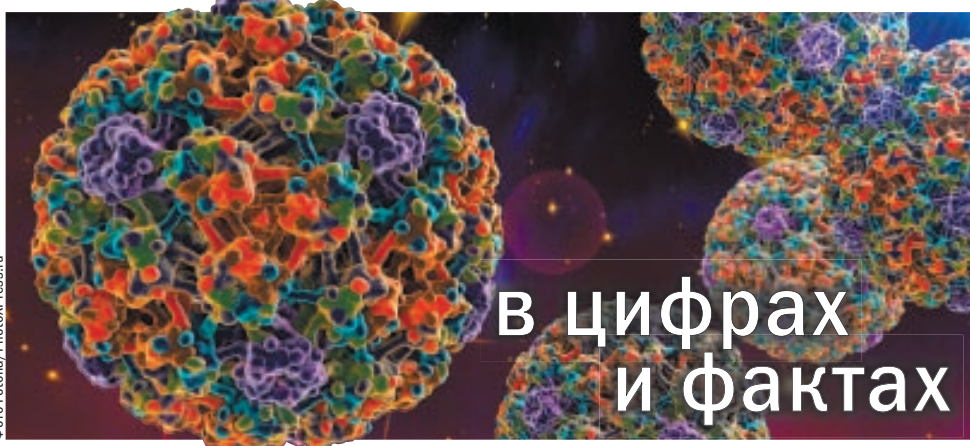


Фото Fotolia/PhotoPress.ru

ВПЧ условно разделяют **на три** основные **группы: не вызывающие рак** (ВПЧ 1-го, 2-го, 3-го, 5-го типов), **редко вызывающие рак** (6-го, 11-го, 42-го, 43-го, 44-го типов), **часто вызывающие рак** (16-го, 18-го... типов).

В 41–54% случаев 16-й тип **приводит к раку**.

У более чем 90% людей, заражённых ВПЧ (и имеющих **остроконечные кондиломы**), выявляются **малоопасные** вирусы **11-го и 6-го типов**.

В настоящее время существует **множество** разнообразных **методов удаления** остроконечных кондилом, однако **ни один** из них **не может гарантировать 100%-ное** выздоровление.

в цифрах и фактах

В 90% случаев организм **избавляется** от вируса **самостоятельно** в течение 1–2 лет.

В США была разработана **вакцина**, которая эффективна **против четырёх типов ВПЧ**.

Вакцинацию проводят **девочкам** начиная с **11–12 лет**. Четыре страны, в том числе США и Канада, ввели **вакцинацию и мальчиков** с целью снизить количество носителей этого вируса.

В России вакцинация от ВПЧ **не входит** в Национальный календарь прививок, но в ряде регионов **местные власти выделяют деньги**, чтобы привить всех молодых девушек **бесплатно**, в других регионах за прививку **надо платить**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Восемь тяжёлых часов

Крупные шведские компании начали переходить на шестичасовой рабочий день, чтобы сделать работу сотрудников более продуктивной, а самим сотрудникам оставить больше времени для личной жизни.

Это не первый опыт. В Швеции есть компании, которые перешли на шестичасовой рабочий день ещё 13 лет назад. А с апреля 2014 года по 6 часов стали трудиться муниципальные служащие Гётеборга.

Восьмичасовой рабочий день не так эффективен, как многие думают. Оставаться сфокусированным на какой-то конкретной задаче на протяжении восьми часов – очень тяжёлый труд, считают работодатели.

Горе от ума

Умные женщины отталкивают мужчин, выяснили американские психологи. Группы мужчин и женщин выполнили тесты по математике и английскому языку. Затем представители сильного пола попросили оценить женщин. Добровольцев больше заинтересовали женщины, которые лучше выполнили тесты. Однако при личной встрече мужчины не хотели обмениваться с ними контактами и не назначали им свидания. Также они не считали этих женщин привлекательными. Специалисты предположили, что в присутствии умной женщины мужчины начинали чувствовать себя менее мужественными.

БОЛЕЗНЬ – ПОД КОНТРОЛЬ!

Мифы и факты: повышаем грамотность об остеоартрозе коленного сустава

Миф: Ревматоидный артрит является самым распространённым типом артрита

Факт: Ревматоидный артрит и остеоартроз являются самыми распространёнными заболеваниями коленного сустава¹. Остеоартроз, вероятно, вскоре займет четвертое место среди причин инвалидности у женщин и восьмое место – среди мужчин².

Миф: Моя боль в колене, вызванная остеоартрозом, уходит и возвращается, и я ничего не могу с этим поделать

Факт: Остеоартроз – это хроническое прогрессирующее заболевание, поэтому проактивное и долгосрочное лечение, а также план управления болезнью просто необходимы для всех пациентов, которые имеют данное заболевание³. Только Вы и Ваш доктор можете подобрать наиболее подходящее лечение, так что запишитесь на прием и обсудите со специалистом то, что поможет Вам ответственно подойти к здоровью Вашего колена.

Миф: Лишний вес никак не влияет на боль, вызванную остеоартрозом

Факт: Лишний вес значительно увеличивает нагрузку на Ваши коленные суставы, ведь им приходится фактически нести на себе всю тяжесть Вашего тела, поэтому пациентам с остеоартрозом особенно важно следить за лишним весом⁴. Обсудите со своим лечащим врачом, как Вы можете держать вес под контролем и какими активностями Вы можете заниматься, чтобы облегчить боль в колене.

Миф: Физические упражнения могут отрицательно повлиять на остеоартроз

Факт: Хотя это является достаточно распространённым мнением, последние исследования показывают, что упражнения способны оказывать положительный эффект на пораженные артрозом суставы⁵.

Но если у Вас имеется боль в колене, выполнение упражнений может быть затруднительным. Поговорите со своим врачом о том, как уменьшить боль, чтобы иметь возможность выполнять упражнения. Программу занятий, которые Вы можете выполнить даже дома, может составить Ваш врач или физиотерапевт. Очень важно внимательно следовать этой программе, потому что слишком быстрое выполнение упражнений, избыточная физическая нагрузка, а также неправильное выполнение могут повредить Вашим суставам⁶.

Миф: У меня остеоартроз, поэтому я больше не могу жить своей обычной жизнью

Факт: Остеоартроз, конечно, является хроническим заболеванием, но это не значит, что оно обязательно ухудшается со временем, бывают также периоды хорошего самочувствия⁷. Вы можете управлять симптомами, используя достаточно простые приемы, такие как регулярные упражнения, снижение веса, ношение правильной обуви с амортизирующими подошвами, которая может снизить нагрузку на суставы во время хождения, а также использование трости. Если Ваши симптомы являются более серьезными, то Вам, возможно, потребуется дополнительное лечение, например, болеутоляющее средство и структурированная программа упражнений, которые необходимо выполнять под наблюдением физиотерапевта. Все эти меры способны помочь Вам в осуществлении Ваших привычных ежедневных активностей⁸.

Миф: Мужчины имеют больше проблем с коленями, чем женщины

Факт: Женщины чаще подвержены заболеванию остеоартрозом, могут иметь более выраженные болевые симптомы, а также более высокий риск инвалидности, связанной с заболеваниями коленных суставов⁹.

Много полезной информации об остеоартрозе Вы можете узнать на портале WWW.SHAGBEZBOLE.RU или по телефону горячей линии 8 800 200 0111

SARLHVL1506.0160

¹ American Academy of Orthopaedic Surgeons. Arthritis of the Knee (online). Last updated: April 2014 (February 20, 2015). [last access: March 2, 2015]. <<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00212>>; National Center for Health Statistics. <<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00389>>. [last access: June 23, 2015]

² Jordan KM, Arden NK, Doherty M, Bannwarth B, et al. EULAR Recommendations 2003: An Evidence-Based Approach to the Management of Knee Osteoarthritis: Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (SCSIT). Ann Rheum Dis. 2003; 62:1145-1155. (January 21, 2015). [last access: March 2, 2015]

³ Centers for Disease Control and Prevention. Osteoarthritis (online). Last reviewed: May 2014 (January 21, 2015). [last access: March 2, 2015]. <http://www.cdc.gov/arthritis/basics/osteoarthritis.htm>

⁴ American Academy of Surgeons. Viscosupplementation Treatment for Arthritis (online). Last reviewed: March 2014 (February 20, 2015). <<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00217>>.

⁵ Christensen et al. "The effect of weight maintenance on symptoms of knee osteoarthritis in obese patients: 12 month randomized controlled trial" Arthritis Care and Research 2014 (online) Last reviewed: November 2014 (February 20, 2015). [last access: March 2, 2015]. <http://www.medpagetoday.com/Rheumatology/Arthritis/48622>

⁶ Milesky, AE, Mazzuca, SA, Brandt, KD, et al. Effects of Strength Training on the Incidence and Progression of Knee Osteoarthritis. Arthritis & Rheumatism. 2006; Vol. 55, no. 5, pp 696-699. (February 20, 2015) [last access: March 2, 2015]

⁷ Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity for Arthritis Fact Sheet (online). Last reviewed: December 2014 (January 21, 2015). [last access: March 2, 2015]. <http://www.cdc.gov/arthritis/qa_factsheet.htm>.

⁸ National Health Service. (February 20, 2015) [last access: March 2, 2015]. <<http://www.nhs.uk/Conditions/Osteoarthritis/Pages/Introduction.aspx>>.

⁹ American Academy of Surgeons. Arthritis of the Knee (online). Last review: June 2014 (January 21, 2015). [last access: March 2, 2015]. <<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=A00212>>.

¹⁰ Barbara Boyan, Laura Tosi, Richar Koutts, et al. Sex Differences in Osteoarthritis of the Knee. Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons. 2012 Oct vol. 20 no 10, 668-669. (February 20, 2015) [last access: March 2, 2015]. <<http://www.jaas.org/content/20/10/668.full.pdf+html>>.

ВНИМАНИЕ! В ДАННОМ МАТЕРИАЛЕ НЕ ДОЛЖНО РАССМатРИВАТЬСЯ КАК ЗАМЕНА КОНСУЛЬТАЦИИ ВАШЕГО ВРАЧА

SANOPI

Реклама



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Такой нежный и особенный орган, как женская грудь, нуждается в постоянном уходе, даже если вы не будущая мама, не кормите малыша и у вас нет никаких медицинских проблем с молочными железами.

Чтобы кожа была упругой

Грудь нужно ежедневно обмывать с жидким мылом или гелем, сначала – тёплой водой, потом, для сохранения упругости кожи, – прохладной. Иногда можно протереть грудь ледяными кубиками из отваров трав зверобоя, ромашки, мяты: это улучшит питание кожи. После мытья лучше не вытираться, это способствует увлажнению груди лучше любого крема. Если же время ограничено, промокните кожу мягким полотенцем и нанесите увлажняющий крем.

Полезен водный массаж. Включите тёплую воду в душе, возьмите шланг в руки и круговыми движениями массируйте всю рёберную зону под грудью и сбоку 5–7 минут, затем помассируйте выше груди и, наконец, область подмышечных впадин и плечи. Повторите процедуру с прохладной водой.

Для повышения тонуса мышц, тканей и кожи побалуйте грудь ванной с морской солью – достаточно полежать всего 15 минут.

Подпитка изнутри

Для нормального «самочувствия» груди важно, чтобы в организм в достаточном количестве поступали витамины А, Е и группы В, а также бета-каротин. Они содержатся в молоке, телячьей печени, икре, свежих яйцах, овощах и фруктах красного и оранжевого цвета. Полезно также курсами принимать добавки с йодом. Рекомендуется постоянно использовать и йодированную соль.

При чувствительной груди, склонной к болезненным ощущениям перед менструациями, следует исключить продукты, содержащие метилксантины – вещества, которые провоцируют задержку жидкости в тканях и усиливают болевые ощущения в молочной железе. Это чай, кофе, шоколад, какао, содержащие кофеин, газированные напитки, алкоголь, в том числе и пиво.

Сомнительный бюстгальтер

О том, нужно ли его носить, ведётся немало споров. В последнее время чаша весов склоняется в сторону отрицательного ответа. Исследования убедительно подтверждают, что непрерывное ношение этой части

Изящный бюст

Азы ухода за грудью



женского туалета увеличивает риск застоя крови и лимфы. Кроме того, когда грудь находится в природном состоянии, то есть без бюстгалтера, то поддерживающий её мышечный корсет остаётся в рабочем тонусе. Он подвергается естественным воздействиям, дозированным нагрузкам в движении. Затянутая в бюстгалтере грудь скорее потеряет форму, потому что мышцы вынужденно отдыхают – всю нагрузку берут на себя бретельки.

Важно, чтобы организм был обеспечен витаминами А, Е и группы В

Впрочем, если грудь большая и тяжёлая, то без лифчика вряд ли получится обойтись. Но в любом случае стоит давать груди отдохнуть от стягивания хотя бы дома. Если же без бюстгалтера вообще никак, он должен быть максимально удобным, из современных материалов и идеально пригнан к вашим размерам и формам.

Следует учесть:

- чем больше размер груди, тем шире должны быть бретельки;
- широко расставленные груди нуждаются в бюстгалтере из достаточно плотного материала с твёрдыми боковыми косточками, которые как бы подталкивают их друг к другу;

- если грудь низкая, то лучше выбрать бюстгалтер, где продублирована и уплотнена нижняя часть чашечки;
- при маленькой груди нужны бюстгалтеры с дублирующими чашечками, когда верхние и нижние части уплотняются различными материалами.

Совершенство формы

Вопрос, который волнует многих женщин: можно ли сделать грудь более красивой без подтяжек и операций? Воздействовать на её естественную форму на деле не так просто. Однако немного скорректировать её вполне реально. В этом помогает гимнастика.

При большой груди подойдут упражнения со сплетёнными впереди и сзади руками, которые нужно поднять максимально высоко. Рекомендуется соединять приподнятые локти за спиной, заводить за спину руки.

Для улучшения формы и объёма маленькой груди нужно напрягать мышцы спины и предплечий. Например, вы можете, сидя за столом, поставить перед собой сжатые кулаки на расстоянии 30 см один от другого и с усилием опираться на них. Другое упражнение: лёжа на спине, разведите руки в стороны, обопритесь ладонями об пол, напрягая мышцы рук, на вдохе приподнимите грудную клетку, опуститесь, расслабьтесь, выдохните, затем поднимите вытянутые, слегка разведённые в стороны руки и верхнюю часть туловища, задержитесь в этом положении. Каждое упражнение хорошо повторять 20–50 раз.

Алина ПОГОДИНА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Болит сустав, отдаёт в... сосуды?



Осенью стала мучиться от головных болей, «знающая» соседка всё говорила, что у меня метеочувствительность. А когда я добралась до врача, он сказал, что проблемы с сосудами могут быть связаны не с погодой, а с совершенно другим заболеванием – подагрой. Как же это связано?!

А. Дроздова, Калуга

Никогда не верьте таким доморощенным диагнозам, как «метеочувствительность». Человек редко чувствует себя плохо просто так. В результате вы могли пропустить серьёзное заболевание – подагру. И только благодаря случаю врач нашёл его, и теперь ваше здоровье в ваших руках.

Да, подагра не связана с сосудами, но лишь на первый взгляд. Её главная причина, по которой может воспалиться косточка большого пальца ноги, а затем и другие суставы, – повышенный уровень мочевой кислоты в крови.

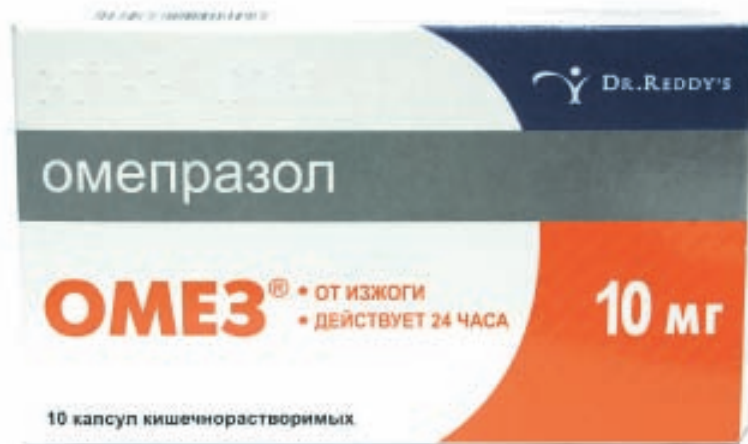
«Он часто сопровождается серьёзными проблемами с сосудами и сердцем, почему у вас и нашли повышенное давление, спазмы сосудов или нечто подобное, – объясняет Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д.м.н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Если биохимический анализ крови показал повышенный уровень этой кислоты, риск появления проблем со стороны сердечно-сосудистой системы растёт. Вам придётся скорректировать диету, отменить красное вино, сменить мясо, субпродукты на овощи, фрукты, белое мясо птицы. Помимо изменения пищевых привычек врач может назначить вам курс препаратов, которые понижают уровень мочевой кислоты в крови. Например, колхицин, который прописывают при острых приступах болезни, и аллопуринол – средство, помогающее предотвратить развитие подагры».

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Ни пуха, ни пера!

Выбираем зимнюю куртку

Вечных вещей не бывает. Вам пора менять зимнюю куртку? Попробуем сделать правильный выбор.

Наш эксперт – менеджер-консультант по верхней одежде Оксана ПЕТРОВА.

ВЫБИРАЯ зимнюю куртку, прежде всего нужно обратить внимание на её наполнитель.

Лучше натуральное

Пух-перо. Пух (на ярлыке его обозначают словом «down») – самый теплосберегающий наполнитель. Лучше всего греет пух гаги (морская утка, обитающая в северных широтах), но это для элитных дорогих

пуховиков, в массовом производстве используют гусиный и утиный пух. Более популярный и демократичный по цене вариант – «down» + «feather», то есть перо.

Главное – правильный выбор соотношения пуха и пера: этот показатель на ярлыке указывается через дробь. Первая цифра говорит о количестве пуха, вторая – пера. Самые тёплые «соотношения» – 90/10% и 80/20%.

+ **Плюсы.** Качественный натуральный наполнитель отлично греет даже в лютые морозы. Такие пуховики отличаются лёгкостью, комфортностью, не стесняют движений, отлично сидят по фигуре.

– Минусы. Одежда с натуральным наполнителем капризна в уходе. Время от времени ей нужна антибактериальная обработка, иначе в пуховике могут завестись пылевые клещи, опасные для аллергиков.

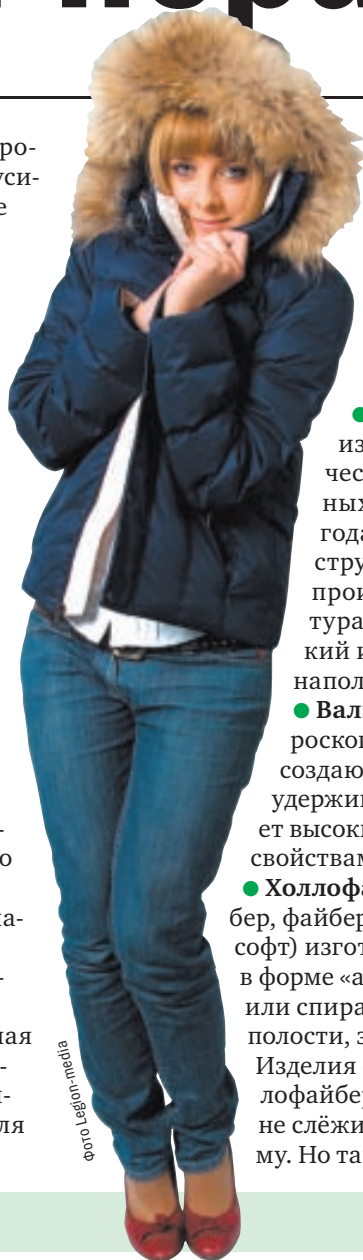


фото Legion-media

Синтетика – не порок

• Искусственный лебяжий пух – сверхтонкое микроволокно нового поколения, обработанное силиконом. Мягкий, но упругий материал хорошо держит форму.

• Тинсулейт. Утеплитель из тончайших синтетических волокон, сплетённых особым образом, благодаря чему имеет особую структуру и, как утверждают производители, теплее натурального пуха. Самый лёгкий из всех синтетических наполнителей.

• Вальтерм. Состоит из микроскопических ячеек, которые создают воздушную прокладку, удерживающую тепло, обладает высокими вентиляционными свойствами, выпуская пот.

• Холлофайбер (а также полифайбер, фиберскин, фиббертек, изософт) изготавливают из волокон в форме «автономных» шариков или спиралей, которые образуют полости, заполненные воздухом. Изделия с наполнителем из холлофайбера хорошо держат тепло, не слеживаются, сохраняют форму. Но такие наполнители бывают

На заметку

Пять признаков качественного пуховика.

1. Качественный пуховик не может быть анонимным: на его этикетке должна быть информация, где выпущена вещь с координатами производителя.
2. К настоящему пуховику должен быть приколот крохотный мешочек с образцом наполнителя, а также инструкция об уходе за изделием.
3. Обратите особое внимание на фурнитуру (молнии, кнопки, пуговицы). Крупные и ответственные производители используют только качественные элементы и, как правило, в отдельном пакетике прилагают запасные кнопки, заклёпки.
4. Если вы остановились на наполнителе «пух-перо», сожмите в кулаке ткань пуховика с «начинкой» и отпустите. Если форма быстро восстановилась – всё в порядке, если нет – покупать вещь не стоит.
5. Проверьте, не лезут ли пух и перо на швах изделия.

разной толщины. Подходящую надо выбирать под соответствующую температуру: есть осенние, а есть зимние варианты.

+ **Плюсы.** Плюс синтетических наполнителей – их гипоаллергенность. Они подходят как детям, так и взрослым. Из других плюсов – демократичная цена, прочность, практичность, лёгкость в уходе.

– Минусы. Пуховики с искусственным наполнителем по своим теплозащитным свойствам всё же уступают натуральному пуху.

Ольга АНДРЕЕВА

Кстати

Для пуховика с натуральным наполнителем предпочтительна химчистка. Стирать дома его нужно очень аккуратно, используя специальные моющие средства для пуха и пера, положив в машину несколько специальных шариков для стирки, чтобы пух куртки меньше сваливался. Машина должна работать в режиме 30 градусов с деликатным отжимом.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Стекланные или полимерные?

? Правда ли, что очки-хамелеоны с линзами помогают предупредить катаракту? Какие лучше – стекланные или полимерные?

Владимир, Москва

Отвечает врач-офтальмолог Марина ВЛАДИМИРОВА:

– Да, правда: фотохромные линзы снижают риск развития катаракты, зрительное утомление, так как реагируют на изменение освещённости. Это важно не только на улице, но и при работе за компьютером. Полимерные – лёгкие и поэтому более комфортны. Кроме того, в стекланных (за исключением высвеченных линз) пигментные молекулы распределены по всей площади

линзы и реакция на освещённость зависит от диоптрий.

При выборе линз обязательно стоит обратить внимание и на показатель абразивности – устойчивости к царапинам. От этого зависит срок службы очков.



Два в одном

? Ждём малыша, сделали ремонт в детской, осталось только обработать отциклёванный паркет. Хотелось бы узнать, какие экологически чистые натуральные материалы для покрытия пола можно использовать?

Николай, Курск

Отвечает менеджер по отделочным материалам Сергей БОРИСОВ:

– Можно использовать специальное масло для обработки паркета: оно пропитывает поры древесины, образует защитный слой от воды и грязи.

Но такой пол не блестит. Если хотите добиться глянцевого эффекта, сверху нужно нанести восковое покрытие и после просушки отполировать его.

Выпускаются и отделочные материалы для пола «два в одном» – комбинация масла и лака. Это экологически чистые, безопасные для здоровья материалы. Но два-три раза в год нужно будет дополнительно



обрабатывать ими поверхность пола, особенно тщательно на самых «проходных» местах.

Выход – кашемир

? Скоро холода, хочется носить шерстяные свитера. У меня они вызывают раздражение кожи, хотя пробы показали: аллергии на шерсть нет. Правда ли, что изделия из кашемировой пряжи не вызывают дискомфорта?

Елена, Тверь

Отвечает технолог по пряже Татьяна ПЕРОВА:

– Действительно, у некоторых людей раздражение и зуд кожи вызывают не аллергические реакции на шерсть, а качество пряжи. Дело в том, что



многие трикотажные изделия изготавливают из шерсти обычных овец, которая имеет жёсткую ость. Концы наиболее жёстких и коротких волосков «высовываются» из нити и покалывают кожу. Одни реагируют на это спокойно, а те, у кого кожа сверхчувствительная, испытывают зуд, иногда появляются высыпания.

Кашемировая пряжа не имеет таких недостатков: её изготавливают из пуха особой породы коз, который выщипывают или вычёсывают вручную. Специальные технологии позволяют добиться особой мягкости

пряжи – она не раздражает кожу, не вызывает аллергии. Но и стоит такая пряжа, не случайно её называют «королевской», в несколько раз дороже шерстяной.

Морозим баклажаны

? В магазинах круглый год продаётся множество замороженных фруктов и овощей. Но вот болгарского перца и баклажанов не встретишь. А можно ли их заготовить впрок дома?

Светлана Петрова, Курск

Отвечает повар Денис МАРТЫНОВ:

– Самый быстрый способ заморозить баклажаны таков: нарежете их вдоль, ломтями по полсантиметра, солите, чтобы ушла горечь, и оставляете на полчаса, затем на две минуты опускаете в кипяток, сливаете воду и сушите овощи на бумажном полотенце. После закладываете в пластиковый контейнер – и в морозилку. Зимой достаточно их обжарить, заправить чесноком и получится отличное блюдо: хотите – гарнир, хотите – холодная закуска. Для овощных рагу баклажаны режут кубиками.

Болгарский перец очищают от плодоножек и семян, бланшируют так же, как баклажаны, подсушивают и, вложив один в один, укладывают в морозилку. Это для того, чтобы зимой готовить фаршированные перцы. А для борщей, рагу и прочих блюд нужно нарезать овощ соломкой.





АЗБУКА ВКУСА

Губит людей не пиво!

Правда о пенном напитке

Не только среди обычных людей, но и среди медиков и биологов есть немало поклонников этого хмельного напитка. Поэтому учёные исследовали этот продукт с особым пристрастием и после долгих изысканий выяснили: пиво не только вредно, но и полезно!

КТО-ТО из мудрецов древности говаривал, что всё – лекарство и всё – яд, а разница лишь в дозе. Так что фанаты пива при условии соблюдения умеренности в питии теперь смогут с полным основанием говорить сакрально: «Не пьём, а лечимся!»

Миф № 1

Любители пива сокращают себе жизнь и ослабляют здоровье

На самом деле. Путём многолетних исследований учёными установлено, что мужчины и женщины, выпивающие 1–2 стакана пива в день, живут дольше, чем те, кто не пьёт вовсе. В этом продукте много витаминов В1, В2, РР. И это единственный алкогольный напиток, содержащий хмелевую горечь, стимулирующую выделение желудочного сока, жёлчи, и подавляющий нежелательные эффекты алкоголя. Экстрактивные вещества хмеля имеют успокаивающее, болеутоляющее и даже дезинфицирующее действие. Как показали исследования чешских и немецких врачей, умеренное потребление пива (не более 500 мл в день) снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, а также способствует на восстановление слизистой оболочки при таких заболеваниях желудка, как гастрит и язвенная болезнь. Кроме того, есть теория, что употребление пива предотвращает образование почечных камней, уменьшает свёртываемость крови и снижает уровень холестерина. А ещё этот напиток является существенным источником кремния, который помогает предотвращать потери костной массы. Поэтому известно, что у умеренно пьющих людей на 33–56% меньше риск заболеть остеопорозом, а также ишемической болезнью сердца, ожирением, слабоумием и сахарным диабетом, чем у убеждённых трезвенников.

Миф № 2

Поклонники пива рано или поздно обзаводятся животом приличных размеров

На самом деле. Тут не всё так однозначно. С одной стороны, ежедневное умеренное потребление пива совсем не приводит к увеличению веса. Ведь в самом напитке калорий не так уж и много – в среднем примерно 40 ккал на 100 г – это ниже, чем у соков и молока. Но, с другой стороны, вся беда в том, что пиво здорово разжигает аппетит, поэтому под него быстро уходит калорийная закуска. Но если закусывать чем-то лёгким, то на пиве можно даже похудеть. Для этого вместо ужина



В этом продукте много полезных витаминов и микроэлементов

можно уговорить бутылочку любимого напитка на пару с овощным салатом (без майонеза). Однако после этого придётся до утра забыть о еде.

Миф № 3

В пиве есть женские гормоны. Поэтому от него мужчины могут стать более женственными

На самом деле. Хмель, входящий в состав пива, как и многие другие растения (редиска, петрушка, соя и все бобовые) и даже мясо травоядных животных, действительно содержит фитоэстрогены. Но фитоэстрогены растений и человеческие гормоны – это не одно и то же. К тому же в зависимости от сорта количество добавляемого в пиво хмеля колеблется в пределах 100–300 г на 100 л! В какой-нибудь фасоли фитоэстрогенов в разы больше. Но мы же не боимся её есть. Так что поверьте, ощутимо повлиять на человека растительные гормоноподобные вещества не могут. Во всяком случае от одной-двух бутылок в день ничего подобного точно не случится.

Миф № 4

Пиво – запрещённый продукт для спортсменов

На самом деле. То, что спорт и алкоголь – две вещи несовместные, считалось аксиомой, пока испанские эксперты в области здорового питания не выяснили, что пиво (естественно, в умеренных дозах) помогает организму лучше справляться с физическими нагрузками, а также снижает стресс, возникающий при перенапряжении. Более того, учёные выяснили, что малое количество хмельного напитка не отражается на количестве допущенных ошибок в игровых видах спорта. Если бы не допинг-контроль, то перед соревнованиями спортсмены бы давно

уже пропускали по кружечке пива. Впрочем, проверку на этанол проводят не во всех видах спорта. Алкоголь (этанол) запрещён в соревновательный период только в пяти видах спорта. Это автоспорт, аэроавиатика, водно-моторный спорт, мотоспорт и стрельба из лука. В других видах пробы на этанол не берутся. А с будущего года Всемирное антидопинговое агентство (WADA) решило исключить алкоголь из списка запрещённых веществ и для мотоспорта.

Ну а непрофессионалам ничто не мешает выпить бокал любимого напитка после интенсивной тренировки или тяжёлого дня. Нервы целее будут! Но за руль после этого всё-таки садиться не надо.

Миф № 5

Хмель – родственник марихуаны. Кто пьёт пиво, тот рискует стать наркоманом

На самом деле. Несмотря на действительно существующие между этими растениями родственные связи, активные вещества марихуаны – каннабиноиды – не содержатся в хмеле в принципе. Поэтому родство хмеля с марихуаной может быть интересно только биологам.

Важное дополнение

Ну и, как водится, ложка дёгтя. Во-первых, утверждение о пользе пива никак не касается детей и подростков, у которых совсем другие метаболизм и чувствительность к алкоголю, чем у взрослых. Поэтому для них и малые дозы алкоголя однозначно вредны. А во-вторых, даже для тех, кто уже давно вышел из школьного возраста, спиртное может быть полезно лишь в том случае, если не превышена норма потребления – 25 г чистого спирта (или в пересчёте на пиво – 1 бутылка в день). Кроме того, речь идёт о по-настоящему качественном алкоголе, в производстве которого не применяется большое количество искусственных компонентов, а все ингредиенты высокого качества. Если же выпивать больше, чем нужно, или употреблять сомнительное пойло, то риск заработать заболевания сердца, печени и других органов повышается на 43%!

Елена НЕЧАЕНКО

СО ВСЕГО СВЕТА



Куда положить?
Вкус еды зависит от её положения на тарелке,

к такому выводу пришли учёные из Великобритании.

Эксперимент был проведён с участием 12 тыс. человек. В ходе него добровольцев просили расположить тарелку так, чтобы еда была максимально привлекательной. Проанализировав результаты, учёные пришли к выводу, что самое выигрышное положение еда занимает, будучи отвёрнутой от человека, то есть расположенной на дальней части тарелки.

Наихудшее положение для еды – близко к человеку, особенно если в составе блюда есть длинные и заострённые продукты, чьи кончики направлены прямо на едока. К таким блюдам могут относиться спаржа, морковь, куриные голени. Такие продукты лучше располагать горизонтально по отношению к человеку.

Психологи объясняют такое восприятие еды тем, что человек подсознательно опасается направленных на него предметов. В состоянии лёгкого стресса, пусть даже неосознанного, аппетит снижается.

Не пейте чай!

Чаёвничать сразу после еды вредно для пищеварения.



Немецкие учёные установили, что чай, выпитый сразу после приёма пищи, уменьшает выделение желудочного сока, что негативно сказывается на работе желудочно-кишечного тракта. Учёные советуют устраивать чаепитие не раньше чем через 30–40 минут после приёма пищи.



Чипсы вне конкуренции
Картофельные чипсы – самая вкусная на свете еда, уверяют учёные из США.

Специалисты провели эксперименты на крысах, часть из которых имели неограниченный доступ к обычному корму, а часть – к кормам с разным соотношением жиров и углеводов. Результаты работы показали, что соотношение 35% жиров и 65% углеводов заставляло крыс терять контроль над собой и объедаться кормом. Учёные отмечают, что если говорить о человеческой еде, то самое вкусное соотношение жиров и углеводов можно обнаружить в картофельных чипсах.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Шуфутинский:

– Я не знаю, как с медицинской точки зрения, но вообще попить пивка, по-моему, это очень даже замечательная штука и очень полезная. В чём польза? В удовольствии! Надо получать удовольствие, а не думать про лишние килограммы и вред.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Премудрости похудения

Приёмы, с которыми будет легче соблюдать диету

Великая Майя Плисецкая признавала лишь один рецепт похудения: «сидеть не жрамши». Но не у всех есть такая сила воли. Поэтому чаще женщины прибегают к другим хитростям.

КАКОЙ наш главный враг на пути к стройности? Разумеется, аппетит. Как его утихомирить? Попробуйте воспользоваться нашими рецептами.

Используйте правильные ароматы

Проходя мимо кондитерской или колбасной лавки, трудно не потерять голову от доносящегося оттуда соблазнительного сладкого или мясного духа. Но, оказывается, запахи умеют не только дразнить, но и гасить аппетит.

Это доказало прошедшее в Англии испытание пластырей с ароматом ванили. Такие пластыри приклеивали на руку тучным добровольцам, мечтающим избавиться от лишнего веса. Через полтора месяца выяснилось, что эти люди сбросили в среднем на 1,5 кг больше тех, кто худел, делая ставку только на силу воли. Конечно, если есть ванильные творожки и десерты, похудеть



Фото: Legion-media

не получится. Но если в момент острого голода понюхать ватку, смоченную эфирным маслом ванили, или просто поднести к носу пакетик ванильного порошка, волчий аппетит будет на время усмирён.

А вот ещё более эффективный рецепт аромата для похудения, который специально создали учёные. Нужно взять кусочек банана, ломтик зелёного яблока, по щепотке мяты перечной и ванили, всё это прогреть на растительном масле и вдыхать пары при первом ощущении голода или за 15 минут до еды. Аппетит заметно снижается или исчезает совсем.

Больше спите

И дело не только в том, что, когда мы спим, мы не едим. Просто в плохо отдохнувшем

за ночь организме снижается уровень лептина – специального белка, регулирующего аппетит, – и повышается уровень гормона кортизола, который увеличивает потребность организма в пище. В итоге всё это приводит к накоплению жира.

Не отказывайтесь от наваристых супов

Большинство из нас считают, что при диете нужно питаться жиденьким вегетарианским супчиком. Но это не так! Американские учёные пришли к выводу, что наваристое первое блюдо весьма благотворно для фигуры. Разумеется, если наливать его не в тарелку размером с тазик, а в совсем небольшую мисочку. Такой супчик улучшает работу желудка и ускоряет переваривание

пищи, мешая ей откладываться в жир. Кроме того, сытный суп значительно сокращает количество потребляемых на обед калорий, так как после него есть уже не очень-то и хочется. А вот жидкий овощной бульон, наоборот, только раззадоривает аппетит.

Ешьте жирную морскую рыбу

Нет сил который день питаться варёной куриной грудкой или постной индейкой на пару? Мы вас понимаем и советуем перестать издеваться над собой. Хватит ковырять вилкой суховатую треску и безвкусного хека. Отведайте лучше вкусной жирной морской рыбки – сёмги, скумбрии, форели.

Омега-кислоты и витамин D уменьшают тягу к сладкому

Тут нет никакой шутки, ведь учёные давно доказали, что жирная морская рыба помогает не только поддерживать здоровье, но и худеть. Чем рыба жирнее, тем больше в ней ненасыщенных жирных кислот омега-3 и витамина D. А ведь именно эти вещества и помогают снизить вес. К тому же омега-3 кислоты способствуют выработке гормона радости серотонина, которого очень недостаёт людям,

сидящим на диете. Эти вещества облегчают процесс отказа от сладкого, который так нелегко даётся многим худеющим. Поэтому раза три в неделю ешьте морскую рыбу на обед или ужин. Но, конечно, не жареную, а запечённую в фольге без масла или приготовленную на пару.

Можете побаловать себя бокалом вина

Общеизвестно, что диета и алкоголь несовместимы. Спиртное тормозит центр насыщения и стирает мотивацию для похудения, а также снижает контроль над приёмом пищи, что ведёт к перееданию и срывам. Но всё-таки один бокал красного сухого вина выпить не только можно, но и нужно. Такая доза не позволит мозгу утратить контроль над насыщением, зато принесёт приятные ощущения, которые обычно в дефиците у людей, сидящих на диете. Американские учёные, изучившие привычки и образ жизни восьми с лишним тысяч соотечественников, выяснили, что люди, выпивающие несколько бокалов вина в неделю, на целых 73% реже страдают ожирением, чем те, кто полностью воздерживается от употребления алкоголя. В то же время те, кто пьёт более 5 бокалов вина в день, увеличивают риск ожирения аж на 46%. В общем, за это не грех выпить! Но только чуть-чуть и не особо закусывая!

Елена АМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Обед для клерков

? Работаю в офисе, спортом особенно не занимаюсь. В последнее время стала замечать, что потихоньку набираю вес. Дома вроде питаюсь правильно, а вот на работе удаётся не всегда. Что есть на обед офисному сотруднику, чтобы не полнеть?

Татьяна, Москва



Отвечает медицинский психолог, специалист по питанию Елена МОРОЗОВА: – Молодая женщина, которая

работает в офисе, за обедом должна получать примерно 600–700 ккал и следить за тем, чтобы суточное потребление энергии не превышало 2000–2500 ккал.

Но надо понимать, что при таком балансе вы не похудеете. Но и не будете прибавлять вес.

Для того чтобы получить полноценный обед, нужно обязательно выйти из офиса. Главное – прекратить есть за рабочим столом! Сидя перед компьютером, человек зачастую не чувствует вкуса еды, не ощущает её запаха и, главное, не осознаёт количество еды, которое он поглощает. Ведь мозг – центр насыщения – занят обработкой

информации, ему некогда сигнализировать о том, что вы уже съели достаточно.

На обед и с обеда лучше спускаться не на лифте, а по лестнице – как вниз, так и вверх. Через месяц вы непременно заметите, как подтянулись ваши бёдра.

Обедая в кафе, не стоит даже смотреть на «замазанные» соусами или подливками блюда. И обязательно нужно

съесть первое – суп, лучше на овощном бульоне. Он создаст ощущение сытости без лишних калорий.

Десерт совсем не нужен, лучше по пути на работу купить фрукты и в перерыве погрызть яблоко или съесть апельсин. Также следует убрать из рациона все газированные напитки – они главные враги фигуры. Обыкновенная вода – вот ваша молодость и стройность.



РЕКЛАМА



P №00373/01 от 07.06.2010

- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Обладает противовоспалительным и обезболивающим действием
- Снижает частоту обострений суставного заболевания

Горячая линия:
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО СЛЕДОВАТЬ ИНСТРУКЦИИ



КАРЬЕРА

Работать на одном предприятии с мужем или женой хотят немногие. Считается, что «семейный подряд» вредит и браку, и работе. Однако это далеко не всегда так.

На службе гению

Он – великий художник, музыкант или просто большой начальник, а она – его верная помощница и правая рука. Этот рабочий тандем весьма распространён. Пожалуй, самым известным примером такого союза можно считать супругов Дали.

Великий сюрреалист Сальвадор Дали вряд ли добился бы признания, если бы рядом с ним не было его любимой жены Галы. Именно она создала вокруг его имени целую империю. Она находила покупателей для его картин, она заключала договоры на разработку коммерческих брендов, которые приносили немалый доход и позволяли Сальвадору Дали не думать о насущных проблемах, она подписывала контракты с рекламщиками.

Взбалмошный, наивный, с огромным количеством психологических комплексов и фобий, Дали не мог и шагу ступить без своей супруги. «Утром Сальвадор совершает ошибки, а во второй половине дня я их исправляю, разрывая легкомысленно подписанные им контракты», – вспоминала Гала.

Многие современники обвиняли её в чрезмерной расчётливости, уверяли, что она просто использует своего великого супруга. Но так или иначе именно благодаря Гале Сальвадор Дали стал миллионером и обрёл славу.

Женщин, которые трудятся в подчинении у своих мужей, в коллективе часто не любят. Считается, что жёны начальников постоянно ведут закулисную борьбу против неугодных сотрудников, дают руководителю «вредные» советы или же просто зря получают зарплату. Не стоит обращать внимание на такие сплетни. Хороший помощник требуется любому

Общее дело

Стоит ли супругам работать вместе



руководителю, а уж если между начальником и его ассистентом царит полное доверие, успех такому союзу обеспечен.

К тому же супруги часто дополняют друга: если одному не хватает практичности, то другой, как правило, может похвастаться рациональным взглядом на жизнь, если один из супругов молчун, другой хорошо ладит с людьми. Ведь противоположности, как известно, притягиваются!

Если успех на службе важнее семьи, брак обречён

Соратники

Ещё одна модель успешного семейного подряда – когда муж и жена самозабвенно отдаются общему делу. Такими были Мария Склодовская и Пьер Кюри. Учёные физики стали лауреатами Нобелевской премии благодаря своим общим открытиям в области изучения радиоактивности. При этом сначала над явлениями радиации работала лишь Мария Склодовская. Научные интересы Пьера Кюри были другими – он занимался физикой кристаллов. Однако, после того как Марии удалось выявить радиоактивное

излучение урановой руды, Пьер Кюри отложил собственные исследования, чтобы помочь жене в её работе. С тех пор в своих лабораторных записях супруги начали употреблять местоимение «мы». Рождение двоих детей, вечная нехватка денег, ужасные условия труда и вредное воздействие радиации на здоровье не заставили чету Кюри бросить исследования.

Впоследствии Мария Кюри с лихвой отплатила Пьеру за «предательство кристаллов». Когда мужа назначили профессором кафедры физики в Сорбонне, она оставила свою преподавательскую деятельность, чтобы стать заведующей в его лаборатории. А после смерти Пьера Мария Кюри сама возглавила его кафедру и продолжила заниматься общим делом.

Семейные отношения на работе часто бывают весьма полезны, когда бизнес ещё только начинает строиться и посторонние не слишком верят в успех. Кто, как не близкий человек, способен долгое время трудиться с полной отдачей, с пониманием относиться к необходимости проводить вечера, а подчас и выходные на работе и не требовать повышения зарплаты?

Правда, некоторых пугает перспектива быть рядом с мужем двадцать четыре часа в сутки. Но этот страх обоснован далеко не всегда.

Во многих семьях эта модель отношений устраивает обоих супругов, более того – даже укрепляет их брак.

Конкуренты

А вот эту модель семейных отношений на работе вряд ли можно назвать успешной.

Актёры Лоуренс Оливье и Вивьен Ли познакомились в гримёрке лондонского театра. Начинаящая актриса и кумир британской публики – спустя некоторое время они поженились.

Вскоре после начала их романа карьера Вивьен Ли резко пошла в гору. Она получила «Оскара» за роль Скарлетт О'Хара в культовом фильме «Унесённые ветром». Говорят, что именно после этого успеха в отношениях знаменитых актёров исчезла идиллия. Сразу после церемонии вручения премии Лоуренс устроил Вивьен скандал, запустив в окно злосчастной статуэткой – настолько велика была его ревность к славе жены. Чтобы доказать мужу, что признания публики для неё ничего не значит, Вивьен Ли приспособила фигурку «Оскара» для подпираания двери.

После получения Ли второго «Оскара» за роль в фильме «Трамвай «Желание» их брак рухнул окончательно. Оливье не удалось смириться с тем, что слава супруги превзошла его собственную. «Всё в порядке до тех пор, пока командует мужчина», – любил он повторять.

Как правило, ревность к успеху характерна для пар, чья деятельность связана с публичностью – журналистов, артистов, художников. Тогда известность и слава, выпавшая на долю одного из супругов, может стать причиной для ревности другого.

Если успех на работе важнее семейных ценностей, брак обречён. Поэтому определитесь с приоритетами. Если семья для вас – главное, найти компромисс не составит труда. Как правило, в этой ситуации на уступки идёт женщина. Ей проще отказаться от карьеры, чем мужчине.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Обратитесь к себе



Я ужасно завидую своей коллеге. Ей всегда достаются самые выгодные проекты. Зарплата у неё выше, а по вечерам она почти не задерживается. Я знаю, что зависть – плохое чувство, но справиться с собой не могу. Что мне делать?

Ольга, Самара

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Лучший способ избавиться от зависти – сосредоточиться на собственных делах. Перестаньте сравнивать себя с более успешными коллегами. Гораздо разумнее соревноваться не с сослуживцами, а с самим собой. Оглянитесь назад, наверняка за то время, что вы работаете на этом месте, вам удалось чего-то достичь, вырасти в профессиональном плане. А теперь подумайте, что можно сделать, чтобы добиться ещё большего. Не стесняйтесь коллекционировать свои успехи – это отличное средство борьбы с завистью..

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Шуфутинский:

– Если вся семья занимается одним и тем же делом, то что же здесь плохого? Если батя рубит в лесу дрова, сын отвозит, а потом мама идёт на рынок и это всё продаёт, то деньги идут в одну копилку.

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

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

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!





БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

«Совы» по принуждению?

Как наладить сон

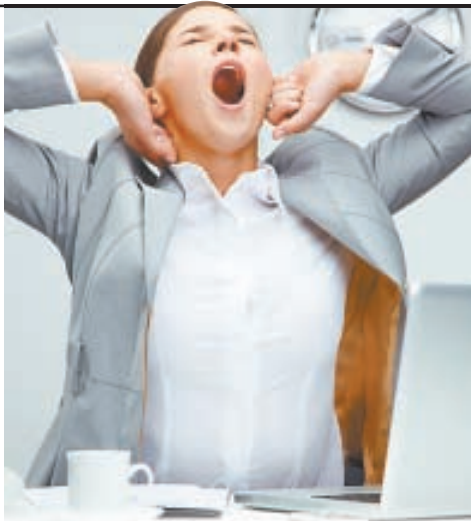
Современные города делают своих жителей «совами». Ночная жизнь стала нормой. Работа допоздна, уроки по ночам, компьютер до утра... Чем чреват такой образ жизни?

Как предки спали

Предки наши ложились спать рано – в 21–22 часа. И вставали уже в 5–6 утра. Они знали, что иначе снижается жизненная энергия, потому что при свете Солнца человек её расходует, а при Луне – наполняется ею. Происходит это именно во время сна. Но, быть может, к нам, современным, у которых связь с природой практически разрушена, которые не чувствуют её ритмов, это не имеет отношения?

Ан нет. Наши официальные доктора подтверждают правильность режима предков. Их исследования нарисовали картину того, что происходит с нами по ночам. Суточный режим жизнедеятельности в организме регулирует мелатонин, и продуцируется он как раз вечером и ночью, в темноте. А подавляется утром, на свету.

Но мало того что ложимся не в то время, мы вообще мало спим. Социологи выявили: большинство взрослых людей, особенно в крупных городах, в России спят лишь по 5–6 часов в сутки. Здоровый сон должен длиться 7–8 часов. Это время, необходимое организму для «перезагрузки». Пока мы спим, наш мозг



7–8 часов сна необходимы для полноценной «перезагрузки»

не отдыхает, как считалось раньше. Он активно работает, но занят уже не взаимодействием с внешней средой, а настройкой органов и систем на нормальную работу.

Биологические часы

Пренебрежение ночным сном часто приводит к бессоннице. Кстати, врачи насчитывают более 80 её разновидностей. В результате недостатка сна

нарушается сердечный ритм, повышается риск развития гипертонии, инфарктов, инсультов.

Список самых распространённых причин бессонницы возглавляют суточные, или циркадные, нарушения сна. Интенсивность биологических процессов в нашем организме связана со сменой дня и ночи – это закон, который не может изменить ни электричество, позволяющее работать по ночам, ни ритм современного города.

И не думайте, что отсыпание по выходным решает проблему накопленного недосыпа. Наоборот, оно втягивает в замкнутый круг нездорового образа жизни – физиологи назвали его «синдромом понедельника». Сон по полдню в выходные приводит к тому, что в воскресенье уже трудно уснуть, а впереди понедельник. В итоге человек приходит в офис разбитым. А завтра снова рано вставать...

Только жёсткий режим сна – бодрствования, соответствующий природным и нашим собственным биологическим ритмам, может вернуть здоровье и жизненный тонус. Установить его, конечно, трудно – легче сетовать, что город принуждает быть «совой». Но если продержаться пару недель, то станет и легко, и приятно. К тому же мелатонин уже удалось синтезировать искусственно и его приём поможет восстановить режим, при котором жить легко и радостно.

Дмитрий РОМАНОВ

АКЦИЯ

Оденься в красное!



13 октября 2015 года в Архангельске при поддержке Министерства здравоохранения состоялся ряд мероприятий, приуроченных к празднованию Всемирного Дня Тромбоза.

ЯРКИМ элементом программы Всемирного Дня Тромбоза стало открытие уникальной фотовыставки «Оденься в красное!». Выставка стала частью социально-образовательной программы по профилактике рисков сердечно-сосудистых заболеваний «Пuls жизни», инициированной Российским кардиологическим обществом и ФГБУ «ГНИЦ профилактической медицины» МЗ РФ.

Кроме того, в этот день в городе прошёл флеш-моб «Нет тромбозу!», а также различные мероприятия, призванные повысить осведомлённость людей о факторах риска, диагностике и лечении тромбоза.

Ирина Слуцкая, Зара, Жасмин, Инна Маликова, Дарья Повереннова, Ирена Понарошку, Яна Чурикова, Юлия Началова и другие успешные российские женщины вместе с врачами-кардиологами сказали «Да!» здоровому сердцу, приняв участие в создании фотовыставки.

Центральным элементом акции «Оденься в красное!» традиционно является красное платье, символизирующее тревогу в связи со стремительным ростом распространённости болезней сердца во всём мире.

Женщины оказались в фокусе проекта далеко не случайно. По данным ВЦИОМ, 83% женщин считают себя ответственными за здоровье семьи, и эту точку зрения разделяют 65% мужчин.

«Ежегодно в России от инсультов, инфарктов и других сердечно-сосудистых заболеваний умирают более 1,5 тысячи человек на 100 тысяч населения, что опережает среднеевропейский показатель в 2 раза. Мы рады, что в нашу программу Всемирного Дня Тромбоза влилась яркая фотовыставка, призванная привлечь внимание женщин к профилактике сердечно-сосудистых заболеваний», – отметила заведующая кафедрой клинической фармакологии и фармакотерапии СГМУ, директор Северного филиала ГНИЦ МЗ РФ, д.м.н. Надежда ВОРОБЬЁВА.

«Акция «Оденься в красное!» проводится во многих странах, и с её помощью удалось привлечь внимание сотен тысяч женщин по всему миру к проблеме распространения сердечно-сосудистых заболеваний. Российское кардиологическое общество проводит эту акцию уже второй год подряд», – отметил профессор, президент Российского кардиологического общества, академик РАН Евгений ШЛЯХТО.



рег. Уд. 015325/01 от 29.08.2008

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24

МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



ПСИХОЛОГИЯ

Сбежавшая невеста

Почему женщины боятся серьезных отношений

Ещё Шекспир говорил: «Любовь бежит от тех, кто гонится за ней, а тем, кто прочь бежит, – бросается на шею».

ТРАДИЦИОННО считалось, что «беглецы» – в основном мужчины. Дескать, многих из них в загс на аркане не затащишь: их вполне устраивают лёгкие, ни к чему не обязывающие романы. Но в последнее время «беглянками» всё чаще становятся женщины. И это отнюдь не феминистки – большая часть из них хочет иметь семью. Спрашивается, что же им мешает воплотить мечту в реальность? Психологи считают, что всё дело в скрытых страхах. Чего же боятся женщины?

Наступить на те же грабли

Этот страх возникает, если предыдущие отношения принесли сильную боль и разочарование. Не желая снова страдать, женщина сторонится мужчин: «Лучше жить одной – так безопаснее».

✓ **Что делать.** Оставить прошлое в прошлом. Постарайтесь избавиться



от эмоциональной привязанности к бывшему партнёру (а негативные чувства – обида, злость, гнев – это тоже привязанность), простив ему всё. Пока вы не отпустите прошлое, невозможно построить настоящее, а будущее тем более. Напишите письмо бывшему. Вложите в него все свои чувства! Затем перечитайте и сожгите, представляя, как в огне сгорают все ваши отрицательные эмоции.

Нарушить зону комфорта

Если человек несколько лет живёт в одиночестве, он к этому привыкает. Привычка, как говорится, вторая натура. А серьёзные отношения – это серьёзные перемены. И далеко не все к ним готовы. И это касается не только глобальных вещей, но и мелочей: «А вдруг новый избранник будет хозяйничать на моей даче, сделает грядки вместо газона и выгонит кота, потому что у него аллергия на шерсть?»

✓ **Что делать.** Лучше попробовать и жалеть, чем жалеть, что не попробовали. Необязательно сразу связывать себя штампом – поживите какое-то время в гражданском браке. Если вам будет комфортно в обществе друг друга, можно узаконить отношения.

Поток критики в адрес мужчин счастливее вас не сделает

«Я уже не та, что в молодости»

Этот страх обычно преследует женщин в возрасте 40+. Они часто не решаются на серьёзные отношения, боясь разочаровать любимого: «Мне уже не двадцать: кожа не та, тело не то – складки на талии, целлюлит... Нет, он меня точно бросит!»

✓ **Что делать.** Избавляться от комплексов. Если вы нравитесь мужчине, будьте уверены, вы нравитесь ему вместе со складками и целлюлитом (если таковые вообще имеются – неуверенные в себе личности видят недостатки даже там, где их в помине нет). Мужчина любит женщину в целом – её образ, её улыбку, её запах, а не отдельные части тела.

Осуждение окружающих

«Она же мать троих детей, пора бы успокоиться, а не по мужикам шастать!» – многих потенциальных невест настолько

тревожит общественное мнение, что они не решаются бросить ему вызов.

✓ **Что делать.** Не обращать внимания на глупых и завистливых людей. Пусть думают, что хотят, – всем не угодишь. А вот мнение детей действительно важно. Если на горизонте появился подходящий кандидат, постарайтесь аккуратно ввести его в свою семью. Дайте понять детям, что он не претендует на место их папы и ни в коем случае не препятствует встречам с их настоящим отцом. Пусть ваш возлюбленный попробует стать для ваших малышей другом – тогда ревности к «пришельцу» будет меньше. И не мучайтесь чувством вины: дети скоро вырастут и обзаведутся семьями. А с кем останетесь вы, если поставите крест на женском счастье?

Все мужики – сво...

«Нормальных мужиков не осталось – всех разобрали. А те, что остались, – сплошные подлецы и пьяницы! Мне такой не нужен», – подобную браваду от одиноких женщин можно слышать часто. Но за этой бравадой – боль и обида. Личная жизнь не удалась, поэтому остаётся одно – ругать сильный пол на чём свет стоит.

✓ **Что делать.** Перестать обманывать саму себя, твердя, что вам никто не нужен. Ещё как нужен! Вы просто не хотите, чтобы окружающие увидели вашу уязвимость. Но бесконечный поток критики в адрес мужчин счастливее вас точно не сделает. Поэтому постарайтесь изменить отношение к сильному полу. почаще повторяйте себе: «Я заслуживаю любви», «Я люблю мужчин», «Меня окружает много достойных мужчин». И достойный непременно встретится.

Дарья НЕРОВНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Как жить дальше?

? Месяц назад умер мой отец. Он долго болел, вёл себя сдержанно, но перед смертью сказал, что жил не так, как хотел, и очень жалеет об этом. Его признание меня потрясло. Теперь я не знаю, что мне делать со своей жизнью, как её изменить...

Н. С., Новосибирск



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Вы действительно недовольны своей жизнью или стали считать так под влиянием недавно пережитого стресса? Если и раньше мысли о неверном выборе жизненного пути посещали вас, имеет смысл серьёзно задуматься о собственных глубинных потребностях.

Начните с простого. Составьте список тех дел, которые, по вашему мнению, сделать совершенно необходимо. Быть может, это будут какие-то карьерные достижения, материальные успехи, но вполне вероятно, что рядом с ними (или вместо них) окажутся и настоящие «безумства». Например, бросить работу и уехать путешествовать автостопом по миру, продать квартиру и основать лучший в городе приют для бездомных животных... Не стесняйтесь своих желаний и мыслей, будьте предельно открытыми! Перечитывая свои потаённые мысли снова и снова, вы вполне можете понять, что нужно сделать, чтобы стать счастливее. Не действуйте горячо, но и не откладывайте важные дела на потом.

Кстати

Иногда человек не просто боится влюбиться – он боится панически. На медицинском языке такой страх называется филофобией. Филофоб делает всё, чтобы оградить себя от серьёзных отношений как сознательно, так и неосознанно. Например, доводит организм до истощения: «В таком виде я точно никому не понравюсь!» Он уродует тело татуировками или шрамами, крайне агрессивно держится с представителями противоположного пола, чтобы отбить у них всю охоту общаться. В таких случаях без психотерапевта не обойтись.

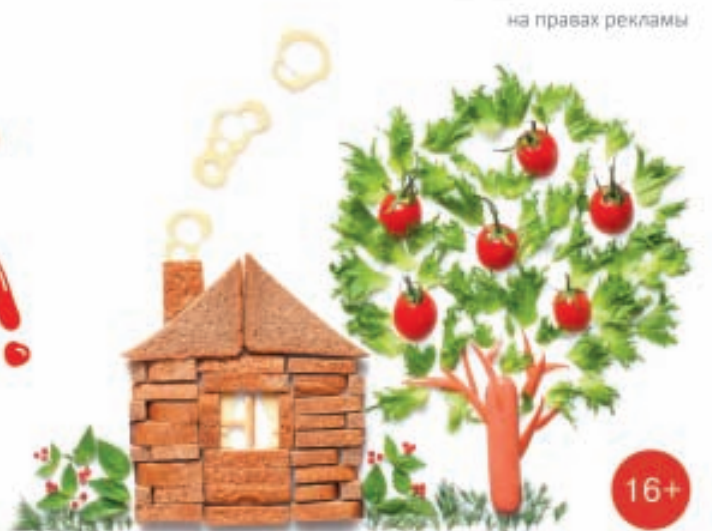


Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



на правах рекламы



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.

Снотворный чай

Не можете уснуть? Приготовьте чай из пижмы, календулы и душицы, смешанных в равных количествах. 2 ст. ложки смеси трав залейте 1 стаканом кипятка, дайте остыть, процедите и выпейте перед сном.

Тамара, Липецк



Ванна плюс компресс

Если болит поясница, попробуйте такие средства.

- Приготовьте ванну с отваром пихты: на 500 г пихтовой хвои 3 л воды. Прокипятите хвою в течение 15 минут, процедите отвар и налейте в готовую ванну. Принимайте ванну около получаса. После этого вотрите пихтовое масло (можно купить в аптеке) в больной участок спины плавными движениями до максимального впитывания масла в кожу. Утеплите поясницу тёплой шалью.
- С кочана капусты снимите верхний зелёный лист, вымойте его, удалите толстые жилки, размягчите путём расплющивания, опустите на несколько секунд в горячую воду, выньте и снова окупите, повторяя это 3–4 раза. Осушите лист полотенцем и наложите на больное место, закройте сверху марлей и не очень туго примотайте. Когда лист потемнеет, процедуру повторите с новым листом.

Григорий Иванович, Зеленоград



Сборы для иммунитета

Тем, кто не хочет болеть осенью и зимой, стоит принимать травяные сборы для иммунитета.

- Смешайте по 20 г измельчённых корней родиолы розовой и заманихи высокой, 20 г плодов шиповника, по 15 г травы крапивы и плодов боярышника и 10 г травы зверобоя. 1 ст. ложку смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 45 минут и принимайте по ½ стакана настоя 2–3 раза в день.
- Смешайте по 15 г корней левзеи, ягод боярышника, плодов шиповника и по 10 г цветков календулы, ягод черноплодной рябины и листьев подорожника. Приготовьте настой, как описано в предыдущем рецепте. Дозировка та же.

Жанна, Курск



Капризы погоды не страшны!

Как только на улице меняется погода, я испытываю слабость, головокружение. В таких случаях приходится спасаться травяными сборами. Благо, любое лекарственное растение сейчас свободно можно купить в аптеке.

- Смешайте в равных долях сухой измельчённый корень пиона уклоняющегося, сухие листья мяты и цветы липы. 2 ст. ложки смеси заварите 2 стаканами кипятка, дайте настояться 2 часа в термосе. Выпейте в течение дня.
- 1 ст. ложку сухих ягод боярышника залейте стаканом кипятка, дайте настояться 2–3 часа, процедите и пейте 2 раза в день по 0,5 стакана.

Зоя Павловна, Орёл

Соки от кашля

Быстро успокоить кашель помогут вкусные лекарства.

- Морковный сок смешайте с мёдом или сахарным сиропом в пропорции 1:1. Пейте эту смесь тёплой по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.
- Таким же способом готовят сок редьки или репы с мёдом.
- Помогает и сироп из брусники: 1 ст. ложку разведите в 1 стакане кипятка. Пейте 2–3 стакана в день вместо чая.
- Выжмите сок из 1 лимона, добавьте 3 ст. ложки мёда и принимайте по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой.

Дарья, Иваново

Прошу совета!

Как прогнать тоску

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы справляетесь с осенней тоской. С наступлением холодов мне хочется впасть в спячку, как медведю. Помогите!

Ольга, Архангельск

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

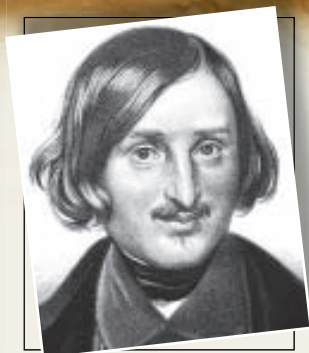
Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.

Идёт подписка на первое полугодие 2016 года.

НА ПРИЁМЕ У ВРАЧА



Гоголь очень любил лечиться: приезжая в более-менее крупный город, методично обходил местных врачей и потом обстоятельно описывал результаты этих посещений родным и друзьям. Мнения врачей никогда не совпадали, чему писатель не переставал удивляться.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Гоголь

Николай Васильевич

Диагноз: маниакально-депрессивный психоз

Род занятий: писатель

Дата рождения: 1809 год

Дата смерти: 1852 год

То радость, то печаль

По свидетельству современников, и мать, и отец писателя были подвержены резким сменам настроения. Когда маленького Николая, учившегося в гимназии, навестила мать, она произвела неизгладимое впечатление на его сокурсников, которые и на склоне лет вспоминали этот визит. Мать Гоголя легко балансировала между весельем и самобичеванием. Нам это важно знать, так как маниакально-депрессивный синдром часто передаётся по наследству.

Но для писателя эта болезнь была в некотором роде благом, особенно в те её периоды, когда Гоголь ощущал эмоциональный подъём: именно в это время были написаны, например, «Вечера на хуторе близ Диканьки».

Для болезни характерны чередования депрессивной фазы, когда возникает отвращение к жизни,

и маниакальной, когда ощущается эмоциональный подъём. Лучшие произведения Гоголя были написаны в периоды подъёма. Гоголь в это время мог, например, станцевать прямо на улице во время прогулки. Он много и с аппетитом ел, весело распевал украинские песни, путешествовал.

А когда наступала депрессия, писатель резко отказывался от еды, вследствие чего сильно худел, его мучили галлюцинации. Несколько раз он впадал в летаргический сон, так что его опасения быть похороненным заживо имели под собой реальную почву.

Профессиональный больной

Во время депрессий Гоголь методично объезжал всех более-менее грамотных врачей, кроме психиатров. И это не его вина – писателю при жизни никто не ставил психиатрического диагноза.

Приступы затяжной депрессии сопровождались сильными болями в области сердца и желудка, спазмами в груди, головными болями, продолжительными запорами. Врачи того времени не смогли правильно поставить диагноз знаменитому пациенту, зато назначали лечение от всех тех симптомов, которые беспокоили Гоголя. Постепенно у писателя развилась фобия отравления лекарствами, он перестал принимать рекомендованные препараты. Убеждённый, что стоит ему заснуть, как он умрёт, Гоголь начал спать только сидя.

Последние 10 лет жизни были особенно тяжёлыми – спад в творчестве, резкое изменение характера, болезненное самочувствие. Перед смертью изнурённого писателя насильно лечили холодными обливаниями, пиявками, обкладывали его истощённое тело горячими хлебами, капали на макушку нашатырный спирт. Как Гоголь и боялся, он умер во сне. Слухи о том, что писателя похоронили заживо, не подтвердились.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Из-за опасности суицидальных попыток таких пациентов лечат сегодня только в условиях стационара и в чёткой зависимости от текущего периода болезни. При депрессивном периоде назначают антидепрессанты, при маниакальной фазе – нейрорепеленты с седативным или антиманиакальным действием. В депрессивный или маниакальный период больной нетрудоспособен. Между этими периодами он может работать.

Когда поклонники Дега интересовались, почему он начал рисовать картины расплывчатыми, порой даже грубыми мазками, а его нежные пастельные оттенки вдруг стали более яркими, художник коротко отвечал: «Я так вижу».



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

ФИО: Дега

Эдгар

Диагноз: пигментная ретинопатия

Род занятий: художник

Дата рождения: 1834 год

Дата смерти: 1917 год

ДЕГА отличался желчным характером, поэтому никто не рискнул попросить его разъяснить эту фразу. Все считали, что мастер имел в виду свои художественные пристрастия.

Внутренним зрением

И только когда современные искусствоведы и медики стали изучать картины и письма «позднего» Дега, стало понятно, что эту фразу художник произносил, имея в виду её прямой смысл. К началу 1900-х годов мастер начал слепнуть, на таблице для проверки зрения он с трудом различал первую строчку. Всё, что художник рисовал, он видел внутренним зрением. Благодаря таланту и воображению картины этого периода были образны, хотя и более абстрактны, чем те, которые были написаны ранее.

Зрение ухудшалось с катастрофической скоростью. Со временем Дега начал не только допускать ошибки в письмах, но и испытывал сложности в работе. Он ищет возможность заниматься любимым делом без ущерба для качества живописи и переходит

на работу пастелью. Выбор не случаен – пастелью легче рисовать, можно обойтись без того уровня точности, который необходим при работе с масляной краской, и, главное, можно писать, уткнувшись носом в холст.

Когда Дега наступает полная слепота, на помощь приходит давнишнее увлечение скульптурой. Не в силах расстаться с любимым сюжетом, он начинает лепить из воска фигурки танцовщиц. После его смерти почитатели таланта Дега отольют их в бронзе.

Лечить природой

А началось всё во время франко-прусской войны. Дега счёл своим долгом записаться добровольцем и в 1870 году впервые в жизни взял в руки винтовку. Вот тут-то выяснилось, что он плохо видит правым глазом. Но писать картины это не мешало, поэтому к врачу художник обратился только семь лет спустя, когда стало ясно, что это может угрожать его профессии. Врач посоветовал поехать на чистый воздух, в деревню, несколько месяцев ничего не читать и не рисовать. А самое главное – больше любоваться природой, чтобы зелёный цвет благотворно воздействовал на глаза. При солнечной погоде полагалось носить дымчатые очки. Однако лето в деревне не помогло.

Промучившись ещё несколько лет, Дега начал обходить известных на тот момент врачей. Но тогда ещё не умели ни диагностировать патологии сетчатки, ни лечить их. Главным врагом ухудшающегося зрения считали солнечный свет. Непонятные заблуждения глаз лечили с помощью очков со стёклами дымчатого и фиолетового цвета. Также считалось, что если в стекле очков вырезать отверстие, то действие света нейтрализуется.



СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Для современной офтальмологии диагностика ретинопатии трудностей не представляет – необходимо провести офтальмоскопию и исследование зрительных функций. Затем как можно скорее приступают к лечению – ретинопатия имеет склонность к быстрому прогрессированию. Применяют сосудорасширяющую терапию, назначают витамины группы В в виде инъекций, биогенные стимуляторы. При необходимости пересекают волокна мышц глазного яблока к заднему отделу глаза с целью улучшения снабжения сетчатки кровью. Но и сегодня прогноз остаётся неблагоприятным.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!



16+

реклама



Мама тебя не любит!



Марина
СТЕПНОВА

слово писателя

Не так давно я стала свидетелем отвратительной сцены – и до сих пор не понимаю, как должна была поступить, чтобы не чувствовать себя виноватой.

Дело было в Москве, в присутственном месте, в очереди. Пятилетней девочке на соседнем стуле ждать явно не хотелось. И я её понимаю, потому что сидеть среди дядечек и тётечек и совершенно ничего не делать, когда в мире столько интересного, – это невыносимо. Девочка хотела бегать, прыгать, ползать и болтать. А мама девочки хотела читать книжку. И читала. Девочка попробовала выудить маму из мира литературных грёз один раз, другой, а потом принялась шалить в своё удовольствие.

Ничего особенно вредного она, кстати, не делала – обычная детская маята от скуки. Ну пела, ну бегала, ну кружилась, ну норовила пообщаться со всеми, кто был к этому готов. Ей даже замечания никто ни одного не сделал. К сожалению, расшалившись, девочка неловко толкнула маму – и та уронила гаджет. Мама вернулась в реальность и со всего маху дала дочери по заднице. Ребёнок заголосил и даже после повторного шлепка не пожелал успокаиваться. Тогда мамаша оттолкнула девочку и сказала: «Уходи! Раз ты такая непослушная, я тебя больше не люблю».

Девочка замолчала – сразу же. В ужасе посмотрела на мать. Попробовала забраться к ней на колени. Мать ещё раз отпихнула её и повторила: «Мама тебя не любит!»

И тут девочка заорала. Она выла, икала, захлёбывалась от слёз, она пускала пузыри. Я в жизни не видела ребёнка в таком отчаянии, честное слово. Мамаша взялась за книгу. Публика испуганно отвела глаза. Никто не сказал ни слова. Я, к сожалению, тоже.

Что? Что я могла сделать? Нет, не так – что я должна была сделать? Успокоить ребёнка, которому только что мать сказала, что она его не любит? Надавать по шее непутёвой мамаше, которая бросается такими страшными словами? Позвонить в опеку, вызвать полицию и потребовать принять меры? Но мамаша не выглядела асоциальной, она была обычная бездумная дура, которыми полны, к сожалению, улицы. И ребёнку не грозила никакая опасность, кроме опасности вырасти с незаживающей раной в сердце.

Моя итальянская подруга сказала, что они бы всей очередью стыдили такую мать, американская подруга уверила, что сообщила бы властям немедленно. А у нас нет социальной нормы для таких случаев. Мы отводим глаза, когда видим насилие, мы не знаем, как поступить, чтобы сохранить собственное лицо. Ведь доносить стыдно, а вмешиваться в чужую жизнь неприлично.

В конце концов все мы знаем, как лечить болезни, раскрывать преступления и воспитывать чужих детей. И, может, весь корень бед именно в этой поговорке.

Испанцы уверяют, что модный сегодня в Европе агротуризм (или, как его ещё называют, сельский туризм) зародился именно здесь, на Пиренейском полуострове. Провести отпуск в испанской глубинке может и иностранец.

Туры выходного дня

«Мы проводим эти выходные в деревне» – эту фразу можно теперь услышать от многих знакомых в Мадриде. «Туризмo рурал», а именно так по-испански называется сельский туризм, последний писк моды. Жители испанской столицы обожают проводить свои честно заработанные выходные и праздники где-нибудь в деревне, на виноградниках или во фруктовых садах, оливковых рощах. Каждая уважающая себя бодега (винодельческое хозяйство) сегодня имеет небольшой отельчик или пансион и предлагает винные туры выходного дня для всей семьи: взрослые дегустируют вино с местными деликатесами – сыром и хамоном, а дети резвятся на приволье, их посвящают в секреты сельского хозяйства и выращивания винограда.

Не менее популярен отдых в деревнях, где сохранился традиционный уклад жизни, где местные жители живут за счёт собственного хозяйства. Испания – аграрная страна, у каждого региона здесь своя специализация: в Аранхуэсе и Мурсии выращивают клубнику; в Альмерии – овощи; в Альмуньекаре, на Коста-Тропикаль (окрестности Малаги) – тропические фрукты – от авокадо, лайма, фиников и бананов до чиримойи и папайи; в Гранаде и Хаэне – маслины и миндаль; в Валенсии – апельсины и мандарины сорта «клементинас»; на севере страны – знаменитые испанские персики, яблоки, артишоки и листовой салат; в центральной Испании – пшеницу и спаржу... Север страны славится натуральными молочными продуктами и сырами, юг – оливковым маслом.

Крестьяне по совместительству

Поэтому и сельский туризм в Испании «узкоспециализированный»: если вы хотите посмотреть, как выращивают оливы и как из чёрных маслин дают масло первого отжима – надо ехать на маслобойни в Андалусию; если желаете научиться доить корову и взбивать из свежего молока сливочное масло – отправляйтесь в горную часть Каталонии или Арагон; если мечтали приобщиться к сыроварению – вам прямая дорога в Галисию, славящуюся своими молодыми сырами из коровьего молока, или в Кастилию, где уже не одну сотню лет производят знаменитый на весь мир испанский овечий сыр «кесо Манчего». Куда бы вы ни отправились, везде вас ждут сельское умиротворение и сельский труд. При желании вы можете вставать до зари и участвовать во всех работах сельских жителей, а кормить вас будут исключительно продуктами местного производства и домашней стряпнёй.

Жить можно на фермах, в гостевой половине хозяйского дома или в специальных маленьких сельских отелях. Еда, которой угощают туристов, обычно проста и незатейлива, но всегда свежа и невероятно вкусна: сливочное масло, сыр, творог собственного приготовления, свежеспечённый хлеб, домашние варенья и соленья, домашние колбасы, свежие овощи и фрукты и, разумеется, местное вино.

Лето в деревне

Почему Испания развивает агротуризм



Каждая винодельня имеет небольшой отельчик или пансион

Принимать гостей могут далеко не все, а только семьи, имеющие государственную лицензию, разрешающую заниматься агротуризмом. Сельские дома и гостиницы в Испании объединены в отдельную ассоциацию, члены которой гарантируют туристам соответствие определённым стандартам сервиса, единым для всех. Цены на сельский отдых разные, зависят от категории гостиницы и степени комфорта. Можно отдыхать и бесплатно: есть сеть сельских домов и апартаментов, хозяева которых принимают гостей, готовых ради отдыха в деревне немного поработать на благо сельских жителей.

Каталонская глубинка

О существовании района Терра-Альта мало кто знает из российских туристов. А между тем Терра-Альта – легендарный регион Каталонии и прославился на весь мир он своим вином: Terra Alta входит в число испанских винодельческих регионов, которые производят вина с наименованием по происхождению (самый высокий класс испанских вин). Винодельни округа Терра-Альта имеют тысячелетние традиции, здесь производят треть мировых объёмов винограда сорта гарнача бланка, из которого делают необыкновенно лёгкие, с фруктовым вкусом и ароматом белые вина. На этой «высокой земле» (именно так переводится название региона с каталонского на русский), покрытой сосновыми и дубовыми лесами, есть «Храмы вина» – бодеги и винные погреба, построенные в стиле модерн по проектам каталонского архитектора Сесара Мартинеля, ученика великого Антонио Гауди, величественные сооружения, не имеющие аналогов в мире.

Уникальная архитектура в своё время помогла возродить виноделие в регионе. В начале XX века из Франции до Терра-Альта добралась эпидемия филлоксеры (насекомое-вредитель было завезено британским кораблём в Европу в конце XIX века), из-за чего все виноградники погибли. Многие французские и испанские хозяйства

тогда разорились. Люди уехали в города, но те, кто остался, решили объединиться в кооперативы, благодаря которым каталонская деревня выжила и сумела возродить главные производства – вина и оливкового масла. В лице архитектора-модерниста, увидевшего в сельском хозяйстве интересные возможности для своего профессионального роста, крестьяне нашли неожиданную поддержку. Сесар Мартинель был практичным человеком: прежде чем браться за проект, он досконально изучил процесс производства вина, чтобы разобраться во всех тонкостях и создать не просто архитектурные шедевры, а здания, способные оптимизировать производство и улучшить качество вина, помочь виноделам возродить отрасль. Так и получилось. Мартинель придумал проекты двух зданий виноделен в стиле модерн, имитирующие своей архитектурой католические соборы: планировка в форме нефов, арки и своды, колонны и декоративные элементы. Но при этом здания справились со всеми инженерными задачами. С лёгкой руки писателя Андела Гимеры винные погреба стали называть «Храмы вина». Две жемчужины стиля модерн – здания виноделен кооперативов Гандеза и Пинель де Брай – принимают сегодня туристов, предлагая дегустации вин с местными сырами.

Наталья ТИМАШОВА,
корреспондент
«Новых Известий» в Испании,
специально для «АиФ. Здоровье»

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил
Шуфутинский:

– Полноценный отдых возможен только на природе. Там ты можешь насладиться тишиной у ручья, слушая лишь его журчание и пение птиц. Только на природе можно почувствовать насыщенный запах жизни. Это и тянет людей за город, подальше от суеты.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

О том, что музыка способна влиять на работу человеческого организма, говорил ещё Гиппократ.

ПРИ помощи определённых мелодий древний врачеватель пытался лечить эпилепсию и головную боль. Говорят, довольно успешно. Впрочем, даже совершенно здоровым людям немного музыки не повредит. Главное – выбрать правильную мелодию.



На кухне

Тем, кто сидит на диете, лучше есть в тишине. Оказывается, определённый музыкальный фон повышает аппетит. Особенно опасны для худеющих джаз и хип-хоп. Такая музыка действует на определённые зоны мозга, и любая пища, съеденная под звуки этих композиций, кажется более вкусной, а это чревато перееданием.

Классическая музыка, хоть и не влияет на вкусовое восприятие, тоже может сослужить плохую службу, особенно если вы едите в ресторане или кафе. Дело в том, что классические мелодии заставляют заказывать более дорогие блюда. Учёные из США провели эксперимент, в ходе которого наблюдали за посетителями кафе, часть которых ели в тишине, часть – под эстрадную музыку, а часть – под звуки классики. Последняя группа испытуемых потратилась больше всех. А самыми разорительными были признаны произведения Моцарта, Шуберта и Бетховена.

Впрочем, тем, кто хочет сэкономить на обеде и боится испортить фигуру, музыка тоже способна помочь. Их любимым композитором должен стать Вивальди. Его мелодии действуют на центр насыщения, снижая чувство голода.

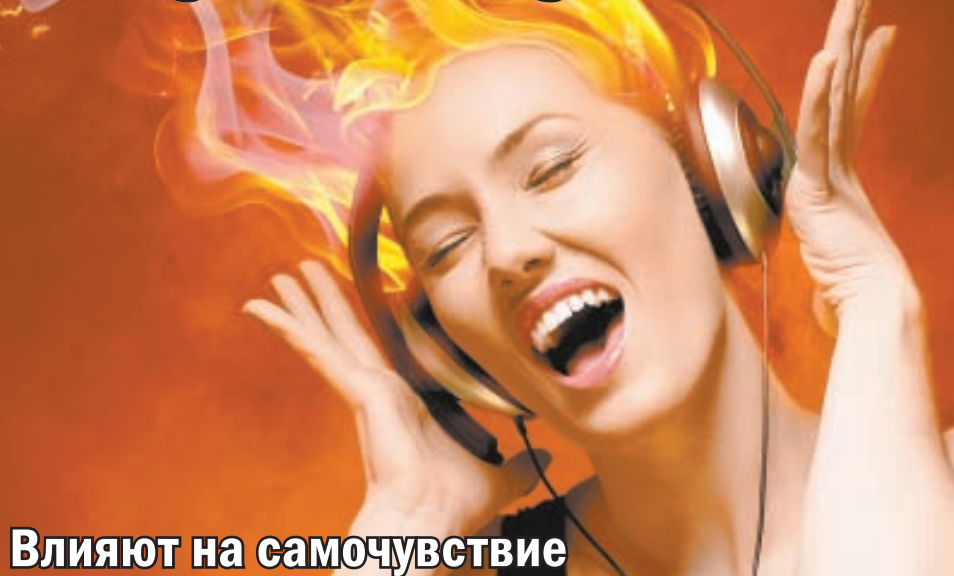


В спальне

Не можете заснуть? Послушайте перед сном джаз или фолк. Учёные из Великобритании провели эксперимент с пожилыми людьми, страдающими бессонницей. Оказалось, что лежать в полной тишине – не лучший способ быстро погрузиться в сон. Дремота овладеет вами почти мгновенно, если в спальне будет негромко играть джазовая мелодия.

Учёные из Канады полностью поддерживают своих британских коллег. Более того, они считают, что музыку не стоит выключать даже после того,

Звуки музыки



Влияют на самочувствие

как человек заснул. По их мнению, тихая мелодия, играющая в комнате, помогает улучшить память спящего. Специалисты провели серию тестов: они предлагали испытуемым заучить перед сном несколько иностранных слов. Выяснилось, что те, кто спал под музыку, запоминали слова лучше, чем те, в чьей спальне было тихо.



В спортзале

Во время занятий спортом тоже не обойтись без музыки. Недаром профессиональным спортсменам перед соревнованиями часто дают послушать определённые произведения. По некоторым данным, это позволяет улучшить спортивные результаты

на 12%. Лучше всего перед стартом слушать мелодии, в которых преобладают низкие ноты. Басовые композиции вселяют веру в собственные силы.

А вот во время тренировки лучше обратить внимание на быструю музыку с темпом 100–120 ударов в минуту. Такая частота совпадает с ритмом сердечных сокращений, что делает занятия более эффективными и снижает усталость у спортсменов.



В машине

Специалисты советуют во время вождения слегка убавить звук. Причина банальна: слишком громкая музыка заглушает звуковые сигналы, подаваемые другими участниками движения. А тем, кто ездит на автомобиле с механической коробкой передач, шум в салоне может помешать вовремя переключить скорость – многие водители при переключении ориентируются на звук двигателя.

А вот ритм и жанр музыки, играющей в салоне автомобиля, на эффективность вождения никак не влияют. Однако подпевать любимым мелодиям не стоит. Оказывается, когда водитель поёт, у него снижается скорость реакции и концентрация внимания.



На работе

Учёные установили, что ненавязчивая тихая музыка

повышает работоспособность в среднем на 10% и снижает количество ошибок у сотрудников.

Лучшей музыкой для тех, кто хочет всё успеть, признана классика. Мыслить логически помогут произведения Бетховена. Запоминать важную информацию – музыка Моцарта. Если нужно избавиться от переутомления, включите Чайковского или Баха, а мыслить творчески помогают произведения Шопена и Равеля. Тем, чья работа связана с постоянными стрессами, необходимы вальсы Штрауса и музыка Шостаковича – они благотворно влияют на нервную систему.



Под одеялом

Если вы спрятались под уютным пледом от осенней ханды, прихватите с собой плеер, играющий грустную мелодию. Оказывается, печальная музыка помогает справиться с тоской быстрее, чем весёлые песенки. По мнению психологов, грустная музыка утешает – слушая её, люди начинают чувствовать себя лучше. Заунывные песни помогают выплеснуть негативные эмоции. Они подталкивают людей к размышлению и переоценке своих переживаний, мыслей и чувств.

Ирина КОМЯГИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Шуфутинский:

– Я музыкант, поэтому я слушаю разную музыку: Моцарта и Рахманинова, Свиридову и Меладзе, Вертинского и Ваенгу. Если какая-то мелодия или песня мне неприятна, я её выключаю. Я специально не ищу то, что люблю, скорее иду от обратного – ухожу от того, что мне не нравится, щёлкая переключателем радиоприёмника, к тому, что мне нравится, на чём я останавливаюсь.

ГИМНАСТИКА ЙОГОВ

Вечно не высыпаетесь? Есть проверенное средство, помогающее взбодриться утром, начать день радостно и прожить его с толком. Это утренняя гимнастика йогов Сурья намаскар. Её название переводится как «приветствие солнцу».

ВСЕГО-ТО и надо, что коврик и 10 минут времени. Попробуйте!

Встаньте на край коврика, стопы вместе, большие пальцы касаются друг друга. Копчик развёрнут вперёд, грудная клетка расправлена, плечи опущены, макушка тянется вверх. Сложите ладони перед грудью и со вдохом поднимите руки вверх. Спину нужно чуть прогнуть, смотреть на ладони.

Приветствие солнцу

1 На выдохе наклонитесь вперёд, ладонями старайтесь коснуться пола. Ноги прямые в коленях. Если не получается, можно их чуть согнуть.

2 На вдохе сделайте широкий шаг правой ногой назад, руки касаются пола, макушкой тянитесь вверх.

3 На выдохе сделайте шаг назад левой ногой. Руки упираются в пол, голова, спина, ноги вытянуты в одну прямую линию. Взгляд перед собой.

4 На вдохе согните руки и коснитесь грудью и коленями пола. Взгляд упирается в пол.

5 На выдохе распрямите руки и выгните спину. Пола касаются только ладони и пальцы

ног, голова запрокинута, взгляд устремлён вверх.

6 На следующем вдохе сделайте прогиб в обратную сторону. Руки и ноги прямые, лопатки разведены. Стопы на ширине таза. Ладони упираются в пол на ширине плеч. Оставайтесь в этом положении 3–5 дыхательных циклов.

7 На вдохе сделайте широкий шаг вперёд левой ногой, руки касаются пола, макушкой тянитесь вверх.

8 На выдохе «подшагните» правой ногой к левой, наклон, по возможности ладони на полу.

9 На вдохе потянитесь вверх руками, ладони сомкнуты, взгляд вверх, небольшой грудной прогиб.

10 С выдохом опустите сомкнутые ладони к груди. Ноги вместе, тянитесь макушкой вверх.

Дальше повторите всё с другой ноги. Советуем сделать 4 цикла – 2 раза

на правую ногу, 2 раза – на левую. И всё! Потраченное время – 7 минут, а настроение уже хорошее и спать совсем не хочется.

Светлана ГЛЕБОВА

Комментарий специалиста

Ирина ПУГАЧЁВА, инструктор йоги:

– Сурья намаскар – замечательное начало дня. Как шутят йоги, в практике самое трудное – победить лень и расстелить коврик. Йога даёт чувство глубокого комфорта и покоя, тело становится сильным и гибким, а ум – спокойным. Чтобы результаты были ощутимыми, заниматься нужно регулярно: каждое утро, допустим, делать Сурью намаскар и 2–3 раза в неделю тренироваться по 1,5–2 часа. Наклоны, прогибы и скрутки мягко массируют внутренние органы, улучшая работу всего организма. Человек, практикующий йогу, становится умереннее в еде, часто сами по себе уходят вредные привычки, меняется в лучшую сторону образ жизни. Абсолютных противопоказаний к занятиям йогой нет, но, если есть проблемы со здоровьем, нужно проконсультироваться у врача и инструктора, чтобы не навредить себе.



Солист группы «Несчастный случай» Алексей Кортнев решил расширить границы своей творческой деятельности и пришёл на телевидение. В интервью «АиФ. Здоровье» артист рассказал, что привело его на ТВ и как он спасается от осенней хандры.

Новые горизонты...

– Алексей, знаю, что скоро ваши поклонники увидят вас в роли телеведущего. Что привело вас на ТВ?

– Да, это действительно так. Я стал ведущим программы «Доброе дело» на канале «Че». Буду рассказывать зрителям о героических поступках, которые совершают простые люди. Для меня этот проект чрезвычайно важен. Мне кажется, что это единственное шоу на российском ТВ, которое несёт свет и добро, а не заставляет нервничать у экрана.

– Интересно, как вы успеваете совмещать столько дел?

– Если говорить о работе на телевидении, то на это у меня не уходит много времени. Помимо меня на площадке работают настоящие профессионалы своего дела, а я – маленькая вершина огромного айсберга. За долгие годы я научился правильно распоряжаться своим временем.

– Вы будете рассказывать о подвигах простых людей. А вы сами их совершали?

– Конечно, в моей жизни были хорошие поступки по отношению к незнакомым людям, но героическими их назвать я не могу. А вот когда на моих глазах моего папу спас горнолыжник, рискуя сорваться в пропасть, это был настоящий подвиг. Это было лет 40 назад на горе Чегет.

Методы воспитания

– Как вы считаете, сегодня не перевелись ещё джентльмены?

– Как и сто лет назад, так и сейчас существует множество мужчин, способных на высокие поступки. Девушки, которые говорят

Алексей Кортнев:

«Не перевелись ещё джентльмены!»

об отсутствии джентльменов, одурачены современными СМИ. В них нам рассказывают о предательстве, банкротстве, бытовых преступлениях. Складывается ощущение, что все вокруг друг друга режут и воруют, но это совсем не так. У нас есть мужчины, которые готовы прийти на помощь в любую минуту.

– Какому самому главному жизненному правилу вы учите своих детей?

– Смотреть вокруг и анализировать происходящее, не доверяя всему, о чём говорят. Думаю, что человеку, который постоянно работает сердцем и головой, нечего бояться. У нас очень дружная, весёлая семья, и надеюсь, детишки будут перенимать опыт у меня и у супруги.

– А вы строгий отец?

– Нет, я точно не строгий папа, но стараюсь не баловать детей. Они занимаются спортом, наукой, поэтому у них нет большого количества времени расслабляться.

– Дети не хотят пойти по вашим стопам и стать музыкантами?

– Мой 9-летний сын Афанасий очень хорошо поёт, двигается и сочиняет песни. Да и его младшая сестра Ася не отстаёт! Дети занимаются музыкой с няней: поют, играют на фортепиано. Вполне возможно, что из этого что-то получится.

Секрет успеха

– Вашей группе «Несчастный случай» более 30 лет. Как вы считаете, в чём секрет её долголетия?

– Вы знаете, наверное, секрет в том, что мы занимаемся совершенно разными вещами. У нас в багаже



За долгие годы я научился распоряжаться своим временем

есть и драматические спектакли, которые мы играем с «Квartetом И», и фильмы, к которым мы написали музыку. А ещё на протяжении долгих лет мы пишем новые песни и радуем ими поклонников. Нашу аудиторию сложно назвать огромной – мы не «Машина времени» или «Алиса», но стабильно собираем двухтысячные залы и делаем это с большим удовольствием.

– Какие темы вам кажутся наиболее полезными для отражения в творчестве?

– На сегодняшний день я сделал паузу – от себя и своего имени ничего не пишу. Просто мне не очень понятно, о чём сегодня нужно писать

песни, – во мне есть некоторая растерянность. Я не могу сказать, кто сейчас мой герой, а кто враг. А писать лишь бы о чём, согласитесь, скучно и неинтересно. Мы с командой рады, что у нас есть возможность уйти в сказку и писать про сказку для спектаклей и кино. В сказке, кстати, как и в жизни, есть место и для сатиры, и для юмора.

Отдых для души

– Хватает ли у вас времени на путешествия? Какой отдых предпочитаете – активный или пассивный?

– Мы очень часто путешествуем, в последний раз были в Аргентине – катались на горных лыжах. Вообще ни разу не было поездки, в конечной точке которой нас бы не ждали спортивные состязания.

– Приходят ли вам новые идеи для творчества на отдыхе или вы полностью отключаетесь в поездках?

– Да, очень часто. Как раз хорошие идеи приходят, когда ты отключаешься от работы. Другое дело – их реализация. Ею лучше всего заниматься по возвращении. Когда ты свежий и отдохнувший, производительность повышается в десятки раз.

– Вы всегда выглядите очень стильно и ухоженно. Следите за модой? Сами выбираете себе образы для концертов и повседневной жизни?

– Это поразительно, мне так часто об этом говорят, хотя сам я ни за каким стилем не слежу и помощников в этом деле у меня нет. Одеваюсь в свитера, майки и простые джинсы и брюки. На сцену мы выходим в костюмах – вот там я слежу за внешним видом, а в жизни очень просто к этому отношусь.

Источник энергии

– Вы любите удивлять окружающих? Вспомните какой-то неординарный поступок, который поразил всех очень сильно?

– Нет, я абсолютный консерватор. Надо мной даже жена смеётся – я ей за всю жизнь не сделал ни одного подарка, о котором бы мы с ней заранее не договорились или который она не купила бы себе сама.

– Не могу не спросить о важных для вас качествах в женщинах. Вы всегда в первую очередь упоминаете ум. Для вас всё же важна эрудированность женщины или её мудрость и сильный характер?

– Нет, эрудиция к уму имеет весьма посредственное отношение. Ум для меня – это умение быстро чувствовать эмоцию, понимать, когда следует и не следует разговаривать, где уместен юмор, а где нет. Мудрость всё же очень фундаментальное понятие, она присуща только взрослым людям, повидавшим многое. Я говорю скорее о жизненном уме.

– Знаю, что несколько лет назад вы испытывали большие проблемы с голосовыми связками, что поставило под угрозу вашу карьеру...

– Да, это действительно так. Я бы посоветовал всем людям, которые занимаются вокалом, хотя бы раз в год проверяться у врача. Мне пришлось пережить операцию на голосовых связках, поскольку правило это я не соблюдал. Сейчас, к счастью, у меня всё хорошо, но я стараюсь больше не допускать подобных ошибок.

– Алексей, а как вы спасаетесь от осенней хандры?

– Лучше получасовой пробежки ничего быть не может! Бег даёт столько эндорфинов и адреналина, что энергии хватает на целый день. Я не буду врать и говорить, что занимаюсь каждый день, но при малейшей возможности я стараюсь это делать. И совершенно точно в такие дни я чувствую себя гораздо лучше, чем когда позволяю себе поваляться в постели лишние полчаса.

Беседовала
Анна АНИСИМОВА

Ваш вопрос специалисту

Blank area for reader questions.

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 659
№ 660

Grid 1 for Sudoku puzzle № 659.

Grid 2 for Sudoku puzzle № 660.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Диадема – Музыкант – Грейдер – Чудовище – Дело – Душа – Авва – Вера – Азы – Лето – Нимб – Вокал – Нагота – Отец – Гранола – Хичкок – Техас – Бочка – Анды – Регби – Сьюард – Князь.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Пентхаус – Волочкова – Гадалка – Клад – Дюймовочка – Бык – Ноо – Радио – Рада – Вратарь – Шило – Амача – Крах – Зеленский – Выборы – Нео – Инки – Трезубец.



Читайте в следующем номере:

- Школьная медицина: какой ей быть
- Недолеченная простуда: чем опасна
- Есть и не стареть: рацион долголетия
- Поиск работы: полезные советы
- Без подтяжек: гимнастика для лица



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Доверяете ли вы интуиции?

- 1 Случалось ли вам выигрывать в лотерею?
- 2 Часто ли сбываются ваши прогнозы?
- 3 Хорошо ли вы играете в игры-угадайки?
- 4 Всегда ли вы выбираете удачные подарки?
- 5 Ваше первое впечатление о человеке оказывается правильным?



- 6 Верите ли вы в судьбу?
- 7 Вы категорически против браков по расчёту?
- 8 Случалось ли так, что вы добивались хороших результатов, когда никто, кроме вас, не верил в успех?
- 9 Обманщиков и мошенников вы видите за километр?

За каждый положительный ответ полагается 1 балл, а за отрицательный – 0.

Проверьте эрудицию

- 1. Кто из этих актёров в декабре 2012 года отказался от французского гражданства?
а) Ален Делон.
б) Жан-Поль Бельмондо.
в) Жерар Депардьё.
г) Пьер Ришар.
- 2. Какое вещество химик назовёт основанием?
а) Щёлочь.
б) Соль.
в) Кислоту.
г) Ингибитор.
- 3. Какой спектакль был первым в репертуаре театра, созданного Станиславским и Немировичем-Данченко?
а) «Чайка».
б) «На дне».
в) «Синяя птица».
г) «Царь Фёдор Иоаннович».
- 4. Что съел посол в сказке «Про Федота Стрельца»?
а) Лиру.
б) Вазу из топаза.
в) Сапфир.
г) Блюдо из изумруда.
- 5. Люди какой профессии возвели памятник на свои деньги Александру Флемингу, открывшему пенициллин?
а) Врачи.
б) Тореадоры.
в) Футболисты.
г) Военные.

Сложив набранные баллы, оцените полученный результат
Сумма от 0 до 3 баллов говорит о том, что вы во всём склонны руководствоваться трезвым расчётом, взвешивая все за и против, и только потом принимать решения. Подобный подход достаточно распространён и плюсы его очевидны. Однако у него есть существенный недостаток: следуя логике и голосу разума, вы оперируете своим опытом, а он способен дать подсказку только в типичной, повторяющейся ситуации. Когда же речь идёт о чём-то до сего дня неизвестном, разумный подход может привести к ошибоч-

ным выводам. Попробуйте, оказавшись в новой для себя ситуации, довериться ещё и голосу своего сердца.
Если набрано от 4 до 6 баллов, то это говорит о том, что интуиция порой оказывала вам неплохие услуги. И если интересующая вас проблема несущественна, то в её решении вы можете не раздумывая доверяться своему внутреннему голосу. Но если проблема важная, не следует с ходу доверяться интуиции – лучше для начала расслабиться: прогуляться, принять ванну, помедитировать, дать мыслям уложиться в голову, после чего вы обнаружите, сколько новых решений можно

ещё найти. Запишите их, внимательно изучите – и наилучший вариант сам бросится в глаза.
Сумма от 7 до 9 баллов означает, что вы чуткий, способный прислушиваться к голосу сердца и умеющий понимать свои истинные потребности человек. Вам дано предугадывать многие события, ваша способность доверять себе нередко помогает вам принимать верные решения в самых непростых ситуациях. Нужно лишь, чтобы вы не теряли уважение к логике и не стали путать доверие интуиции с безрассудством.
Евгений ТАРАСОВ, психолог

Судоку

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

№ 659

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

№ 660

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

Сканворд

1

УКРАШЕНИЕ ГОЛОВКИ ПРЕЛЕСТНОЙ ПОБЕДИТЕЛЬНИЦЫ КОНКУРСА КРАСОТЫ

КТО РАССКАЖЕТ, ЧТО БЫЛО И ЧТО БУДЕТ, А ТАКЖЕ, ЧЕМ СЕРДЦЕ УСПОКОИТСЯ?

КАКАЯ ИЗ СКАЗОЧНЫХ ГЕРОИНЬ, В КОНЦЕ КОНЦОВ, СТАЛА ЦАРИЦЕЙ ЦВЕТОВ?

ГДЕ ЗАСЕДАЮТ УКРАИНСКИЕ ПАРЛАМЕНТАРИИ?

ИГРОК НОТ

КТО ВСЕМ СВОИМ ВИДОМ ПУГАЕТ?

ЧТО ДЕРЖИТ В РУКАХ ДЬЯВОЛ С ЭМБЛЕМОЙ ФУТБОЛЬНОГО КЛУБА «МАНЧЕСТЕР ЮНАЙТЕД»?

КОЛЕСНЫЙ БУЛЬДОЗЕР

«НАДО ПАМЯТЬ ДО КОНЦА УБИТЬ, НАДО, ЧТОБ ... ОКАМЕ-НЕПА, НАДО СНОВА НАУЧИТЬСЯ ЖИТЬ»

«ИГЛА» САПОЖНИКА

«МАТРИЧНЫЙ ГЕРОЙ» ГОЛЛИВУДА

КАКИЕ ИНДЕЙЦЫ ЛАМУ ПРИРУЧИЛИ?

ПЕСИК АЙБОЛИТА

«... ХОЗЯЙСКОЕ»

КТО МЯЧУ «ПРОХОДА НЕ ДАЕТ»?

ДЕБЮТНЫЕ ЗНАНИЯ

«И В ПОЛУМГЛЕ ЗЕЛЕНОЙ ТОЙ ЗАЖЕГСЯ ТУСКЛЫЙ ... ЗАРИ»

ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПАПА

МАНСАРДА МИЛЛИОНЕРА

ПРИМЕТА НУДИСТА

«ПОТОМ ВСЮ ОСЕНЬ ОНА БУДЕТ ЖАЛЕТЬ ОБ ЭТОМ, ВЕДЬ В ЕЕ ЖИЗНИ С НИМ ЭТО ПОСЛЕДНЕЕ ...»

«КОНЦОМ ВСЯКОЙ МУДРОСТИ»?

КАКОЕ СМЫСЛ ССЫЗНАЕТ СУДЬБЫ ГЕРОЕВ КОМЕДИИ «НЕСТЯЩИЕ В СИЗ-ЛЕ»?

ИСКУССТВО ПЕВЦА

УРЕЗАННОЕ ФИАСКО

«ТРИЛЕРНЫЙ АЛЬФРЕД»

ЗДОРОВАЯ ЕДА НА ЗАВТРАК У АМЕРИКАНЦЕВ

ОН ПЛЫВЕТ НА ЛЬДИНЕ, ЗАПЕЧАТЛЕННОЙ НА ИСЛАНДСКОМ ГЕРБЕ

ЯПОНСКИЙ ТЕАТР МАСОК

КАКОЙ ШТАТ ЗАНИМАЕТ ВТОРОЕ МЕСТО ПО ТЕРРИТОРИИ ПОСЛЕ АЛЯСКИ?

ГОССЕКРЕТАРЬ США, ЧЬЯ ПОДПИСЬ СТОИТ ПОД ДОГОВОРОМ О ПОКУПКЕ АЛЯСКИ У РОССИИ

ОТКАПЫВАЮТ

ПРИЮТ ДЛЯ ГЕКЛЬБЕРРИ ФИННА

«ДУША ЗЕМЕЛЬ РУССКИХ» ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «ТРИ БОГАТЫРЯ, ХОД КОНЕМ»

ИЗ-ЗА ЧЕГО В ДЕСЯТЬ ЛЕТ АКТЕР РАССЕЛЛ КРОУ ПОТЕРЯЛ ПЕРЕДНИЙ ЗУБ?

ГЛАВНЫЕ ГОРЫ ВЕНЕСУЭЛЫ

2

АиФ здоровизм

Хорошо смеётся тот, кто смеётся без свидетелей.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
(495) 646-57-57
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Главный редактор Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

«Аргументы и факты. Здоровье» № 46 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

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 05.11.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 10.11.2015 г.
Заказ № 138-2015. Тираж 450 617 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551 1 5 0 4 6

9 771562 755431