

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



**ВОКРУГ РЮКЗАКА:
СОБИРАЕМСЯ
В ШКОЛУ**

стр. 8

ГРИБКОВАЯ АНГИНА

Кто рискует её получить

стр. 3

ЦВЕТЫ ИЗ РЕДИСА

Мастер-класс от шеф-повара

стр. 14

РАК ГРУДИ

Прорыв в лечении

стр. 7



Фото: Persona Stars

**Иосиф Кобзон:
«От отчаяния меня спасла жена»**

стр. 23

4 Антитабачные меры

Что принесли?

6 Волчанка

Красная и опасная

10 Дачная травма

Первая помощь до приезда врача

13 Метаболический синдром

Бич цивилизации

15 Гены полноты

Миф или реальность?

20 Женская дружба

Браку не помеха?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта ОРЛОВА,
психолог



Психолог Анетта Орлова, как и Антон Павлович Чехов, уверена, что в человеке всё должно быть прекрасно: и душа, и тело. А если вдруг человек растолстел, перестал следить за собой, не желает развиваться и при этом уверяет всех, что у него всё хорошо, что он принимает себя таким, какой он есть, Анетта советует показать такого упрямого и ленивого хорошему специалисту, потому что он врёт как себе, так и другим. Сегодня Анетта Орлова – первый читатель «АиФ. Здоровье»

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

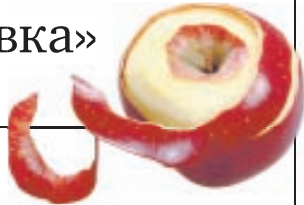


НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРОФИЛАКТИКА

«Прививка» от рака

Яблоки, съеденные с кожурой, являются «прививкой» от рака, утверждают американские учёные. Цветная кожица яблок – настоящая сокровищница витаминов и других полезных веществ, которые способны успешно противостоять раковым клеткам. Уникальные соединения получили название тритерпеноиды. Они предотвращают метастазы рака печени, кишечника и молочной железы.



ИССЛЕДОВАНИЕ

Спите на боку!

Сон на боку по сравнению со сном на спине или животе позволяет мозгу более эффективно очищаться от продуктов жизнедеятельности, говорят американские учёные из Университета Стоуни-Брук. Используя МРТ, они изучили работу глимфатической системы, которая во время сна удаляет из мозга продукты переработки и токсины. Среди них – белки тау и β-амилоид, которые, накапливаясь, вызывают нейродегенеративные процессы (скопления этих белков в мозге характерны, например, для болезни Альцгеймера).



Учёные проводили эксперимент на мышах: грызунов под анестезией укладывали то на бок, то ничком, то на спину. «Анализ всё время показывал, что глимфатический транспорт был наиболее эффективен в позиции на боку», – говорят они.

Любопытно, что это поза для сна наиболее популярна и у человека, и у большинства животных, даже в дикой природе. Возможно, она выработалась для наиболее эффективной очистки мозга от метаболического мусора во сне.

Любопытно, что это поза для сна наиболее популярна и у человека, и у большинства животных, даже в дикой природе. Возможно, она выработалась для наиболее эффективной очистки мозга от метаболического мусора во сне.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Защита от психозов

Ненасыщенные жирные кислоты, которые содержатся в различных видах масел и жирной рыбе, защищают человека от развития психических болезней, установили немецкие исследователи.

Добровольцев, имеющих предрасположенность к развитию психических заболеваний, разделили на две группы. 40 человек из первой группы принимали омега-3 ненасыщенные жирные кислоты, участники второй группы (куда вошёл 41 человек) были полностью «освобождены» от употребления омега-3. Через 7 лет наблюдений в первой группе два человека пострадали от психических заболеваний – таких как психозы и шизофрения. Во второй группе число таких достигло одиннадцати человек.

ИНТЕРЕСНО



Фото: Legion-media

Плюсы поздних родов

Женщины, ставшие мамами в зрелом возрасте, чаще доживают до глубокой старости, обнаружили американские учёные.

Эксперты утверждают, что женщины, родившие естественным путём в возрасте 33–37 лет, вдвое увеличивают свои шансы стать долгожителями. В исследовании приняли участие более 4,8 тысячи человек из США и Дании.

Учёные предполагают, что женщина, способная зачать ребёнка в зрелом возрасте, имеет более высокую категорию здоровья. Кроме того, существует гипотеза о том, что позднородящие мамы наследуют ген долголетия от своих матерей.

ТЕОРИЯ

О пользе брака

Женитьба спасает от алкоголизма, считают специалисты из Университетов Миссури и Аризоны.

Учёных интересовало, как вступление в брак повлияет на добровольцев 18–40 лет, которые злоупотребляли алкоголем. При этом половина участников исследования были детьми алкоголиков.



Оказалось, что после заключения брака люди начинали пить меньше. Специалисты объясняют этот эффект, используя теорию несовместимости ролей. Согласно данной теории, если поведение человека несовместимо с его новой ролью, то он вынужден измениться. У сильно пьющих людей несовместимость между поведением и новой ролью очень заметна. Поэтому, чтобы соответствовать роли мужчины, они решаются на кардинальные изменения.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Все конфеты разом

Лучше съесть всю порцию сладостей за один присест, чем растягивать её на целый день, так вы нанесёте меньше вреда зубам, к такому выводу пришли американские стоматологи из Университета Темпл.

Вред конфет заключается в том, что они нарушают кислотно-щелочной баланс, приводя к разрушению эмали и развитию кариеса. Кислая среда сохраняется во рту в течение часа – независимо от того, сколько конфет вы съели. Поэтому лучше съесть стограммовую шоколадку или пакетик карамелек сразу, чем лакомиться ими весь день.

Также стоматологи рекомендуют употреблять сладости после основного приёма пищи, а не на пустой желудок. После еды во рту производится больше слюны, которая помогает быстрее справиться с высоким уровнем кислотности. От кариеса также защитят полоскания рта после еды и жевательная резинка без сахара.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

55% американских врачей дают пациентам более оптимистичный прогноз, пытаясь их приободрить.

НЕВЕРОЯТНО!

Меняя внешность...

Красивый макияж, новый цвет волос и прочие эксперименты с собственной внешностью могут сделать женщину... менее привлекательной, выяснили учёные из Королевского университета Белфаста. Неподходящая к образу походка, цвет волос, который отличается от цвета бровей, и макияж, маскирующий природные особенности, только портят впечатление.

В эксперименте добровольцам показали короткометражные фильмы, в которых люди просто шли. Участники видели не самих людей, а только их силуэты. Добровольцы заметили: человека с красивым телом соблазнительная походка делала менее привлекательным.

Исследователи не советуют красивым женщинам, пытающимся выглядеть сексуально, менять походку. Зрительная система человека сразу подмечает несоответствия. Благодаря этой способности нашим предкам удавалось замечать среди животных лёгкую добычу (молодых или раненых особей). Вероятно, поэтому нашему мозгу кажется, будто с человеком, у которого неестественная походка, что-то не так. По мнению учёных точно так же мозг реагирует и на другие несоответствия во внешности.



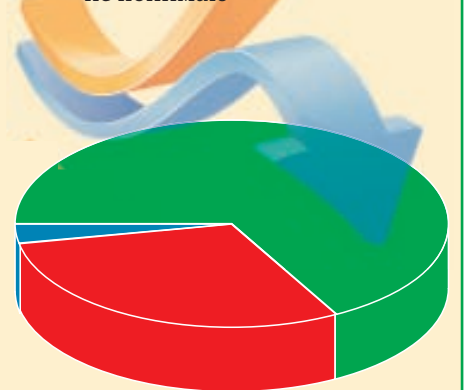
ОПРОС

Улучшит ли качество отечественных продуктов запрет на ввоз импортных?

67% Нет, улучшить качество может только конкуренция с хорошим товаром

30% Да, запрет позволит подняться нашим производителям

3% Не знаю, я в этом ничего не понимаю



Всего в опросе приняли участие 3402 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Ангина летом? Как такое возможно? Увы, возможно, когда речь идёт о грибковой ангине.

ПОЧЕМУ возникают грибковые заболевания лор-органов? Что их провоцирует? Факторов, которые к этому приводят, немало.

Воздействие вредных факторов окружающей среды

К ним относятся: вдыхание пыли, паров кислот щелочей и прочих вредных веществ (при ремонте, укладке асфальта, работе на шлифовальной машине без индивидуальных средств защиты), а также курение, слишком горячая пища, крепкий алкоголь. Эти и другие раздражители способны повредить нежную слизистую гортани и привести к присоединению грибковой инфекции.

Гастроэзофагеальный рефлюкс

Рискуют заработать ларингомикоз и те, кто страдает гастроэзофагеальной рефлюксной болезнью, при которой спровоцировать воспалительный процесс может обратный заброс кислого содержимого из желудка в пищевод, а затем – и в гортань. Попав на слизистую глотки (как правило, это происходит в ночное время), агрессивный рефлюктант (желудочный сок, пепсин или желчь) вызывает её воспаление.

Важно

Противогрибковые препараты не так безобидны, поэтому самостоятельно, без консультации со специалистом, грибковое воспаление лечить нельзя. Лекарственной терапии обязательно должно предшествовать лабораторное исследование мазка из горла, уха, а при подозрении на микоз пазух носа следует провести рентген или компьютерную томографию.

Грибная былль

Почему возникают летние ангины



Повышенный уровень глюкозы

В первую очередь это касается людей, страдающих сахарным диабетом и другими эндокринными нарушениями. «Сладкая», насыщенная глюкозой кровь – хорошая приманка для грибов.

Гормональная перестройка

В группе риска – женщины в пре- или менопаузе. На этом фоне у большинства дам наблюдается сухость слизистых оболочек, что является предрасполагающим фактором для присоединения грибковой инфекции.

Общее снижение иммунитета

Чаще всего иммунитет снижается при переезде в другую климатическую зону. Для организма это серьёзный стресс. Передвижение на каждые десять градусов широты требуют приспособления к новым условиям среды, к новому тепловому и ультрафиолетовому режиму. Передвижение по долготе нарушает привычный суточный биологический ритм, работу эндокринных желёз. На этом фоне грибковые заболевания слизистых (как пришедшие к нам извне, так и «родные», с которыми мы до поры до времени прекрасно сосуществуем) растут как на дрожжах.

Микротравмы слизистой

Любая ранка, которая, в частности, возникает при неумелом очищении слухового прохода от ушной серы, – входные ворота для инфекции, в том числе и для грибковой. К тому же травмированная кожа выделяет межклеточную жидкость – хорошую питательную среду для грибов. Чаще всего по такому сценарию развиваются отомикозы (грибковые заболевания уха, возникающие при неправильном очищении слухового прохода от ушной серы) и фарингомикозы (грибковые заболевания горла, к которым приводит неудачно подобранный или неправильно используемый съёмный зубной протез).

Проверьте себя

На грибковую инфекцию могут указывать следующие признаки:

- сухость и першение в горле;
- металлический привкус во рту;
- повышенная чувствительность слизистой рта на острую, солёную, горячую пищу;
- белый налёт на слизистой рта и/или миндалин;
- выделения из уха (чёрного, жёлтого, зелёного или жёлто-коричневого цвета);
- зуд и шум в ушах;
- сухой кашель;
- изменение голоса;
- затяжной фарингит, ларингит, отит или синусит, не проходящий после адекватного антибактериального лечения.



Кариозные зубы

Это ещё один предрасполагающий фактор для развития микозов лор-органов. Нередко к внедрению грибковых спор приводит стоматологическое лечение 4-го, 5-го и/или 6-го зубов верхней челюсти, корни которых нередко прорастают в придаточные пазухи носа.

Чрезмерное увлечение антибиотиками и антисептиками широкого спектра действия

Про то, что бесконтрольное лечение антибактериальными препаратами (особенно пенициллинового ряда) может привести к грибковому заболеванию, многие знают. Но совершенно забывают про то, что к такому же эффекту может привести и применение антисептиков местного действия (спреев, пастилок, мазей). В результате страдает нормальная микрофлора слизистой, поддерживающая необходимый баланс для мирного сосуществования с грибами.

Татьяна ИЗМАЙЛОВА

МЕДСОВЕТ

Щит от инфекции

? В скором времени мне предстоит плановая операция. Скажите, насколько велик шанс получить при этом инфекционное осложнение?

Галина, Ярославль

Отвечает хирург Александр ПОТЁМКИН:

– Такой шанс есть всегда. Предупредить полностью послеоперационные раневые инфекции невозможно. Свидетельство тому – история хирургии. Несмотря на бурное развитие асептики (борьба с инфекцией), процент воспалительных послеоперационных осложнений сейчас такой же, как и 100 лет назад, – 7%. Мы в совершенстве научились бороться с экзогенной инфекцией (пришедшей извне в результате контакта с инструментами, аппаратурой, перевязочным материалом), но по-прежнему бываем порой бессильны в борьбе

с инфекционными осложнениями эндогенного происхождения, когда источник микробной флоры находится в организме самого пациента и под воздействием операционной травмы или иного фактора (хронического заболевания, нарушений в иммунной системе) у него активизируется собственная условно-патогенная флора и с кровью разносится по всему организму, оседая там, где есть повреждённая ткань, кровоизлияния, то есть в зоне операции. Однако, чтобы предотвратить подобное развитие событий, в хирургии применяется целый ряд эффективных приёмов. Один из них – введение

больному во время операции, при которой ожидается риск осложнений, антибактериальных препаратов. Существенный фактор, позволяющий снизить риск инфекционных послеоперационных осложнений и сокращение сроков пребывания больного в стационаре: чем меньше хирургический пациент контактирует с большой флорой, тем лучше.



Какая родинка опаснее

? Всегда считала, что самые опасные – большие выпуклые родинки. Это правда?

Евгения, Ессентуки

Отвечает врач-дерматолог Геннадий ПОЗДНЯКОВ:

– В какой-то степени это действительно так. Средние по размеру и крупные родинки требуют к себе повышенного внимания с точки зрения их трансформации в опухоль. Впрочем, чёткой закономерности здесь нет. Переродиться в злокачественные могут и совсем небольшие (всего 1,5 см) родинки – так называемые диспластические невусы, предшественники меланомы. При этом совсем необязательно, чтобы они выступали над поверхностью кожи. Угрозу могут таить в себе как выпуклые, так и плоские

родинки – пограничные приобетённые невусы, скопления клеток которых находятся на активной границе дермы и эпидермиса.

Неспециалисту вычислить опасную родинку очень сложно. И всё же кое-какие общие признаки у диспластического невуса есть. Как правило, он имеет неровные контуры или неравномерную окраску (коричневую с просветлёнными участками, с островками тёмного или белёсого цвета). Известны и места, которые «облюбовала» меланома на нашем теле. У женщин опасные родинки чаще всего локализуются на ногах. У мужчин – на спине.





ТЕМА НОМЕРА

Борьба с курением в мире имеет долгую и непростую историю, которую всем нам было бы полезно узнать.

Картина в России

Ещё недавно Россия была одной из самых курящих стран в мире. Исследования, которые проводились в регионах, показывали, что у нас курят от 55 до 80% мужчин и 30–40% женщин. Среди молодёжи 18–20 лет постоянно курили 40% девушек и 50% юношей. Среди подростков пробовали курить 70%, постоянно курили около 30–40%. По распространённости курения среди подростков мы были на 4-м месте в мире. Перед нами – Северные Марианские острова, Чили, Украина; за нами – Уругвай...

А в странах Европы в это время курили уже только 25% населения. Курящих подростков там было 20%, и эти цифры всё время снижались.

Первые исследования

До 60-х годов прошлого века во всех странах курили много. В Японии курящих было 80%, в Англии,

Отказ от курения.

Почему были необходимы антитабачные меры

в США – больше 50%. У нас курение было распространено даже меньше – за счёт некурящих женщин. Тогда мода на курение среди них ещё не возникла.

О том, что курение наносит вред организму, предполагали, но конкретных исследований на эту тему не было. В 1948 году в медицинском (!) журнале можно было прочитать рассуждения о том, что польза от курения табака как от средства, снимающего напряжение, больше того вреда, который оно может принести нашим лёгким.

Но в 1953 году три английских врача опубликовали доклад о том, что есть чёткая связь между курением и раком лёгкого. Они 50 лет проводили исследование на британских врачах. Доклад произвёл фурор. В начале 60-х данные о вреде

курения для сердечно-сосудистой системы были опубликованы в США, потом – в Японии. И эти три страны начали на правительственном уровне борьбу с курением табака. За 50 лет развитые страны снизили табакокурение в 2 раза. А нашу страну это не коснулось. В СССР продолжали курить.

Под прицелом – женщины

Первыми, кто на Западе начал отказываться от курения, были мужчины с хорошим достатком и хорошим образованием. И в их среде сразу стало меньше случаев рака, инфарктов, инсультов... Табачная промышленность начала терять самых платежеспособных покупателей.

И тогда компании решают ориентироваться на женщин, молодёжь и подростков. Появляются женские сигареты – длинные, тонкие; шикарный дизайн пачек, который периодически меняется. И женское курение стало стремительно нарастать. Для подростков появилась своя реклама. Например, плакаты с гламурным мальчиком и словами: «Я помню твой kiss».

Оценим вред

Табачный дым содержит множество вредных веществ, объясняет **руководитель Центра по отказу от табака**

НИИ пульмонологии ФМБА, доктор медицинских наук, профессор Галина Сахарова. Они работают как бы в содружестве. Одниужают сосуды. Другие

увеличивают вязкость крови, поражают стенки сосудов. И вот мы уже получаем нарушение кровообращения во всех органах. Увеличивается риск инфаркта и инсульта, импотенции у мужчин...

Угарный газ, синильная кислота, полоний-210, формальдегид... – всё это страшные яды, которые в табачном дыме имеют предельно допустимые концентрации. В дыме много бензена – сильного канцерогена, который приводит к развитию онкологических заболеваний.

Уже снижается смертность от сердечно-сосудистых заболеваний

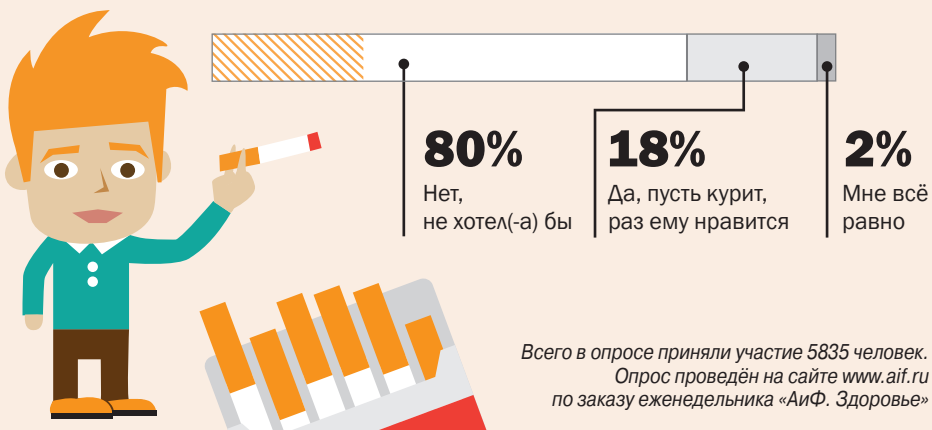
В тех странах, где распространённость курения среди женщин традиционно высокая, рак лёгкого у представительниц слабого пола встречается чаще, чем рак молочной железы. Хотя рак лёгкого – нетипичное для женщин заболевание.

Бездетность, ранние выкидыши, маловесные дети – это всё последствия курения у женщин. Курение табака укорачивает жизнь курильщика в среднем на 10 лет.

Ещё недавно у нас 400 тысяч человек умирали каждый год от болезней, вызванных этой вредной привычкой. Население среднего российского города!

ОПРОС

Вы бы хотели, чтобы ваш ребёнок с 14 лет покурил, а с 18 – курил?



АЛГОРИТМ ДЕЙСТВИЯ

Однажды понимаешь, что надо бросить курить. Уже пора. Но опыт родных и друзей показывает, что сделать это не всегда просто.

Наш эксперт – ведущий научный сотрудник ГНИЦ профилактической медицины, кандидат медицинских наук **Маринэ ГАМБАРЯН.**



Со мною что-то происходит

Вот вы решились и, как советуют специалисты, в одночасье выбросили все сигареты. Какие ощущения могут у вас возникнуть?

- Из-за нехватки никотина в крови могут появиться:
- раздражительность;
- чувство тревоги;
- бессонница;
- нарушение концентрации внимания;
- постоянное желание есть;
- усилится кашель (так как начнут очищаться бронхи);
- мокрота пугающе тёмного цвета.

Попробуем бросить?



Как себе помочь

Облегчить симптомы отмены помогут такие меры:

- ! повышенная физическая нагрузка – длительные пешие прогулки, бег по утрам, плавание... Мышечная радость от физической нагрузки снимет раздражительность и улучшит настроение;
- ! длительное пребывание на свежем воздухе – организму сейчас как никогда необходим кислород;
- ! усиленный режим питья – организм избавляется

от токсинов, жидкость их может вывести;

- ! фруктово-овощной рацион;
- ! для более лёгкого отхождения мокроты надо принимать обычные отхаркивающие средства;
- ! искать другие источники удовольствия, кроме курения: в спорте, музыке, танцах, общении с природой...

Ответ организма

- ✓ Через 14 дней отказа от курения уйдёт раздражительность.

- ✓ Кашель по утрам пройдёт примерно за неделю.
- ✓ Поначалу усилится аппетит, потому что улучшится обмен веществ, который был подавлен никотином. К тому же через 2–3 дня после расставания с сигаретой вы начнёте более явственно чувствовать запахи и вкус еды. Еда начнёт доставлять удовольствие. Бросив курить, вы можете поправиться на 2–3 кг, но, если не переедать, лишний вес потом уйдёт. Повышенный аппетит будет держаться примерно месяц. Чтобы за это время не разрываться, надо больше пить.
- ✓ Бессонница, яркие сновидения могут беспокоить в течение месяца.
- ✓ Никотиновые рецепторы в мозге приспособятся к новой ситуации и уменьшат свою активность через год. Бывший курильщик считается вылеченным от зависимости, если он год не курит.

Трудности

- Претворить в жизнь решение бросить курить нередко мешают такие обстоятельства:
- **стереотипы поведения.** Если вы привыкли курить

в определённых ситуациях, постарайтесь этих ситуаций теперь избегать. Вы всегда курили за чашкой кофе? Пейте его теперь стоя или на ходу;

- **алкоголь**, который стимулирует курение. Откажитесь от него на время;
- **компаний курильщиков.** Старайтесь в первое время не находиться рядом с курящими людьми, не вдыхайте чужой дым;
- **вещи, которые напоминают вам о курении.** Уберите с глаз долой зажигалки, пепельницы, портсигары...

Стимулы

Бросив курить, люди довольно быстро начинают легче дышать, лучше преодолевать физические нагрузки.

Уходит гипоксия – кислородное голодание тканей, – улучшается цвет лица. Это приятный бонус для женщин.

А если сорвался?

Ничего страшного! Во второй раз процесс отказа от курения пойдёт веселее. Вы уже знаете, что будет с вами происходить, и эти знания вам помогут при новой попытке.

Решение назрело

на государственном уровне и что они принесли?



Конвенция

Когда многочисленные исследования, проведённые независимо друг от друга в разных странах, доказали несомненный вред курения, Всемирная организация здравоохранения выступила с инициативой остановить табачную эпидемию, которая охватила планету.

В 2003 году была разработана Рамочная конвенция по борьбе против табака. Её подписали почти все страны мира, и Россия в том числе. Её меры предполагали: запрет на рекламу табачных изделий; повышение акцизов на табак и от этого – повышение цен на него; запрет на курение в общественных местах и на работе; предупреждение о вреде здоровью, которое несёт курение, прямо на пачках сигарет в виде устрашающих картинок, запрет на открытую выкладку сигарет в магазинах...

И все страны начали принимать национальные законы, ограничивающие курение на их территории.

Результаты ограничений

Что антитабачные меры принесли тем странам, где они были введены намного раньше, чем в России?

В 60-х годах прошлого века в США курили 50% населения, к началу XXI века курильщиков осталось 20%.

В 1980 году в Англии курили 39% людей старше 16 лет. В 2010 году – 20%.

На 20% удалось снизить число курящих в Турции всего за 3 года антитабачной пропаганды.

В Италии, во Франции, после того как было запрещено курить в общественных местах, через 3 месяца количество вызовов «скорой помощи» по острым инфарктам и инсультам снизилось на 15%! Жизни многих людей были спасены одной этой мерой.

В 2002 году среди 25% английских подростков от 11 до 15 лет, которые когда-либо пробовали курить, регулярно это делали 11%. В 2011 году таковых было только 5%.

В Шотландии с момента введения запрета на курение в общественных местах в больницы стало поступать на 17% меньше людей с сердечными приступами.

Лёд тронулся и у нас

С 1 июня 2013 года в России вступил в силу Федеральный закон от 23 февраля 2013 года «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака».

А ещё через год опросы показали, что 60,3% курильщиков выразили желание бросить курить, при этом прекратить курить хотело бы больше женщин (70,7%), чем мужчин (55,8%). Подавляющее большинство курильщиков (68–87%) признали, что никотин оказывает пагубное влияние на их здоровье.

За год уровень распространённости курения среди населения снизился на 16–17%, такие цифры озвучивает



Олег Салагай, директор Департамента общественного здоровья и коммуникаций Минздрава РФ. Курение среди подростков снизилось с 23 до 19,5%.

Это снижение соотносится с данными о сокращении продажи табачных изделий. Так что речь идёт о реальном снижении потребления, а не об уходе табачного рынка в тень. И уже было отмечено снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний на 15,7% в январе 2014 года и на 7,6% в феврале 2014 года по сравнению с аналогичными месяцами 2013 года.

Лёд тронулся, несмотря на все сомнения скептиков.

НАГЛЯДНО

Пустить на ветер

Сударыня, вы ещё курите? Тогда мы напомним вам, что табак делает с вашей красотой и вашим здоровьем.

Мозг

Память у заядлых курильщиков на 22% хуже, чем у некурящих, так как их мозг хуже снабжается кислородом и к тому же отравляется вредными веществами, которые содержатся в дыме.

Сердце

В 12 раз выше риск инфаркта миокарда у курящей женщины. Средний возраст развития инфаркта у некурящей – 81 год, у курящей – 66 лет.

Лёгкие

Риск развития рака лёгких у курящих женщин в 13 раз выше по сравнению с некурящими.

Желудок

У курящих в 10 раз выше риск появления язвы желудка.

Кожа лица

Кожа у курильщиков бледно-серого оттенка, менее эластичная, так как табачный дым влияет на состояние эластина – особого белка, отвечающего за восстановление тканей, и на их лицах в 2–4 раза больше морщин. Избавиться от них с помощью подтяжки не всегда удаётся: такое осложнение при подтяжке, как отслоение кожи, встречается у курящих в 4 раза чаще, чем у некурящих. А риск отторжения кожи после пластических операций в 12,5 раза выше.

Зубы

Лишь 26% некурящих женщин нуждаются после 50 лет в протезировании зубов. Среди курящих таких 48%. Табачные смолы оседают на дёснах и эмали и портят зубы.

Костная система

У женщин, выкуривающих 20 и более сигарет в день, ко времени наступления менопаузы прочность костей на 5–10% ниже, чем у их никогда не куривших сверстниц.

Беременность

В 2 раза возрастает риск преждевременных родов у курящих женщин, у них на треть больше выкидышей. Бездетность среди курящих наблюдается в 9 раз чаще.

Репродуктивные органы

40% случаев рака вульвы вызваны курением. И менопауза у курящих наступает на 2–3 года раньше.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Не стоит начинать

Могут ли родители что-то сделать, чтобы ребёнок не начал курить ещё в школе?



Наш эксперт – доцент факультета консультативной и клинической психологии МГППУ Мария РАДИОНОВА.

ВАШ ребёнок не закурит, если...

✓ **Вы уважаете его взгляды, не подавляете его.**

Курение для подростка жест – «Я теперь взрослый!» Если родители не подавляют взрослеющего ребёнка, постепенно позволяют ему всё больше и больше вопросов решать самостоятельно – с кем дружить, какую музыку слушать... – у него не будет потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.

✓ **Вы помогаете ему стать хоть в чём-то более успешным, чем сверстники.**

Подросток часто начинает курить, чтобы казаться в глазах компании человеком искушённым. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других, авторитет среди друзей ему и так обеспечен. И тогда сигарета не нужна.

✓ **Вы не курите сами.**

Курите? Вероятность того, что подросток закурит уже в 12 лет, достигает 80%, если в его семье курят трое взрослых, и 40%, если курит хотя бы один.

Может, вы решитесь бросить курить, чтобы ваш ребёнок не пристрастился к вредной привычке? Это будет сильный ход, подросток его оценит. Не можете бросить? Кайтесь. Объясните, как глупо вы поступили, когда впервые закурили, как слабы вы теперь перед этой зависимостью.

✓ **Вы вместе посчитаете, сколько денег уходит на сигареты и какие полезные вещи на них можно было бы купить.**

Попробуйте подписать договор: ваше чадо не курит год, а вы за это дарите ему желанную вещь, которая стоит не меньше, чем он потратил бы в этот год на сигареты.

✓ **Вы подскажите ему, как отказаться от предложения закурить.**

Алгоритм отказа надо заранее проговорить, чтобы ребёнок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы не боялся, в случае отказа услышать насмешку. Отказ надо построить так: отказ + аргумент + встречное предложение.

Аргументом может быть слабое здоровье: «Нет, спасибо. У меня на табачный дым аллергия. Может, лучше покатаемся на велосипедах?»

Или уже существующий отрицательный опыт: «Я пробовал, мне не понравилось. Ты сколько раз можешь подтянуться на турнике? Давай, кто больше!»

Встречное предложение переводит разговор на другую тему.

Материалы подготовила
Марина МАТВЕЕВА

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Красная и опасная

Можно ли побороть волчанку

В конце XIX века эту болезнь называли просто красной волчанкой, потому что красная сыпь, появляющаяся у больного на лице, напоминала волчьи укусы.

ПОЗЖЕ выяснилось, что недуг поражает не только кожу, но и внутренние органы, – и к названию прибавилось слово «системная», то есть влияющая на весь организм. Сегодня системная красная волчанка (СКВ) считается тяжёлым заболеванием, вылечить которое раз и навсегда, увы, невозможно. Но можно добиться ремиссии, во время которой человек чувствует себя практически здоровым.

Бьёт по множеству мишеней

Вариантов течения у системной красной волчанки множество. Есть люди, у которых она дебютирует остро: возникает сильная боль в суставах, резко растёт температура, увеличиваются лимфоузлы, на переносице и щеках появляется красная сыпь в форме бабочки (кстати, сыпь может быть и на других частях тела, просто бабочку чаще всего ассоциируют с волчанкой). У других развитие болезни постепенное: сначала такие пациенты жалуются на слабость и общую утомляемость, небольшой подъём температуры – и лишь спустя месяцы появляются другие симптомы.

Системная красная волчанка – заболевание аутоиммунное. Оно вызвано тем, что клетки иммунитета принимают ткани собственного организма за чужеродные и атакуют их. Волчанка не единственная болезнь с такой природой, но одна из самых коварных. Так, другое широко распространённое аутоиммунное заболевание, ревматоидный артрит, поражает суставы, аутоиммунный тиреоидит бьёт по щитовидной железе. Волчанка же может повреждать многие органы: суставы, почки, сосуды, сердце, нервную систему, лёгкие.

У недуга женское лицо

Женщины болеют системной красной волчанкой в 9–11 раз чаще мужчин. При этом дебют заболевания обычно приходится на молодость и юность, часто – на переходный возраст, когда в женском организме происходят резкие гормональные колебания.



Безусловно, столь тяжёлая болезнь в молодости воспринимается как удар. Под вопрос сразу ставятся и замужество, и рождение ребёнка, и возможность получить образование, а нередко и сама жизнь.

Вашей вины тут нет

«За что мне это?» – таким вопросом задаётся, наверное, каждая молодая женщина, столкнувшаяся с волчанкой. Ответ на него можно дать лишь один: вашей вины тут нет. Природа системной красной волчанки до конца не изучена, и выделить конкретный фактор, приведший к заболеванию, обычно не удаётся. Известно, что есть определённая генетическая предрасположенность. Но зачастую мама болеет, а её дочь – нет, или волчанка проявляется лишь у одной сестры из нескольких. Дело в том, что генов, ответственных за развитие болезни, много, и реализуется ли предрасположенность, зависит от сочетания других факторов, учесть каждый из которых невозможно. Помимо гормональных колебаний это и стрессовые события, и вирусные инфекции (в том числе банальная ОРВИ), и приём некоторых препаратов.

Большую роль играет чрезмерная инсоляция. Речь не только о злоупотреблении загаром (хотя злоупотреблять им никому не стоит), но и о проживании в солнечных регионах. Известно, что в СССР процент больных волчанкой в Грузии, Азербайджане, Армении был выше, чем в России. А в сегодняшней Испании распространённость и тяжесть болезни больше, чем в Скандинавии.

Нужно лечиться

Диагностика системной красной волчанки – процесс, который может занять время (особенно при лёгком течении, когда симптомы не выражены). Но если врач-ревматолог подтверждает диагноз, приступать к лечению нужно немедленно. Кажется, это очевидно. Однако системная красная волчанка – один из немногих случаев, когда пациентки боятся терапии так же, как и самой болезни.

Лечение заболевания обычно начинают с высоких доз глюкокортикостероидных гормонов, которые уменьшают воспаление и корректируют иммунный ответ. К сожалению, глюкокортикостероиды дают массу побочных эффектов. Среди них – высокий риск остеопороза и сердечных

ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Светлана, Воронеж:

– У меня волчанка с 21 года, сейчас мне 40. В 29 лет я родила замечательного здорового сына, и это моё счастье, моя победа. За эти годы бывало всякое. Однажды даже бросила пить гормоны. Но стало плохо, анализы были просто ужасные. К счастью, врач помог вернуть всё на свои места. В этой болезни важна поддержка близких и важно не заикливаться на ней. Надо строго соблюдать рекомендации врачей. Я принимаю много лекарств – в том числе от желудка, для профилактики тромбозов, кальций для костей. Не загораю, но веду активный образ жизни. Работаю (при волчанке можно взять инвалидность, и у меня она есть, но о ней не знают даже мои близкие друзья).

заболеваний, повышение уровня холестерина и сахара в крови, лёгкое присоединение инфекций. Очень много переживаний возникает из-за прибавки веса и перераспределения жировой ткани, которая на фоне лечения откладывается на животе и вокруг шеи (лицо становится лунообразным).

Тем не менее глюкокортикостероиды – это жизнеспасующие лекарства, без них не обойтись, поэтому с тем, что внешность сначала изменится, придётся смириться. Потом, когда состояние стабилизируется, врач начнёт постепенно снижать дозу лекарств – до тех пор, пока не доведёт её до минимально возможной. Как правило, на маленьких дозах жир с шеи и лица постепенно уходит, большинство пациенток возвращаются к своему прежнему весу, снижается риск и других побочных эффектов.

Многие пациентки, принимая минимальные дозы препаратов, ведут образ жизни, который мало отличается от образа жизни их здоровых ровесниц. И, хотя они вынуждены соблюдать определённую диету и тщательно следить за самочувствием, об их болезни порой не знает никто, кроме самых близких людей. И конечно, женщины становятся мамами – планировать беременность можно через 6 месяцев после наступления ремиссии.

Наталья ФУРЦОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Почему звенит в ушах?



У моей мамы кроме проблем с позвоночником целый букет болезней. А тут ещё она стала жаловаться на звон в ушах. Как ей помочь?

Л. Зверева, Минеральные Воды



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

– Жалобы на звон в ушах связаны уже со склеротическими изменениями в сосудах головного мозга. Бороться трудно, но необходимо, ибо в дальнейшем это приводит к изменениям в головном мозге – ишемии, энцефалопатии, старческому слабоумию. Помогут силовые упражнения. Например, отжимания от пола, от стола в том объёме, в каком я всегда рекомендую. Допустим, от 50 до 100 отжиманий и приседаний за одно занятие, сериями по 10. Ну, естественно, все эти цифры достигаются постепенно. Чем больше отжимаетесь (а отжиматься надо через день – 3–4 раза в неделю), тем лучше кровоток в сосудах шейного отдела позвоночника и головного мозга. Можно добавить к этим упражнениям тяги резинового амортизатора, прикреплённого к перекладине или шведской стенке, к верхней части. Выполнять упражнение не менее 12–15 повторений. Кроме тяг, есть ещё много упражнений с резиновым амортизатором. Например, жим руками вверх. Это упражнение можно выполнять из исходного положения сидя, лёжа или стоя. Ногами встать на амортизатор, взять оба его конца в руки и стараться на выдохе «Хаа» выпрямить руки вверх, над головой, 12–15 повторений. Если тяжело, то снизьте натяжение амортизатора или используйте более лёгкий амортизатор. Заканчивать гимнастику нужно приёмом холодной ванны, обязательно с головой! Окончательно избавиться от шума в ушах помогут только терпение и время. А собственно, куда торопиться?..

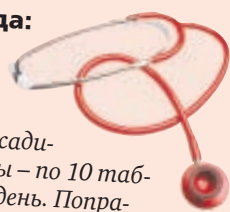
Лучше станет в любом случае, если человек возьмётся за здоровье, а не будет продолжать поддерживать болезнь таблетками. Потому что человек, начавший выполнять упражнения, начинает уважать и любить себя, любить своё тело. Эту работу можно сравнить с ржавчиной на металле и оттиранием её наждачной шкуркой. Чем дольше ты оттираешь, тем лучше блестит. А уж насколько хватит терпения оттирать – это зависит лично от каждого...



ИСТОРИЯ ПАЦИЕНТА

Ирина, Вологда:

– Мне поставили диагноз в 1998 году, в 17 лет. Сразу посадили на большие дозы – по 10 таблеток гормонов в день. Поправилась, появились ужасные щёчки, волосы выпали клоками. Потом стало легче, но через год снова было обострение. Сейчас всё хорошо: принимаю 2 таблетки препарата. В 22 года забеременела – дочке уже 12 лет. С этим заболеванием можно жить нормальной жизнью, хотя сначала казалось, что это просто катастрофа.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Среди онкологических заболеваний рак молочной железы занимает одно из лидирующих мест. Статистика неумолима: в США этот диагноз есть у каждой восьмой женщины, а в Европе эта болезнь каждые 6 минут уносит одну жизнь.

ДОСТАТОЧНО тревожны эти показатели и в России. У нас ежегодно выявляется около 60 тысяч новых случаев рака молочной железы, а более 22 тысяч женщин погибают от этой патологии. Однако с недавних пор в этой теме наметился оптимистичный поворот.

Слово – ведущему научному сотруднику отделения амбулаторной химиотерапии РОНЦ им. Н. Н. Блохина РАМН, доктору медицинских наук Елене АРТАМОНОВОЙ.



Хождение по мукам

Как и другие виды рака, опухоли молочной железы делаются по стадиям, каждая из которых характеризуется определённой степенью распространённости опухолевого процесса и соответственно

Рак груди, погоди!

Врачи научились помогать в самых сложных случаях



Новые препараты вводят один раз в три недели

требует разных подходов к лечению. На ранних стадиях, первой и второй, рак молочной железы считается операбельным и излечивается в подавляющем большинстве случаев.

Однако у 32% пациенток болезнь выявляется на более поздних стадиях: третьей (местнораспространённой) и четвёртой, когда опухоль уже дала метастазы в другие

органы. К сожалению, в последнем случае речь чаще всего идёт не о спасении, а о продлении жизни.

Долгое время сделать это можно было одним способом – с помощью химиотерапии. Она позволяет таким пациентам жить дольше, но воздействует не только на клетки опухоли, но и на здоровые ткани организма и из-за этого даёт массу побочных эффектов, среди которых тошнота, рвота, выпадение волос и многие другие.

Однако с недавних пор у женщин с метастатическим раком молочной железы появилась надежда на существование, а главное – качественное продление жизни.

Точно в цель

Основой новой методики стали так называемые моноклональные антитела – иммунологические таргетные биопрепараты, позволяющие наносить точечные удары по опухолевым клеткам, не повреждая здоровые.

Учёные теперь могут комбинировать таргетные препараты друг с другом, что позволяет блокировать опасный белок, вызывающий агрессивный вид рака молочной железы, сразу с двух сторон, не оставляя опухоли «места для отступления».

Результаты применения новой комбинации таргетных препаратов впечатляют: у половины пациенток удалось добиться 5-летней выживаемости (а у некоторых и выше).

Но создатели нового типа противоопухолевого препарата пошли ещё дальше и к биологическим моноклональным антителам присоединили по несколько молекул цитостатика (химиопрепарата, подавляющего рост опухолевых клеток), обеспечив таким образом направленную доставку лекарственного вещества и его накопление... сразу внутри опухолевых клеток. Это позволило не только

избежать токсического воздействия на организм в целом, но и гораздо эффективнее воздействовать на саму опухоль. К тому же новый тип противоопухолевых препаратов стал спасением для больных, у которых развилась устойчивость к стандартной химиотерапии.

На фоне терапии женщина может вести обычный образ жизни: препарат ей вводится один раз в три недели с помощью 30-минутной капельницы. И никто, кроме самой пациентки, её доктора и близких, не узнает, что она проходит противоопухолевое лечение.

Вплоть до недавних пор новая противоопухолевая терапия была доступна только в исследовательских программах, но теперь вошла в практику лечения метастатического рака молочной железы, дав шанс на достойную жизнь сотням таких пациенток.

Кстати

Существуют четыре метода диагностики заболеваний молочных желёз: рентгеновская маммография, ультразвуковое исследование (УЗИ), магнитно-резонансная томография (МРТ) и рентгеновская компьютерная томография (РКТ). Эти методы не исключают, а дополняют друг друга.

Татьяна ГУРЬЯНОВА

ИЗЛЕЧИТЬСЯ МЫСЛЬЮ?

В человеке есть все для того, чтобы быть здоровым

Времена нынче непростые. Но одни люди видят только тучи и слякоть и страдают от многочисленных недугов, а другие любят облаками, отражёнными в луже, и на здоровье не жалуются. Мы сами своими мыслями пишем сценарии собственной жизни, ведь они, как известно, материальны.

Включите аккумулятор

«Соловей утром просыпается – у него нет ни холодильника, ни кредитной карты. Он воспевае жизнь, он её любит. Человек утром просыпается – начинает думать о своих проблемах. Долги, кредиты, пустой холодильник, проблемы на работе... А ведь тем самым мы формируем свою дальнейшую жизнь», – доктор Рушель Блаво, который много лет помогает людям поддерживать своё здоровье без лекарств, с сожалением говорит об этом.

Он разработал методику, овладев которой можно изменить жизнь, повернуть рычажок программы с негатива на позитив. Как разъясняет доктор, в человеческом организме имеются два главных центра для обработки мыслей. Во-первых, это наше сознание, которое их формирует. И конечно, очень важно, чтобы в сознании возникало не «нужно внести платёж по кредиту и потом сосать лапу», а, допустим, «внесу платёж, вздохну с облегчением, а там и заработок дополнительный подвёрнется».

Но мысли могут остаться всего лишь мыслями – субъектами идеального мира, т. е. нашего сознания. Чтобы их реализовать в материальном, физическом мире, нужно включить аккумулятор. Он находится во втором центре – в зоне межреберья, солнечном сплетении. Эту зону называют ещё Юпитером.

О том, как происходят процессы формирования и реализации в материальном мире наших мыс-

Чтобы мысли стали реальностью, нужна энергия.

лей, сказано много. В 90-е годы к нам в страну хлынул бурный поток эзотерических теорий и психотерапевтических практик на сей счёт – как с Запада, так и с Востока. Какие-то из них нашли понемного своих последователей. Но массово они не прижились. Почему?

«Менталитет русского человека не западный и не восточный, а евразийский. Русский человек –

он же свободный», – объясняет Рушель Блаво.

Его книги «Мысль, которая лечит» и «Искусство исцеления мыслью» объединили в себе наследие древних европейских и азиатских цивилизаций и изложили его в форме, понятной современному жителю России. На этом основана и методика доктора, которой он обучает на специальных семинарах, – она помогает человеку с русским менталитетом использовать глубинные знания о своих возможностях.

Настройтесь на мир

На собственном опыте Блаво убедился в том, что мысль материальна. «На протяжении моей жизни всё, о чём думал, исполнилось», – говорит он.

Поэтому и считает важным научить людей искусству работать с мыслью – вооружить их таким образом огромной созидательной силой, которая в них есть, но они об этом часто не догадываются. Понимая, в сколь непростое время мы живём, доктор даже задумался вот над чем. Если объединить какое-то количество людей – они ведь могут сообща настраи-



ваться на любовь, мир, благополучие. Это будет сильный посыл, на который мироздание ответит любовью, миром и благополучием и им, и даже другим людям.

«Всё, что человеку дано, находится в нём, – уверен доктор. – Мы живём, чтобы познать самих себя. Но помимо этого должны научиться управлять процессами, которые формируются в нас. Иначе наши мысли будут оставаться в голове, но никак не проявятся в жизни. И мы не сможем реализовать тот колоссальный потенциал, который получили в дар уже при рождении».

Мария БЕЛЯЕВА

ВСТРЕЧИ С АВТОРОМ

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

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

7–8 СЕНТЯБРЯ – В ПЕРМИ, бульвар Гагарина, 65а;

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

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

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

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

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

БОЛЕЕ ПОДРОБНО
ИНФОРМАЦИЯ НА САЙТЕ
www.blavo.ru

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

ООО «РОЙАЛМЕД», 191014, Санкт-Петербург, ул. Маяковского, д. 34, ОГРН 1037843116035, ИНН 7825508976. Реклама. 12+

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Врождённый порок сердца – не приговор, даже когда его необходимо срочно оперировать.

Наш эксперт – руководитель кардиохирургического отделения № 1 (отделение хирургии врождённых пороков сердца) РНЦХ РАМН, доктор медицинских наук, профессор Алексей ИВАНОВ.

СЕРДЦЕ у эмбриона закладывается на четвёртой неделе беременности – сначала в виде полый трубки. А уже на пятой неделе – когда многие будущие мамы ещё и не догадываются о своём интересном положении – сердечко плода начинает пульсировать. И примерно через 1–2 недели во время УЗИ женщина уже может услышать этот трогательный звук. А к восьмой-девятой неделе после зачатия сердце крохи становится четырёхкамерным, таким, каким оно и будет на протяжении всей жизни.

Рискуют заболевшие

Врождённые пороки сердца возникают в период внутриутробного развития плода из-за неправильного формирования сердца и магистральных сосудов. Причины этой аномалии до конца неясны. И хотя доказано, что риск представляют определённые инфекции (грипп, корь, краснуха, цитомегаловирусная инфекция), перенесённые женщиной во время беременности (особенно в первом триместре), а также нехватка фолиевой

На пятой неделе беременности сердечко плода начинает пульсировать

Всё исправимо!



Если малыш родился с пороком сердца

кислоты и приём некоторых лекарств (антагонистов фолиевой кислоты, D-амфетамина, противосудорожных, эстрогенов), только этими причинами развитие заболевания не объясняется. Тем не менее понизить риск этой патологии помогают прививки от самых опасных инфекций, сделанные мамой ещё до зачатия, а также приём фолиевой кислоты в первом триместре беременности и, конечно, отказ будущей мамы от вредных привычек.

Не пропускайте обследования!

Уже во время беременности по УЗИ можно выявить многие врождённые заболевания ребёнка, в том числе и 90% всех врождённых пороков сердца. Кроме того, «моторчик» малыша обследуется и сразу после рождения: ещё в роддоме неонатолог выслушивает его тоны и шумы. Кстати, чтобы прослушать сердцебиение, врач может прикладывать трубку не только к груди крохи, но и к его головке. Пока большой родничок не закрылся, это возможно. В возрасте 1 месяца малышу предстоит плановое обследование организма. Помимо УЗИ органов брюшной полости, головного мозга и тазобедренных суставов проводится

обязательная эхокардиография (УЗИ сердца). А также ЭКГ (электрокардиография). В следующий раз кардиолога требуется посетить в год. Родителям не стоит пропускать эти обследования, так как любые заболевания лечатся успешнее, если были обнаружены как можно раньше.

Большинство тяжёлых пороков сердца очевидны уже в младенчестве. Характерные признаки: шумы в сердце, цианоз (посинение) кожи и слизистых оболочек. Малыши с врождённой сердечной патологией часто отказываются от грудного вскармливания или делают большие перерывы во время кормления. Но иногда симптомы проявляются даже в подростковом возрасте и старше. Насторожить родителей должны отставание ребёнка в физическом развитии, быстрая утомляемость и тем более боль в груди, головокружения и обмороки. Часто у детей со слабо выраженными симптомами врождённых пороков сердца бывают холодные конечности и яркий румянец на щеках.

Диагноз уточняется

Ежегодно в России рождаются 14–15 тысяч младенцев с патологиями сердца, требующими хирургического

лечения. Но, к сожалению, запоздалая операция лишь останавливает прогрессирование порока, но не вылечивает его. Поэтому так важна ранняя диагностика. Если у ребёнка подозрение на порок, для установления точного диагноза нужно провести следующие исследования:

- электрокардиограмма;
- рентгенография грудной клетки;
- эхокардиография (УЗИ сердца).

Последнее исследование наглядно показывает внутрисердечную анатомию и работу органа.

Для уточнения диагноза иногда требуется провести зондирование полостей сердца и ангиокардиографию. Для этого через периферическую вену или артерию вводится катетер с рентгенконтрастным веществом, благодаря которому рентгеновское изображение сердца и магистральных сосудов записывается на плёнку.

Через год – здоровый карапуз

Когда операция по поводу врождённого порока проходит на ещё здоровой сердечной мышце, после своевременного и качественно проведённого лечения пациент из инвалида превращается в абсолютно здорового человека. Полная реабилитация занимает всего около года. Поэтому, если сделать операцию грудному крохе, через год у вас будет по дому топтать здоровый румяный карапуз.

Многие пороки, которые раньше оперировались с большими разрезами и при искусственном кровообращении, сегодня исправляются гораздо менее травматичным эндоваскулярным методом (с помощью катетеров). Реабилитационный период после такой операции короче как минимум вдвое. Новые методы наркоза позволяют пробудить пациента и «включить» его собственные лёгкие сразу же после операции. Всё это помогает лучше переносить хирургическое лечение.

Алиса МИХАЙЛОВА

СОБИРАЕМСЯ В ШКОЛУ

Как правильно выбрать школьный рюкзак и насколько его загрузить, чтобы груз за спиной не портил осанку ребёнка?

Лёгкий и с катафотами

Рюкзак или ранец у школьника должен быть максимально лёгким. Об этом говорят и санитарные требования к детским товарам: вес пустого ранца для учеников младших классов не должен превышать 700 г.

Покупайте ортопедический ранец: с жёсткой спинкой, широкими уплотнёнными лямками, которые не будут врезаться в плечи, с уплотнённым неповисающим дном.

Если ребёнку придётся идти в школу вдоль автомобильной трассы, на рюкзаке обязательно должны быть катафоты – отражающие свет полоски, которые сделают ваше чадо заметным для водителей в сумерках. На выбранном рюкзаке нет катафотов? Купите такие полоски в автомагазине и обязательно наклейте их на рюкзак. Позаботьтесь о безопасности своего ребёнка!

Вокруг рюкзака

Что внутри?

Ортопеды считают, что вес заполненного школьного рюкзака не должен быть больше 10–15% веса самого школьника.

Согласно последним СанПиНам, принятым в 2010 году, вес ежедневного комплекта учебников, тетрадей и письменных принадлежностей не должен превышать для учащихся:

- 1–2-х классов – 1,5 кг;
- 3–4-х классов – 2 кг;
- 5–6-х – 2,5 кг;
- 7–8-х – 3,5 кг;
- 9–11-х – 4,0 кг.

Вес одного учебника для младшей школы не должен быть более 300 г;

- для 5–6-х классов – 400 г;
- для 7–9-х – 500 г;
- для 10–11-х – 600 г.

ОДОБРЕНО

Но в реальности всё не так. И школьные учебники весят больше, и вес нагруженного рюкзака, тетрадами, письменными принадлежностями, сменкой и завтраком ранца зачастую превышает гигиенические нормы в 2–2,5 раза.

Подсказка для взрослых

Что же делать родителям, ведь это они в первую очередь заинтересованы в том, чтобы их дети выросли здоровыми, с ровной спиной и красивой осанкой?

- 1 Несколько раз собрать рюкзак вместе с ребёнком, посмотреть, что он в него кладёт, убедить его не носить в школу ничего лишнего.
- 2 Обратит внимание на то, в какой день рюкзак получается особенно тяжёлым, и попытаться через родительский комитет поставить перед завучем и директором школы



вопрос: нельзя ли изменить расписание так, чтобы в один день не сходились все те предметы, которые требуют тяжёлых комплектов учебных пособий.

Имейте в виду, что родительский комитет имеет право ставить перед администрацией школы такие вопросы.

- 3 Если ваш ребёнок – ученик младших классов и его рюкзак каждый день получается намного тяжелее рекомендованных ортопедами норм, на родительском собрании обговорите с учителем возможные варианты решения этой проблемы:

- оставлять часть учебников и пособий в классе с условием, что родители приобретут второй комплект для выполнения заданий дома;
- или разрешить детям приносить по каждому предмету один учебник на парту;
- или закачать часть учебников в электронную книгу.

Да, покупка второго комплекта учебников потребует лишних денег так же, как и покупка дополнительных стеллажей в класс, где будут храниться оставленные детьми книги. Но лечение искривления позвоночника и его последствий может выйти дороже.

Электронные гаджеты портят зрение, если их экраны светятся. Поэтому для занятий надо использовать именно электронные книги, а не планшеты.

- 4 Чтобы детям не приходилось носить с собой в школу завтраки и воду, через школьный родительский комитет наведите порядок в столовой, где ученики на большой перемене должны получать горячий завтрак и где должен стоять всегда работающий кулер с водой и комплектом одноразовых стаканов.

Марина МАТВЕЕВА



Судьба в наследство

Повторит ли ребёнок семейный сценарий?

Вырастут ли наши дети успешными и уверенными в себе? Во многом это зависит от нас, родителей, и от отношений, которые приняты в наших семьях.

Наш эксперт – психолог, гештальт-терапевт Мария ДУБИНИНА.

История первая. Жестокие игры

Родители Лизы развелись, когда девочке был год. Мама несколько лет жила с дочкой одна, а потом нашла себе мужчину – в красивом костюме, с приличной зарплатой и лёгким, но постоянным запахом перегара. Мужчина этот по-своему любил девочку – покупал ей красивые платья, устроил в хорошую школу. Но при этом постоянно предъявлял к ней завышенные требования. Лиза должна была выглядеть лучше всех и лучше всех учиться. Если она приносила домой тройку, отчим швырял в стену стулья и орал на мать: «И в кого она такая debilка? В тебя?»

Когда Лизе исполнилось 14, отчим перестал пускать её гулять с подругами, начал встречать из школы со словами: «Знаю я тебя, тебе бы только с пацанами шляться». А в 16 впервые замахнулся на неё. И Лиза не выдержала – сбежала из дому. С мужчиной старше её на 13 лет. А через два года вышла за него замуж и родила дочь.

Муж оказался человеком, не способным содержать семью. Он быстро убедил Лизу, что ему, непризнанному гению, найти работу очень сложно. Поэтому все заботы о нём и о ребёнке должны лечь на её плечи. Через год Лиза рождает вторую дочь, поступает на вечернее отделение психфака и продолжает много работать – писать, переводить, редактировать книги. Муж всё это время ведёт богемный образ жизни.

Через три года учёбы внутри Лизы что-то щёлкает и рвётся. Она выгоняет мужа, и жизнь начинает налаживаться. Лиза нанимает няню, много работает и лучше к себе относится. Худеет,

Комментарий специалиста

– Отношения жертвы и агрессора – созависимые. Ребёнок, который растёт в такой семье, рано или поздно начинает примерять на себя ту или иную роль. И реализует её в собственной семье.

Если ребёнок принимает позицию жертвы, он с большой вероятностью попадает в плохую компанию, может стать зависимым от алкоголя или наркотиков, набрать займов, которые невозможно отдать. Девочка, пережившая моральное или физическое насилие в семье, частенько выбирает себе в спутники жизни мужчину много старше её, который будет ею манипулировать. Или, наоборот, мужчину сильно слабее, которым будет манипулировать она. Мальчики, выросшие в таких семьях, обычно живут с ощущением, что «хорошую вещь браком не назовут».

Приняв роль жертвы сложно контролировать свою жизнь. Они не были в силах изменить ситуацию в детстве и продолжают жить с ощущением бессилия.



встречается с мужчинами. Но только с теми, кто заведомо слабее её. Если на её пути появляется сильный, обеспеченный кавалер, готовый предложить ей руку и сердце, Лиза в потенциальном женихе видит насильника и деспота – своего отчима.

История вторая. Формальные родители

Папа Кати, военный инженер, с утра до ночи пропадал на работе, приходил домой поздно. Мама возвращалась ещё позже. В НИИ, где она трудилась, постоянно были какие-то совещания, которые она никак не могла пропустить. Поэтому Катю воспитывали бабушки. Одна с утра отводила девочку в сад. Другая вечером забирала и вела на всевозможные кружки. В 5 лет Катя ходила в бассейн, на танцы, на рисование и на подготовку к школе.

Приняв роль жертвы сложно контролировать свою жизнь

Девочка не помнит, чтобы родители когда-нибудь обнимались или обнимали её, – демонстрировать чувства в их семье было не принято. Её не ругали, не хвалили – только журили или, как котёнка, гладили по голове. И даже когда она сама, без репетиторов, поступила в один из лучших московских вузов, папа лишь пробормотал себе под нос: «Ну, в общем, по-другому и не могло быть».

На третьем курсе Катя устроилась на работу в крупную международную компанию. На неё там сразу обратили внимание: образованная, целеустремлённая, с отличным английским. Её карьера быстро пошла в гору. Только вот с личной жизнью, по мнению мамы, не очень ладилось – вокруг Кати всегда было много харизматичных, обеспеченных мужчин, но в загс они её не звали. Повстречаются – и разбегутся.

Отношения без обязательств, без эмоциональной близости всех устраивали – до тех пор, пока Катя не влюбилась в босса. Молодого, успешного, красивого, как она. Только босс выбрал не Катю, а работу за границей. Обнял, поцеловал и уехал в другую страну.

Комментарий специалиста

– Катя росла в семье, где было не принято проявлять свои чувства. И всё там было благополучно – успешные, много работающие родители. Но близости с мамой и папой у неё нет (да и у них её тоже нет, они живут, как коллеги). Дети из таких семей, как правило, социально успешны. Они часто делают головокружительную карьеру, живут в элитных домах, ездят на дорогих машинах. Но при этом боятся проявлять чувства, строить длительные отношения.

У Кати случился нервный срыв. И она впервые в жизни обратилась за помощью к психологу...

Вместо заключения

«Как ребёнка ни воспитывай, всё равно ему придётся идти к психотерапевту» – в этой английской шутке, конечно, есть доля правды. Но если у родителей хорошие, гармоничные отношения, если они уважают друг друга и не боятся показывать ребёнку свои чувства, он с большей вероятностью вырастет уверенным в себе и самостоятельным человеком. В счастливых семьях родители воспринимают себя как пару, а ребёнка – как своё продолжение. Они не скрывают, не замалчивают ссоры – в том, что взрослые спорят, по сути, нет ничего страшного. Главное, чтобы потом они приходили к согласию и никогда не вмешивали в свои конфликты ребёнка. Мама не говорила: «Иди, скажи папе, что я на него обиделась». А папа не твердил сыну или дочери: «Если бы не ты, мы бы давно развелись».

В гармоничных семьях родители любят и умеют разговаривать с ребёнком. Они общаются с ним не как «с младшим товарищем», а как с человеком, который познаёт мир, каждый день узнаёт что-то новое. И в то же время не делают его центром вселенной. Ребёнок знает, что мир не сосредоточен на нём, и с детства учится быть партнёром.

Наконец, хорошие родители с детства учат ребёнка называть свои эмоции. Мама не просто жалеет сына, когда тот, например, падает со стула, но и проговаривает: «Я понимаю, тебе больно и обидно», – ведь справиться с известностью гораздо проще, чем с неизвестностью.

Евгения ДАНИЛОВА

СОВЕТЫ МАМАМ

До свидания, лето!

Очередные каникулы пролетели как одно мгновение – совсем скоро снова в школу. Как подготовить ребёнка к занятиям, чтобы они не стали для него стрессом?



Вернитесь вовремя

Как ни жалко возвращаться с отдыха, постарайтесь привезти ребёнка в город хотя бы за пару дней до начала учёбы. Если он не хочет уезжать из деревни или с курорта, напомните ему о плюсах возвращения в город. Он сможет созвониться и повидаться с друзьями, поделиться впечатлениями об отдыхе, посмотреть фотографии.



Соблюдайте режим

Как здорово во время каникул просыпаться поздно и нежиться в постели! Но если вы не хотите ближайшую пару недель каждое утро бороться с истериками типа «мамочка, ну ещё 5 минуток...» или «а можно я сегодня не пойду в школу», нужно срочно переводить ребёнка на рабочий режим.



Первокласснику дайте установку на лучшее

Ребёнок должен понимать, зачем идёт в школу. У него появляются новые обязанности: запоминать новые знания, соблюдать распорядок дня, выполнять требования учителя, общаться с одноклассниками. Поговорите с ним о том, зачем всё это нужно, чего он сможет добиться в жизни благодаря учёбе. Представьте обучение в школе в позитивном свете, расскажите о том, как много там интересного. Ребёнок должен видеть: вся семья гордится тем, что он – ученик.



Займитесь шопингом

За день-два до начала учебного года зайдите с ребёнком в магазин и купите что-нибудь из ещё не приобретённых школьных принадлежностей – красочную тетрадь или пенал с героем из любимого мультфильма. Такая приятная мелочь сможет настроить школьника на учебный лад.



Догуляйте каникулы с пользой

Пока они не закончились, сделайте всё возможное, чтобы ребёнок продолжал отдыхать, веселиться, закаляться. Пусть каждый день играет в активные игры – вышибалы, футбол... Любая физическая активность повышает его стрессоустойчивость.



Следите за питанием

Во время каникул качество питания часто страдает. Родители расслабляются, позволяют ребёнку есть больше сладостей и рафинированных продуктов – полуфабрикатов, чипсов... В результате ребёнок недополучает необходимых витаминов и микроэлементов. Он становится раздражительным, возбудимым, начинает быстрее уставать. Во избежание этого следите, чтобы питание школьника было правильным и на каникулах.

Марина ДАВЫДОВА



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Полоса неудач

Чем коварна дачная травма

Ещё немного – и дачный сезон подойдёт к концу. Однако его итогом может стать не только батарея банок с домашними соленьями, но и совсем другой «урожай» – дачных травм, который ежегодно «собирают» врачи «скорой помощи».



Но беду можно предотвратить. На вопросы наших читателей, связанные с этой темой, отвечает анестезиолог-реаниматолог Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы,



травматолог высшей категории, кандидат медицинских наук Сергей РЯБЦЕВ.

Берегите пальцы!

? Перестраиваю дачу. Приходится часто работать циркулярной пилой. Отсюда вопрос: что делать, если вдруг, не дай бог, палец отрезет?

Михаил, Нижний Новгород

– Прежде всего необходимо соблюдать технику безопасности. Однако, если несчастие всё же произошло (а мы, увы, имеем дело с подобными происшествиями регулярно), необходимо в первую очередь остановить кровотечение (артериальное – с помощью наложенного выше раны жгута, венозное – с помощью давящей повязки). Отрезанный палец нужно положить в чистый полиэтиленовый пакет со льдом и как можно скорее (желательно в ближайшие 6 часов с момента травмы) приехать с ним в лечебное учреждение, где хирурги оценят возможность его реплантации (приживления).



Не дожидаясь столбняка

? Каждый раз, выезжая на дачу, получаю мелкие травмы, чаще всего порезы. Слышала, что некоторые из них небезопасны: может развиться столбняк. Как действовать в таких случаях?

Ольга, Москва

– Самое простое, что можно сделать до визита к врачу, – промыть рану под проточной водой хозяйственным мылом, обработать перекисью водорода, раствором йода или бриллиантовой зеленыю не только рану, но и окружающую её кожу и наложить сверху стерильную повязку, чтобы предотвратить дальнейшее инфицирование раны микробами, обитающими в воздухе.

А если рана загрязнена землёй, навозом, необходимо провести профилактику столбняка в одном из ближайших травмпунктов (за исключением тех, кому вакцинацию от столбняка провели

в обязательном порядке, – детей, военнослужащих, строительных, сельскохозяйственных рабочих). Это особенно актуально в отношении колотых ран (гвоздём и т. д.) с узким раневым каналом, в которых чаще всего и развивается вызывающая столбняк инфекция.

С визитом к врачу лучше не тянуть: если речь идёт о глубоком повреждении тканей, их первичную хирургическую обработку, которая заключается в иссечении раны в пределах здоровых тканей, необходимо произвести в течение 8, максимум 24 часов. Чтобы предотвратить дальнейшее распространение микробов в тканях организма.

Важно

Собирая урожай вишен и яблок, перебивая крышу дач, наши граждане нередко получают кататравму при падении с большой высоты. По тяжести полученных увечий такая травма занимает одно из первых мест. Падение с большой высоты (от трёх метров и выше) чаще всего сопровождается тяжёлой черепно-мозговой травмой, переломами (в том числе костей черепа, позвоночника, конечностей и рёбер), разрывами печени, селезёнки, лёгких, травмами и ушибами других внутренних органов.

Оказывать первую помощь в этом случае нужно очень осторожно. Любое неосторожное движение окружающих может нанести пострадавшему ещё больший вред. Ведь у человека с кататравмой (при падении с большой высоты) может быть перелом позвоночника. К тому же от резкой перемены тела у него может произойти рефлекторная остановка дыхания или сердечной деятельности.

Самое большее, что можно сделать в этом случае, – как можно быстрее вызвать «скорую». А если упавший с высоты человек нахо-

Вот это удар!

? Недавно у соседа по даче случилось ЧП: его шарахнуло током. Врача сразу не вызвали: думали, обойдётся. А к вечеру его увезли с сердечным приступом. Связаны ли эти два события между собой?

Анатолий, Курская область

– Связаны. Электротравма опасна как сиюминутными, так и отдалёнными последствиями: от ожогов (порой, серьёзных) до нарушения работы внутренних органов. При этом чаще всего страдает сердце. Дело в том, что, проходя через организм, электрический ток может привести к нарушению ритма сердца (вплоть до рефлекторной его остановки). И произойти это может даже через несколько часов после электротравмы! Поэтому даже при незначительном (судя по субъективной оценке) ударе током нужно срочно обратиться к врачу.

А ещё лучше – электротравму предотвратить, соблюдая элементарную технику электробезопасности: не хвататься руками за оголённые провода, не лезть в розетку, электрощит, всегда работать с электрикой в резиновых перчатках и в резиновой обуви. Кстати, техники безопасности нужно придерживаться, и оказывая первую помощь при электротравме, иначе вы сами попадёте под напряжение, и тогда первую помощь придётся оказывать уже вам. Для начала обесточьте источник поражения – выключите прибор, попытайтесь вырвать из рук пострадавшего электрические провода, используя средства защиты – доску или деревянную палку, резиновые перчатки, обувь на резиновой подошве и т. д.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА



**ВЫ ПЕНСИОНЕР?
ДАДИМ ВАМ 12 %**

денежный кредит «12% плюс»

звонок по России бесплатный
8 800 100 000 6

СОВКОМБАНК
ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

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

Артроз – это заболевание, при котором медленно разрушается **хрящевая прослойка** в суставе или между позвонками, вследствие чего **сустав хрустит**, болит, **ограничивает движения**.

Артроз бывает **первичным** и **вторичным**. Если **причина болезни не установлена**, такой артроз принято называть **первичным**. **Вторичный артроз имеет явную причину**: травму, **нарушение обмена веществ**, эндокринные заболевания...

Заболеваемость артрозом резко **увеличивается с возрастом**. В США артроз встречается **у 2% людей моложе 45 лет**, у 30% – в возрасте 45–64 лет и **у 63–85% – старше 65 лет**.

Артрозом **в пожилом возрасте** страдают преимущественно **женщины**. Например, **артроз межфаланговых суставов кистей** встречается у них **в 10 раз чаще**, чем у мужчин. Среди больных **молодых людей** преобладают **мужчины**.

Причины, которые могут вызвать **разрушения** суставных хрящей: слишком **большая нагрузка** на суставы, нарушение обмена веществ, **гормональные нарушения**, снижение кровотока сустава, **пожилой возраст**, травмы и такие болезни, как **ревматоидный артрит** и **псориаз**.



Только 60–70% из общего числа больных артрозом **жалуются на боль** в суставах.

3 стадии заболевания артрозом различают врачи. **При первой** стадии нарушений тканей сустава ещё нет, **нарушено** только его **питание**. **На второй** стадии **хрящ** начинает **разрушаться**, а по краям кости **разрастаются шипы**. **На третьей** стадии происходит **деформация опорной площадки** сустава.

На 4 кг снижается нагрузка при ходьбе **на каждый коленный или тазобедренный сустав** при снижении веса тела всего лишь на 1 кг.

80% пациентов с диагнозом «артроз» имеют некоторую **ограниченность при движении**.

Артроз чаще всего поражает **коленные и тазобедренные** суставы, а также **суставы большого пальца на ногах**. Чуть реже – **голеностопные суставы** и те суставы пальцев рук, что расположены ближе к ногтям (**дистальные межфаланговые суставы**).

Повреждённая артрозом **хрящевая часть** сустава уже **никогда до конца не восстановится**.

Лечение артроза состоит **из ограничения нагрузок**, физиотерапии, ЛФК... Назначают **хондропротекторы**, **внутрисуставно** вводят гиалуроновую кислоту. Разрушенные артрозом тазобедренные и коленные суставы **заменяют эндопротезами**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Норма жизни?

23% британцев приходят на работу и разные мероприятия сегодня **гораздо позже**, чем 10 лет назад, показало британское исследование. Каждого пятого человека не волнует, что он опоздал. Четверо из десяти лгут о причинах опоздания, причём четверть лгущих делают это регулярно.

Люди опаздывают, потому что предупредить об этом в соцсети сегодня не составляет труда. 18% участников не волновало, что другие люди думают об их опозданиях. Каждый шестой называл пробки основной причиной своих опозданий. 17% винили общественный транспорт. 6% не могли найти нужное место. Ещё 6% негде было припарковаться.

Мужчины и женщины, оправдываясь, ссылались на разные проблемы. Так, женщины винили в своих опозданиях детей в 3 раза чаще мужчин. При этом мужчины в 2 раза чаще женщин опаздывали из-за того, что день не задался. Кроме того, вопреки стереотипам мужчины чаще женщин не могли найти дорогу. Правда, женщины в 2 раза чаще мужчин задерживались, слишком долго проболтав по телефону.

На работу приходили позже, чем нужно, треть опрошенных, четверть – опаздывали на вечеринки, каждый пятый – на встречи с друзьями, а 17% – на семейные ужины.

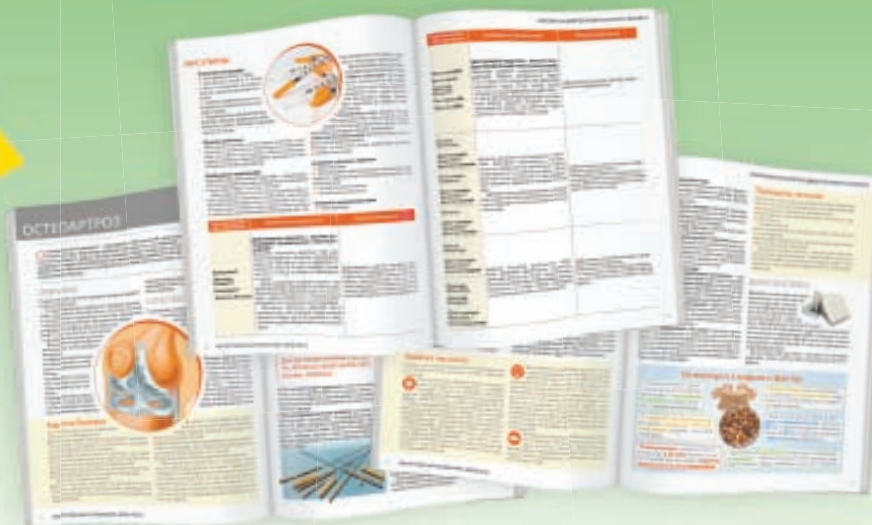


Спрашивайте в киосках вашего города!

Сахарный диабет, болезни глаз, суставов, щитовидной железы

Каким лекарствам

можно доверять



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

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

Уже в продаже



АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

Посмотрите на ногти окружающих вас людей! Многие ли вы сможете сказать по их виду? Вероятно, максимум, что вам удастся определить, давно ли был сделан маникюр. Другое дело, если на руки посмотрит специалист по ногтевой диагностике.

Есть несколько параметров, которые будет изучать специалист. Это форма, цвет и структура ногтевой пластины, а также наличие каких-либо отметин на ней.

Вопрос формы

По форме ногтей можно заподозрить наличие серьёзных заболеваний.

Выпуклые ногти бывают при туберкулезе (так что лучше обязательно сделать флюорографию). Или это может быть признаком респираторного, сердечного или печёночного хронического заболевания, поэтому заодно не помешает сделать УЗИ сердца и органов брюшной полости.

Тонкими и блестящими, будто отполированными, ногти могут стать при гепатите.

Кстати

Есть и особое заболевание ногтей – **койлонихия**. При этой болезни ногти деформируются, становятся очень тонкими и вогнутыми. Обычно страдают второй и третий пальцы руки, но изредка болезнь проявляется на ногтях ног. Причины у этого нарушения очень много: это и проблемы с щитовидкой, и дефицит железа, и скелетно-мышечные проблемы, а также некоторые вялотекущие инфекции и многое другое. Но койлонихия также может быть врождённой и наследственной. Вогнутые ноготки могут быть и у новорождённых, но со временем они обычно выравниваются.

Вашу ручку!



О чём расскажут ногти

Треугольными – при заболеваниях спинного мозга. А увидев обгрызенные ногти, специалист заподозрит у посетителя либо невроз, либо гастрит, а у дам – ещё и что-нибудь по-женски.

Плоский ноготь с возвышением на указательном пальце часто свидетельствует о патологии селезёнки.

Короткий, плоский – об органических заболеваниях сердца.

Ногти в форме булав нередко бывают у людей с психическими нарушениями или у жестоких и агрессивных особ – берегитесь таких!

Вогнутые ногти – признак наследственных форм алкоголизма.

Сплюсненные, с расслоением на концах бывают при глистах.

Всех цветов радуги

Здоровые ногти должны быть розовыми. И никакими другими. А если они синюшные или фиолетовые, то, похоже, человек страдает сердечно-сосудистыми или лёгочными заболеваниями. Если ноготки стали матово-голубыми,

Заусеницы – сигнал о дефиците белков, микроэлементов

ищите нервную болезнь, а бледными – анемию или авитаминоз. Если ногти вдруг пожелтели, скорее всего, не в порядке желчный пузырь либо печень. А зеленовато-жёлтые ногти могут указать на тяжёлую сердечную недостаточность.

Ногти цвета молока бывают при циррозе печени, а просто белые – при поражении коры надпочечников (болезнь Аддисона). Чернеют ногти при тромбозе плечевой артерии и диабетической гангрене. Сереют – при приступе малярии. Грибок тоже, естественно, меняет цвет здоровых ногтей: от онихомикоза они желтеют, сереют, чернеют, крошатся...

Поверхностный интерес

Поверхность ногтя тоже может рассказать о здоровье человека. Замечено: белые пятна появляются на маникюре при нарушениях деятельности нервной системы, а также при недостатке цинка или кальция, жёлтые – при нарушении работы мозга. Вертикальные линии на ногтях – признак плохой усвояемости пищи, пониженной функции печени и почек, воспаления в желудочно-кишечном тракте или недостатка витамина В12 и железа.

Горизонтальные бороздки говорят о недавно перенесённых тяжёлых заболеваниях. Волны на ногте – признак ревматизма. А полоски и вкрапления – заболевания селезёнки и тонкой кишки. Дырчатый ноготь, словно его весь истыкали иголкой, говорит о патологии селезёнки. Наросты на конце ногтей – о хронической инфекции лёгких.

Хрупкость и ломкость ногтей – тоже важный диагностический признак. По нему легко определить, что человеку недостаёт минеральных веществ, таких как железо, кальций, а также витаминов В и D.

Если часто возникают заусеницы – это не только признак плохого ухода за руками, но и сигнал о недостатке в организме белков, витамина С и фолиевой кислоты. Сложившиеся ногти – знак, что пищеварительной системе требуется помощь и она истощена. Но также ногти расслаиваются и при нарушениях в кровообращении, половой и нервной системах. Если ногти очень плохо и медленно растут, нужно обратиться к эндокринологу и проверить щитовидку.

Но это, конечно, очень приблизительный рассказ об этом диагностическом методе. И настоящие специалисты рассматривают ногти гораздо более детально и пристально в совокупности с другими симптомами и жалобами больных.

Алиса МИХАЙЛОВА

ЙОГА ПРОТИВ ГАСТРИТА

Если ни слизистые овсяные кисели по утрам, ни лекарства, ни целебные воды курортов не в состоянии избавить вас от гастрита, значит, пора брать дело в свои руки и потрудиться над выздоровлением самостоятельно!

НА Западе предпочитают лечить болезни таблетками, на Востоке – более тонкими методами: йогой, медитацией, иглоками, точечным массажем... А ещё предлагают больному разобраться в себе и своих внутренних проблемах – часто именно наши невысказанные боли и обиды приводят к заболеваниям. В частности, к такому, как гастрит.

Без обид!

Как считают специалисты по психосоматике, воспаление слизистой оболочки желудка – это болезнь людей, которым недостаёт любви и признания. Причём такие люди вовсе не обязательно выглядят несчастными, робкими, ранимыми. Порой, наоборот, свою душевную уязвимость

Желудок – в порядке!

и одиночество они скрывают под довольно воинственным видом. К таким лишний раз и не подойдёшь – уж очень они агрессивны. А на самом деле – слабее детей. И точно так же нуждаются в любви и одобрении.

Приглядитесь к себе или своим близким: этот портрет вам никого не напоминает? Если в нём вы узнали себя, то попробуйте перестать конфликтовать со всем миром – откройтесь людям, хотя бы самым близким. Постарайтесь не обижать сами и не обижайте других. И тогда, глядишь, гастрит перестанет вас грызть. Если же кто-то из ваших близких страдает от «болезни нелюбви», чаще говорите ему о ваших добрых чувствах, о том, как он ценен, важен и незаменим в семье, на работе. Но регулярно к гастроэнтерологу ходить всё-таки необходимо – хотя бы для того, чтобы наслаждаться его удивлением: куда, мол, делся этот гастрит, который долгие годы ничего не брало?

Асаны благополучия

Движением можно вылечить массу заболеваний. Гастрит – не исключение. Но есть важное дополнение: большие нагрузки при гастрите вредны. Ведь излишняя физическая активность тормозит моторные функции желудка и приводит к секреторной недостаточности органа. Но разумные нагрузки, наоборот, отлично помогают справиться с проблемами пищеварения. Один из лучших способов лечебной физкультуры – йога. Делайте ежедневно по 5–10 минут эти асаны, и боли в желудке перестанут вас доминать.



Гэхуджангасана

Лягте на живот, поставьте ладони на уровне груди. Опираясь на руки, прогнитесь в талии и закиньте голову назад. Вернитесь в исходное положение.
▶ Повторите 4–5 раз.

Пруштха валита ханумасана

Встаньте прямо. Отставьте левую ногу как можно дальше вперёд, согнув её в колене. Правая нога остаётся прямой. Поднимите соединённые ладонями руки над головой. Поверните корпус влево, затем – вправо.
▶ Выполните упражнение в обе стороны по 10–12 раз.

Дханурасана

Лягте на спину, согните ноги в коленях, чуть расставив при этом ноги, и упритесь ступнями в пол. Ухватитесь за голени руками, прогните спину, сделав подобие мостика, напрягая при этом мышцы пресса. Если можете, выполняйте упражнение с сомкнутыми коленями – это эффективнее.
▶ В течение упражнения выполните 7–8 качаний ногами влево-вправо.

Кстати

Эффективнее вместе с асанами выполнять и такую мудру (ритуальный язык жестов).

● Развернитесь лицом на восток. Средний и безымянный пальцы правой руки прижмите к центру ладони. Верхняя фаланга большого пальца правой руки касается средней фаланги среднего пальца правой руки. Верхнюю фалангу большого пальца левой руки соедините с верхней фалангой безымянного пальца правой руки. Мизинец правой руки поместите под мизинец левой. Указательным пальцем правой руки поддерживайте выпрямленные указательный и средний пальцы левой. Продолжительность мудры – 15 минут.

● Наконец, попробуйте точечный массаж. Зоны, соответствующие желудку, находятся у основания ладоней, рядом с запястьем. Массировать эту зону следует непрерывно по 2–3 минуты.

Елена АМАНОВА

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Этим заболеванием в развитых странах страдают 25–30% молодых и 40% пожилых людей. Медики прогнозируют, что скоро эти цифры приблизятся к 50%.

КАК избежать рокового заболевания, связанного с «цивилизованным» образом жизни?

Жертвы прогресса

Много веков человечество считало, что физический труд – это удел низших каст, и по мере сил старалось освободиться от этой нагрузки с помощью слуг и достижений прогресса. Однако в XX веке спохватились, что малая физическая активность гораздо опаснее тяжёлого труда: в сочетании с избыточным питанием и ухудшением экологии она приводит к метаболическому синдрому.

Это патологическое состояние врачи называют «роковым квартетом», поскольку в нём сочетаются избыточный вес, гипертония, ишемия сердца и сахарный диабет 2-го типа. А на уровне клеток и тканей происходят серьёзные нарушения обмена веществ: происходит снижение усвоения клетками глюкозы, которая участвует во множестве важных реакций, без которых человек не может жить, что приводит к патологическим изменениям всех систем и тканей.

АиФ **здоровье** рекомендует

- Чтобы эффективно избавиться от жировых запасов, нужно увеличить физические нагрузки за счёт продолжительности и объёма занятий, а не за счёт роста их интенсивности.
- При полноте нежелательно начинать физическую тренировку с бега. Лучше осторожно начинать с выполнения физических упражнений, дополняемых продолжительной ходьбой. Для тех, кто слабо подготовлен физически, рекомендуется ходьба на 4,8 км в максимально возможном темпе.
- Необходимо тренироваться минимум 3 раза в неделю при расходе энергии на занятие не менее 300 ккал или же 4 раза в неделю при 200 ккал на занятие.
- При плавании происходит увеличенная отдача тепла в относительно холодной воде, поэтому полезны как плавание 40–50 минут, так и упражнения в воде, схожие с ритмической гимнастикой, а также беговые и прыжковые упражнения.

Роковой «квартет»**Как предотвратить метаболический синдром****Группа риска**

Чаще метаболический синдром поражает мужчин, но и у женщин после менопаузы его опасность возрастает в 5 раз. У некоторых людей нечувствительность к инсулину заложена на генетическом уровне. Некоторые учёные считают, что сниженная чувствительность к инсулину помогает организму благополучно пережить голод и такие гены могли быть преимуществом в тяжёлые времена. Но у современных людей, более чем в избытке обеспеченных калорийной и даже жирной пищей, мало напрягающих свои мышцы, развивается ожирение и метаболический синдром.

Чрезмерное калорийное питание приводит к тому, что в кровь поступает много глюкозы и жирных кислот. Их избыток откладывается в жировых клетках в подкожной жировой клетчатке, в результате происходит снижение чувствительности клеток к инсулину. А невысокая физическая активность у человека приводит к замедлению всех обменных процессов, в том числе расщепления и усвоения жиров. Жирные кислоты блокируют транспорт глюкозы в клетку и снижают чувствительность её мембраны к инсулину. Если к тому же человек не лечит гипертонию, это вызывает нарушение периферического кровообращения, что также сопровождается снижением чувствительности тканей к инсулину. Вносят свой вклад и длительные психические нагрузки, которые нарушают нервную регуляцию органов и тканей, внося разлад в производство гормонов, в том числе инсулина.

Под контролем

Метаболический синдром – серьёзное патологическое состояние, из которого надо выходить только под контролем врачей. Прежде всего должно быть проведено биохимическое исследование крови, которое может выявить низкую концентрацию липопротеинов высокой плотности (ЛПВП)

или «хорошего» холестерина и повышенную – липопротеинов низкой плотности (ЛПНП) или «плохого» холестерина (выше 3,0 ммоль/л).

Настораживающий признак – повышенный сахар крови натощак (более 5,6–6,1 ммоль/л). При метаболическом синдроме возможно также появление белка в моче.

Проведя все необходимые исследования, врач назначит препараты, корректирующие усвоение инсулина в организме. Кроме того, придётся изменить образ жизни. Шансы похудеть и поддерживать оптимальную массу тела будут намного больше, если давать организму умеренную физическую нагрузку. В комплексе с режимом питания при ожирении широко применяются лечебная гимнастика, массаж, плавание, бег, езда на велосипеде, пеший туризм. При этом нельзя резко снижать калорийность пищи, садиться на жёсткие диеты, это может привести к необратимым нарушениям обмена веществ.

Проверь себя

Как понять, не начал ли уже своё развитие в организме метаболический синдром? Для начала нужно определить индекс массы тела (ИМТ).

Для мужчин
Идеальная масса тела = $\text{рост} - [100 + (\text{рост} - 100) : 20]$

Для женщин
Идеальная масса тела = $\text{рост} - [100 + (\text{рост} - 100) : 10]$

Другим методом определения ИМТ является расчёт индекса Кетле (ИМТ): отношение массы тела (кг) к квадрату роста (м²). ИМТ более 30 кг/м² является объективным показателем метаболического синдрома.

Алина ПОГОДИНА

МЕДСОВЕТ**Без паники!**

? У моего мужа сахарный диабет 2-го типа. Время от времени у него случается падение уровня глюкозы крови. И вроде бы он их легко переносит. Это опасно или нет?

Марианна, Уфа

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



– Эпизоды лёгкой гипогликемии (падения уровня глюкозы крови) – не повод обращаться к врачу. Определённое количество таких эпизодов неизбежно, они не так страшны. Однако если приступы повторяются, значит, пациенту пора снижать дозу препаратов, которые он принимает, – самостоятельно или с помощью врача.

При эпизодах тяжёлой гипогликемии (с потерей сознания) родственникам больного диабетом нужно срочно вызвать «скорую помощь». При этом ни в коем случае нельзя вкладывать ему в рот сахар, кусочек шоколада или вливать сладкие напитки, которые могут вызвать удушье, попав в дыхательные пути. Также родственники больного диабетом могут ввести ему подкожно специальный препарат – глюкагон.

**«B-CURE LASER» - ПРИБОР ЛАЗЕРНОЙ ТЕРАПИИ ДВОЙНОГО ДЕЙСТВИЯ: СНИМАЕТ БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ И СПОСОБСТВУЕТ УСТРАНЕНИЮ ИСТОЧНИКА БОЛИ****БЕЗОПАСЕН И ПРОСТ В ИСПОЛЬЗОВАНИИ**

- Неинвазивное естественное лечение
- Без передозировки и побочных эффектов
- Одобрено Европейским Союзом (CE 0120-Medical Device)
- Легкий, портативный и перезаряжаемый

РЕЗУЛЬТАТ

- Избавление от боли
- Прекращение воспаления
- Ускоренное и улучшенное заживление ран, рост здоровых кожных тканей и существенное сокращение образования шрамов



Узнать подробности и приобрести:
www.bcurelaser.ru
Сеть аптек **A.v.e. Luxury**

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ И ЗОНЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ

- Одновременное лечение ортопедических и кожных заболеваний, болевых синдромов и травм, таких как:
- боль в колене, пояснице, шее и верхней части спины;
 - спортивные травмы, воспаления;
 - синдром запястного канала – фибромиалгия;
 - миофасциальный болевой синдром;
 - поражение суставов, артрит;
 - заболевания кожных покровов;
 - послеродовые растяжки.

Медиа Сервис АБВ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



АЗБУКА ВКУСА

Летний стол – богатый, разнообразный и полезный. А может стать ещё и невероятно красивым. Хотите подать овощные и фруктовые яства так, чтобы гости ахнули от восторга, а дети съели всё без остатка? Тогда поскорее научитесь карвингу!



Наш эксперт – бренд-шеф-повар, многократный чемпион российских и международных соревнований по карвингу Станислав БУХАНОВ.

Откуда что берётся

Слово «карвинг» переводится с английского языка как «вырезание». По сути, это искусная резка на овощах и фруктах. Эта форма обработки продуктов пришла к нам из Таиланда – именно там мастера впервые в мире стали украшать столы императорского двора всевозможными корзиночками, цветами, шарами и птицами из вкусных плодов. Но теперь карвинг доступен не только лицам, приближенным к императору. И, хоть у нас в России он только набирает популярность, с такой мастерской обработкой овощей может познакомиться любая хозяйка.

В домашних условиях

Практически из любого овоща или фрукта с помощью обычного ножа можно создать настоящее произведение искусства. Ну а если у вас есть профессиональный инструмент – ваши яблоки и арбузы превратятся в настоящие шедевры! Представьте, как обрадуются дети, которые порой капризничают и не желают есть невкусные овощи. Девочки будут в восторге от бабочки из моркови, цветка из редиса, а мальчиков наверняка обрадует кораблик из огурца. Дети воспринимает еду не только по вкусу и запаху, но и по цвету. Сочные красивые оттенки сразу же откликаются у малышей желанием попробовать, а вот серое,

Чудесные превращения

Осваиваем карвинг



Полезные советы

- Выбирая продукт для карвинга, учитывайте, что он должен быть твёрдым, так он будет дольше держать форму. Помидоры, огурцы, кабачки, редис, морковь нужно выбирать максимально плотные и однородные.
- Украшения можно вырезать обычным ножом длиной 10 см. Ширина его лезвия должна быть минимальной.
- Цветы лучше делать из огурца, болгарского перца, редиса. Птицы и звери получатся из дайкона, моркови, тыквы.

- Старайтесь делать украшения из тех продуктов, которые есть в составе основного блюда. Например, в салате присутствуют яблоки, редис, помидор – используйте их и для карвинга.

- Несъедобные украшения могут стоять сколько угодно, их можно начинать шпательными, пищевыми добавками, использовать лак для блеска.

- Съедобные произведения живут в среднем один день – точный срок зависит от плотности продукта и влажности места.

но полезное пюре из цветной капусты может и не понравиться. Поэтому так важна фантазия, которая помогает из обычной еды сделать настоящий праздник. И без карвинга тут не обойтись.

Да и взрослые не останутся равнодушными: в конце концов бабочки из моркови – это что-то новенькое и необычное! Итак, пора учиться?

Дария ЖМУРОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает врач-диетолог Анжелика ДЮВАЛЬ.

Чем перекусить

? Нужно ли перекусывать между приёмами пищи? Если да, то какими продуктами лучше заморить червячка?

Ольга, Видное

– Перекусывать необходимо для того, чтобы всё время ощущать сытость. Когда мы долго не едим, срабатывают особые внутренние механизмы, которые побуждают организм делать запасы на случай, если голодное время наступит вновь. Поэтому практически всё съеденное после большого перерыва отложится в жир. Перекусы – надёжный способ избежать этого.

Кроме того, сильное чувство голода усиливает тягу к вредной пище типа фастфуда, выпечки или сладкого кофе. Поэтому, чтобы не испортить фигуру, есть нужно 5–6 раз в день или даже больше, но небольшими порциями.

До двух часов дня лучше перекусывать фруктами, а после 14.00 – овощами. Одна-две порции поддержат ваши силы и энергию и сохранят красивую фигуру. Лучше всего в качестве перекуса подойдут яблоки, груши без кожуры, вишня, клубника, огурцы без кожицы, сырые кабачки, помидоры.

Считать не надо?



Как рассчитать суточную калорийность рациона для тех, кто хочет сохранить стройную фигуру, и для тех, кому необходимо похудеть?

Зоя, Сергиев Посад

– Я против подсчёта калорий, и вот почему. Давайте разберёмся, что такое калории? Это энергия, которая вырабатывается при сгорании какого-либо вещества. Если мы подожжём мебель на кухне, она будет гореть и вырабатывать энергию. Но пользы нам это не принесёт и на фигуре не отразится.

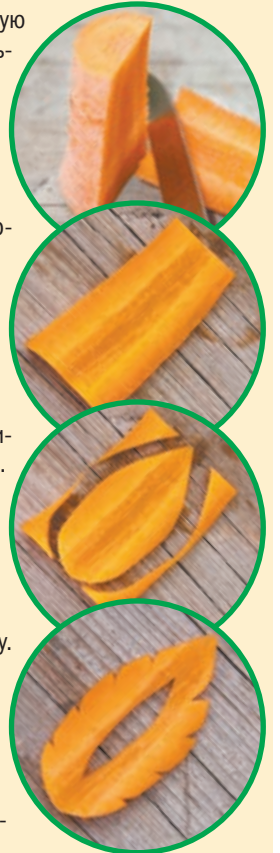
Гораздо важнее учитывать состав продукта, избегать вредных веществ и правильно сочетать пищу между собой. Например, 100 г говядины по калорийности уступает шоколадному батончику. Однако от куска мяса вы не поправитесь, да и чувствовать себя будете намного лучше.

Поэтому, чтобы похудеть, нужно не считать калории, а правильно составить рацион. 60% ежедневного меню должны приходиться на свежие овощи и фрукты. Фрукты лучше есть в первой половине дня – до 14 часов, овощи – во второй. 30% – это доля белков, причём и растительных, и животных, пища должна быть разнообразной! Оставшиеся 10% – это сложные углеводы в виде хлебцев, гречки, овсянки. И не забывайте употреблять нерафинированные растительные масла и пить чистую воду! Все это – залог здорового и быстрого похудения.

Мастер-класс

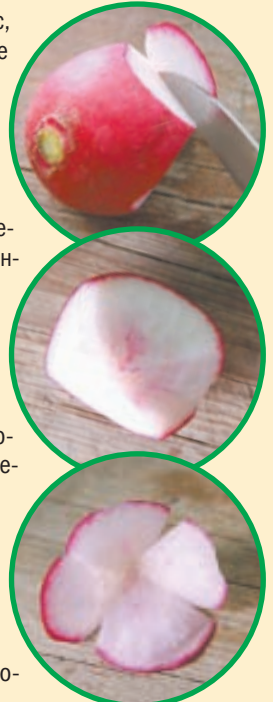
МОРКОВНЫЕ ЛИСТЬЯ

1. Выбираем ровную морковь, желательна пошире. Берём обычный кухонный нож, поменьше размером. Срезаем так, чтобы получился бочонок. В ширину – чем шире, тем лучше. В длину 4–5 см.
2. Нарезаем бочонок так, чтобы получились пластины толщиной 4 мм.
3. Кладём пластину на доску, вырезаем в форме капли и внутри делаем не очень широкую ложбинку. Это будет центр лепестка. Прорезаем по бокам треугольнички с одной и с другой стороны, чтобы получились зубчики.



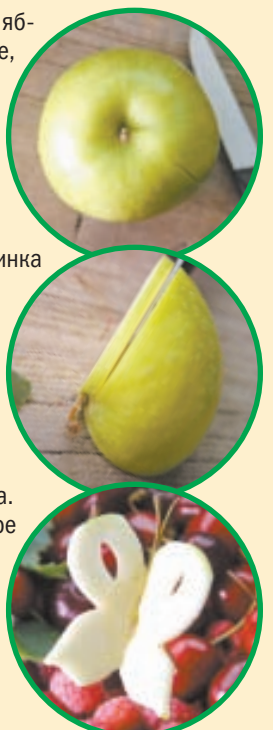
ЦВЕТЫ ИЗ РЕДИСА

1. Выбираем редис, желательна пошире и не мягкий. Срезаем от его кончика 4–5 плоских пластинок. Кончик должен представлять собой трёх-, четырёх- или пятигранник – как вам больше нравится.
2. Далее режем тонкие пластинки по плоскостям получившегося многогранника, но не срезаем их до конца. Оставшуюся середину вырезаем.
3. Получились цветки, которые можно совмещать друг другом с помощью шпажки.



ЛЕТНЯЯ БАБОЧКА

1. Берём зелёное яблоко – оно плотное, поэтому хорошо подходит для карвинга.
2. Вырезаем четвертную часть яблока. Желательно, чтобы эта четвертинка была вместе с веточкой. Берём получившуюся дольку, отступаем от одного из её краёв 3–4 мм и прорезаем, чуть не доходя до конца. Делаем то же самое с другой стороны.
3. Каждую сторону обрезаем в виде бабочки и надрезаем веточку, чтобы получились усики.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

«Я полная, потому что у меня в семье все полные, гены такие» – похожие рассуждения приходится слышать достаточно часто. Но правда ли, что полнота – дело наследственное?

ИССЛЕДОВАНИЯ по генетике ожирения ведутся уже много лет. Так что врачи хорошо знают, какие гены и в какой степени ответственны за лишний вес. Давайте детально разберём бытующие заблуждения и посмотрим, что по этому поводу говорят специалисты.

Заблуждение «В нашей семье у всех ген полноты»

На самом деле. Одно-единственного гена полноты не существует. У каждого из нас есть порядка 200 генов, которые, как выражаются специалисты, «ассоциированы с ожирением». То есть особенности работы этих генов (так называемый полиморфизм – незначительные отличия, которые не являются мутацией) могут стать одной из причин лишнего веса. А могут и не стать, ведь дефектный ген необязательно проявит себя.

Даже при хорошей наследственности человек, переедая, набирает вес

Гены полноты

Существуют ли они на самом деле?



Эх, а ведь если бы был один-единственный ген полноты, избавиться от лишнего веса было бы намного проще...

Заблуждение «Я унаследовал(а) полноту от мамы и бабушки»

На самом деле. Когда генетики обследовали людей с ожирением, неблагоприятная наследственность была выявлена у 62–63% пациентов. А неправильное, слишком калорийное питание и недостаток двигательной активности – у 97%! Получается, что даже без опасной наследственности

человек становится полным, если переедает и не шевелится. Верно также и обратное: какие бы гены человек ни получил, если он не переедает и много двигается, лишний вес не появляется. Фактически, говорят генетики, единственный способ «подправить» наследственность, генетику – изменить образ жизни.

Заблуждение «У меня такая генетика, что я от всего поправляюсь»

На самом деле. Найти образ жизни, который поможет сохранить или вернуть стройность, можно для любого человека. Другой вопрос, что для кого-то рамки возможностей широки, а кто-то вынужден следовать в узком коридоре.

Каждый наш ген – это матрица для одного-единственного белка (гормона, рецептора к гормону, фермента). Если эта матрица чуть-чуть изменена – значит, белок будет выполнять свою работу в организме по-другому, например активнее или слабее. Если изменённый ген, имеющий отношение к полноте, пришёл только от одного родителя, он может вообще себя не проявить. Если же такой ген получен и от мамы, и от папы, гораздо больше шансов на то, что он о себе заявит.

Но работа генов и синтез белков всё равно подчиняются законам химии. Достаточно ли в организме веществ, которые активизируют данный ген? Есть ли «строительный материал», из которого будет синтезирован белок? Имеются ли элементы, которые этот процесс запускают, ускоряют, поддерживают? Только если ответ будет положительным на все эти вопросы (и многие другие, ведь организм очень сложно устроен), вы будете набирать вес. И давать ли «потолстительному» гену всё, что для этого нужно, тоже зависит только от вас. Не случайно всем, кто склонен к полноте, рекомендуют не есть сладкого, жирного, жареного, полуфабрикатов... Не только потому, что там калории, а потому что даже небольшое количество этих продуктов содержит кучу веществ, запускающих работу «потолстительных» генов!

Заблуждение «Если от родителей унаследована склонность к полноте, то, на каких диетах ни сиди, всё равно будешь толстой»

На самом деле. Есть достоверные данные о том, как внешние факторы влияют на «поведение» того или иного гена. Например, есть ген, ответственный за чувствительность к глюкозе. Если он повреждён, любые сладости быстро откладываются в жир. В этом случае приходится отказываться от простых углеводов, в том числе фруктов, потому что при такой наследственности эти продукты повышают риск набрать лишний вес. С другой стороны, известно, что хром, ванадий и цинк участвуют в усвоении глюкозы. Значит, подобрав добавки с этими минералами, можно улучшить работу слабого звена.

Другой вариант – гены, отвечающие за жировой обмен, за повышение уровня различных жиров в крови. Если они чересчур активны, организм активнее откладывает жир. Таким людям генетики рекомендуют есть поменьше животных жиров, больше двигаться (жиры из крови хорошо сгорают при длительном умеренном движении), есть больше зелёных и листовых овощей (там много веществ, которые приводят в чувство гены жирового обмена).

Другими словами, даже при имеющейся генетической предрасположенности к лишнему весу мы можем не позволить ей проявиться. Можно пойти научным путём: сдать генетический анализ на причины ожирения. Для этого у вас возьмут кровь и сделают анализ обязательно на 10–15 маркеров (а не на один-единственный, как порой предлагают недобросовестные клиники). Но это довольно дорого. Гораздо доступнее другой вариант – сесть и проанализировать, как питались ваши мама, папа и бабушки? Не в этом ли причина вашего «наследственного» лишнего веса? Почти наверняка окажется, что пора, наконец, отказаться от огромных порций жареного, сладких пирожков и ночных застолий...

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта Орлова:



– Правильное питание – это образ жизни. И вести его надо постоянно. Но если человек не в силах поменять образ жизни, тогда ему остаётся наскоками сидеть на диете. Хотя мне кажется, что лучше уделять тщательное внимание тому, что ты ешь каждый день.

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ
гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ
крем с лихтой сибирской
и муравьиным спиртом

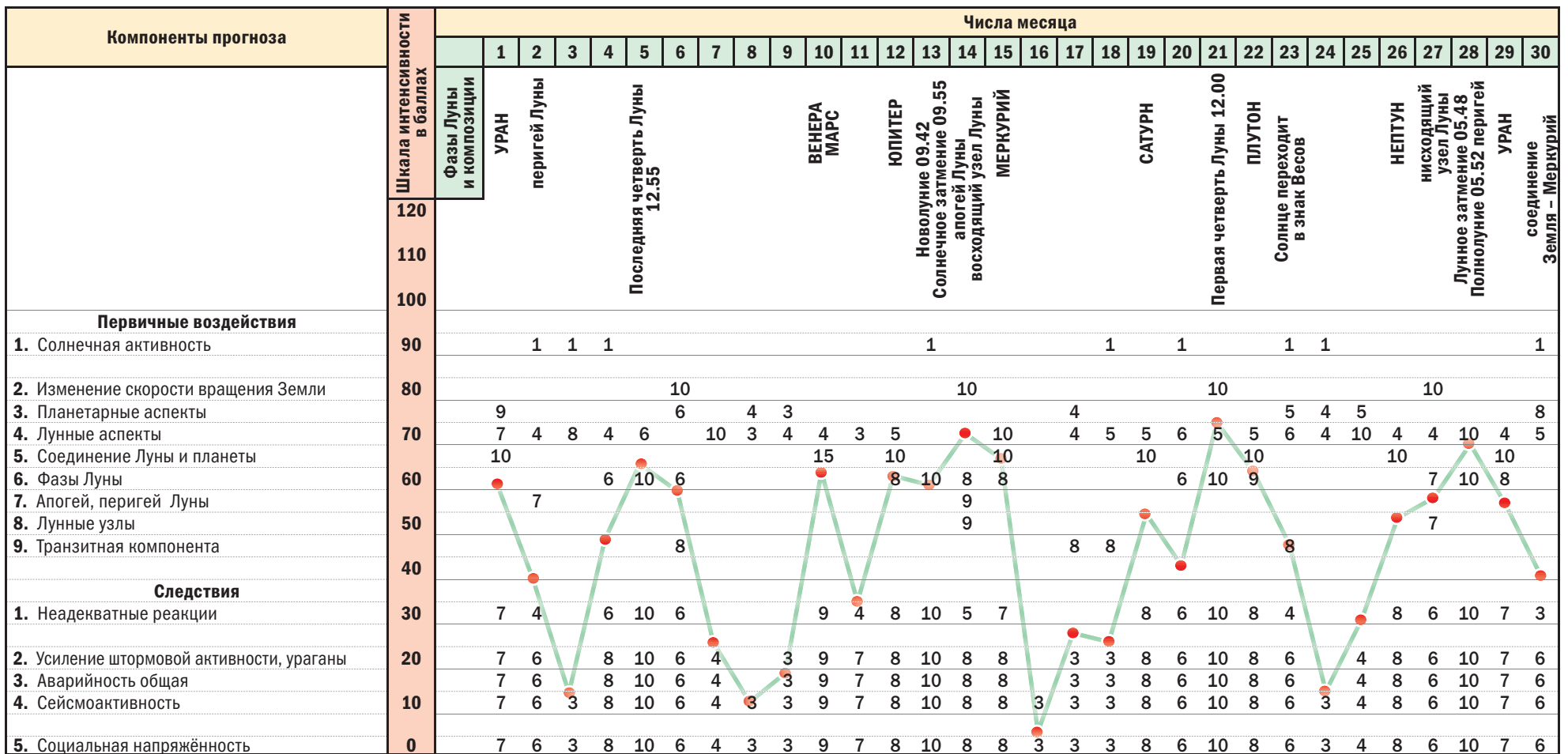


Реклама. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикал», ОГРН 1087746524733, г. Москва, Нагорный проезд, д. 7
Крем-бальзам универсальный Спецмазь. Декларация соответствия Т.С. № РД.0103.03.00387. Действительна до 25.09.2015. Гель-пленка для кожи СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ. Декларация соответствия Т.С. № РД.0103.03.00387. Действительна до 21.05.2018



8-800-200-53-77
звонок по России
бесплатный

САМОЧУВСТВИЕ



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в сентябре 2015 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

В дни минимумов по графику: 3-го, 9-го, 16-го и 24-го может наблюдаться слабость и упадок сил. В таком случае нужно уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.

Напряжённые дни в сентябре 2015 г.: 1 (06–09), 5 (12–15), 10 (20–23), 12 (07–10), 13 (09–11), 15 (13–15), 19 (07–09), 21 (11–13), 22 (15–18), 26 (11–14), 28 (05–08), 29 (09–11).

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

А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

В сентябре усиление геофизической активности ожидается: 1, 5, 10–15, 19–22, 26–29. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

1 – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны головные боли, головокружение, бессонница, болезни головы, органов слуха, глаз, зубов. Заболевания могут возникнуть из-за перенапряжения органов, общего переутомления, стресса или физического воздействия. Желательно отказаться от возбуждающих средств – алкоголя, кофе, шоколада, жирной пищи. Остерегайтесь травматизма, падений, ударов, конфликтов, соблюдайте режим сна и отдыха. Не исключены непредвиденные ситуации, поэтому на сегодня не стоит намечать ответственные дела и посещать места большого скопления людей.

5 – последняя четверть Луны. Возможны перепады атмосферного давления и температуры. Весьма вероятно обострение хронических болезней, упадок сил, ухудшение настроения, эмоциональная напряжённость. Возможны простуды, заболевание органов дыхания, боли в руках и предплечьях. Желательно снизить нагрузку, избегать конфликтов, беречь нервную систему. Необходимо полноценное питание, питьё и своевременный отдых.

10 – соединение Луны с Венерой и Марсом во Льве. Возможно обострение сердечных и сосудистых заболеваний. Не исключены головные боли, головокружение, перепады артериального давления, одышка, боли в мышцах спины. Крайне опасно переутомление, стрессы, конфликты, умственное перенапряжение.

Активные процессы в сентябре

12 – соединение Луны с Юпитером в Деве. Возможны заболевания печени, поджелудочной железы, нарушение работы пищеварения, отравления. Рекомендуется беречь нервную систему, избегать стрессов, переутомления, использовать только качественные продукты, исключить тяжёлую и жирную пищу.

13 – новолуние, солнечное затмение. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Желательно отказаться от животной пищи, алкоголя, курения, не вступать в конфликты. Сегодня возможно обострение всех хронических болезней, бессонница. Особенно надо беречь нервную систему, пищеварительный тракт и печень, использовать качественные продукты. Новые дела лучше не начинать.

15 – соединение Луны с Меркурием в Весах. Возможны головные боли, болезни мочевыводящей системы, кожи, боли в пояснице, которые могут быть связаны с заболеванием почек. Не исключены простудные заболевания и ревматизм рук. Будьте осторожны на дорогах и при поездках в транспорте.

19 – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможны проблемы с печенью, нервной и кровеносной системами. Не исключён радикулит и болезни вен, обострение остеохондроза, артроза, артрита, боли в костях и суставах, особенно тазобедренных. Следует остерегаться аварийных ситуаций, травм, переохлаждения, больших физических нагрузок, жирной и тяжёлой пищи, алкоголя. Не рекомендуется начинать новые дела и строить планы. Постарайтесь не вступать в конфликты и споры.

21 – первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Организм максимально активен, нарастает жизненная энергия, еда хорошо усваивается – можно пополнить. Повышенная энергетика дня и нервозность могут привести к ссорам и конфликтам. Возможно обострение ревматизма, боли в суставах, связках, мышцах, позвоночнике. Необходимо исключить тяжёлые физические нагрузки, остерегаться простуды, держать суставы в тепле.

22 – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможен спад жизненной энергии, ухудшение настроения, понижение эмоционального тонуса. Не исключены эндокринные и сексуальные расстройства, болезни мочеполовой сферы. Надо остерегаться травматизма, переохлаждения, больших физических нагрузок, отказаться от переноса тяжестей. Рекомендуется полноценное питание, прогулки, гимнастика, очистительные процедуры, парная. Хорошо навести порядок в доме, выбросить ненужные вещи.

26 – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры, осадки. Возможно обострение психических недугов. Велика вероятность кожных аллергических заболеваний, инфекционных болезней, отёков, заражения крови. Могут появиться боли в стопах от мозолей, усилятся боли в суставах и мышцах ног. Рекомендуется не перегружать печень, соблюдать диету, воздержаться от алкоголя и кофе. Остерегайтесь травматизма, принятия ошибочных решений и бессмысленной траты денег, обмана и краж.

28 – полнолуние, лунное затмение. Возможны перепады атмосферного давления и температуры. Вероятно обострение хронических болезней, скачки артериального давления, головные боли, беспокойный сон. Не исключены болезни головы, лица, глаз, ушей и зубов. Старайтесь не переутомляться умственно и физически.

29 – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны нарушения сна, головные боли. Могут появиться проблемы с глазами, ушами, зубами и сосудами. Соблюдайте режим сна и отдыха, откажитесь от алкоголя и возбуждающих напитков, не вступайте в конфликты. Остерегайтесь травматизма, падений, ожогов и порезов.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– К сообщениям о грядущих магнитных бурях и связанных с ними катаклизмах не надо прислушиваться. У современного человека и так много тревог. Да, магнитная буря может быть, но если об этом постоянно думать, то самочувствие будет ещё хуже.

Солим, варим, закатываем...

Как облегчить домашние заготовки

Домашние заготовки на зиму – дело хлопотное. Но, во-первых, соленья-варенья по вкусу с магазинными не сравнить, а во-вторых, они обходятся в разы дешевле. Ну что, займёмся?

Наш эксперт – консультант по хозяйственным товарам Анна ГОРЕЛОВА.



Раз – и готово!

Сохранность домашних консервов – это прежде всего их герметичность. И в этом смысле по-прежнему вне конкуренции традиционные металлические крышки с резиновыми кольцами – надёжно и бюджетно. Но без закаточной машинки здесь не обойтись. И время от времени её нужно менять.

Не самый удачный выбор – машинки с винтовым механизмом. Добиться полного прилегания крышки к горлышку банки в этом случае непросто: потребуются значительные усилия и сноровка. Полуавтоматическая машинка с роликом облегчит процесс. Но оптимальный вариант – обжимная машинка-автомат: надел на крышку, повернул по кругу, нажал на рычаги – и готово!

Все популярнее становятся завинчивающиеся крышки твист-офф. Они многообразные, но к ним придётся приобрести и специальные банки с резьбой на горлышке.

Совет

- Крышками из белой нелакированной жести нельзя закупоривать консервы с добавлением уксуса, а также из сильно окрашенных ягод и плодов – чёрной смородины, черешни, вишни, слив, черноплодной рябины.
- Перед использованием металлические и стеклянные крышки нужно прокипятить в течение 10 минут, пластмассовые просто опускают в кипяток, иначе они деформируются.

Ещё один, более затратный вариант – банки со стеклянными крышками с резиновым кольцом и стальными зажимами. Удобно, но их надёжность зависит от упругости зажима.

Наконец, есть пластмассовые крышки с двойным кольцом – дешёво и сердито: подержал в горячей воде, надел на банку – и все дела. Но их используют для консервов, не требующих стерилизации.

«Потрошители»

Убрать косточки из вишни или черешни теперь проще простого. Самая оперативная и удобная технология – использовать для этого специальную машинку. В её резервуар можно сразу загрузить до 100 г ягод. Нажал на поршень – и опустошённые ягоды падают в подставленную под нижнее «жерло» прибора мисочку, а косточки – в специальную ёмкость внутри.

Другой вариант – устройство, напоминающее щипцы. Но тут придётся работать с каждой ягодкой по отдельности.

Совет

- Вынимать косточки из крупных плодов (слив, абрикосов, персиков) придётся вручную: разрезая ягоды пополам.
- Чтобы замариновать виноград или сварить варенье из него, удобнее всего удалять косточки обычной шпилькой.

Кое-что о стерилизации

Это долгая и трудоёмкая операция. Если нужно подготовить всего пару банок для варенья, проще всего подержать каждую несколько минут перед носиком кипящего чайника. Самый лёгкий способ при «массовых заготовках» – поставить мокрые банки на противень и включить духовку. Температура нагрева должна быть не более 130 градусов, время обработки – около 5 минут.

Можно воспользоваться и микроволновкой: налейте в банку немного воды и включите на мощность 700 Вт, время обработки – 2 минуты.

При консервировании щавеля и прочих мелких заготовок маленькие баночки удобно стерилизовать в мультиварке в режиме «варка на пару». Налейте в кастрюлю

Совет

- Банки для варенья после стерилизации должны быть совершенно сухими. Даже капля оставшейся воды может привести к тому, что варенье заплесневет или забродит.
- Если вы стерилизуете консервы в банке, не рассчитывайте на прихватки и рукавички. Чтобы защититься от ожогов, купите специальный захват для банок.

2 стакана воды и после закипания разместите тару в сетке для варки на пару. Время обработки – 5 минут.

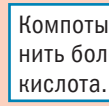
Если необходимо стерилизовать сам продукт, можно нагревать банки в кастрюле с кипящей водой (обязательно положив на дно тряпку), но намного удобнее воспользоваться бытовым автоклавом для этого, в который помещают сразу несколько банок. Единственный минус – высокая стоимость прибора.

Ольга АНДРЕЕВА

Хозяйке на заметку



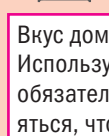
Даже герметически закрытые овощные консервы не выдерживают температуры в квартире выше 25 градусов. Банки не взорвутся, но начнутся химические процессы и овощи станут дряблыми и невкусными.



Компоты и варенья из ягод с косточками нельзя хранить более года – в них образуется опасная синильная кислота.



Желе из ягод рекомендуется держать только в холодильнике: даже в герметически закрытых банках продукт теряет свою консистенцию.



Вкус домашних консервов во многом зависит от воды. Используйте питьевую в бутылках, а водопроводную обязательно пропустите через фильтр и дайте ей отстояться, чтобы выветрился хлор.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Эффект есть

В продаже появляется всё больше кремов для коррекции морщин. Хотелось бы узнать, оказывают ли они эффект или это чисто декоративное средство и как правильно ими пользоваться?
Оксана, Санкт-Петербург

Отвечает врач-косметолог Марина ПИТЕРЦЕВА:

– Принцип работы таких кремов в том, что они заполняют морщинки и неровности на коже, делая их зрительно менее заметными. Достигается это за счёт того, что в их состав входят коллаген, гиалуроновая кислота, а в некоторые – минеральные пигменты, рассеивающие свет, благодаря чему кожа и выглядит более гладкой. Но такие кремы дают чисто визуальный эффект. Скорее их можно отнести всё же к декоративной косметике, хотя они и содержат витамины, антивозрастные комплексы, но это не отменяет тщательного ухода за кожей, использования питательных и увлажняющих

кремов, масок и других средств. Филлеры наносят только на очищенную, увлажнённую дневным кремом кожу лёгкими вбивающими движениями, а затем аккуратно разглаживая место нанесения средства. Будьте осторожны, чтобы не растянуть кожу. Как правило, крема-филлеры используют курсами, периодически делая перерывы на неделю.



Яблочко к яблочку

В этом году отличный урожай яблочек на даче. Подскажите, как дольше сохранить их на утеплённой лоджии?
Ирина, Зеленоград

Отвечает агроном Вениамин БОРИСОВ:

– На хранение нужно закладывать фрукты, только собранные вручную и обязательно с плодоножками. Удобно использовать коробки из гофрированного картона. На дно нужно постелить слой мятых газет, а каждое яблоко обернуть туалетной бумагой. Между рядами плоды также прокладывают газетами. Пока на улице относительно тепло, чаще проветривайте лоджию и, конечно, затеняйте окна, используя шторы или жалюзи.

С наступлением минусовых температур коробки с яблоками нужно утеплить пенопластом или накрыть тёплым ватным одеялом. И конечно, время от времени проводите ревизию в хранилище, вовремя убирая начинающие портиться плоды.

Главное – сухо!

Скоро начнутся осенние дожди – хочу купить новый зонт. Как выбрать самый водоустойчивый?

Дарья, Орёл

Отвечает продавец-консультант по галантерейным товарам Алина КАРАЕВА:

– Самые высокие водоотталкивающие свойства у купола из полиэстра с тефлоновой пропиткой: капли воды не впитываются в ткань, а соскальзывают с неё, сохнет такой зонтик за несколько минут. Такими же свойствами обладают и куполы из эпонжа (специально обработанная хлопковая ткань с губчатой поверхностью), а также прорезиненного сатина. Но и то и другое – не самая дешёвая покупка. Поэтому наиболее высок спрос на зонты из полиэстра. Самый демократичный вариант – купол из нейлона: отлично защищает от дождя. Однако этот материал не очень прочный – через сезон-другой ткань может порваться. Определить, из чего именно выполнен верх зонта, поможет ярлык, на котором обязательно должно быть указано наименование ткани купола.



КАРЬЕРА

Не до жиру, быть бы живу... Похоже, именно этой поговоркой сегодня руководствуются большинство работодателей, пытаясь по максимуму сократить расходы.

ОДНАКО практика показывает: в любые, в том числе и в кризисные времена на плаву остаются компании, которые не забывают заботиться о сотрудниках.

Наш эксперт – бизнес-тренер Александр НОВИКОВ.

Удручающая картина

Андрей – заместитель генерального директора крупной общероссийской сети спортивных магазинов. Недавно ему нужно было дать заключение о том, целесообразно ли подписывать контракт с издательством, которому торговая сеть планировала доверить производство информационно-рекламной продукции.

Топ-менеджер созвонился со своими потенциальными партнёрами и попросил их показать ему полиграфическое производство, а также познакомиться с офисом компании, дать возможность поговорить и с руководителями, и с рядовыми сотрудниками.

«Увиденное произвело на меня гнетущее впечатление. Издательский офис находится в непригодном, душном помещении. Сотрудники сидят в своих кабинетах, как сельди в бочке. В здании нет не только столовой, но даже комнаты для приёма пищи. Люди обедают прямо на рабочих столах, роняя крошки на компьютерную клавиатуру», – делится своими впечатлениями управленец.

Ещё более удручающую картину Андрей застал в типографии: холодные цеха, грязь... Визитёр также узнал, что фирма платит своим сотрудникам минимальную зарплату, отсутствует социальный пакет. «Я рекомендовал своему руководству отказаться от заключения контракта с данной фирмой», – объявил о своём решении бизнесмен.

«Я согласен с позицией Андрея», – говорит бизнес-тренер Александр Новиков. – Если потенциальный деловой

Подарок от шефа

Зачем нужен социальный пакет



партнёр не умеет заботиться о собственных сотрудниках, то и в его способности исполнить контрактные обязательства можно усомниться. Такое поведение характерно для фирм-однодневок».

Безупречная деловая репутация, а значит, и коммерческий успех, сопутствует тем работодателям, которые не жалуют средств и усилий, чтобы их сотрудникам было комфортно на рабочем месте.

Обязанность или добрая воля?

Понятие социальный пакет нередко путают с социальными гарантиями, но это разные вещи. Социальные гарантии – это трудовые права сотрудников. К ним относится, например, оплата больничных и отпусков, дополнительная оплата сверхурочной работы, работы в выходные и праздничные дни, предоставление перерыва для обеда и создание условий для приёма пищи, укороченный рабочий день для инвалидов и несовершеннолетних.

Социальные гарантии обязательны для исполнения всеми работодателями.

Бонусы и льготы дают сотрудникам чувство сплочённости, семьи

За их несоблюдение предусмотрена административная и даже уголовная ответственность. А вот понятие социального пакета законодательством никак не регулируется. Это общее определение для всех бонусов и льгот, которые работодатель предоставляет своим сотрудникам на добровольной основе.

Например, отчисления в Фонд обязательного медицинского страхования (ОМС) являются обязательными для всех работодателей, относятся к социальным гарантиям. Но многие работодатели также выдают своим сотрудникам страховую полис добровольного медицинского страхования (ДМС). В некоторых случаях полис ДМС распространяется не только

на самого сотрудника, но и на членов его семьи. Этот полис может включать – или не включать! – такие важные компоненты, как оказание стоматологической помощи, особые условия пребывания в стационаре. Но в любом случае полис ДМС – это часть социального пакета.

Признак ответственности

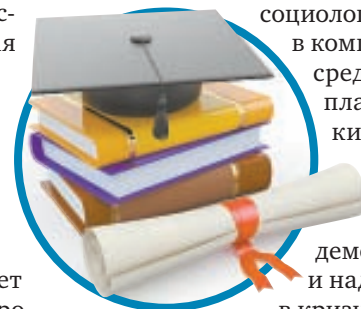
«Хороший социальный пакет – отличительный признак ответственного бизнеса», – подчёркивает Александр Новиков. – Его предоставляют те работодатели, которые хотят занять свою нишу на рынке всерьёз и надолго, которые думают о перспективе». В пакет может входить оплата мобильной связи, льготное или бесплатное питание, компенсация затрат на посещение фитнес-клубов, бассейнов и тренажёрных залов, организация отдыха сотрудников.

Обучающие программы, связанные с профессиональной деятельностью, обычно не относят к социальному пакету. Но если работодатель предлагает бесплатно посещать курсы иностранного языка или приглашает преподавателя прямо в офис, то сотрудники также рассматривают это как своеобразный бонус.

Солидарность – ответ на щедрость

Для работодателя предоставление социального пакета гарантирует стабильность коллектива. Исследования социологов показывают, что в компаниях, не жалеющих средств на социальные выплаты и льготы, сотрудники обычно гораздо больше ценят своё рабочее место. Если работодатель в течение многих лет демонстрирует щедрость и надёжность, то и персонал в кризисные времена готов проявить солидарность, на какое-то время затянуть пояса, даже смириться с уменьшением зарплаты. Такие компании с удовольствием рекомендуют друзьям и родственникам. «Социальный пакет – это не просто «подарок от шефа». Он имеет психологическое значение, – подчёркивает эксперт «АиФ». – Он способствует появлению у сотрудников чувства семьи, все члены которой делают общее дело и заботятся друг о друге».

Илья БРУШТЕЙН



ВОПРОС–ОТВЕТ

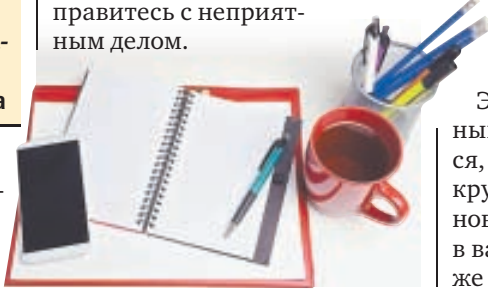
На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Мне скучно!

? Я совершенно не умею выполнять рутинную работу. Уже через несколько часов я начинаю скучать, отвлекаться, а в результате потом приходится работать в режиме аврала. Как мне быть?
Ольга, Самара

– Выполнять эту работу всё равно придётся, поэтому постарайтесь создать для себя собственную систему поощрений. Например, порадуйте

себя плиткой шоколада или внеплановым чаепитием после выполнения нудного задания. Ещё один способ преодолеть нелюбовь к рутинной работе – привнести в неё что-то новое. Например, устройте тайное соревнование с коллегами и старайтесь выполнить свою часть работы быстрее всех. Во-первых, это поможет вам не скучать, а во-вторых, так вы гораздо быстрее справитесь с неприятным делом.



Правильный ответ

? Расскажите, как правильно реагировать на критику со стороны начальства и коллег.
Ольга, Суздаль

– В ситуации, когда вас критикуют, постарайтесь не раздражать собеседника ещё больше. А потому следует избегать следующих действий.

✋ Бегство. Вам кажется, что чем скорее вы покинете кабинет начальника, тем больше нервных клеток вы сумеете сохранить. Это не совсем так. Лишённый возможности высказаться, шеф ещё долго будет накручивать себя, придумывая новые и новые обвинения в ваш адрес. Поэтому, даже если вас несправедливо

обвиняют, лучше дать собеседнику выпустить пар.

✋ Молчание. Если вы просто молча ждёте, пока ваш оппонент перестанет высказывать своё недовольство, он либо решит, что ваше молчание означает согласие со всем, что он сказал, и ещё больше укрепит в мысли, что вы не заслуживаете поблажек, либо начнёт думать, что у вас что-то своё на уме. Например, начальник может решить, что, выслушав его замечание, вы вернётесь на своё рабочее место и вновь приметесь за старое.

✋ Жалобы. Если в ответ на замечание, касающееся ваших деловых качеств, вы начнёте жаловаться на жизненные трудности, пытаться оправдаться таким образом, уважения шефа вы не добьётесь.

✋ Ответная критика. Даже если вы уверены, что лучшая защита – это нападение, не стоит отвечать на гневную тираду собеседника оскорблениями. После того как вы наговорите друг другу лишнего, будет очень сложно вернуть нормальные отношения. К тому же, если вы будете вести себя корректно, есть шанс, что ваш оппонент почувствует приступ раскаяния и извинится перед вами за свои несправедливые слова.

ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

Снимем жар

Хочу рассказать о натуральных жаропонижающих средствах, которые не раз выручали меня и моих близких.

● 2 ст. ложки высушенных ягод лесной малины залейте стаканом кипятка, дайте настояться 15 минут и выпейте за один приём.

● 1 ч. ложку почек осины залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа, процедите. Принимайте каждые 2 часа по 1–2 ст. ложки.

● Прекрасным средством для снятия жара и температуры является клюквенный сок. Пейте его по половине стакана, добавив мёд.

● 1 ч. ложку измельчённой коры тёрна залейте стаканом воды, кипятите на умеренном огне 15 минут. Отвар снимите с огня, укутайте и настаивайте 1 час, затем процедите. Принимайте по ¼ стакана 3 раза в день.

Ирина, Москва



Прошу совета!

Мешки не нужны!

Дорогие читатели «АиФ. Здоровье»! Расскажите, как вы избавляетесь от отёков и кругов под глазами. Очень жду ваших советов!

Ольга, Липецк



Чистая кожа

От летнего солнца у меня часто появляются веснушки и пигментные пятнышки. Вот что помогает мне слегка отбелить кожу.

● Разомните с мёдом ягоды чёрной смородины. Нанесите смесь на лицо на 30 минут, затем смойте тёплой водой, в которую добавлено несколько капель лимонного сока.

● 25 г дрожжей смешайте с 1 ч. ложкой лимонного сока, затем добавьте 1 ст. ложку молока. Нанесите маску на лицо на 20 минут. Смойте тёплой водой.

● Смешайте сок 1 лимона, 10 г сахара, 1 яичный белок и 100 мл воды. Полученную смесь нанесите на лицо на 20–30 минут.

Нина, Рязань

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– У меня сложное отношение к народной медицине. Более того, я считаю, что эти рецепты даже вредны, потому что больные люди теряют, используя их, драгоценное время и не лечатся правильным способом, не обращаются к специалистам. Так что я на 100% за классическую медицину.

Компресс на поясницу



Хочу поделиться рецептами компрессов для больной поясницы.

● Смешайте по 2 ст. ложки цветков ромашки и цветков бузины. Залейте смесь стаканом кипятка, нагревайте на водяной бане в течение 10 минут. Из тёплого отвара делайте компрессы на поясницу на 2 часа.

● 2 клубня сырого картофеля натрите на тёрке и смешайте с 1 ст. ложкой 6%-ного уксуса. Смесь выложите на сложенную в несколько слоёв марлю. Компресс приложить на 15–20 минут.

Николай Петрович, Ярославль



Спокойной ночи!

Если одолела бессонница, попробуйте мои средства.

● Слегка обжарьте корень одуванчика, смешайте с равными частями мелиссы и крапивы глухой, смелите в кофемолке. Залейте 1 ч. ложку смеси стаканом кипятка и настаивайте в термосе 2–3 часа. Пейте по стакану утром и на ночь. Залейте 50 г плодов боярышника 0,5 л кипятка и оставьте на ночь в термосе. Пейте по ¼ стакана 3–4 раза в день в промежутках между едой.

Анна Ивановна, Ростов-на-Дону

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

Подписаться на сайте

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

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



«Горячая линия» ПОДПИСКА

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

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



ПСИХОЛОГИЯ

Как меняются отношения женщины с подругами после замужества? И можно ли сохранить дружбу после вступления в брак?

Наш эксперт – психолог Дарья КЛИМОВА.

Министр иностранных дел семьи
Нередко мужчины говорят о том, что мнение подруг жены их совершенно не интересует. Им якобы вообще нет дела до того, есть ли у жены подруги... На самом деле в этом вопросе мужчины лукавят.

В большинстве семей женщина не только является хранительницей домашнего очага, но и своеобразным министром иностранных дел семьи. Именно она отвечает за приём гостей, за поддержание добрых отношений с родственниками. Особенно важна эта роль в жизни мужчин, занимающих публичное положение, – чиновников, военнослужащих, артистов, бизнесменов. По статусу им положено принимать дома гостей, а супруга должна проявлять себя не только как радушная хозяйка, но и как светская дама. С этой ролью вряд ли справится нелюдимая барышня, у которой даже подруг нет...

А поговорить?

Однако чаще бывает по-другому. Изначально подруги у женщины есть, но после свадьбы отношения с ними постепенно сходят на нет. Некоторые дамы опасаются, что супруг будет недоволен, если мать семейства станет уделять приятельницам много времени. Другие не доверяют даже самым лучшим подругам и подозревают, что каждая из них может увести мужа.

На самом деле разрыв отношений с подругами после замужества не несёт женщине ничего хорошего. Женская дружба вполне может стать отдушиной для семейной дамы. Далеко не каждый мужчина готов полностью погрузиться в интересы жены, ему часто некогда и не до того. С подругой можно поговорить по душам и вволю посплетничать.

Правило четырёх «НЕ»

Чтобы отношения с подругами не мешали семейной жизни и наоборот, необходимо придерживаться нескольких правил.

Дорогие мои подруженьки!

Совместимы ли женская дружба и брак



Не стоит рассказывать обо всех ссорах и конфликтах, происходящих в семье

1 Не захваливайте мужей при подругах

Муж – это не почётный приз, завоеванный за участие в престижном конкурсе или спортивном соревновании. Поэтому не нужно хвастаться успехами мужей перед подругами.

Когда одна подруга подробно рассказывает другой о дорогих подарках, которые регулярно преподносит ей верный рыцарь, описывает дорогостоящие развлечения во время отпуска, это может вызвать зависть и стать причиной крушения женской дружбы... А в некоторых случаях «ходячий кошелек» ушлые подруги просто пытаются увести из семьи.

2 Не делитесь

Порой подруги, особенно одинокие, обращаются с просьбами к чужим мужьям. Кому-то нужно настроить компьютер, кому-то помочь с ремонтом, с покупкой автомобиля... За редким исключением эти просьбы желательно игнорировать. Либо отправляться на помощь подруге вместе с мужем. Даже лучшую подругу

не стоит оставлять с мужем вдвоём. Невинная просьба о помощи вполне может перерасти в опасную интрижку.

3 Не слишком ругайте благоверных

Негативные последствия также могут наступить, если замужняя женщина увлекается критикой мужа, рассказывает подругам обо всех проблемах, ссорах и конфликтах в их отношениях. «Моя подруга Дина любит пожаловаться на своего мужа Артура, – рассказывает москвичка Оксана. – Она терпит его измены, пьянство и даже рукоприкладство... Мне неприятны эти разговоры и непонятна позиция Дины. На её месте я бы давно развелась с таким «сокровищем»! Но ей нравится роль жертвы. Она ничего не предпринимает, чтобы изменить свою жизнь, и хочет, чтобы её все жалели».

С одной стороны, Дина в беседах с Оксаной постоянно выливает потоки грязи на Артура. С другой стороны, она регулярно приглашает подругу на семейные торжества, где той приходится сидеть с «тираном и мучителем» за одним столом и поддерживать светский разговор. «Я неоднократно говорила Дине, что после всего, что она мне рассказала об Артуре, я не хочу его видеть. Я хочу общаться только с ней, но не с её мужем. Но она этого не понимает... В последнее время мы стали видеться всё реже», – замечает молодая женщина.

«В данном случае ошибка состоит в том, что Дина слишком активно втянула подругу в круговорот своих

непростых отношений с мужем, – даёт свою оценку Дарья Климова. – Очевидно, что даже лучшая подруга не может и не хочет бесконечно играть роль жидетки для чужих слёз».

4 Не ставьте в пример чужих мужей

Общение с подругами, в том числе и замужними, может стать хорошей психологической разгрузкой. Но, даже если приятельница не нахвалится на своего благоверного, не нужно в информационно-воспитательных целях рассказывать собственному мужу об успехах, достижениях и талантах супруга подруги.

«Именно так и поступала моя бывшая жена. Её подруга была замужем за крутым бизнесменом, а я – обычный продавец в магазине спорттоваров, – рассказывает 28-летний петербуржец Арсений. – Я устал слышать рассказы о том, какие шубы и драгоценности он дарил своей жене, какие путешествия они совершали... Теперь мы в разводе, и моя бывшая жёнушка получила все шансы поискать себе олигарха. Только что-то олигархи на неё не клюют!».

Илья БРУШТЕЙН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анетта Орлова:

– Самая большая опасность женской дружбы заключается в том, что мы очень легко начинаем сравнивать то, как мы живём и как живут подруги: какой у неё муж, как она отдыхает, что ей дарят... Поэтому женскую дружбу намного сложнее сохранить, чем мужскую.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Молода для бабушки



? Дочь недавно сообщила, что у неё будет малыш. Я очень рада, но... мне 45 лет, я только-только почувствовала себя свободной, у меня наладилась личная жизнь (с мужем я в разводе), меня ценят на работе. Я не хочу отказываться от всего этого ради того, чтобы сидеть с внуком...

М. С., Калуга



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Мнение, что с появлением внуков образ жизни женщины должен кардинально поменяться, а она сама превратиться, как по мановению волшебной палочки, в самоотверженную старушку, пекущую пирожки, в нашей стране пока превалирует. А если женщина

этого не делает, она вроде бы плохая бабушка. На самом деле это не так. Хорошие, любящие бабушки могут быть разными. И какой именно быть – решать только вам.

Например, французские бабушки любят внуков не меньше нашего, но мысль о том, что пора уходить с работы, завершать романы с мужчинами или прекращать покупать наряды, поскольку дочь (или невестка)

вот-вот родит, большинству из них и в голову не приходит. По статистике, французские бабушки видят своих внуков не чаще раза в неделю. А дочери, сыновья, невестки и зятья не обижаются: они понимают, что с появлением внуков женщина не утрачивает права на личную жизнь.

При этом именно во Франции особенно широко отмечают День бабушки. В этот замечательный праздник бабушки-француженки со своими внуками могут совершенно бесплатно путешествовать по стране на экскурсионных автобусах и подкрепляться в ресторанах и кафе блюдами из специального меню, созданного к этому дню. Такое вот всенародное веселье!

Если вы не готовы уходить с работы, посвящать внуку или внучке всё своё свободное (да и вообще всё) время, это ваше право. Только найдите возможность сообщить об этом будущим родителям заранее. В противном случае вы можете оказаться в пикантной ситуации, когда молодёжь взирает на вас с «опрокинутым» лицом и укоряет словами: «Но мы же на тебя так рассчитывали!» Если будущие молодые родители, на ваш взгляд, чересчур легкомысленны, заведите разговор о распределении обязанностей сами. Сколько молодая мама сможет пробыть в декретном отпуске? Понадобятся ли услуги няни и кто будет её оплачивать? Таких вопросов

в преддверии появления малыша в каждой семье можно насчитать десятки, если не сотни. С непривычки они могут показаться не совсем удобными, но решать их всё равно придётся. В конечном счёте при выяснении большинства принципиальных моментов заранее в выигрыше останется именно малыш, которому будет обеспечен правильный режим и уход.

Пусть всё, что вы сделаете для своих повзрослевших детей и маленьких внуков, вы сделаете, руководствуясь не чувством долга, а любовью. И именно любовь в первую очередь подскажет вам, как выстраивать свои отношения с новым маленьким человеком.

Лавандышевое платье



Маша ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Мы с сыном и дочкой отдыхали на море – гуляли по старинному городку, осматривали достопримечательности. И вдруг услышали автомобильные гудки – мимо нас проезжали машины.

– Свадьба! – воскликнула я. – Пойдёмте посмотрим!

Сын и дочка удивились. А я буквально побежала к церквушке, где должна была состояться церемония.

В моём детстве свадьбы были главным событием для детей, потому что только там можно было наесться вдоволь, натанцеваться, получить в подарок монетки на мороженое, натаскать со стола конфет, и главное – прикоснуться к платью невесты, на счастье. Детей на свадьбу в селе пускали всегда – хорошая примета, если на торжестве их много.

– Смотри, Сима, невеста! – я с восторгом показывала на девушку в белоснежном платье.

– А где жених? – уточнила дочь.

Я показала ей на молодого человека в строгом костюме и букетиком лаванды в петличке.

– Смотри, какое красивое платье у невесты! – восхищалась я.

И вдруг вспомнила, как впервые попала на Красную площадь. И первое, что увидела, – кавалькаду невест и женихов, которые торжественно шли к Могиле Неизвестного Солдата положить букет. Тогда, в советское время, была такая традиция. Пар было много – они шли бесконечным прекрасным потоком. И мы с мамой стояли и обсуждали каждое платье. Мне понравилось голубое, совсем простое, коротенькое и причёска невесты – обычная коса до пояса. В руках невеста держала букет ландышей и очень выбивалась из толпы новобрачных.

– Mam, а какое у тебя было платье? – спросила я.

– Цвета чайной розы. И одна чайная роза в руках, – ответила грустно мама, – поэтому я всегда хотела, чтобы ты выходила замуж в платье, похожем на зефир. И чтобы платье в машину нужно было утрамбовывать.

– Нет, ни за что, – твёрдо заявила я. Мне было пять лет. Столько же, сколько сейчас моей дочке.

Это я рассказала Симе. И подумала, что тоже бы хотела, чтобы она была похожа на зефирку и чтобы её платье нужно было утрамбовывать. И шлейф – обязательно длинный шлейф. И фата, и блёсток побольше. Ведь у меня, как и у мамы, такого платья не было.

Пока я вспоминала своё детство, одна из девушек – подружек невесты подошла к моей дочери, сняла браслетик с лавандой и надела ей на руку. Сима замерла от восторга.

– У меня будет платье цвета лавандыша! – сказала дочка. Она всё ещё путает слова. Лавандыш произошёл от лаванды и ландыша.

– А жених? – спросила я.

– Жених мне пока не нужен. Купишь мне лавандышевое платье?

Смутная медицина

Григорий Отрепьев имел отношение к аптечному делу

Есть мнение, что в футболе, кулинарии и воспитании детей у нас разбираются все, причём гораздо лучше специалистов. В этот список часто добавляют и медицину. Врач, несмотря на всю его квалификацию, для обывателя всё равно остаётся лицом официальным, а значит, вызывает недоверие, как и любой другой чиновник.

С таким недоверием врачи сталкиваются ежедневно – своего рода профессиональный риск. И если сейчас дело в случае чего может закончиться простым запретом на профессиональную деятельность, то некогда подобные разбирательства жестоко отдавали дыбой, плахой и костром. Особенно если дело касалось большой политики.

Врачебная политика

На самом деле медицина и большая политика всегда шли рука об руку. Так, в известном всем и каждому фильме про гардемаринев центральной интригой является некий заговор: «Ходят слухи, что Наталья Лопухина и Анна Бестужева умышляли против государыни. И если бы не лейб-медик Лесток...» Кстати, всё это правда. Не сказано лишь, почему ключевой фигурой раскрытия заговора является именно медик. А разгадка проста: Елизавета панически боялась, что против неё будут «умышлять» с помощью ядов или колдовства.

Кстати, она имела к тому все причины. История отравлений и последующего наказания докторов у нас очень богата. Собственно, становление Московской Руси как полновесной империи с этого и началось. В июле 1453 года главный конкурент будущего великого князя Ивана III Дмитрия Шемяка «покушал курицы, приготовленной поваром Поганкою, и вскорости помер».

Об отравлении говорили и после кончины матери Ивана Грозного, Елены Глинской, и после смерти первой жены Ивана, Анастасии Романовой. И даже после смерти самого грозного царя. Но есть прецедент, который, наверное, побьёт все рекорды. Суета вокруг одной-единственной рукописи на медицинскую тему сумела обвалить государство, которое никак не могли победить его могущественные и решительные соседи.

Бесовская тетрадь

Начиналось всё буднично. Как обычный донос. Мелкий помещик Бартенева, служащий казначеем у бояра Романовых, состряпал кляузу на имя царя Бориса Годунова. Там, в частности, упоминалась некая тетрадь, «в коей писаны приёмы от всякой болести а также приёмы как отраву подносить, дабы сие неведомо было». Это произошло в 1600 году. По воспоминаниям польских резидентов, бывших



Смерть Бориса Годунова. Литография по оригиналу К.В. Лебедева. 1880 г.

Лжедмитрий тщательнейшим образом изучал рецептуру лекарств

в то время на Москве, Борис Годунов «всё своё время на троне не процарствовал, а проболел». А в тот момент он и вовсе слёг – даже в храм его носили на носилках. Разумеется, при таких условиях мелкому доносу от ничтожного, в общем, человека было уделено самое пристальное внимание. На очной ставке Бартенева и Фёдора Романова выяснилось, что тетрадь

вовне безобидна, поскольку не содержит никаких рецептов по приготовлению и тем более подаче ядов. Зато Бартенева заявил, что в казне Романовых кроме медицинских рукописей хранятся «волшебные коренья, коими те бояре хотели доискаться царства». То есть извести всю семью Годуновых. Засушенные коренья действительно нашли. Были они «волшебными» или нет, неизвестно. Зато быстро дознались, откуда взялись эти коренья.

Рядом с селом Домнино, старинной вотчиной боярина Фёдора Романова, протекала речка Монза, приток Костромы. Там располагалось родовое гнездо многочисленных мелкопоместных дворян Отрепьевых. Один из них, Богдан, был даже стрелецким сотником, но погиб нелепо. В пьяной драке его зарезал какой-то литовец. После Богдана остался сын, Юрий, или Юшка. Он пошёл не по военной линии, а, поскольку с издетства грамоте был зело горазд», по научно-административной. То есть, пройдя соответствующее обучение, подвизался в аптечной системе. Но служил не государю, а роду Романовых. То есть занимался организацией сбора лекарственных трав и их поставкой в костромское село Домнино.

Царь Борис в отличие от Ивана Грозного на боярскую руку поднимать боялся. Максимум, чем мог им грозить, – ссылкой. Но боярскую челядь казнил безжалостно. В данном же



Григорий Отрепьев

случае стрелки перевели на самого «крайнего» – Юшку, навесив на него и тетрадку, и «волшебные коренья». Ему грозила виселица. Но царской опалы удалось избежать – Юшка постригся в монахи под именем Григория. Так появилось имя, знакомое, наверное, каждому нашему соотечественнику, – Григорий Отрепьев.

Забавно, что во время своей короткой славы и всеобщего народного ликования по поводу чудесного обретения нового царя сам Лжедмитрий, то есть Отрепьев, нашёл время и для Большой Государевой аптеки. Остались свидетельства, согласно которым царь часто захаживал в аптечные покои и даже тщательнейшим образом изучал рукописи и рецептуру изготовления лекарств. Более того – в приданом, что везла с собой из Польши жена нового царя Марина Мнишек, насчитали восемь возков, которые были нагружены исключительно «книгами лекарскими и всякими зельями и лечебными кореньями», причём возки те Лжедмитрием охранялись особенно хорошо.

Но царь-медик провластвовал недолго. В принципе мог бы и не царствовать вообще, кабы не тот злосчастный донос по поводу «бесовской тетради». Возможно, если бы Борис Годунов несколько спокойнее относился к ядам и колдовству и больше доверял медицине, Смута в том виде, в каком мы её знаем, миновала бы Русь.

Константин КУДРЯШОВ

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

Лечение акне и розацеа без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не БАД)

«Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издавна применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003

Справки (495) 645-68-80.

Отзывы www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Отпустите... отпуск

Как вернуться к работе после отдыха

Для многих возвращение из отпуска становится настоящим кошмаром. Снова ранние подъемы, авралы на работе и ощущение вечной загнанности. Как уменьшить послеотпускной стресс и войти в прежний график?

«НИКТО так не нуждается в отпуске, как человек, вернувшийся из отпуска», – утверждал американский писатель Элберт Хаббард. Понятно, что это шутка, но она недалеко от истины. По статистике, каждый шестой экс-отпускник испытывает слабость, апатию, уныние и раздражение. Его гложет тоска по тёплому морю, безмятежной дачной жизни или размеренному санаторному отдыху. Чем лучше отдыхалось, тем выраженнее послеотпускной синдром. К плохому настроению могут добавиться проблемы со здоровьем: головная боль, скачки артериального давления, симптомы ОРВИ, ухудшение памяти и концентрации внимания... Почему же так происходит?

Три причины для «бунта»

1 Слишком короткий отпуск. Медики считают, что оптимальная продолжительность отдыха – 21 день, причём последние 5–7 дней желательнее потратить на адаптацию к прежнему образу жизни. Но многие ли из нас могут себе это позволить? Большинство возвращаются впритык к работе. В итоге организм не успевает перестроиться с отпускного режима на рабочий, вот и бунтует.

2 Чересчур долгий отпуск. Впрочем, затянувшееся ничегонеделание тоже чревато проблемами со здоровьем. Немецкие исследователи выяснили, что отдых свыше трёх недель приводит к снижению работоспособности и концентрации внимания. Засидевшимся в отпуске личностям нелегко вновь вписаться в работу и выполнять свои служебные обязанности.

3 Отсутствие времени на раскочку. Если офисный клерк может позволить себе в первый рабочий день трудиться вполсилы, то представители стрессовых специальностей, например врачи и пожарные, нет. Они вынуждены моментально включаться в работу, причём вкалывать на полную катушку. А резкий переход от безмятежного отдыха к интенсивной деятельности – сильный стресс для организма.



Кстати

Быстрее всего переключаются с отдыха на работу холерики и сангвиники. Последним вообще может хватить 2–3 дней, чтобы вписаться в прежний график. Меланхолики и флегматики адаптируются медленнее. Им потребуется 5–7 дней.

Энергосберегающий режим

Тем не менее всё не так страшно. Послеотпускная хандра и ухудшение самочувствия – временное состояние. Оно пройдёт за неделю-другую. Можно и вовсе свести неприятные симптомы к минимуму, если соблюдать рекомендации врачей и психологов.

В последнюю неделю отпуска меняйте режим дня. Не спите до полудня, ложитесь и вставайте пораньше – возвращайтесь к своему привычному графику.

Вернувшись из путешествия, воздержитесь от генеральной уборки, изнурительного шопинга и шумных компаний. Позвольте организму дрейфовать в энергосберегающем режиме – это облегчит адаптацию.

Забудьте об изнуряющих тренировках и диетах, даже если вы набрали на отдыхе лишние килограммы. Сидеть на голодном пайке сейчас нельзя – это дополнительная нагрузка на организм.

Избегайте общения с депрессивными личностями – они способны заразить своим мрачным настроением, усугубив вашу послеотпускную хандру.

Не зависайте у компьютера или телевизора – мозг пока сложно переварить мощный поток информации, обрушивающийся с экрана.

Понедельник – день тяжёлый

Самое большое беспокойство у вчерашнего отпускника обычно вызывают мысли о работе – трудно снова просыпаться в семь утра, куда-то ехать, сидеть в офисе от звонка до звонка, придумывать свежие идеи... Максимум, на что он сейчас способен, – поболтать с коллегами «за жизнь» или разобрать бумажки на столе. Как же облегчить адаптацию к работе?

Даже если у вас в офисе никто не придерживается дресс-кода, оденьтесь по-строже: это дисциплинирует и настраивает на рабочий лад. Не случайно австрийский композитор Йозеф Гайдн каждое утро надевал парадный камзол и шёл в соседнюю комнату сочинять музыку. Он считал, что домашняя одежда мешает творчеству.

Не пытайтесь сразу разгрести все завалы. Входите в работу постепенно. Проверьте почту, расспросите коллег о последних новостях, сделайте пару звонков... А уж потом можно браться и за более серьёзные дела.

Если есть возможность, приступайте к служебным обязанностям не в понедельник – тогда вас ждёт длинная рабочая неделя, – а в среду или четверг. Перспектива близких выходных улучшит настроение и ослабит стресс.

Юлия НЕРОВНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анетта Орлова:



– Чтобы легче было выходить на работу, я приезжаю всегда за два дня до того, как это должно произойти. И первым делом начинаю планировать следующий отдых, разбирать свои шкафы, наводить порядок. Это способствует тому, чтобы и мысли приходили в порядок.

ПРАВИЛА ДОЛГОЖИТЕЛЕЙ

До ста лет

Будем ли мы жить долго и счастливо, во многом зависит от наших сегодняшних привычек. И никогда не поздно их изменить к лучшему!

Нагружайте мозг

Типичное утро типичного японского пенсионера начинается с гимнастики. И речь идёт не об аэробике или тренажёрах: в Японии на пике популярности головоломки и задачки.

Гимнастика для мозга стала повальным увлечением в Стране восходящего солнца. Профессор Риута Кавашима, невролог из Токийского университета, придумал программу тренировки мозга, на основе которой были созданы специальные книги и игры. Огромную популярность имеют курсы занятий для здорового мозга. Добро пожаловать, если вам за 70. Полтора часа в неделю вы будете выполнять упражнения и получать домашнее задание. Заниматься дома придётся каждый день, зато уже через полгода заметно улучшится память и повысится способность концентрировать внимание.

У нас все эти специальные тетрадки и видеоигры, столь популярные у японцев, пока не купить. Зато есть кроссворды, и чем больше умственных усилий вы потратите на их разгадывание, тем здоровее будет ваш мозг.

Учёные из Шотландии считают, что разгадывание кроссвордов и решение головоломок помогает активизировать гены «долговечности мозга». Они бездействуют, если мозг не получает достаточной нагрузки. Регулярная тренировка мозга пробуждает эти гены, и мозг обретает способность дольше функционировать и противостоять болезням, в том числе инсульту.

Ешьте правильную еду

Здоровая еда помогает улучшить память и приостановить старение мозга. В основе меню должны быть нерафинированные продукты, богатые витаминами, минералами и клетчаткой. Овощи, фрукты, орехи, цельные крупы, бобовые, молоко и морская рыба – вот подходящая еда для долгожителя.

Уделите повышенное внимание и продуктам, в которых содержатся флавоноиды – вещества, обладающие выраженными антиоксидантными свойствами. Особенно много



их в чернике, баклажанах, сладком перце, красном вине, овсяных хлопьях. А растительное масло и жирная морская рыба – это не только ненасыщенные жирные кислоты, очищающие сосуды от холестериновых бляшек, но и источник фосфолипидов, благотворно влияющих на нервные клетки. И не слишком увлекайтесь пирожными и прочими сладостями – сахар повреждает сосуды мозга.

Исследования на мышах показали, что низкокалорийная диета продлевает их жизнь в полтора раза. Мы, конечно, не мыши, но тоже можем жить дольше, если ограничим себя 1500 ккал в день. Калорийность нужно уменьшать в первую очередь за счёт животных жиров и простых углеводов.

Дружите

Можно сколько угодно рассуждать о том, что одиночество – это нормальное состояние человека. Учёные утверждают обратное: человек настолько социален по своей природе, что недостаток общения с друзьями укорачивает ему жизнь. Наличие хороших друзей в возрасте от 70 до 80 лет. Общение с родственниками, кстати, такого эффекта не даёт. Поэтому не смотрите косо на свёкра, который снова пошёл «забывать козла» с приятелями во дворе. И не злитесь на мать, которая часами висит на телефоне, болтая с подружками. Лучше срочно обзаведитесь своими друзьями, если у вас их ещё нет, – в будущем пригодятся.

Учёные из Австралии считают, что дружеское общение даёт человеку цель в жизни, поднимает настроение, придаёт уверенность в собственной значимости. Отсюда такой позитивный эффект. Мотивация – мощная сила!

Светлана ГЛЕБОВА

«После онкологической операции в Германии я сказал: «Никогда в жизни я больше не буду лечиться за рубежом! У нас своя медицина на достойном уровне...» – об этом и многом другом в эксклюзивном интервью «АиФ. Здоровье» рассказал мэтр отечественной эстрады Иосиф КОБЗОН.

Заграница не поможет?

– Иосиф Давыдович, на фоне всевозможных антисанкций, антизападных настроений и разговоров о патриотизме довольно странным кажется то, что чиновники, а также их дети и родственники по-прежнему предпочитают лечиться за рубежом. Нет ли в этом двойных стандартов?

– Отвечу за себя: когда я получаю письма с просьбами найти несколько десятков тысяч долларов или евро на то, чтобы сделать кому-то операцию в Германии или в Швейцарии, я отказываю.

– Почему?!

– Считаю, что в настоящее время российская медицина находится на очень высокопрофессиональном уровне. Это раньше можно было ещё говорить, что у нас не умеют лечить то-то или то-то, что нет оборудования и медикаментов для лечения того-то и того-то. Сегодня ситуация изменилась. Вот я, например, онкологический больной. Но лечусь я только в Москве, хотя, как вы догадываетесь, у меня есть достаточно обеспеченных, влиятельных друзей, которые предлагают мне лечение в самых разных странах, кроме Америки, куда меня по-прежнему не пускают.

– Но, если не ошибаюсь, операцию вам делали в Германии...

– Да, это правда. Но меня туда отправили, особо не спрашивая, хочу я или не хочу. Врачи на консилиуме вынесли приговор, согласно которому жить мне оставалось две недели.

– То есть вы не хотели ехать...

Иосиф Кобзон:

«От отчаяния меня спасла жена»

– Нет, не хотел. С моим диагнозом после операции я должен был там находиться неделю, максимум полторы. А я пролежал два с половиной месяца. Осложненный было много. Тяжело и морально, и физически пришлось. Меня спасло присутствие жены, иначе не знаю, как бы я справился и справился ли бы вообще. Но после этой немецкой клиники я сказал: «Никогда в жизни я больше не буду лечиться за рубежом!» Вот сейчас предлагают пройти лечение в Англии, но я даже не раздумываю на этот счёт. Не хочу я там ни обследоваться, ни терапию проходить.



Фото Persona Stars

Лига здоровья

– Из-за недостаточной информированности, стереотипов в России многие считают, что диагноз «рак» – это смертельный приговор. Сами врачи говорят о том, что ряд пациентов умирают не из-за плохого лечения, а от отчаяния.

А у вас период отчаяния был?

– Был. Но я верил в свою жену, верил в себя. У моей жены удивительный характер. В обычной жизни она человек очень разный, порою капризный. А вот в экстремальных ситуациях она становится максимально собранной, хладнокровной, организованной. Спуску не даст никому – ни мне, ни врачам. Но она сама едва не заболела, пока меня к жизни возвращала.

– Если, как вы говорите, медицина в России находится на столь высоком уровне, то почему так много разговоров о том, что со здравоохранением у нас полная беда?

– Это заблуждение! Конечно, есть недочёты, упущения... Есть куда расти,

После немецкой клиники я решил не лечиться за рубежом

совершенствоваться, и это делается. Вот я, например, являюсь членом и вице-президентом лиги «Здоровье нации», которую возглавляет академик Лео Антонович Бокерия. Могу ответственно сказать, что в рамках существования нашей лиги мы боремся с самыми серьёзными заболеваниями.

Не только в Москве. Скажем, мы регулярно организуем отряд медработников, которые на корабле выезжают в отдалённые провинциальные города и посёлки.

– Но в масштабах страны это капля в море!

– Допустим, капля в море. Но если мы эту каплю добавим, вы добавите, другие добавят – это даст ощутимый эффект. Дело ведь даже не только и не столько

в том, сколько мы жизней спасли, скольким помогли. Важно то, что мы показываем пример того, как можно и нужно проявлять гуманное отношение.

Будущее России

– Вы говорили о том, что настоящей эпидемией, особенно в регионах, стали алкоголизм и наркомания среди молодёжи...

– Это, к сожалению, так. У молодёжи нет мотивации к нормальной, здоровой жизни, они не видят перспектив для себя, не хотят служить в армии. Кстати, престиж службы в армии – это во многом вопрос государственной информационной политики. Хорошо, что сейчас стали показывать службу в вооружённых силах с её привлекательной стороны. Это потихоньку меняет отношение к службе у подрастающего поколения. А после того как в этом году в честь 70-летия Победы прошёл грандиозный парад на Красной площади, я знаю: многие молодые и вовсе стали другими глазами смотреть на службу в вооружённых силах.

– Но это всё пахнет рекламой, как известно, а рекламе можно далеко не всегда...

– В данном случае это не реклама, а абсолютная правда. Государство, президент сегодня много внимания уделяют военнослужащим, их социальному, культурному быту, материальному положению. Кроме того, армия – это школа жизни, а для кого-то и вовсе спасательный круг. В Москве, например, сегодня существует 14 кадетских училищ, и в каждом из них по несколько сотен бывших беспризорников. Не важно, будут они офицерами или не будут... Их вытащили

с улицы в самом критическом возрасте. Их заставили встать в строй, занялись их образованием, физической подготовкой, дисциплиной и так далее. То есть мальчишек, по сути, вернули к жизни. А они – будущее России.

Жить не по лжи

– В одном из наших интервью вы сказали, что про вас очень часто врал, распространяли нелепые слухи. Можно ли сказать, что ложь – это часть человеческой природы, что без вранья никак?

– (Задумывается.) Ложь во спасение имеет право на существование. И для себя я её не отрицаю, пусть и с принципиально важной оговоркой. Если эта ложь никому не принесёт вреда, если тебе за неё не будет стыдно потом, то в этом случае не вижу ничего страшного и аморального.

– Может быть, нормально и то, что многие в обществе уже привыкли жить во лжи, в самообмане. В конце концов так спокойнее и комфортнее...

– Вот это как раз ненормально! С этим надо бороться. Кто должен это делать? Да все мы! Вы, как журналист, я, как депутат и артист... Каждый должен противостоять этому злу по мере возможности. Но это вопрос личной ответственности и сознательности каждого отдельного человека.

– Иосиф Давыдович, вы постоянно в делах, в разъездах, по-прежнему гастролируете... Откуда в вас столько энергии?

– От желания жить. Просыпаюсь утром, вижу солнце, свет и с благодарностью отмечаю для себя простую вещь: Всевышний подарил мне ещё один день, а значит, я могу ещё что-то сделать, могу что-то планировать. И конечно, жизненной энергией меня заряжают моя жена, дети, внуки... Семья, как это ни банально прозвучит, даёт всё-таки колоссальную поддержку, а вместе с ней и силы.

Сергей ГРАЧЁВ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Структурализм. 9. Мол. 10. Разряд. 12. Слепыш. 13. Квота. 14. Бечева. 15. Рейн. 16. Евро. 18. Кости. 19. Стопа. 21. Навет. 22. Синьоре. 23. Око. 24. Контрабандист. 26. Ас. 27. Вмешательство.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Серебрянников. 2. Разочарование. 3. Кряква. 4. Ум. 5. Ростов. 6. Алла. 7. Импрессионист. 8. Мошенничество. 11. Два. 17. Пособие. 18. Канон. 19. Стирка. 20. Пика. 25. Дас.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Насморк: типы чихающих
- Реаниматология: разгадают ли механизм смерти?
- Первый раз в первый класс: продумываем режим
- Боли в грудной клетке: отчего бывают
- Витамины на зиму: сушить или морозить?
- Избавляемся от токсинов: с помощью лекарственных трав



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Насколько вы внимательны к детям?

Ответьте на вопросы нашего теста, который поможет вам определить, не совершаете ли вы явных ошибок в воспитании ребёнка.

1 Что вашему ребёнку больше нравится:

- а) когда вы общаетесь с ним, как со взрослым;
- б) когда вы даёте ему возможность чувствовать себя ребёнком.

2 Играя с ребёнком в новую, немного сложную для него игру, вы:

- в) стараетесь ему поддаться, чтобы не страдала его самооценка;
- г) не поддаётесь, будучи уверенным, что ребёнок должен учиться бороться с жизненными трудностями.

3 Приучая ребёнка соблюдать режим дня, вы:

- а) учите его распоряжаться своим временем;
- б) рискуете помешать естественному развитию его личности.

4 Какие игрушки больше нравятся вашему ребёнку:

- в) конструкторы и машинки;
- г) мягкие игрушки и куклы.

5 Покупая ребёнку подарок ко дню рождения, вы скорее выбираете ту вещь, которая:

- а) принесёт пользу;
- б) доставит ему радость.

6 Вы полагаете, что характер вашего ребёнка больше похож:

- а) на ваш собственный;
- б) на характер супруга (супруги).

7 Если вы недовольны ребёнком, вы стараетесь:

- в) дать ему это понять своим поведением, не высказывая никаких претензий;
- г) объяснить ему, что он заслуживает порицания.

8 Помогая ребёнку выполнять домашние задания, вы полагаете, что:

- в) так учите его быть старательным и добросовестным;
- г) в общем-то мешаете развитию его самостоятельности.

9 На ваш взгляд, ребёнок:

- в) недостаточно откровенен с вами;
- г) любит делиться с вами своими маленькими секретами.

10 Вспомните, какие мысли вас посещали прежде всего, когда вы узнали, что у вас родится ребёнок:

- а) что он будет успешным и, повзрослев, добьётся многого, достигнув больших вершин;
- б) что он укрепит ваши семейные отношения, придав дополнительный смысл семейной жизни.

11 Оказавшись свидетелем семейной ссоры, ваш ребёнок обычно стремится:

- в) взять на себя роль примирителя;
- г) убежать, спрятаться.

12 Чаше ваш ребёнок проявляет демонстративное непослушание:

- а) в ответ на наказание;
- б) без всякой причины.

13 Стоит ли наказывать ребёнка за агрессивное поведение по отношению к близким людям:

- в) да, ребёнок должен научиться ценить близких и понимать, что они всегда желают ему только добра;
- г) нет, это научит ребёнка скрывать или подавлять свою агрессию, но не более того.

14 Считаете ли вы целесообразным наказывать детей за неудавшуюся попытку шалости или проступка:

- а) да, это научит ребёнка быть более дисциплинированным и предупредит следующее подобное действие;
- б) нет, ребёнка можно наказывать только за конкретные провинности.

Подсчитайте буквы А, Б, В и Г в ваших ответах. Теперь сравните количество ответов А с количеством ответов Б, и В – с Г. Найдите свой вариант.

А больше Б, В больше Г. Почти наверняка ребёнок был для вас желанным. У вас, скорее всего, уже есть планы относительно его будущего. Это возможность воплотить в жизнь ваши несбывшиеся мечты. Но задумайтесь, нужно ли ему это? Каждый человек имеет право выбора, и если ваш ребёнок решит идти своей дорогой, загляните в себе упрёки в неблагодарности.

А меньше Б, В больше Г. Вероятно, вы изо всех сил стараетесь обеспечить вашему ребёнку моральный комфорт и защитить его

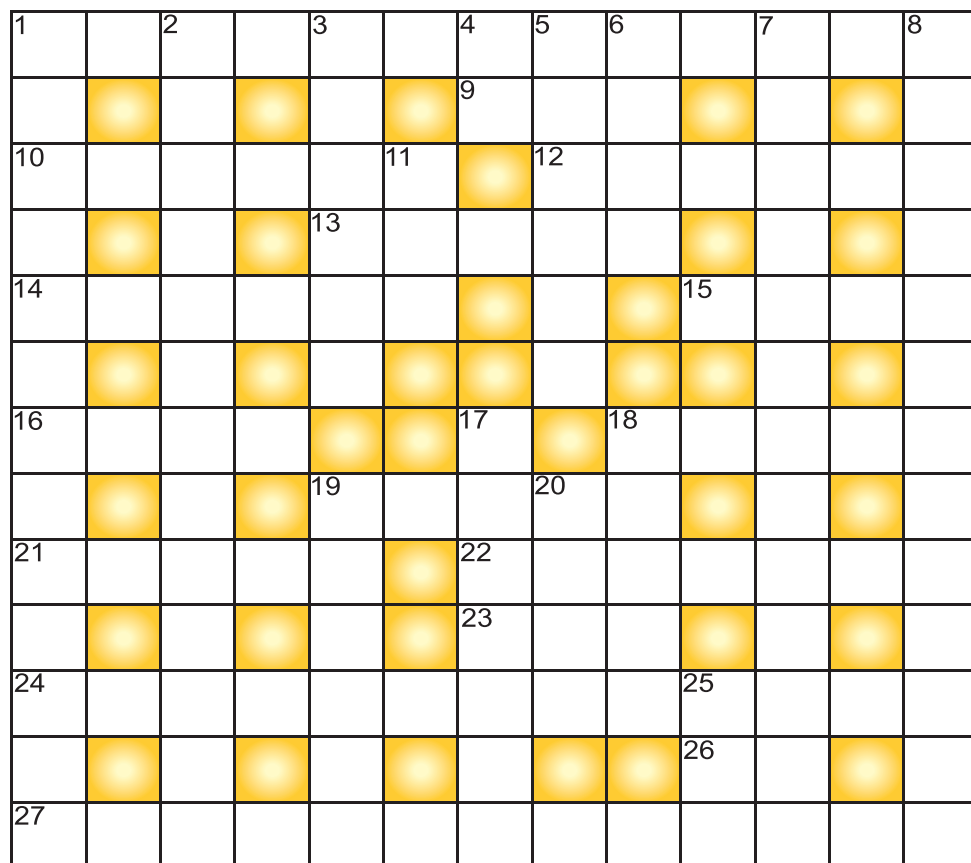
от несчастий. Однако, руководствуясь такими принципами, вы рискуете вырастить тепличное растение! Особенно если у вас сын. Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок вырос достаточно жизнеспособным, постарайтесь поверить сами, что, постепенно освобождая его от своей опеки, вы поможете ему взрослеть и становиться самостоятельным.

А больше Б, В меньше Г. Вы очень стараетесь воспитать своего ребёнка хорошим человеком, научить его жить. Но ваш ребёнок – ещё только ребёнок! И самые строгие меры не заставят его быть таким же добросовестным и обязательным, как вы. Проявляйте терпение и не будьте слишком требовательны и категоричны, чтобы не нанести моральную травму вашему чаду.

А меньше Б, В меньше Г. Наверняка вы относите себя к числу демократичных родителей. Вы стараетесь не утомлять ребёнка чрезмерным контролем и не стремитесь навязывать ему свою опеку. Однако личность ребёнка ещё недостаточно стабильна. Она только формируется. Ребёнку, поведение которого почти совсем не контролируют родители, будет крайне сложно научиться самоконтролю, что неминуемо создаст ему проблемы уже во взрослой жизни.

Если разница между А и Б; В и Г по абсолютной величине не превышает 2 (например, А – Б=1; Г – В=2), то вы можете поздравить: вы прекрасный родитель. Вы умеете быть и в меру строгим, и в меру заботливым. Вы хорошо знаете и понимаете своего ребёнка.

Кроссворд



Ответы опубликованы на стр. 23

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Научное направление XX века, один из представителей которого проанализировал сказку о Красной Шапочке на 12 страницах алгебраических формул. 9. Такое сооружение защищает порт или пляж от морских волн. 10. Степень квалификации не только спортсмена, но и слесаря-сантехника. 12. Подземный грызун. 13. Количество пациентов, «заслуживающих» бесплатной операции. 14. Бурлацкий трос, с которым «стон у нас песней зовётся» (по Н. Некрасову). 15. Большая река со скалой Лорелей. 16. Глобальный соперник доллара. 18. Эта азартная игра, по свидетельству археологов, зародилась в XX столетии до нашей эры. 19. Единица длины стиха. 21. Ложное обвинение. 22. «Живёшь – бежишь под шёпот во дворе: / Ишь баба – как Симона ...» (А. Вознесенский, 1965 г.). 23. В Мордоре на башне – ... Саурана. 24. Им станет каждый, кто возьмёт с собой в Финляндию два блока сигарет или три бутылки водки. 26. Гениальный картёжник из одноимённой кинокомедии, сыгранный Адриано Челентано. 27. И вооружённое, и хирургическое.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Российский режиссёр театра и кино (в том числе фильмов «Изображая жертву», «Юрьев день», «Измена»), худрук московского «Гоголь-центра». 2. Грустный синоним отрезвления. 3. Дикая утка, прародительница домашней. 4. «... ценится дорого, когда дешевет сила» (В. Ключевский). 5. Великий городок под Ярославлем. 6. «Устала ...» – это, наверное, не про Михееву. 7. И Клод Моне, и Эдуард Мане. 8. «Хищение чужого имущества или приобретение права на чужое имущество путём обмана или злоупотребления доверием» (Уголовный кодекс РФ). 11. «Садись, ...» (школьн.). 17. Единовременное ... при рождении ребёнка. 18. «Троицыно утро, утренний ..., / В роце по берёзкам белый перезвон» (С. Есенин). 19. Основная работа прачки. 20. Оружие кавалериста былых времён. 25. С этого острова в Персидском заливе, принадлежащего эмирату Абу-Даби (ОАЭ), танкеры по всему миру развозят нефть и газ.

АиФ здоровизм

Мало иметь право на бесплатное лечение, нужны ещё и средства для его реализации.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье» № 35 2015 года.

Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений. Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 20.08.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 25.08.2015 г.

Заказ № 127-2015. Тираж 450 574 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



15035



9 771562 755431