

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫПЛОСКОСТОПИЕ
У РЕБЁНКА

стр. 8

ЗДОРОВЬЕ

ГАСТРИТ

Привычный
и опасный

стр. 5

БЕСПОКОЙНЫЕ ВЕНЫ

Когда бить
тревогу?

стр. 6

ИНФАРКТ

Катастрофа
отменяется!

стр. 11



Фото: Persona Stars

Юлия Началова:
**«Важно ограждать
себя от негатива»**

стр. 23 ►►

7 **Многоплодная
беременность**

Важные нюансы

10 **Отпускная
«арифметика»**Отдыхаем
с пользой12 **Красота
по-немецки**Простенько
и со вкусом16 **Работа на дому**

В плену у лени

17 **Вафельный торт**

Проверяем состав

20 **Папа без мамы**

Справится ли?

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Наталья ГУЛЬКИНА,
певица

Наталья Гулькина всегда была трудоголиком, в детстве училась на пятёрки, почти не хулиганила в школе, после выпуска профессионально занималась вокалом, пропадала в джазовой студии дни и ночи напролёт, став солисткой «Миража», объездила с концертами практически все города нашей Родины. По словам самой Натальи, трудится она всегда, причём не только на работе, но и дома. Сегодня Наталья Гулькина – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО



Учите языки!

Дети, которые периодически слышат разговор на разных языках, понимают собеседников не хуже билингвов, говорят психологи из США.

72 ребёнка по очереди играли со взрослыми в игру на понимание. 24 малыша слышали в жизни только английскую речь, 24 – были билингвами, и ещё 24 говорили на английском, но регулярно слышали и фразы на других языках.

Взрослый и ребёнок садились по разные стороны стола, на котором стоял шкафчик на несколько секций. В некоторых секциях стояли игрушки, некоторые – были пусты. Часть секций были закрыты ширмой от взрослого, а ребёнок видел содержимое всех ячеек. Экспериментаторы во время первого кона игры сажали ребёнка на место взрослого, чтобы убедиться: малыш понимает, что взрослый видит не все предметы.

Во время второго кона взрослый просил ребёнка подвинуть определённый предмет – например, маленькую машинку. Однако взрослый видел 2 машинки (большую и среднюю), а ребёнок – три (большую, среднюю и маленькую). Поэтому малыш должен был догадаться, что подвинуть нужно среднюю игрушку (меньшую из тех, что видел взрослый), а не самую маленькую.

Дети, которые в жизни слышали только английские слова, принимали правильные решения лишь в половине случаев. А вот билингвы и дети, регулярно слышащие иностранную речь, справлялись гораздо успешнее: у них было 76 и 77% верных решений.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Вы шутите или всерьёз?

После инсульта многие пациенты перестают распознавать сарказм, обнаружили американские учёные из Университета Джона Хопкинса. Исследователи сделали МРТ 24 пациентам после инсульта. Испытуемые выслушали по 40 предложений и должны были определить, какие из них искренние, а какие саркастические.

Оказалось, что при повреждении крупного тракта, соединяющего лобную и височную области с таламусом, больные почти не различали сарказм и иронию. Они опознавали только 22% саркастических фраз.

Это открытие поможет родственникам и друзьям пациентов правильно выстроить с ними отношения, считают исследователи.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Без сладкого на ночь

Толерантность к глюкозе у человека снижается вечером, даже если «день» и «ночь» он меняет местами, утверждают исследователи из Бостона.

Учёные создали временной сдвиг для 14 здоровых испытуемых в лабораторных условиях. Участники восемь дней жили в обычном дневном графике – с завтраком в 8:00, ужином в 20:00 и спали ночью. Несколько недель спустя тем же



испытуемым поменяли график на ночной – с завтраком в 20:00, ужином в 8:00 и дневным сном.

Оказалось, что независимо от того, в каком режиме спал и ел участник, уровень глюкозы в крови после одинаковых приёмов пищи был на 17% выше вечером, чем утром. Значит, люди, работающие в ночную смену, более склонны к диабету 2-го типа и ожирению.

НОВИНКА

Мобильник подскажет



Российский Красный Крест представил уникальное мобильное приложение по оказанию первой медицинской помощи.

Приложение «Первая помощь» охватывает широкий круг экстренных и чрезвычайных ситуаций, с которыми каждый из нас может столкнуться в любой момент – дома, на улице или на работе. А огромная протяжённость нашей страны и удалённость многих населённых пунктов от центров с квалифицированной медицинской помощью делает запуск подобного приложения важным событием, считает глава Московского регионального представительства в России Международной федерации обществ Красного Креста и Красного Полумесяца Даврон Мухамадиев.

Мобильное приложение «Первая помощь» доступно для бесплатного скачивания на мобильных устройства, работающие на платформах Android и IOS. Оно содержит описание алгоритма поведения в 20 случаях по оказанию первой помощи и 19 – при чрезвычайных ситуациях.

Также пользователи «Первой помощи» смогут пройти тестирование для проверки своих знаний, как действовать в случаях кровотечений, инфаркта миокарда, ожога, закупорки дыхательных путей... и получить информацию о том, где можно пройти обучение по оказанию первой помощи или стать добровольцем РКК.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

15 млн рублей – такую компенсацию за врачебную ошибку выплатил Санкт-Петербургский государственный университет имени Павлова женщине, пострадавшей от действия врачей во время родов.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Проблема астронавтов

Полёт на Марс может привести к нарушениям в центральной нервной системе астронавтов, считают учёные Калифорнийского университета.

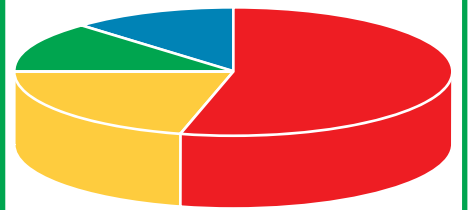
В радиационной лаборатории NASA авторы исследования изучили, каким образом космическое излучение влияет на головной мозг крыс. Оказалось, что воздействие высокоэнергетических ядер кислорода и титана через 6 недель вызывает повреждение в тканях головного мозга. Это привело к нарушению памяти и пространственной ориентации животных.

Общая продолжительность полёта до Марса и обратно достигает почти двух лет. В течение этого времени космонавты будут подвергаться воздействию опасного уровня космической радиации. «Это может привести к нарушениям памяти и снижению умственных способностей человека», – считают исследователи. В настоящее время учёные разрабатывают препараты, которые

ОПРОС

Пугает ли вас вмешательство учёных в гены человека?

- 54%** Да, так можно получить другой вид людей, не тот, что вывела природа или задумал Бог
- 21%** Нет, не пугает, люди всегда всё новое в науке воспринимают с недоверием
- 13%** А что, учёные уже умеют изменять гены?
- 12%** Не так уж серьёзно мы в них умеем вмешиваться



Всего в опросе приняли участие 3744 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ВЫВОД

Закат фастфуда?

За последние 7 лет процент детей, питающихся фастфудом, снизился, установили американские учёные.

Они изучили данные о питании детей в 2003–2010 годы и обнаружили, что, если в 2003–2004 году процент детей, поедавших фастфуд, был равен 38,8, то в 2009–2010-м – 32,6.

Несовершеннолетние стали реже ходить в заведения, продающие бургеры, и в 2 раза реже есть пиццу: число её любителей снизилось с 12,2% в 2003–2004-м до 6,4% в 2009–2010-м. Однако те, кто сейчас употребляет пиццу, едят её в больших количествах, чем 7 лет назад.



Комментирует директор лаборатории радиационной биологии Объединённого института ядерных исследований, член-корреспондент РАН, доктор биологических наук, профессор Евгений КРАСАВИН:

– Проблема «радиационного барьера» при полётах в дальний космос, конечно, существует. При пилотируемых межпланетных полётах на космонавтов будут воздействовать тяжёлые заряженные частицы галактических космических лучей. Чувствительной мишенью их действия могут стать ткани центральной нервной системы. Их повреждение может привести к потере пространственной ориентации, нарушению памяти. Это показали эксперименты на животных. Уменьшить поражающее действие тяжёлых заряженных частиц методами физической защиты очень сложно. Но специалисты ищут пути решения проблемы. Следует также заметить, что переносить результаты экспериментов с животными на человека надо очень осторожно.

смогут защитить клетки головного мозга от действия тяжёлых заряженных частиц.

Лечение сердечно-сосудистых заболеваний, профилактика рака, борьба с диабетом – обо всём этом сегодня говорят много. О ревматических болезнях – значительно меньше.

МЕЖДУ тем ревматология активно развивается, и многие пациенты, ранее считавшие свою болезнь приговором, могут получить помощь.

О том, что изменилось за последние 15–20 лет, мы беседуем с академиком РАН, директором ФГБНУ «Научно-исследовательский институт ревматологии им. В. А. Насоновой», заслуженным деятелем науки РФ, доктором медицинских наук Евгением НАСОНОВЫМ.

Какая болезнь – самая важная?

– Евгений Львович, насколько я знаю, ревматические болезни – достаточно редкие... Какова их распространённость?

– Безусловно, они распространены не так широко, как, скажем, патология сердечно-сосудистой системы, которая обуславливает более половины всех смертей. Но и редкими их называть не стоит. Например, ревматоидным артритом страдает в среднем 1% населения. Простой подсчёт показывает, что в России это более миллиона человек. А есть ещё подагра, васкулиты (воспаления сосудов), другие воспалительные поражения соединительной ткани.

Не случайно интерес к ревматологии сегодня растёт, причём как со стороны научного сообщества, так и со стороны государства. Для учёных ревматоидный артрит – это заболевание, изучая которое, можно оценить роль воспаления в организме, приблизиться к пониманию того, как наиболее эффективно с ним справляться. А ведь воспалительный компонент есть и у широко распространённых недугов: атеросклероза, сахарного диабета, онкологических заболеваний. Для государства ревматические болезни – это дополнительное финансовое бремя. Они не только приводят к существенному снижению продолжительности жизни, но и в большинстве своём являются хроническими, люди страдают десятилетиями. Часто пик болезни приходится на молодой или средний возраст, когда человек находится в расцвете сил, он может очень многое сделать, но – теряет возможность работать.

– Для самого пациента это, конечно, настоящая драма.

– Разумеется, и это возвращает нас к вопросу о том, насколько редки ревматические болезни. Например, распространённость системной красной волчанки ниже, чем у ревматоидного артрита. Но представьте: ею болеет женщина (а женщины болеют в 10 раз чаще мужчин), молодая, многим пациентам нет и 20 лет. Под вопрос сразу ставится и рождение ребёнка, и карьерные перспективы, а нередко и сама жизнь. Для каждого больного самая актуальная болезнь – та, которая есть у него, и ни государство, ни общество не могут это регулировать.

Евгений НАСОНОВ:

«Хороший врач – тот, кто сострадает пациенту»

Фокус – на качество жизни

– Волчанка – это тоже ревматическое заболевание? Мне казалось, это что-то другое...

– Системная красная волчанка – заболевание в первую очередь аутоиммунное. Оно возникает из-за сбоя в работе иммунной системы, при котором её клетки воспринимают ткани организма как чужеродные и атакуют их. Пострадать могут разные органы: суставы, почки, сердце, кожа... Так что, строго говоря, это не чисто ревматологическая проблема.

Однако исторически сложилось так, что системной красной волчанкой в нашем институте стали заниматься с самого его основания в 1958 году. Тогда в НИИ ревматологии было создано отделение пограничных форм, которое возглавила Валентина Александровна Насонова (известный ревматолог, мать Евгения Львовича. – Ред.).

Стали поступать первые женщины с волчанкой. Мне тогда было всего 10 лет, но в памяти на всю жизнь отпечаталось, что Валентина Александровна едва ли не каждый день приходила домой в слезах – в течение первого года 80% пациентов умерли на её руках.

К счастью, ситуацию удалось изменить. В то время уже были глюкокортикоидные гормоны, которые и по сей день являются одной из основных групп препаратов, применяющихся при волчанке. Уже через 3–5 лет выживаемость выросла.

Часто пик болезни приходится на самый расцвет сил, на молодой возраст

Потом появились новые методы, другие лекарства, и сегодня, хотя заболевание и остаётся неизлечимым, 10-летняя выживаемость составляет порядка 90%. Многие пациентки доживают до преклонного возраста, имеют и детей, и внуков. Мы говорим уже не столько о жизни и смерти, сколько о качестве жизни, о нежелательных реакциях на лекарства, которые мы стараемся уменьшать. Ещё 20–25 лет назад даже думать об этом было странно.

– Почему реакция на лекарства уделяется так много внимания?

– Основные препараты, глюкокортикоидные гормоны, позволяют спасти пациентке жизнь, в своё время они стали революцией в медицине. Но их поначалу приходится применять в средневисоких или высоких дозах. А это чревато развитием тяжёлых осложнений, среди которых и остеопороз, и увеличенная подверженность инфекциям, и гипертония, растущий риск инфарктов и инсультов. Женщины

сильно переживают, что увеличивается вес, перераспределяется жировая ткань, лицо становится лунообразным. Поэтому задача врача – как можно быстрее снизить дозу, перевести пациентку на поддерживающую терапию, чтобы минимизировать риск.

Есть и психологический аспект.

Врач не имеет морального права не предупредить о побочных эффектах. А некоторые пациентки и пациенты, узнав о них, отказываются лечиться. Это сродни запланированному самоубийству, потому что волчанка – прогрессирующее заболевание, без лечения она поражает организм всё больше. Поэтому ревматолог должен быть ещё и психологом, найти подход к больному, убедить, что терапия необходима. Хороший врач – это не только тот, кто знает симптомы и методы лечения, это тот, кто сострадает пациенту. Если больной не поверит во врача, лекарство не поможет так, как могло бы помочь. Это актуально не только для волчанки – для любой болезни. Ревматоидный артрит, например, тоже часто лечат глюкокортикоидами.

Проверенное и новое

– Раз у этих лекарств столько побочных эффектов, нельзя ли их чем-то заменить?

– Нет, глюкокортикоиды – жизненно спасающие препараты, это основа терапии, и они ещё долго будут занимать такую нишу. Но появляются и другие лекарства. Так, в середине 90-х годов началась эра генно-инженерных биологических препаратов. В ревматологии они впервые стали использоваться в лечении ревматоидного артрита, затем был создан препарат для лечения системной красной волчанки. Они показаны не всем больным, пока используются у тех, у кого заболевания протекают особенно тяжело. Такие препараты сами по себе помогают достичь ремиссии, а также позволяют снизить дозу глюкокортикоидов, что весьма немаловажно.

К сожалению, пока стоимость этих лекарств весьма высока. К тому же они не входят в перечень жизненно важных лекарств, мы ещё только работаем над тем, чтобы их туда включить, это нужно сделать.

Шаг вперёд, два назад

– Проблема обеспечения пациентов лекарственными препаратами сейчас активно обсуждается. Как обстоят с этим дела в ревматологии?

– К сожалению, ситуация далека от идеала. По правилам, бесплатные лекарства (в том числе и новые, которые за свой счёт мало кто может себе позволить) положены только людям, получившим инвалидность. А с этим есть проблемы.

В последние десятилетия стало понятно, насколько важно раннее



выявление любых ревматологических заболеваний и раннее начало лечения. Чем меньше болезнь успела повредить органы, тем проще взять её под контроль: и ремиссия может наступить быстрее, и дозы лекарств потребуются меньшие. Однако на ранних этапах человек не выглядит тяжелобольным – и инвалидность ему не дают. Значит, бесплатных лекарств он не получает, и мы упускаем время, когда терапия может дать наибольший эффект. Рано или поздно состояние ухудшается вплоть до того, что человек не может ходить, и тогда инвалидность наконец присваивают. Но лекарства, которые могли помочь на ранних этапах, уже не так эффективны.

Однако самое странное происходит дальше. Пациента начинают лечить, добиваются определённых успехов, самочувствие улучшается. Он приходит на комиссию – и инвалидность снимают. Что потом? Через несколько месяцев этот больной опять придёт к врачу в плохом состоянии, зачастую – в худшем, чем до начала терапии.

Мы, ревматологи, говорим об этом очень много. Всегда подчёркиваем, что полное излечение при хронических заболеваниях невозможно, только ремиссия. Но понимания пока нет. Ситуация создаётся абсурдная. У ревматологов есть эффективные, инновационные методы помощи пациентам. И врач, и больной тратят 1,5–2 года на лечение, прилагая порой колоссальные усилия. Государство тратит огромные деньги: закупаются нужные препараты, выделяются квоты на лечение. И всё это идёт насмарку. Хотелось бы, чтобы это было более гармонично, но пока это проблема. Надеюсь, мы сможем преодолеть её как можно быстрее.

Беседовала
Наталья ФУРЦОВА



АКТУАЛЬНО

В редакцию обратилась большая группа родителей, чьи дети страдают аллергией, астмой и другими бронхолегочными заболеваниями.

Ломать – не строить

Этой весной состояние юных аллергиков и астматиков значительно усугубилось. И, как назло, именно сейчас они оказались в беспомощном состоянии: в столичном Департаменте здравоохранения принято решение о закрытии Центра восстановительного лечения детей, страдающих бронхолегочными заболеваниями (ЦВЛД), и перевода его под юрисдикцию поликлиники № 39 г. Москвы. Родители готовы устраивать пикеты и собирать новые подписи под письмами руководству страны, лишь бы предотвратить решение, которое, по их мнению, может оставить их детей без квалифицированной и эффективной медицинской помощи. Но оказывается, тревожная тенденция касается далеко не только этого медицинского центра.

Александр ЧУЧАЛИН, академик РАН, главный пульмонолог Минздрава РФ, директор Института пульмонологии:

– По всей стране идёт страшный, губительный процесс закрытия эффективно работающих многие годы и десятилетия медицинских центров для детей, страдающих бронхолегочными заболеваниями и аллергией. Москва, Санкт-Петербург, Волгоград, Минеральные Воды – далеко не полный список тревожных адресов. И это – на фоне стремительно растущего количества такого рода заболеваний!

Если среди предыдущих поколений мало кто знал, что такое аллергия, то сегодня редко встретишь ребёнка, который не страдал бы этим недугом. Всё чаще это дети с неотяжённым семейным анамнезом – то есть те, у кого никто из предков аллергией не болел. Причём дебютировать недуг может в любом возрасте и проявляться широким спектром симптомов. Выявить аллергены, а тем более найти верный алгоритм лечения очень трудно. Дети податливы к таким заболеваниям, как туберкулёз, пневмония, обструктивный бронхит, и малышей, у которых болезнь принимает хронические формы, становится всё больше. В этих условиях надо не закрывать такие медицинские учреждения, а открывать новые и всячески поддерживать уже имеющиеся.

Тем не менее новые реформаторы здравоохранения не видят экономической выгоды в их работе. В результате фактически деградировал уникальный детский санаторий в Анапе, где ежегодно лечилось более десяти тысяч детей с заболеваниями дыхательных путей. Они там жили, учились и лечились по два-три месяца, и результаты такой реабилитации были

Кстати

5 мая 2015 года мир отметил Всемирный день борьбы с бронхиальной астмой. Сегодня около 300 млн человек во всём мире страдают от этого заболевания, а к 2025 году прогнозируется увеличение количества заболевших на 100 миллионов. Болезнь уносит жизни 250 тысяч человек в год, многих делает инвалидами. В России, по данным официальной статистики, насчитывается около 1 млн 380 тысяч пациентов с астмой. Причём, по словам экспертов, эти цифры занижены в несколько раз.

Дыхательная недостаточность



Аллергики могут остаться без помощи

замечательными. Мы получали совершенно здоровых ребят, которые создали семью, полноценно работают, приносят пользу своей стране.

Фактически нет больше такого центра в Санкт-Петербурге, где долгие годы лечились сотни и тысячи ребят. На грани выживания оказался детский санаторий в Волгограде, имеющий уникальный лечебный и педагогический опыт.

По всей стране идёт закрытие медцентров для детей-астматиков

Неправильная экономическая политика привела к разрушению инфраструктуры замечательного детского санатория в Валуеве, где долгие годы лечились такие детишки. Официально переведён в поликлинику № 39 (а на деле – закрылся) медицинский центр для детей с бронхолегочными заболеваниями на улице Куусинена в Москве, где с ребятами работали опытные педиатры, пульмонологи, аллергологи, лор-врачи, массажисты, инструкторы лечебной физкультуры, психологи, физиотерапевты. Сюда везли малышей с подобной патологией со всей Москвы, Подмосковья, давали консультации детям из других городов страны, а теперь родителям непонятно, куда обращаться. Вся эта ситуация представляется крайне тревожной. Преступно думать только о сиюминутной экономической выгоде. Надо думать о здоровье наших будущих поколений, которое такими методами можно загубить на корню.

Виктория КАЛАЗИНА, детский аллерголог-иммунолог, кандидат медицинских наук, врач высшей категории:

– 15 лет назад я пришла работать в Детскую тушинскую больницу и возглавила отделение аллергологии. В нашем отделении проходили обследование и лечение дети с острой и хронической формой аллергической патологии. И за эти годы выросло целое поколение молодых пациентов, которым я помогла встать на ноги.

Сейчас моя должность ликвидирована – аллергологические и иммунологические обследования относятся к числу дорогостоящих, а поэтому

держат такого специалиста «неэффективно». Я была вынуждена уйти работать в коммерческую структуру. Ко мне приезжают многие мои пациенты, но понятно, что далеко не всем это по карману. Вообще получить профильную помощь такого рода специалистов в Москве на бюджетной основе становится всё труднее. В Северо-Западном округе, например, раньше принимали аллергологи-иммунологи в поликлиниках № 94, 140 и 141. Теперь, по моим сведениям, там таких специалистов нет.

Тест на выживание

Нынешняя весна для аллергиков стала катастрофической: из-за погодных аномалий в Москве резко и разом зацвели все деревья, и особенно агрессивно повела себя берёза, которой в столице больше всего. Это ветроопыляемое дерево – и в нынешнем году специалисты зафиксировали концентрацию пыли на уровне 22–24 тысяч пылевых зёрен на один кубический метр, что в четыре раза выше, чем в предыдущие годы. Если раньше аллергия на пыльцу цветущих растений обычно проявлялась в виде сезонного насморка и конъюнктивита, то сейчас появляется всё

больше астматиков с тяжёлым течением болезни, затяжным кашлем и приступами удушья.

Специалисты убеждены: только грамотный врачебный контроль в государственном бюджетном медицинском учреждении, куда может свободно попасть каждый нуждающийся, способен решить проблему.

Наталья ГЕППЕ, директор Клиники детских болезней Первого ММА им. Сеченова, заведующая кафедрой детских болезней, детский пульмонолог-аллерголог:

– Ситуация с закрытием профильных клиник и отделений, а также переводов многих из них на коммерческую основу, с одной стороны, печальна, с другой – неоднозначна. Я знаю, что далеко не все они работали эффективно, многие действительно нуждались в оптимизации. Ситуация требовала реформирования, хотя оно должно быть разумным, продуманным и взвешенным, а не принимать форму автоматического закрытия или перевода на коммерческие рельсы. В результате такого рода помощь становится малодоступной для большого количества людей, которые действительно в ней нуждаются.

Например, в нашей клинике, при которой много лет работает поликлиническое отделение, всегда можно было получить консультации целого ряда специалистов, кандидатов и докторов наук, а при необходимости лечь в стационар. Раньше у нас вообще не было платных услуг, теперь же – всё через кассу, даже если ребёнок москвич и у него есть полис ОМС. Эта мера придумана отнюдь не руководством клиники, мы этому совсем не рады. Нас поставили в ситуацию выживания, когда мы вынуждены зарабатывать деньги, чтобы как-то прожить. Хотя по-прежнему очень хочется помочь всем детям, для которых это важно и актуально.

Эти вопросы должны решаться на самом высоком уровне. Конечно, бюджетные деньги не надо транжирить и бросать на ветер. Но статья расходов на детское здоровье должна быть первоочередной, потому что дети – это наше общее будущее.

Подготовила Наталия ЛЕСКОВА

II ПРЕМИЯ В ОБЛАСТИ ПЕРИНАТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

для физических и юридических лиц

ПЕРВЫЕ ЛИЦА

А если не ВЫ, то КТО?

НОМИНАЦИИ:

- > ПЕРСОНА ГОДА
- > ТЕХНОЛОГИЯ ГОДА
- > ОТКРЫТИЕ ГОДА
- > ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ ГОДА

ПРИГЛАШАЕМ К УЧАСТИЮ
(Прием заявок до 15 июня 2015 г.)

ТЕЛЕФОН ОРГКОМИТЕТА: +7 (495) 921 3523
САЙТ: ПЕРВЫЕ-ЛИЦА.РФ, PERVIE-LITSA.RU
ПОЧТА: INFO@PERVIE-LITSA.RU

Учредители Премии:

Организационный комитет:

реклама16+

Подумаешь, гастрит, у кого его нет! Такие рассуждения нередко можно услышать от людей, имеющих проблемы с желудком. Между тем гастрит вовсе не безобидное заболевание – в ряде случаев он может привести даже к раку.

Наш эксперт – гастроэнтеролог-гепатолог, действительный член



Российской гастроэнтерологической и гепатологической ассоциации, кандидат медицинских наук **Давид МАТЕВОСОВ.**

Совсем не чудесные превращения

Хронический гастрит – это длительное воспаление слизистой оболочки желудка. Обычно болезнь протекает волнами – то затихает, то обостряется. Она неприятна сама по себе, ведь человек чувствует боль в животе, его мучит изжога, отрыжка, чувство переполнения желудка. Но особенно опасен гастрит своими осложнениями.

Длительное воспаление со временем приводит к атрофии клеток слизистой оболочки желудка. А затем – к их постепенному перерождению в злокачественные. И, хотя на это уходят годы, а порой и десятилетия, у 1,5–2% пациентов итогом может стать рак желудка. Цифра кажется небольшой. Однако, учитывая, что хронический гастрит фиксируется у 80–90% населения современных городов, получается очень даже много.

К тому же гастрит – прекрасный плацдарм для развития язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Вот почему своевременно лечить его очень важно.

Откуда он берется?

Ведущая причина хронического гастрита – заражение бактерией хеликобактер пилори (хеликобактерная инфекция). Этот микроорганизм поселяется на слизистой оболочке желудка и начинает размножаться, что и приводит к воспалению. Инфицирование хеликобактером обычно происходит в детстве, примерно в 10–15 лет. В разных регионах России этой бактерией заражено от 70 до 100% жителей. Однако проблемы с желудком испытывают далеко не все из них. При этом есть и другая группа пациентов. Обнаружить бактерию во время обследования у них не удаётся, а все признаки гастрита налицо. Дело в том, что наряду с инфекцией на развитие болезни влияют и другие факторы.

Важно

Чтобы лечение гастрита было более эффективным, нужно следить за питанием и образом жизни.

- Избегайте продуктов, которые способствуют повышению кислотности желудочного сока. Это шоколад, кофе, цитрусовые, жирные, жареные, копчёные, маринованные блюда, кетчуп, майонез, мясные и грибные подливы, кислые овощи и фрукты, а также алкогольные напитки.
- Ешьте небольшими порциями, без спешки, никогда не ешьте на бегу.
- Откажитесь от курения.
- По возможности овладейте методиками, помогающими снимать психологическое напряжение, научитесь расслабляться.

Привычный и опасный

Как правильно лечить гастрит



У многих желудок поражается при сбоях в работе нервной системы

- **Особенности питания.** Злоупотребление фастфудом, полуфабрикатами, острой, жареной, грубой едой, газированными напитками, нерегулярный режим приёма пищи.
- **Стрессорные воздействия.** У многих людей желудок поражается при сбоях в работе нервной системы. Стрессы, депрессивные состояния, тревожность, вегетососудистая дистония повышают вероятность гастрита.
- **Приём лекарственных препаратов.** Чаще всего воспаление в слизистой оболочке желудка вызывают препараты из группы нестероидных противовоспалительных средств (НПВС), которые люди используют, чтобы снять боль. Особенно опасен их неконтролируемый, длительный или частый приём.
- **Вредные привычки.** Алкоголь может напрямую повреждать слизистую оболочку желудка. Курение ухудшает кровоснабжение слизистой, повышает уровень кислотности желудочного сока, а это создаёт условия для воспаления.

Гастрит может также иметь аутоиммунную природу. Клетки иммунной системы по какой-то причине считают слизистую оболочку желудка чужеродным объектом и атакуют её. Но такие случаи – редкость.

Обследуемся!

Чтобы выявить гастрит, нужна гастроскопия – осмотр желудка с помощью специального прибора – эндоскопа. Во время процедуры желательнее взять на анализ небольшой кусочек слизистой оболочки. Исследовав его в лаборатории, можно подтвердить хеликобактерную инфекцию и оценить, есть ли участки с атрофированными, перерождающимися или уже переродившимися клетками.

Современный метод диагностики – гастроскопия в специальном световом режиме, которая позволяет выявлять участки с изменёнными клетками уже в ходе обследования и брать образцы ткани более прицельно. Может быть назначена и эндосонография. Эта методика совмещает в себе гастроскопию и УЗИ, поэтому позволяет не только осмотреть внутреннюю поверхность желудка, но и обследовать его стенки, в толще которых иногда образуются опухоли.

Обнаружить бактерию хеликобактер пилори также помогает анализ на антитела к ней в крови. Также может использоваться специальный дыхательный тест или анализ кала.

Наряду с этим по необходимости проводится рентген желудка с барием, проводят общий и биохимический анализы крови.

Нулевая кислотность?

Если во время обследования обнаружена бактерия хеликобактер пилори, лечить гастрит нужно антибиотиками. Как правило, врач подбирает не один препарат, а комбинацию из нескольких. Их принимают от 7 до 14 дней, затем ждут не меньше месяца и проводят ещё одно обследование, которое показывает, удалось ли справиться с хеликобактером. Если лечение прошло успешно, риск снова заразиться бактерией – около 1–3% в год, то есть она повторно вызывает гастрит только в очень редких случаях.

Но только антибиотиками терапия не ограничивается. Более того, порой лечение начинают не с них. Антибактериальные препараты – кислотонестойчивые: если в желудке вырабатывается слишком много соляной кислоты, они не действуют. А у подавляющего большинства тех, кто страдает гастритом, её в избытке.

У нас в стране почему-то любят говорить про гастрит с пониженной кислотностью, иногда пациенты убеждены, что она у них просто нулевая. На самом деле кислотность обычно снижается лишь на фоне атрофии, когда клетки слизистой желудка уже не могут вырабатывать соляную кислоту. Но для этого гастритом нужно болеть не один год, а может, и не один десяток лет. Таких пациентов немного, не более 5%. У остальных кислотность повышена. Это само по себе предрасполагает к воспалению, ведь агрессивная кислота раздражает слизистую оболочку. Поэтому назначение препаратов, снижающих кислотность, решает две задачи – повреждение слизистой уменьшаются, а антибиотики могут эффективно работать. К тому же многие такие средства способны подавлять бактерию хеликобактер пилори.

Другие лекарства могут назначаться для того, чтобы уменьшить неприятные симптомы гастрита: изжогу, отрыжку, боль, чувство переполнения желудка. Пообщавшись с вами, врач подберёт препараты, которые будут эффективны именно в вашем случае.

Наталья ФУРЦОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Нагрузка на нагрузку рознь!



У меня остеохондроз. Можно ли мне заниматься спортом? Какие виды тренировок мне подходят, а какие могут навредить?

Олег, Московская область

– Заниматься спортом вам можно и нужно! Каким именно – зависит от того, что понимается под вашим диагнозом. Дело в том, что под маской остеохондроза обычно протекают три совершенно независимых друг от друга состояния. Если это грыжи и протрузия диска, тогда вам надо избегать вертикальных нагрузок и укреплять мышечный каркас на тренажёрах. Если это мышечный спазм, вам нужны упражнения на растяжение. Если это фибромиалгия (очень распространённое заболевание с болезненными точками по всему телу), тогда нужны упражнения по типу йоги, Тай чи, плавание.

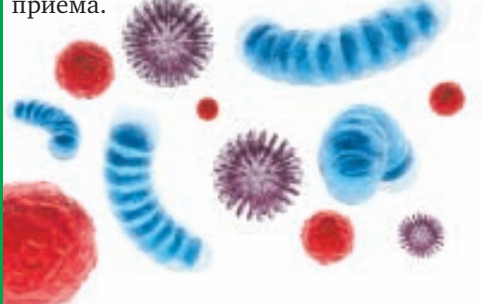
Чем поддержать кишечник?



Врач назначил мне антибиотики. Нужно ли мне пить какие-то препараты для восстановления микрофлоры кишечника? Очень боюсь заработать дисбактериоз!

Галина, Москва

– Вы стали очередной жертвой ложной пропаганды об опасности дисбактериоза, которую обязательно надо «лечить» пробиотиками. На самом деле это абсолютно неверная установка, направленная в конечном итоге на увеличение доходов фармкомпаний. Да, многие антибиотики могут вызывать понос, просто увеличивая моторику кишечника. Иногда они и правда могут нарушать микрофлору, но это совершенно не обязательно требует приёма пробиотиков: их можно принимать, а можно и нет. Исследования показывают, что микрофлора кишечника восстанавливается и понос останавливается сам по себе, независимо от их приёма.



РОССИЯ

1

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



ТЕХНОЛОГИИ

Проблемы с венами – это не просто некрасивые синие полоски на ногах, из-за которых не наденешь короткую юбку или шорты, а гораздо более серьезная проблема.

Наш эксперт – врач-флеболог ГКБ № 31 Марина БЕРЕЗКО.

ВАРИКОЗ – опасное заболевание, чреватое развитием тромбоза и возникновением трофических язв. И то и другое – крайне опасные патологии, ведь из-за внезапно оторвавшегося тромба может наступить мгновенная смерть. Поэтому даже с небольшими сосудистыми «звёздочками» лучше как можно скорее показаться флебологу.

Уколы красоты

Женщин, особенно молодых, обычно больше беспокоит не медицинская, а эстетическая сторона вопроса. Хочется продемонстрировать красивые ноги, а приходится их прятать под брюками, ведь они исполосованы сосудами. Намучившись с маскировкой, дамы решаются кардинально избавиться от дефекта. Хорошо, если они догадываются обратиться с этой проблемой к врачу, а не идут напрямиком в салон красоты, где часто удалением сосудистых «звёздочек» занимается человек без медицинского образования.

Самый простой способ распрощаться с сосудистыми «звёздочками» – склеротерапия. Это инъекционный метод. Он довольно простой. В расширенную венку на коже иглой вводят специальный препарат, который «склеивает» ту изнутри, и дефект на глазах исчезает. Однако важно не только технически верно выполнить эту процедуру, но и понять, с чем именно имеет дело врач: просто

Чтобы вены не подвели

Когда обращаться к флебологу?

с косметическим дефектом или с более серьёзными проблемами? Для того чтобы это выяснить, не всегда достаточно профессионального осмотра. Может потребоваться УЗИ-исследование вен.

Поможет лазер

Вены более крупного размера можно удалить с помощью лазерной коагуляции (склеротерапия для этой цели не подходит). Сегодня это очень распространённый метод, который в большинстве случаев служит альтернативой хирургическому лечению. Процедура не требует разрезов, проводится под местной анестезией амбулаторно. Через маленький прокол кожи в области лодыжки в вену под ультразвуковым



Сосудистые «звёздочки» на ногах не так безобидны, как кажется

контролем усугубляется тонкий световод, подключённый к лазеру. Во время светового импульса кровь впитывает высокую энергию лазерного излучения и моментально вскипает, «заваривая» расширенную вену на всю её толщину. К преимуществам лазерного метода относятся не только малая инвазивность и отличный косметический эффект, но и отсутствие побочных эффектов. Поскольку вмешательство происходит внутри сосуда, риск повреждения прилегающих тканей сведён к минимуму.

Практически аналогичный по эффективности

предыдущему – метод радиочастотной абляции. Правда, он обойдётся дороже. Чаще его выбирают, если вена расположена слишком близко к коже, – в этом случае применение лазера может оставить пигментацию или болезненный тяж на коже.

Перед операцией – к врачу

Впрочем, с варикозом и тромбозом пациенты всё-таки доходят до флеболога, но подчас забывают, что этого врача необходимо посетить также перед любой операцией. Ведь как само хирургическое вмешательство, так и ограничение движений после операции могут спровоцировать сгущение крови и образование тромбов в глубоких венах. Флеболог поможет оценить риск возникновения тромбоза и принять меры, чтобы его не допустить. Если не полениться и обследоваться у флеболога перед операцией, то даже в случае обнаружения венозной недостаточности можно обезопасить себя от дальнейшего развития варикоза, выполняя рекомендации врача, основная из которых – ношение компрессионного трикотажа.

Особая категория пациентов, которым обследование у флеболога необходимо, – это будущие мамы, потому что при беременности повышается свёртываемость крови и увеличивается риск тромбообразования. Да и сами роды (не важно, естественные или с помощью кесарева сечения) – это огромная нагрузка на вены. И если изначально имелась венозная недостаточность, то во время вынашивания ребёнка и последующих родов, если не предпринять особые меры, может существенно ухудшиться состояние вен. Впрочем, даже женщинам, не имеющим варикоза, лучше отправляться на роды в специальных компрессионных чулках – для профилактики не повредит.

Елена АМАНОВА

КОМУ ПОЛЕЗНО ЛАЗЕРНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ КРОВИ

В арсенале врача-дерматолога сегодня – множество современных методов лечения, будь то лазерное удаление папиллом или диагностика меланом с помощью дерматоскопии.

НО среди всех лечебных методов особенно выделяется простая, безболезненная, очень эффективная и практически универсальная методика – ВЛОК (внутривенное лазерное облучение крови).

Наш эксперт – врач-дерматолог Иветта БУДАНОВА.

Со знаком «плюс»

ВЛОК может применяться при большом спектре заболеваний. В частности, даёт очень хороший результат при лечении хронических вирусных заболеваний, к которым относятся герпес и вирус папилломы человека (ВПЧ). Бытует мнение, что эти болезни можно лечить, но невозможно вылечить. Это и так, и не так. Потому что с помощью правильного лечения можно

Да будет свет!

пусть и не изгнать вирус из организма, но получить очень длительную ремиссию, в течение которой вирус будет дремать в организме и не давать обострений. Иногда можно добиться даже пожизненной ремиссии! Например, если пациент с любым вирусом герпеса (простым, генитальным, опоясывающим лишаем) делает курсы ВЛОК с промежутком в 4–5 месяцев или хотя бы раз в полгода, то обычно это неприятное заболевание больше не мучает его.

При ВПЧ, чтобы справиться с болезнью, недостаточно просто удалить имеющиеся на коже папилломы. Воздействовать нужно на весь организм комплексно. А, учитывая, что у этого вируса есть онкогенные штаммы, которые угрожают развитием рака половых органов как мужчинам, так и женщинам, к этой болезни следует относиться крайне серьёзно и не запускать.

Просто и эффективно

Процедура ВЛОК проста. Стерильный одноразовый катетер вводится пациенту в вену и подключается к лазерному аппарату (с низкоинтенсив-

ным излучением), после чего человек проводит в сидячем или лежачем положении от 30 до 40 минут.

За это время его кровь проходит полный круг кровообращения и благодаря лазеру полностью очищается. Так как лазер обладает сильнейшим очистительным действием, клетки крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты) омолаживаются и начинают работать более активно.

ВЛОК, в первую очередь, показано людям с частыми обострениями вирусных заболеваний, но эту методику можно периодически применять всем, просто для профилактики. Показания для применения широкие: она эффективна при сердечно-сосудистых заболеваниях, варикозе и застойных явлениях в венах, лёгочных, гинекологических и урологических болезнях, нарушениях в работе желудочно-кишечного тракта... Курс включает в себя от 6 до 15 процедур.

Алиса МИХАЛОВА

Важно

Пугающее слово «облучение» не должно настораживать пациентов, которым врач назначил ВЛОК: низкочастотное излучение лазера полезно для организма, так как позволяет системно повысить иммунитет и реабилитационные (восстановительные) возможности организма. Эта методика практически не имеет противопоказаний, за исключением общих, которые также являются препятствием для проведения любой физиотерапии: онкология, психические и другие серьёзные заболевания.

Неблагоприятные дни с 2 по 8 июня

2 (пик с 19.00 до 21.00) – полнолуние. В полнолуние отмечается обострение хронических заболеваний, скачки и повышение артериального давления, беспокойство, бессонница, эмоциональное возбуждение. Не рекомендуется назначать операции, удалять зубы, делать прививки. Необходимо соблюдать умеренность в еде, отказаться от алкоголя и больших физических нагрузок, избегать конфликтных ситуаций.

5 (пик с 06.00 до 09.00) – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Может наблюдаться физическая слабость, пониженный эмоциональный тонус. Возможно обострение заболеваний кожи, костей и суставов, боли в позвоночнике и зубах. Полезны закаливание, процедуры по оздоровлению. Нельзя поднимать тяжести, делать интенсивные физические упражнения, напрягать колени. Остерегайтесь травматизма и переохлаждения.

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

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Раз, и сразу два

Нюансы многоплодной беременности

Люди, не посвящённые в проблемы акушерства, узнав о том, что у родных или знакомых скоро ожидается немаленькое прибавление в семье, обычно говорят: «Повезло! Можно один раз отлучиться и уже больше не рожать».

ОДНАКО акушеры, ведущие такую беременность, так не считают.

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач акушер-гинеколог Анна ДОБРОВА.

За двумя зайцами

Разумеется, выносить и родить нескольких малышей возможно, но достаточно трудно. Особенно женщинам в немолодом возрасте и с сопутствующими заболеваниями, а также с отягощённым акушерским анамнезом (замершими беременностями, преждевременными родами и выкидышами в прошлом). К тому же при многоплодной беременности существенно увеличивается риск позднего токсикоза (гестоза), да и ранний токсикоз проходит более мучительно. Поэтому лучше не переоценивать свои возможности и самим не провоцировать развитие многоплодной беременности.

А для этого нужно стараться избегать всех факторов, которые этому способствуют. Например, быть осторожнее со стимуляцией овуляции. Это значит, что такую процедуру следует производить только в надёжном месте, по всем правилам и исключительно по показаниям. Также опасно соглашаться на подсадку нескольких эмбрионов при ЭКО.

Близнецы или двойняшки?

Большинство людей знают, что близнецы бывают однояйцевыми и двуяйцевыми. Первые рождаются в результате деления одной и той же



Самая проблемная двойня – однойцевая

яйцеклетки. Они – одного пола и похожи как две капли воды. А вторые, что из разных яйцеклеток, могут быть разнополными и непохожими. Но для акушера вопросы пола и схожести малышей несущественны, гораздо важнее тип двойни или тройни.

Самая проблемная двойня – однойцевая. А по-научному – монохориальная моноамниотическая. Это означает, что детки развиваются в одном плодном пузыре, и на всех – одна плацента. Опасность такой беременности – в высоком риске развития синдрома фетофетальной трансфузии, при которой возникает плацентарная недостаточность. При этом осложнении отношения в паре (или в тройне) строятся по принципу донора и реципиента, то есть один из малышей живёт и питается за счёт другого. В этом случае невозможны роды естественным путём, производится только кесарево сечение. Продлевать такую беременность дольше 34 недель опасно, так как это чревато гибелью одного из детей или рождением одного из них с экстремально малым весом. Существует метод лечения фетофетальной трансфузии. Но он хирургический. Лазером запаивают соединения магистральных сосудов, разделяя плаценту пополам.

Если двойня – монохориальная биамниотическая (одна плацента, но у каждого – свой плодный пузырь), то риск фетофетальной трансфузии ниже. Обычно такую беременность родоразрешают в 36 недель.

Самая благоприятная двойня – бихориальная биамниотическая. У каждого из таких двойняшек всё своё: и пузырь, и плацента. А если эмбрионы вдобавок изначально прикрепились по разным стенкам

матки (например, на передней и задней), то это вообще прекрасно. Такую беременность, если не возникло осложнений, вполне возможно доносить и до 38 недель. Но это максимальный срок, после которого обязательно производятся программированные роды. Будущих мам с двойней госпитализируют не позднее чем за 2 недели до предполагаемого срока родов, которые могут быть как естественными, так и с помощью кесарева сечения. Но процент естественных родов при многоплодной беременности невелик. Тройню самостоятельно вовсе не рожают – возможна только операция.

Всё будет хорошо!

Впрочем, если уже посчастливилось забеременеть сразу парочкой, а то и тройкой малышей, долой все сомнения и негатив! Надо настроиваться на лучшее... Кстати, доношенная многоплодная беременность всегда короче обычной. Она составляет не 40, а 34–38 недель.

Установить наличие многоплодной беременности можно уже на раннем сроке: примерно в 5–6 недель. УЗИ в 10–12 недель может показать, есть ли нет у малышек пороки развития, а также помогает установить хориальность (то есть количество плацент). Достоверно посчитать число плацент можно только до 16 недель. Позже это сделать невозможно.

Чтобы всё прошло благополучно, женщине, беременной двойней или тройней, нужно крайне ответственно относиться к своему положению: избегать стрессов, больше отдыхать, следить за питанием, регулярно посещать врача и соблюдать все его рекомендации. Очень важна ранняя постановка на учёт по беременности. Вынашивая сразу трёх малышей, будущая мама должна знать, что ей придётся принимать специальные препараты, поддерживающие беременность, и неоднократно ложиться в стационар на сохранение.

СЕКРЕТЫ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ

Мал золотник, да дорог



Принимать или не принимать витамины при беременности – об этом у акушеров разные мнения. Но в одном согласны и поборники, и противники этих препаратов: есть вещество, дополнительный приём которого необходим всем беременным, – это фолиевая кислота.

Опасный дефицит

При беременности необходимость в витамине B₉ (фолате, или фолиевой кислоте) возрастает в 2–3 раза. Неудивительно, что это самый распространённый гиповитаминоз среди будущих мам. Соответственно всем женщинам в положении настоятельно рекомендуется принимать этот витамин с первых дней после зачатия, а лучше – заблаговременно, месяца за 2–3 до этого события. Фолиевая кислота участвует в формировании плаценты, задействована в процессе кроветворения у будущего малыша и его мамы, а также необходима для деления клеток и образования ДНК и РНК.

Недостаток фолиевой кислоты ухудшает все эти процессы и, кроме того, нарушая обмен аминокислот, ведёт к накоплению в крови гомоцистеина – вещества, повреждающего стенку кровеносных сосудов. Если пренебрегать приёмом фолиевой кислоты в первом триместре, могут возникнуть выкидыш, отслойка плаценты, преждевременные роды, мёртворождение, а также преэклампсия и эклампсия – осложнения, угрожающие смертью как плоду, так и матери. Считается, что из-за нехватки витамина B₉ риск невынашиваемости беременности повышается примерно на 60%.

Выигрывают оба

Опасен дефицит B₉ и для будущего малыша, поскольку он ведёт к многочисленным порокам плода и впоследствии, возможно, ещё и к развитию аутизма. Поскольку фолиевая кислота принимает активное участие в процессах деления клеток, её недостаток может плохо повлиять на органы и системы будущего ребёнка. Главным образом на его центральную нервную систему. В частности, это грозит таким опасным явлением, как дефект нервной трубки плода. По этой причине у малыша могут развиваться многочисленные пороки: например, гидроцефалия и даже анэнцефалия

(отсутствие головного мозга), врождённые пороки сердца, челюстно-лицевые аномалии, пороки формирования конечностей.

Также у таких деток наблюдается отставание в весе, нарушение созревания слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта, кожных покровов, задержка психомоторного развития. Поскольку нервная трубка (будущие мозг и нервная система малыша) формируется в течение первых 4 недель от зачатия, важно не допустить дефицита фолатов с самых первых дней беременности.

Доказано, что приём витамина B₉ снижает вероятность врождённых пороков развития центральной нервной системы у плода на 75%.

Да и самой будущей маме от приёма фолиевой кислоты – сплошная польза, ведь доказано, что это вещество снижает риск токсикоза, послеродовой депрессии, болей в руках и ногах. А также бережёт от развития опасной мегалобластной (крупноклеточной) анемии – потенциально смертельно опасной патологии, возникающей при очень высоком дефиците фолиевой кислоты.

Салатом не обойдётесь

Витамином B₉ больше всего богаты листья зелёных растений (шпинат, лук, петрушка, салат, спаржа, брюссельская капуста, брокколи и другая огородная зелень). Если начало беременности совпало с богатым урожаем на дачных грядках, это очень хорошо, но, увы, восполнить дефицит фолатов за счёт одной лишь диеты практически невозможно. Поэтому лучше принимать препараты фолиевой кислоты – либо по отдельности, либо вместе с другими полезными пищевыми веществами. Особенно важно принимать B₉ в первые 12 недель беременности, но лучше продолжать приём и потом, до самых родов и в течение всего периода грудного вскармливания в дозе 600–1000 мкг в сутки. Это защитит от опасного дефицита двоих – и маму, и малыша.

Полосу подготовила Елена НЕЧАЕНКО



Важно

Бывает, что во время вынашивания один из плодов погибает. Если это случается на раннем сроке, то беременность продлевают, и, как правило, женщина впоследствии благополучно рождает оставшегося в живых малыша. Если же один из плодов погибает после 28 недели, то велик риск гибели и второго крохи. И тогда может стать вопрос о раннем родоразрешении.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Плоскостопие – одна из самых распространённых болезней цивилизации. Из полтора миллиона юных москвичей она выявлена у 9 тысяч ребят.

Наш эксперт – врач травматолог-ортопед Сергей КАЗАНЦЕВ.

НАШ Мишка в раннем детстве был медлительным и неповоротливым малышом. Ходил, как медвежонок, немного косолапя, все окружающие шутили, что с именем сына мы не прогадали. Его походка вызывала у окружающих лишь улыбку и умиление, поэтому, когда врач-ортопед, к которому мы пришли на профилактический осмотр перед поступлением сына в первый класс, сказал, что у мальчика продольное плоскостопие, это стало для меня большой неожиданностью. «Малыш быстро устаёт при ходьбе, жалуются, что болят ножки?» – уточнил доктор. «Да, – пришлось сознаться, – он у нас гулять не любит». – «А быстро ли летит у него новая обувь?» – снова спросил врач. «Буквально за месяц стаптывается и теряет форму», – обречённо подтвердила я.

Сразу не видно

У ортопеда мы были не впервые, а как и положено по нормативам, уже раз пятый. И всё это время врач писал в карточке, что с моим ребёнком всё в порядке. И тут – на тебе. Но доктор объяснил, что поставить диагноз «плоскостопие» ребёнку до 5–6 лет невозможно. У всех детей до двух лет продольный свод стопы плоский. Когда малыши начинают осваивать первые шаги, функцию амортизатора берёт на себя не ступня, а «жировая подушечка», которая находится на подошве. Процесс формирования костей стопы заканчивается примерно к 6 годам. Вот тогда и можно ставить окончательный диагноз.

Подумаешь, проблема!

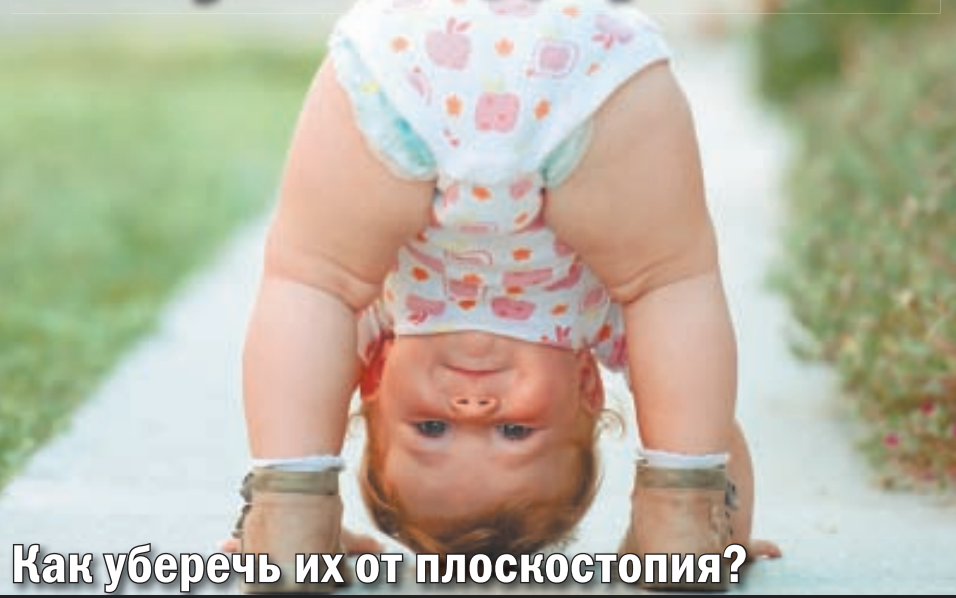
После визита к ортопеду я пришла домой печальная. «Да брось ты, чего тут расстраиваться, плоскостопие – ерунда какая-то. Зато в армию парень не пойдёт», – успокаивал меня муж.

Важно

После 4–5 лет родители могут сами провести простенький тест на наличие плоскостопия у ребёнка. Для этого нужно намазать ножки малыша жирным кремом, йодом или гуашью, а потом ровненько поставить его на лист бумаги. Получится хорошо видный отпечаток стоп. Внимательно рассмотрите след. В норме по внутреннему краю стопы идёт выемка (в этом месте на бумаге отпечатка не будет). Вот эта выемка посередине должна занимать больше половины ширины стопы. Если её нет вовсе или она узкая (половина стопы и меньше) – плоскостопие есть.



Босые ножки бегут по дорожке



Как уберечь их от плоскостопия?

Но от врача я уже знала, что наплевательское отношение к этой «несерьёзной» болезни чревато весьма серьёзными последствиями. Дело не только в том, что ноги при плоскостопии быстро устают, болят и отекают, ступни деформируются (вылезает так называемая косточка или шишка на ноге, появляются мозоли, пяточная шпора), а походка становится некрасивой и тяжёлой. От неправильной стопы страдает весь организм. Когда та перестаёт выполнять свою амортизирующую функцию, эту роль берут на себя позвоночник и суставы. Именно отсюда – остеохондроз, грыжи дисков, боли в спине, сколиоз, а также артроз суставов. К тому же на стопе расположено множество биологически активных точек, отвечающих за работу всего организма, и поэтому неправильно сформированная ступня ухудшает состояние абсолютно всех органов. В общем, бороться с болезнью мы решили всерьёз. Тем более что плоскостопие поддаётся лечению только в детском возрасте.

Терпение и труд всё перетрут

Мы стали ежедневно делать Мишке тёплые ножные ванночки (+40...+50 градусов) с морской солью (примерно по четверть часа). Потом – сеанс ручного лечебного массажа. Первый курс (15 процедур) делал профессиональный массажист, а потом и мне самой пришлось освоить эту технику. Также врач назначил нам физиолечение (парафино-озокеритовые аппликации, электрофорез) – такие процедуры улучшают обменные процессы и кровообращение в тканях, что, в свою очередь, укрепляет своды стоп.

Каждый день утром – по полчаса лечебной гимнастики. Купили специальное оборудование: массажный валик и мячи разного диаметра (чтобы Мишка катал их ногами), резиновый текстурный коврик (чтобы по нему можно было ходить и в ванной, и в комнате). На даче учились ходить (и не падать!) по гладкому сваленному бревну. На природе всё лето бегали босиком по траве, земле и даже по гладкой гальке, целый мешочек которой моя свекровь специально привезла нам с морского побережья. Разучивали и выполняли особые упражнения. Сначала ходили на ЛФК в поликлинику, а потом стали делать гимнастику

Кстати

Гимнастика для ног

1. Стоя в положении ноги врозь, носки «смотрят» внутрь, делать попеременные повороты корпуса вправо и влево с поворотом соответствующей стопы на наружный край.
2. Ходьба на носках и на пятках.
3. Ходьба с поджатыми, а затем с поднятыми пальцами ног.
4. Несколько раз в день по 10–15 минут ходить на наружных краях стопы, как «мишка косолапый».
5. Поднимать с пола пальцами ног какой-нибудь мелкий предмет: например, детали конструктора.
6. Лёжа на полу, крутить стопами ног влево и вправо, вперёд и назад, сгибая и разгибая пальцы.
7. Лёжа, сгребать подошвами ног воображаемый песок. На пляже, конечно, делать это куда приятнее и увлекательнее.
8. Приподниматься на мысочках и приседать, не отрывая пяток от пола.

дома вдвоём – так Мишке было веселее. От такой активной жизни мой «медвежонок» даже похудел, врач нас за это похвалил, ведь лишний вес – тоже фактор риска появления плоскостопия.

Раньше, покупая детские ботинки и кроссовки, я обращала внимание только на их дизайн и цену. Теперь всё поменялось. Я стала покупать ребёнку обувь только из мягкой кожи на гибкой подошве и на невысоком каблучке. Также доктор выписал нам специальные ортопедические стельки, которые нужно было вкладывать как в уличную, так и в домашнюю обувь. Стельки-супинаторы (или ортезы, как их называют врачи) назначаются уже при лёгкой форме плоскостопия. Они помогают разгрузить болезненные участки стопы и исправить имеющиеся деформации. А вот носить их «на всякий пожарный» здоровым детям не стоит – стопы будут недополучать нагрузку, и от этого тоже может развиваться плоскостопие.

Лечебные стельки нам делали индивидуально, на заказ, по слепкам Мишуткиных ножек. Сил на лечение мы потратили много, но теперь диагноза «плоскостопие» у моего сына уже нет.

Алиса МИХАЙЛОВ

ВОПРОС–ОТВЕТ

Риск неоправдан

? Мы с мужем хотим завести собаку. У нас два маленьких ребёнка: мальчику год и три года. А наши бабушки против, они считают, что от собаки будет сплошная антисанитария – блохи, глисты, аллергия на шерсть... Всё это правда представляет опасность для детей? А как же сельские дети, которые растут рядом с кошками и собаками?

Екатерина, Москва



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– В сельской местности жители не пускают своих собак в жилое помещение. Собака – постоянный источник грязи в прямом и переносном смысле.

Частично вы перечислили эту «грязь», которая однозначно «запачкает» ваших малышей. И эта «грязь» ежедневно будет приноситься собакой с прогулок. Поэтому, мне кажется, заводить в городской квартире с маленькими детьми собаку неразумно.

Или у вас большая квартира?

Мощный моющий, регулярно используемый пылесос? Или вы собираетесь не разрешать собаке, пусть даже собачонке размером с кошку, лежать на кроватях, слюнявить детские игрушки, облизывать мордашки детей?

Кстати, примерно треть современных детей в первые три года жизни в той или иной форме скрыто (латентно) аллергизируются домашней пылью и волокнами ткани, присутствующими именно в вашем

дому, создавая свой индивидуальный противоаллергический иммунитет. Парадоксальность иммунной системы детей

в том, что, научившись приспосабливаться к этим привычным бытовым аллергенам, некоторые дети одновременно приобретают способность к взрывным аллергическим реакциям на родственные аллергены. Как при-

мер: недавно на моих глазах

девочка, выросшая в окружении собак, решив потискать умильного кролика, через полчаса едва не погибла от ураганного бронхоспазма.

Не стоит заводить собак, кошек, кроликов и хомячков, пока у вас маленькие дети, зачем вам неоправданный риск?



Как разным поколениям взрослых выстроить свои отношения вокруг ребёнка, чтобы он не стал яблоком раздора?



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

Не руководить, а советовать

У новоявленных бабушек (особенно если они долго ждали внуков) часто возникает желание как можно активнее включиться в воспитание нового поколения. Рвение некоторых из них настолько велико, что они даже готовы полностью взять это на себя, фактически отстранив родителей, которые, случается, по молодости и не возражают. Но большинство мам чувствуют инстинктивное сопротивление чрезмерному вторжению собственной матери или свекрови в их отношения с ребёнком, и это только подтверждает естественный порядок вещей. Ведь, как бы то ни было, мама и папа занимают при ребёнке первое место, а бабушки и дедушки – почётное второе. Здесь – как на флоте: раз есть капитан, то его слово для всех остальных закон. Возраст и опытность капитана при этом не имеют значения. Что бы он ни решил (пусть даже далеко не лучшим образом), команда обязана подчиняться.

Родительская роль – капитанская, и это должны помнить как сами родители, так и дедушки с бабушками. Бабушка в силу своего жизненного опыта часто может дать молодой маме дельный совет, но он скорее будет услышан и использован, если его предложат с уважением к ведущей материнской роли. Когда старшее поколение начинает соревноваться с молодыми родителями в компетентности, те, желая самоутвердиться, могут впасть в подростковое состояние и наделять

На капитанском мостике

Мама или бабушка – кто главнее?



фото Legion-media

Взрослые должны решать конфликты путём открытого диалога

лишние ошибки просто из духа противоречия. И наоборот, чувствуя доверие к себе и признание своего первенства, они будут увереннее и восприимчивее как к мнениям со стороны, так и к своему внутреннему голосу, позволяющему критически оценить эти мнения. Вот почему так важно, чтобы опытность бабушек и дедушек выражалась не в стремлении руководить, а в трезвости, мудрости и правильном понимании собственной роли – это в интересах их же внуков.

Группа поддержки

Хоть бабушка и на втором месте, но она на нём незаменима, поэтому её роль очень важна, и не стоит её преуменьшать. Историческое призвание бабушки – быть рядом с молодой матерью поддерживающей и помогающей фигурой, укрепляющей её уверенность в себе. Когда представители разных поколений не соревнуются между собой, а сотрудничают, дополняя друг друга, это сотрудничество может стать очень плодотворным и благотворным для всех. Бабушка, не претендующая на роль мамы и таким образом свободная от рутинных родительских забот, способна дать своим внукам в тысячу раз больше именно как бабушка. Взаимодействие с бабушками и дедушками может быть исключительно ценным для ребёнка, которому желательно получить опыт общения со взрослыми

людьми разных поколений, каждый из которых может внести неповторимый вклад в его развитие. Важно, чтобы и родители со своей стороны понимали это и отдавали должное роли старшего поколения в воспитании их детей.

Уважайте границы

Чтобы дети росли в благополучной атмосфере, необходимы здоровые отношения между взрослыми, в том числе между разными их поколениями. Для этого взрослые должны чётко прояснить и расставить позиции в семье и уважать границы друг друга, а возникающие конфликты решать путём открытого диалога и желательно без участия детей. Тогда представители старшего поколения не будут вмешиваться в дела молодой семьи, диктуя, как тем следует устраивать свою жизнь и воспитывать собственных детей, а вместо этого займут достойное место добрых помощников и мудрых советчиков. С другой стороны, молодые родители будут помнить о том, что бабушки и дедушки также имеют право на свои взгляды и на свой способ жить, и не станут пытаться навязывать им свою, пусть и более прогрессивную, позицию. Они будут уважать и право своих родителей распоряжаться собственным временем, не рассчитывая на то, что те в любой момент бросятся им помогать с внуками. А ребёнок в такой семье будет знать, что окружающие его взрослые – разные и не всегда согласны друг с другом, но при этом всегда могут договориться между собой, а главное, они все любят его и заботятся о нём.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

МЫСЛИ ВСЛУХ

Как-то вечером вижу, что дочка загрустила. Думаю, может, белую кофту с красными штанами постирала и кофта пятнами пошла? Или прочитала, что японские рыбаки уничтожают дельфинов, чтобы они рыбу не ели, которую рыбакам надо поймать? Такое у неё появилось выражение лица – тоска и непонимание жизни.

Оказалось, что печаль пришла из Интернета. Она любит читать статьи о том, как воспитывать детей, как в недалёком будущем изменится система образования. Я тоже, помню, любила читать журнал «Семья и школа» и слушать передачу «Взрослым о детях» – разные жизненные истории в них обсуждались, и взрослым доставалось в тех статьях и передачах. Но вот дочь, оказывается, кликнула на какую-то ссылку и попала в сообщество, которое называется «Я жалею, что у меня есть дети». А там начиталась постов родителей, которые говорят примерно одно и то же: «Я люблю своих детей, но если бы можно было повернуть время вспять, то никого рождать

Кукушкины дети

не стала бы». Причины заявляются разные: «Люблю одиночество, а с детьми я всё время на людях», «Если бы у меня не было детей, я бы могла каждый год ездить в путешествия»... Но большинство описывает свои горькие чувства без объяснения причин.

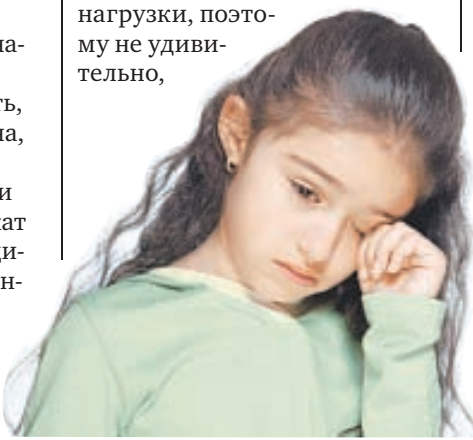
Дочь меня спрашивает: – И ты так чувствуешь?

Спрашивает серьёзно, ждёт, что скажу. И я отвечаю серьёзно:

– Никогда не чувствовала, ни одной минуты.

Думаю, от горечи и разочарования меня спасла легкомысленность, можно сказать, безответственность. Уверена, что большинство взрослых, утомлённых родительскими обязанностями, принадлежат к классу ответственных родителей – очень распространённый тип в США. Как только рождаются дети, они становятся для родителей работой, ответственностью и немножко тюрьмой.

В США родители многое должны своим детям – это витает в воздухе. Я иногда переживаю, думаю, что же я за мать, когда мой сын в команду по плаванию не ходит, на пианино не играет... И денежного фонда для будущего колледжа у нас нет – всё тратим. А приличные американцы не могут себе позволить такой роскоши – «просто жить», не подготавливая будущего для своих детей. Не все выдерживают такие нагрузки, поэтому не удивительно,



что появляются в Сети сообщества, где родители могут поплакать в письменной форме и даже посчитать затраты на детей. Кто-то подсчитал, что семья со средним доходом тратит на ребёнка от рождения до 18 лет примерно 250 тысяч долларов. Четверть миллиона! Одна семья выставила сыну в день совершеннолетия счёт: мол, за все вот эти годы ты нам задолжал, теперь потихоньку будешь отдавать.

Думаю, это была шутка или педагогический ход. Тенденция «ты мне – я тебе» между родителями и детьми пока не вижу: по-прежнему родители отдают детям всё, пока могут, а дети вырастают и... ведут себя по-разному.

Мне понравилось, что в комментариях к постам сообщества «Я жалею, что у меня есть дети» нет ругательств и оскорблений типа «вот уроды» или «что вы за монстры», хотя все эти родители и нарушают табу – они не радуются своим наследникам, хотя и любят их.

После моих признаний дочь повеселела, но вера,

что она – безусловный подарок, радость и счастье для своей семьи, в ней слегка пошатнулась. Я этого не хотела, но думаю, может, и ничего, что она в это сообщество заглянула, испугалась, поняла, что родители – это люди, которые могут от своих чад устать и даже захотеть от них сбежать.

Я помню, какой ужас на меня наводила в детстве сказка про маму, которая улетела от своих детей, превратившись в кукушку. Не выдержала их шалостей, эгоизма, грубости. И я всегда слегка побаивалась, что моя мама вот так улетит. А теперь моя дочь читает современные истории, похожие на страшные сказки. Но, может, родительские признания заставят мальчиков и девочек думать, как вернуть у мам и пап желание жить со своими детьми? Наверное, детям полезно об этом задумываться, но не слишком часто.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ
наш специальный
корреспондент в США



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Отпускная «арифметика»



Отдыхаем с пользой

Многие из нас отправляются на курорт, чтобы улучшить здоровье. А происходит всё наоборот – активизируются старые болячки и появляются новые. Почему? И как этого избежать?

ЗАПОМНИТЕ несколько цифр, которые помогут оздоровиться во время отдыха.



1 главная задача

Многие считают, что за одну поездку нужно и улучшить здоровье, и посмотреть мир.

Вряд ли это возможно. Лечение или профилактический курс требуют некоторого однообразия режима и постоянного местопребывания. Выберите, что для вас важнее: лечение или туризм, и, исходя из этого, планируйте поездку.

Если вы решили подлечить желудок и кишечник, прекрасно подходит прибалтийский курорт Друскининкай, Старая Русса, подмосковные Озёры, а также водные курорты Чехии. Печёночникам очень полезны лечебные ванны Трускавца. Для позвоночника и суставов подойдет Сестрорецк под Санкт-Петербургом, лечебные ванны Мацеста в Сочи. Состояние сердца и сосудов можно улучшить как в Подмосковье, так и на любом средиземноморском курорте.



7 дней для адаптации

Если времени у вас мало, лучше отправиться в санаторий в той климатической

полосе, где вы живёте. На привыкание к новому климату организм тратит 5–7 дней, и только потом начинается собственно лечебный эффект. Соответственно, чтобы поездка на юг принесла пользу, она должна длиться 3–4 недели.

Впрочем, молодым и относительно здоровым людям можно отправиться на пляж и на более короткий срок, например на две недели или даже на 8–10 дней. Их организм пока ещё хорошо справляется с подобными «встрясками». Но и в этом случае нужно избегать экстрима: не пытаться «втиснуть» в это короткое время несколько поездок, не пробовать много незнакомой пищи или не жариться часами на солнце.



Загар – до 12.00 и после 16.00

Чтобы не было проблем с родинками, с молочной железой и ожогов кожи, возьмите за правило находиться на пляже до 12 часов дня и после 16 часов, остальное время проводить в номере или в очень плотной тени.

В целом, получать загар лучше не лежа, а «на ходу»: играя в волейбол, плавая или прогуливаясь по пляжу. И, конечно, не забывайте о солнцезащитных средствах.

На привыкание к новому климату требуется не меньше 5 дней



Заплывы не более 2 раз

Оказавшись на морском берегу, не поддавайтесь соблазну совершать один заплыв за другим. Дайте организму время привыкнуть к новой обстановке. В первые дни рекомендуется купаться 1–2 раза в день с перерывом между купаниями в 3–4 часа. Прежде чем зайти в воду, полежите в тени 10–15 минут, чтобы немного остыть, потом разомнитесь и только тогда начинайте погружение.

Постепенно число купаний, конечно, можно увеличить.



1 новое блюдо

Порой отдыхающим хочется сразу попробовать как можно больше свежих фруктов, новых незнакомых блюд и экзотических сладостей. Помните, что есть реальная опасность получить желудочно-расстройство. Первые дни ограничивайтесь привычными фруктами в небольшом количестве. Возьмите себе за правило пробовать не более одного нового блюда в день. А если есть гастроэнтерологические проблемы, возможно, вообще не стоит экспериментировать. В жарком климате избегайте также мясных соусов, молочных продуктов и пирожных с кремом. Воду пейте только бутилированную.

Алина ПОГОДИНА

ЧЕМ ГРОЗИТ ПРИКОСНОВЕНИЕ К БОРЩЕВИКУ

Огненный великан

В летнюю пору ожог можно получить не только от солнышка. Есть такие растения, которые таят в себе огненную силу, способную «опалить» нашу нежную кожу. Одно из них – борщевик.

Высокий, толстый, жгучийся

У борщевика сибирского, который часто встречается по обочинам дорог и на лугах, самый безобидный вид. Это невысокое растение с широкими рассечёнными листьями и желтовато-белыми цветками, собранными в зонтик. Борщевик сибирский совершенно безвреден: его листья, стебли и молодые побеги истари используют для приготовления летних борщей и окрошки, солят и маринуют.

А вот его собрат, борщевик Сосновского, может спровоцировать сильнейший ожог на коже. Это огромное растение (высотой до 2,5–3 м) с толстыми стеблями и крупными зонтиками из белых цветков. Обычно оно растёт по обочинам дорог, оград дачных участков, на лесных полянах и опушках. Цветёт борщевик Сосновского примерно в июне – июле, а семена даёт в сентябре. Именно на конец лета приходится наибольшее количество ожогов от этого растения.

В сговоре с солнцем

Огненная опасность притаилась в соке борщевика. Он содержит фотосенсибилизирующие вещества, фуранокумарины, которые резко повышают чувствительность организма к ультрафиолетовым лучам. Чтобы получить ожог, достаточно непродолжительного и несильного облучения солнцем участка кожи, на который попал сок борщевика. Разумеется, самые сильные ожоги появляются в ясные солнечные дни.

Уже через несколько часов после попадания на кожу сока борщевика пораженная поверхность становится красной,



горячей на ощупь, появляются волдыри. Но в первое время прикосновение к растению не даёт неприятных ощущений, и в этом особое коварство борщевика.

Чтобы оградить себя от такой напасти, обходите стороной коварное растение. Не разрешайте детям изготавливать из пустотелых стеблей растения свистульки!

Защищаемся!

Если контакт с борщевиком всё же случился, постарайтесь как можно скорее принять душ, чтобы смыть с тела опасный сок. Нужно также сменить одежду – оставаясь на ней, сок рано или поздно может достичь кожи. Пока вы все это не сделали, постарайтесь укрыться в тени.

Если ожог уже начал появляться, следуйте правилам лечения.

- Ни в коем случае не прокалывайте волдыри, чтобы не занести инфекцию. Смажьте больное место противоожоговым средством, а затем наложите стерильную повязку.

- Примите обезболивающее средство, которое найдётся в домашней аптечке.
- Ожог может вызвать аллергическую реакцию, поэтому стоит принять антигистаминный препарат.

- Приложите к повреждённому месту холодный компресс: смочите в холодной воде марлевую салфетку или заверните в полотняную ткань кусочки льда.

- Если кожа сильно покраснела, но ещё не покрылась волдырями, смочите больное место водкой или разведённым спиртом, а затем наложите стерильную повязку.

- По возможности обратитесь за помощью к врачу: после ожога соком борщевика образуются коричневые пигментные пятна, которые могут не исчезать в течение года.

Ирина КАСАТКИНА

ГРУППА РИСКА

Сердце красавицы

Считается, что сердечно-сосудистые заболевания – удел сильного пола. Но иногда женщины подвержены им даже больше мужчин.

На фоне курения

Эта привычка вредна для всех, и всё же для женщин она опаснее. Проведённое в Миннесоте (США) исследование, охватившее почти 2,5 миллиона пациентов, показало: у «дымящих» женщин риск столкнуться с ишемической болезнью сердца на 25% выше, чем у курящих мужчин.

При избытке мочевой кислоты

Если в крови превышен уровень мочевой кислоты, растёт риск сердечных приступов. Такие результаты были получены ещё в 1984 году в ходе масштабного исследования. Правда, они оказались справедливыми только для женщин.

Более поздние исследования выявили такую закономерность и у мужчин. Но у них риск проблем с сердцем при повышении уровня мочевой кислоты рос в 2 раза, а у женщин – в 8 раз.

После 55–60 лет

В молодости женское сердце защищают половые гормоны эстрогены. С наступлением менопаузы их выработка резко снижается, и это открывает путь для болезней. Они дебютируют примерно на 10 лет позже, чем у мужчин, но протекают тяжелее. Так, если у женщины старше 50 лет случился инфаркт или инсульт, риск умереть в ближайшие месяцы у неё примерно в 2 раза выше, чем у мужчины-ровесника.

Будьте внимательны к себе!

Недавно ВЦИОМ провёл опрос о том, кто отвечает за здоровье семьи. «Женщина», – ответили 65% мужчин и 83% самих представительниц прекрасного пола. Увы, в заботах о близких женщины часто забывают о себе. Следите за самочувствием, обязательно обращайтесь к врачу, если что-то беспокоит, а с 45 лет регулярно проходите профилактические обследования. Это поможет жить дольше и лучше.

Сергей СТЕПАНОВ

Предупреждён – значит вооружён. В случае с инфарктом, который занимает одно из первых мест среди причин преждевременного ухода из жизни, это особенно актуально.

СТАТИСТИКА неумолима: среди тех, у кого развился обширный инфаркт, только половина доживает до приезда в больницу. Из них почти треть умирают из-за осложнений, несовместимых с жизнью. Специалисты уверяют: пострадавших от инфаркта могло бы быть гораздо меньше, если бы не досадные заблуждения, бытующие вокруг этой, казалось бы, всем известной темы.

Заблуждение Молодые не болеют

На самом деле. Увы. Нередки случаи, когда сосудистая катастрофа настигала и 30-летних. Малоактивный образ жизни, неправильное питание, курение, стрессы делают своё чёрное дело. Особенно если речь идёт о мужчинах, которые не привыкли заботиться о своём здоровье. Если прибавить к этому «нехорошую» наследственность...

Выход. Ежегодно начиная с 40 лет проходить обследование, включающее в себя анализ крови на холестерин (липидный профиль), уровень глюкозы крови, мочевой кислоты, ЭКГ, а при необходимости велоэргометрию (ЭКГ с нагрузкой), ЭХО-кардиограмму, УЗИ-сканирование сонных артерий.

Заблуждение Инфаркт всегда заявляет о себе сильной болью

На самом деле. В большинстве случаев это действительно так. Как правило, инфаркт заявляет о себе внезапной режущей или давящей болью за грудиной, которая распространяется на всю грудную клетку, в подложечную

Катастрофа отменяется!

Как предупредить инфаркт



область и в спину, в обе руки, челюсть, шею. При этом приступ сердечной боли длится гораздо дольше (от 15 минут и более), чем при стенокардии, и возникает не только в ответ на интенсивную физическую или эмоциональную нагрузку, но и в состоянии покоя.

Однако бывают и безболезненные формы инфаркта, а также протекающие по гастроинтестинальному (с болью в животе, вздутием, слабостью, падением артериального давления), астматическому (с сильной одышкой и приступами удушья), церебральному (со спутанностью сознания, речи) вариантам.

Выход. Пройти тредмил-тест – усовершенствованную модификацию ЭКГ, во время которой пациент не лежит на медицинской кушетке, а бежит на тренажёре – бегущей дорожке. Поскольку недостаток кровоснабжения сердечной мышцы даёт о себе знать при физической нагрузке, показания тредмил-теста более информативны. Если тредмил-тест выявил серьёзные отклонения от нормы, может понадобиться коронарография (исследование коронарных сосудов).

Заблуждение Облегчить течение начавшегося инфаркта невозможно

На самом деле. Предотвратить начавшийся инфаркт достаточно сложно, но облегчить степень его тяжести по силам каждому.

У молодых инфаркт часто протекает тяжелее

Выход. В первые минуты после начала приступа нужно принять препарат нитроглицерина (желательно в виде спрея), предварительно измерив артериальное давление (если цифры АД пониженные, нитроглицерин принимать не стоит – это может ухудшить состояние), затем разжевать 300–400 мг кардиоаспирина. Если неприятные ощущения не проходят и в течение 10 минут после приёма упомянутых выше средств, нужно срочно вызывать «скорую».

Кстати

Факторами риска (или их сочетания), которые могут привести к инфаркту, являются:

- мужской пол;
- возраст старше 40 лет;
- генетическая предрасположенность к этому недугу;
- высокий уровень холестерина;
- избыточный вес, большой объём талии (у мужчин – более 102 см, у женщин – более 88 см);
- гипертония (уровень артериального давления выше 140/90);
- сахарный диабет;
- курение.

Заблуждение Человек может пережить несколько инфарктов подряд

На самом деле. Многое зависит от того, сколько коронарных сосудов вовлечено в процесс. Если речь об обширном инфаркте, повреждающем сердечную мышцу и изменяющем работу сердца, как правило, их удаётся пережить один-два, микроинфарктов – гораздо больше. При этом у молодых людей инфаркт часто протекает тяжелее: у пожилых с годами налаживается так называемое коллатеральное кровообращение, при котором кровь находит обходные пути, минуя поражённый сосудистый участок.

Выход. После перенесённого инфаркта необходимо обязательно принимать следующие группы препаратов: ацетилсалициловую кислоту (аспирин), статины, ингибиторы АПФ (или сартаны) и бета-адреноблокаторы. Необходимо следить за нормальным уровнем артериального давления, поддерживая его на уровне 120–140/80–90 мм рт. ст. Не менее важно следить и за частотой пульса. Оптимальная его частота для пациентов после инфаркта составляет 56–60 ударов в минуту.

Подготовила
Арина БОГДАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Удар по почкам

? Я – почечник со стажем. Недавно ко всем моим проблемам прибавился ещё и сахарный диабет. Чем он грозит моим почкам? Как мне теперь контролировать своё состояние?
Людмила, Нижний Новгород

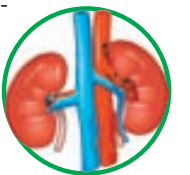
Отвечает заведующий отделением программного обучения и лечения Института диабета ФГБУ «Эндокринологический научный центр» Минздрава РФ, доктор медицинских наук Александр МАЙОРОВ:



– Длительно существующий высокий уровень глюкозы крови нередко ведёт и к поражению мелких сосудов почек, в результате чего нарушается нормальная работа почечного фильтра. К тому же почки участвуют в регуляции водно-электролитного, липидного, костно-минерального обмена и даже кроветворения. И если в этом слаженном механизме происходит сбой, начинаются серьёзные проблемы.

Характерным признаком почечного неблагополучия при сахарном диабете является стойкое повышение артериального давления. При далеко зашедших стадиях поражения почек может повыситься уровень креатинина в крови – это означает, что почечный фильтр не выводит вредные вещества и они остаются в крови. Этот показатель нужно определять в биохимическом анализе крови также не реже 1 раза в год.

Другой показатель, который нужно отслеживать, – это появление микроальбуминурии (небольшого количества белка в моче). Анализ мочи на микроальбуминурию (МАУ) также необходимо сдавать не реже 1 раза в год.



Кабинет застрахованного лица

на сайте Пенсионного фонда России – это современный сервис для работающих граждан по онлайн-информированию о заработанных пенсионных правах с возможностью получать госуслуги через интернет.

Пенсионные баллы в один клик!

СЕРВИСЫ КАБИНЕТА

Проверить пенсионные права

(только для работающих граждан)

▶ Главный сервис Кабинета, который отражает информацию о сформированных вами пенсионных правах по новым правилам: пенсионных баллах, стаже, периодах работы и отчислениях работодателей на пенсию.

Рассчитать будущую пенсию

▶ Новая версия пенсионного калькулятора позволяет рассчитывать будущую пенсию исходя из уже сформированных вами пенсионных прав. Сервис наглядно демонстрирует главные факторы, от которых зависит размер будущей пенсии.

Выписка о пенсионных правах

Заказать документ или справку ПФР

Направить обращение в ПФР

Записаться на прием в ПФР

Обратиться за назначением пенсии*

*Сервис работает в онлайн-режиме и доступен не во всех регионах

Войти в Кабинет можно по адресу www.pfrf.ru/kzl, используя ваш логин и пароль для Портала госуслуг

Сервисы Кабинета застрахованного лица позволяют работающим гражданам следить за надлежащим формированием своей будущей пенсии.



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Современные жительницы Германии не очень похожи на воздушных и златовласых Лорелею или Золушку из сказок. В большинстве своём это тёмно-русые и при этом весьма крепко сложенные особы.

ОТПРАВЛЯЯСЬ на свидание, немка, возможно, постарается выглядеть более женственно, но своим видом и поведением постарается подчеркнуть, что равна с мужчиной и сможет прожить одна, даже если мечтает о замужестве. Она не станет лишним раз подчёркивать одеждой и макияжем свою сексуальность – ведь в Германии это не считается большим достоинством и может свидетельствовать о каких-то психологических или социальных проблемах.

Старинное бюргерское правило, действовавшее в Германии на протяжении веков и ограничивавшее назначение женщины и сферу её интересов тремя «К»: Kirche – Kinder – Küche (Церковь – Дети – Кухня), сегодня почти не работает: мало кого из представительниц прекрасного пола вдохновляет роль домохозяйки. Поэтому женщины здесь или вовсе не хотят обременять себя брачными узами, или выходят замуж после тридцати.



Модно, что практично

Слово «мода» совсем не ассоциируется с такой страной, как Германия. И все потому, что чрезвычайно практичные немки никогда не будут жертвовать удобством ради красоты. В выборе одежды превалирует повседневный стиль: блузы, джинсы, майки, к ним – добротная обувь на низком каблуке, кроссовки или балетки. В почёте натуральные ткани – лён, хлопок. Синтетика не в чести, впрочем, и утюг тоже. Понятно, что с таким,

Натуральные немки

Что лежит в косметичках у жительниц Германии



Об эпиляции ног и подмышек заботятся далеко не все

почти мужским образом не очень вьжутся украшения. Разве что несколько серебряных колечек, браслетик и цепочка с кулончиком. Немка не наденет на службу миниюбку и высокие каблуки – ведь там следует работать, а не соблазнять мужчин.

Парадоксально, но Германия – одна из наиболее развитых индустриальных стран мира – очень крепко держится своих крестьянских корней. Видимо, поэтому эталонном красоты считается здесь не измождённая манекенщица, а статная, «в теле» женщина, о которой говорят «кровь с молоком». Такая и дома всё успеет, и потомство родит здоровое.

Загорелая кожа также соответствует исконным понятиям сельских жителей о красоте, поэтому каждая пятая немка регулярно посещает солярий.



Простенько и со вкусом

Для подавляющего большинства немок красота – это в первую очередь заурядная стрижка или аккуратно уложенные волосы. Как установило исследование, проведённое немецкими социологами, две трети женщин, готовясь к ответственной встрече или свиданию, прежде всего идут в парикмахерскую. Седых или седеющих встретить здесь практически невозможно. Согласно тому же исследованию, каждая третья жительница ФРГ подкрашивает волосы, а каждая вторая делает лёгкую химическую завивку, придающую волосам пышность. Кстати, питательные препараты для волос в Германии очень популярны – немки пользуются ими в три раза чаще, чем, например, француженки.

Можно не сомневаться в том, что практически у каждой немки найдётся хороший запас декоративной косметики от лучших производителей, однако в ход её пускают нечасто. В крайнем случае немка нанесёт блеск на губы (и то скорее из гигиенических, чем из эстетических соображений) или слегка припудрит лицо.



Выглядеть естественно

К этому стремится большинство немецких женщин. Однако это не так просто, как может показаться. Только на средства ухода за кожей жители Германии ежегодно расходуют более двух миллиардов евро, и, конечно, большая часть этих трат приходится на долю женщин. Согласно опросам, немки начинают пользоваться антивозрастной косметикой примерно с 30 лет, ещё до появления явных морщин. Летом все активно заботятся об увлажнении кожи: во-первых, пьют очень много воды и, во-вторых, ежедневно используют увлажняющий крем. При этом защите от ультрафиолетового излучения, одного из главных виновников старения кожи, жительницы Германии уделяют значительно меньше внимания, чем, скажем, англичанки. Зато в летний зной в сумочке у немки обязательно найдутся увлажняющие салфетки, флакончик с тоником или спрей с минеральной водой, регулярно пускаемые в ход.

Кстати, бритвы и депиляторы у немок не пользуются большим спросом. По статистике, лишь треть женщин в Германии заботится о гладкости своих ног, а 1/3 из них никогда не брили подмышки, предпочитая оставлять их такими, как создала природа. Подобная идеология «правдивой красоты» главенствует в Германии, однако в последнее время в отношении к ней наметились серьёзные сдвиги.



Лучший подарок

Самым вожделенным подарком к любому празднику,

по мнению социологов, и для зрелых фрау, и для молодых фройляйн становятся пластические операции. Наиболее популярные из них – увеличение молочных желёз, на втором месте – подтяжка лица, третье место занимает липосакция.

Контингент пациентов, ложащихся на операционный стол в надежде улучшить свои природные данные, сегодня заметно помолодел – возраст доброй половины клиенток не достигает и тридцати лет.

Спектр предложений в области красоты и ухода постоянно расширяется. Во многих отелях Германии есть спа-зоны, много их и на курортах. Чисто немецкое изобретение – «фермы красоты», где бизнес-фрау могут отдохнуть от бесконечной гонки, попутно принимая целый комплекс косметических процедур. И, хотя трёхдневное пребывание на такой ферме обойдётся в тысячу-две евро, считается, что расходы того стоят.



Страна массового спорта

При всех возможностях, предоставляемых косметологией и пластикой, главные надежды на поддержание себя в должном виде немцы связывают всё же с занятиями спортом. По статистике, им занимается едва ли не половина взрослых жителей Германии. Годовые клубные абонементы стоят недорого – всего от пары сотен евро. А если нет желания платить, то можно оседлать велосипед или отправиться на скандинавскую ходьбу или пробежку трусцой в один из многочисленных парков.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Курение ведёт к облысению

Курение может привести к облысению у мужчин, предупреждают тайские учёные.



В ходе исследования эксперты наблюдали 740 мужчин. Средний возраст испытуемых составил 65 лет. Выяснилось, что у тех из них, кто выкуривал по 20 и бо-

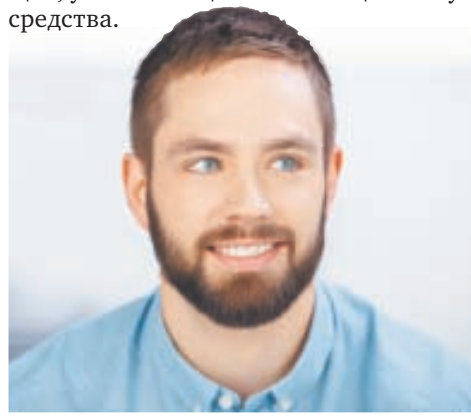
лее, то есть как минимум пачку сигарет в день, проявилась тенденция к облысению. Специалисты убеждены, что курение оказывает негативное влияние на фолликул – волосной мешочек, в котором и содержится корень волоса. Кроме того, курение приводит к ослаблению кровеносных сосудов, циркуляция крови нарушается, что и приводит к выпадению волос.

Борода старит

Ежедневное бритьё сохраняет молодость кожи.

В исследованиях учёных из США приняли участие 140 пар близнецов-мужчин в возрасте от 40 до 60 лет. В таких парах одному из братьев запрещено было бриться в течение пяти лет, в то время как второй брат должен был бриться ежедневно. При этом обязательным условием были одинаковые привычки, питание и образ жизни. Через 5 лет оба брата каждой пары побрились – и оказалось, что тот из них, который 5 лет носил бороду, выглядел без бороды значительно старше своего ежедневно брившегося брата. Кожа его лица была более дряблой, морщин больше и они ярче выражены. Учёные утверждают, что бритьё действует на кожу как пилинг, освобождая

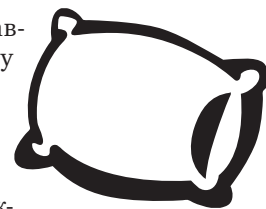
её поверхность от старых и отмерших клеток, давая дорогу молодым клеткам и стимулируя их к активному росту. Этот эффект был ещё более выражен у тех мужчин, которые применяли во время и после бритья увлажняющие, ухаживающие и питающие кожу средства.



Полезные наволочки

Чтобы надолго сохранить молодость кожи, нужно спать на наволочках из шёлка или атласа, считают дерматологи из США. По их мнению, хлопчатобумажная ткань постепенно повреждает кожу лица.

Постоянное давление на подушку приводит к травмам кожи, а это ещё и усугубляется трением о хлопчатобумажную наволочку. Это может привести к появлению морщин, так как кожа со временем теряет коллаген, отвечающий за эластичность. Шёлк же, помимо всего прочего, хуже впитывает жидкости, то есть кожа остаётся увлажнённой во время сна.



Форма и содержание

Выбираем пляжную сумку

Для истинной женщины – это вопрос не пустячный, и порой выбрать пляжную сумку сложнее, чем деловую или вечернюю. Какие критерии следует непременно учесть, а какие можно «оставить за кадром»?

Наш эксперт – стилист Ирина ДОБЫШЕВА.

Привычка Плюшкина

Пожалуй, труднее всего определиться с размером сумки: «чем больше, тем лучше» – это неправильно. Объёмная ноша женщину не украшает. Как быть, если вы отдыхаете в одиночку? Ограничьте свои замашки: не берите с собой лишнего. Книга, телефон, полотенце, солнечная косметика, бутылка с водой, немного фруктов – этого вполне хватит, так что подойдёт сумка среднего размера.

Тем, кто не может обуздать собственных плюшкинских привычек, лучше остановиться на пляжном рюкзаке. Этот вариант оптимален, если молодая мама отдыхает вдвоём с малышом.

Отправляетесь на пляж всей семьёй? Возложите скарб на главу семейства. Яркие пляжные сумки выпускаются и для мужчин, их отличие от женских – большая вместимость. Или купите для папы пляжный рюкзак, который можно носить не только за плечами, но и в руках – для этого есть специальная ручка.

Оптимальный вариант

Модели сумок сегодня самые разные – прямоугольная, торба, вытянутые цилиндрические... Выбор зависит от личных предпочтений. Но не забывайте о функциональности! Во-первых, внутри пляжной сумки должен быть карман, куда можно убрать телефон, часы, кошелек, чтобы не приходилось копаться в поисках нужного. А ещё лучше, если их будет два или три: содержимое сумки легко держать в беспорядочном порядке.

Во-вторых, гораздо удобнее пользоваться устойчивой сумкой с плоским дном. Стоит присмотреться к ручкам: короткие хороши только в сумках небольшого размера. Оптимальный вариант – «средняя» длина ручек, чтобы сумку можно было носить как в руке, так и через плечо. И, конечно, ручки должны быть широкими, чтобы не врезались в кожу. Что касается



Пляжный саквояж должен быть лёгким и практичным

застёжки, в пляжной сумке удобнее магнитная кнопка, а не молния.

Некоторые модели сумок можно купить в комплекте с шляпкой. Это самый интересный вариант – ведь защищать волосы от солнца всё равно придётся. Выбрав такой дуэт, вы будете выглядеть гораздо эффектнее.

Текстиль или пластик?

Парусина, лён, джут, нейлон, полиуретан – пляжные сумки производят из самых разных материалов. У каждого есть свои плюсы и минусы. Важно, чтобы сумка была лёгкой: в этом плане первенство – за пластиком, но если сразу по возвращении не вынуть из неё мокрый купальник или полотенце, в такой сумке появляется неприятный запах.

Второй критерий – практичность. Сумка из соломы красива, легка и «дышит», но между её переплетениями забивается песок, каждый раз придётся её хорошенько встряхивать. Джутовое волокно или в смеси с хлопком отличается прочностью, невосприимчивостью к влаге, что очень важно для пляжной сумки.

Но постарайтесь определить надёжность красителей, которыми нанесён рисунок или логотип, иначе после стирки сумка может полинять. Самый простой способ сделать это – потрите по поверхности влажной гигиенической салфеткой: если она останется чистой – всё в порядке. И, наконец, в любой сумке совсем не лишне внимательно осмотреть качество швов и застёжки.

Быть в тренде

Хит сезона пляжной моды нынешнего года – этностиль: в тренде сумки с бахромой, кисточками, бусинами, камнями. Однако своих позиций не сдают и привычные мотивы: яркий цветочный принт, морская тематика присутствуют на текстильных и сумках из полиэстера. По-прежнему актуальны и пластиковые прозрачные сумки.

Что касается формы, ведущие дизайнеры модных домов предлагают в этом сезоне пляжные сумки правильных геометрических форм, а также торбы, но с откидным клапаном-карманом.

Однако, прежде чем купить понравившуюся сумку, представьте визуально, как она будет смотреться с другими вещами пляжного гардероба. Если к шортам и майке в принципе подойдёт сумка любого стиля, то туника или летящее лёгкое платье требует более жёсткого подхода.

Ольга АНДРЕЕВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Гулькина:

– Выбирая пляжную сумку, в первую очередь я учитываю её объём, потому что туда должны поместиться маски, масла, крема для загара, подстилка, полотенца. Правда, если я еду отдыхать в Турцию, в хороший отель, там можно использовать сумку поменьше. Ведь отельные пляжи, как правило, хорошо оборудованы. Там всё есть, даже полотенца.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает санитарный врач Марина БОРОВКОВА.

Мухам – бой!

? Как только приходят тёплые летние дни, в квартире нет спасения от мух – во дворе стоят мусорные контейнеры. Существуют ли эффективные и безопасные средства для борьбы с этими назойливыми насекомыми?

Полина, Калуга

– Прежде чем начинать войну с мухами, перекройте им доступ в квартиру. На окнах должны быть москитные сетки, на дверях – сетчатые занавеси. Как только вы проходите через них, они сами закрываются (продаются в хозяйственных магазинах, на рынках). Заведите мусорное ведро с крышкой, но тем не менее почаще опорожняйте его.

Можно самостоятельно обработать помещение специальными аэрозолями против мух. Перед покупкой внимательно прочитайте инструкцию – они не должны содержать фтор, хлор и фосфор. Относительно безопасны препараты, названия которых заканчиваются на «трин» (тетаметрин, пермитрин), но работать с ними надо в респираторе, чтобы вещества не попали в дыхательные пути, а затем на пару часов покинуть помещение.

В ветеринарных аптеках продаются средства от мух, которые наносят кистью (порошок предварительно разводится в воде) на места скопления мух. Как и от комаров, против мух есть пластины с инсектицидами, работающие от электросети. Но они должны находиться на расстоянии не менее метра от человека. Такое устройство не рекомендуется ставить в детской комнате.



Анализ не повредит

? На даче в Подмоскowie пользуемся водой из артезианской скважины. Где можно проверить её качество и как правильно подготовить образец для исследования?

Юрий, Московская область

– Можно обратиться в СЭС, отделение Водоканала или независимую лабораторию, специализирующуюся на проведении анализа воды (их адреса есть в Интернете). Для анализа нужно собрать 1,5–2 л воды в чисто промытой стеклянной или пластиковой бутылке (нельзя использовать тару из-под кваса и других сладких напитков). Воду предварительно сливают из крана в течение 5–10 минут (чтобы избежать попадания в образец застоявшейся).

Ещё одно важное условие, влияющее на итог исследования, – свести к минимуму контакт воды с кислородом, иначе химические реакции

могут исказить результаты. Поэтому нужно, чтобы вода стекала тонкой струйкой по стенке бутылки. Ёмкость заполняют под обрез горлышка, чтобы не осталось воздушной пробки, и сразу же плотно закручивают крышку. Результаты исследования обычно готовы через день-два. Лаборатория выдаёт заключение о качестве воды, а также рекомендации по её использованию, в частности, и о том, нужно ли установить фильтры для очистки, если она используется для питья.



Со сметаной или без?

? Свекровь утверждает: летом нельзя готовить салаты со сметаной и майонезом, они могут вызвать отравление. Так ли это на самом деле?

Анастасия, Волгоград

– Что касается сметаны, а также кефира, творога, йогурта, в жаркие дни действительно лучше воздержаться от таких продуктов. Летние отравления ими – одни из самых распространённых: при высокой температуре в молочных и молочнокислых продуктах быстро размножаются опасные бактерии и микроорганизмы.

Майонез, при условии, что он герметически запакован и хранился правильно, использовать можно, но заправленные им салаты нужно есть сразу. Летние салаты лучше всего заправлять растительным маслом, добавив в него немного лимонного сока или бальзамического уксуса.





КАЛЕЙДОСКОП

Протезирование зубов – это **реставрация** или **полное восстановление** тканей зуба, а также восстановление структуры зубного ряда.

В VI веке до нашей эры люди уже проводили протезирование зубов.

Первые научные труды о восстановлении зубов, созданные практикующими цирюльниками и ювелирами, появились ещё **в Древнем Риме**.

До середины VIII в. зубные протезы делали **из костей крупного рогатого скота**, бивней слонов, **зубов лошадей** и моржей. К здоровым зубам они **крепилась** с помощью **серебряной или золотой проволоки**.

Гражданская война в США снабжала английских стоматологов целыми **бочками зубов солдат**, павших на поле битвы. Из них делали зубные протезы для живых людей.

Конец XIX в. считается началом активного развития протезирования зубов. Тысячи практикующих стоматологов стали представлять миру свои изобретения: **мягкие протезы без металлических крючков**, керамические зубные коронки, **срок службы** которых был не 2–3 года, а **несколько десятилетий**.

Полукоронки восстанавливают потерянную частичку зуба. Они хороши в ситуации, **когда нельзя смоделировать пломбу**.

Протезирование зубов



в цифрах и фактах

С изобретением пластмассы во время Второй мировой войны произошёл прорыв в стоматологии: протезы стали **доступны широким массам** людей.

До 90% жевательной способности **восстанавливают** современные **несъёмные протезы**.

Зубной мост – один из видов несъёмных протезов. Чтобы установить его, надо **обточить два зуба**, стоящих рядом с утерянным, и **надеть на них коронки**. Этот способ протезирования – **неидеальный**, мост может расшатать те зубы, на которых он крепится.

На 70% восстанавливает жевательную функцию **бюгельный протез**, и только **на 30%** – **съёмный пластмассовый**, который опирается на дёсны.

Меньше 0,3 мм – толщина **виниров, люминиров и ультраниров**, пластинок из специальных керамических материалов, которые **накладываются на фасад родных передних зубов**. Такие накладки скрывают эстетические дефекты.

На имплантатах – титановых штырях, вживлённых в челюсть, – **можно устанавливать** не только коронки, но и **мостовидные протезы**.

Имплантаты **нельзя ставить при** некоторых **хронических заболеваниях**: ревматизме, **сахарном диабете**, костных болезнях, **злокачественных новообразованиях**...

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Предел – 120 лет?

Генетика ограничивает нашу продолжительность жизни 120 годами, считают британские учёные.

«Если вы были достаточно взрослым, чтобы встретить XXI век с бокалом шампанского, вероятно, вы сможете отметить и приход следующего столетия, – говорят они. – Однако если вы доживёте до боя часов в канун Нового, 2099 года, будьте готовы к тому, что в эту новогоднюю ночь вы будете пить за свою кончину».

В ближайшие десять лет наша продолжительность жизни, вероятно, будет продолжать повышаться, но не с той скоростью (в какой-то момент эта скорость достигала семи часов в день), к которой мы привыкли.

Учёные считают, что скоро они смогут обнаружить предел тому, как долго мы можем жить. «Люди очень редко доживают до 120 лет или приближаются к этому возрасту, поэтому и впрямь, возможно, это реальный абсолютный предел продолжительности человеческой жизни», – говорят они. И никто не считает, что продолжительность жизни можно будет увеличивать до бесконечности. А фантазии о том, что однажды люди смогут жить так же долго, как Мафусаил, – всего лишь фантазии и байки.

Вы хотите найти волшебные способы профилактики старения? Наука их уже знает: это хорошее питание и умеренные физические упражнения.



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.

КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Надоели стандартные упражнения? Тогда попробуйте усложнить их! Прекрасный способ – добавить в них небольшие повороты. Благодаря этому тренировка станет эффективнее, но не будет выматывать вас сверх меры.

Новый поворот Делаем привычное эффективным

Подъём корпуса с ногой

Упражнение для живота

Лёжа на спине, согните ноги, ступни стоят на полу. Приподнимите правую ногу, возьмитесь за неё руками под коленом. Выпрямите ногу вперёд и вверх, держась за неё руками и отрывая плечи и лопатки от пола. Не торопитесь. Согните колено, опуская корпус, отпустите ногу и поставьте её в исходное положение. Делайте по очереди с правой и левой ногами. Если упражнение кажется вам лёгким, то в исходном положении оставьте ноги прямыми, согните одну ногу, далее приподнимите и делайте, как описано.

► Выполните 3 подхода по 10–12 раз.



Подъём ноги назад

Упражнение для ягодиц, задней и внутренней поверхностей бедра

Лёжа на животе, положите лоб на ладони, ноги выпрямите. Поднимите прямую правую ногу как можно выше. В верхней точке согните колено, как будто хотите коснуться пяткой ягодицы. Выпрямите ногу и только теперь опустите. Не спешите, выполняйте движение на счёт «раз-два-три-четыре». Счёт поможет вам не торопиться и делать упражнение размеренно. Опустите ногу и проделайте то же самое левой ногой.

► Повторите 20 раз, выполните 2–3 подхода.



Подъём ноги вбок

Упражнение для бёдер (особенно внутренней и внешней поверхностей) и ягодиц

Лёжа на левом боку, согните левую руку. Плечо на полу, голова опирается на ладонь. Правую руку поставьте на пол перед собой. Вытяните ноги. Поднимите правую ногу, опишите ею полукруг назад, коснитесь носком пола. Одновременно поверните правое плечо и лицо вперёд к полу, коснитесь пола грудью. Вернитесь в исходное положение.

► Сделайте 10 раз и поменяйте стороны, по 2 подхода на каждую сторону.

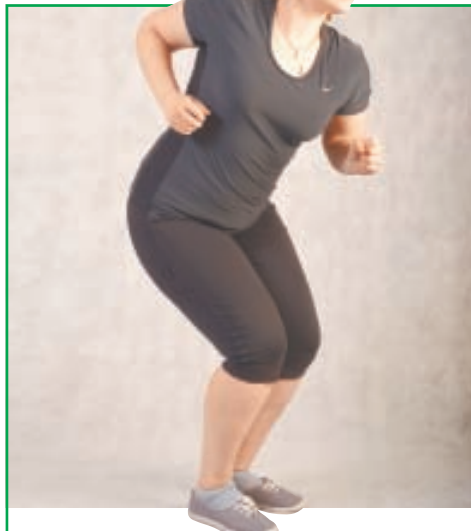


Подъём к груди

Упражнение для живота, ягодиц и боков

Лёжа на спине, выпрямите ноги. Подтяните правое колено к груди, сгибая ногу. Обнимите ногу руками и слегка повернитесь на левый бок. Вернитесь в центр и выпрямите ногу. Выполняйте упражнение размеренно, для этого считайте вслух. Повторите то же самое с левой ногой, поворачиваясь на правый бок.

► Сделайте 2 подхода по 20 раз.



Напряжение и расслабление

Упражнение для тонизирования шеи, плеч и спины

Лёжа на животе, смотрите вниз, под лоб подложите в несколько раз сложенное полотенце (чтобы не касаться пола лицом). Руки вытяните перед собой, сожмите кулаки. Напрягите всё тело, вытянув ноги и втянув живот, отведите руки назад и коснитесь кулаками ягодиц. Верните руки вперёд, разожмите кулаки и расслабьтесь.

► Выполните 2 подхода по 12 раз.

Татьяна МИНИНА

Приседания

Упражнение для ягодиц, живота, ног

Встаньте прямо, колени и ступни вместе, плечи расправлены. Руки согните на уровне груди, как будто собираетесь бежать. Присядьте, не опуская таз ниже колен и не отрывая пяток от пола. Одновременно выведите правый локоть вперёд (не разгибая), а левый отведите назад. За счёт этого корпус в талии слегка повернётся влево. Обратите внимание: колени соединены, в них никакого поворота не происходит! Выпрямитесь и присядьте, выводя вперёд левый локоть, поворачиваясь вслед за правым.

► Сделайте 2–3 подхода по 20 приседаний.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Гулькина:

– С сентября прошлого года я пошла к диетологу и начала активно заниматься своим здоровьем, худеть. И за это время к сегодняшнему дню я сбросила 20 килограммов!

Что у щётки в «голове»?

После протезирования на имплантах возникли осложнения? Или имплант не продержался и пяти лет? Чаще всего причина у этих неприятностей одна – недостаточный уход за полостью рта.

Зубная щётка может травмировать дёсну, а бактерии, которые всегда остаются на ней, могут вызывать воспаления. Такого не случится, если проводить не макро-, а микро-чистку зубов посредством механического трения щетины и абразивных частиц из зубной пасты, а микро-чистку всей полости рта с помощью ультразвука.

Безопасные ультразвуковые волны генерируются пьезоэлементом, рас-

положенным в сменных головках щёток **EMMI-DENT PROFESSIONAL** и **EMMI-DENT 6 PROFESSIONAL**. Через щетинки они воздействуют на специальную зубную пасту **EMMI-dent** – образуются миллионы микрочастиц, которые проникают даже в самые узкие промежутки между зубами, трещины, зубодесневые карманы и уничтожают микробы и бактерии по всей полости рта. При этом щётка остаётся неподвижной, не травмируя дёсны, а ультразвук стимулирует микроциркуляцию.

Роман СЕРГЕЕВ



emmi-dent
SUPERIOR DENTAL HYGIENE

РЕКОМЕНДОВАНО СТОМАТОЛОГИЧЕСКОЙ АССОЦИАЦИЕЙ РОССИИ, СЕРТИФИКАТ № 1001. ЗАПАТЕНТОВАННАЯ ТЕХНОЛОГИЯ, ПАТЕНТ № 2526465. СДЕЛАНО В ГЕРМАНИИ. РЕКЛАМА.

СОВРЕМЕННАЯ КЛАССИКА БУДУЩЕГО

25 ЛЕТ В ЭФИРЕ

РАДИО РОССИИ

«Первая кнопка» проводного вещания, УКВ 66,44 МГц в Москве, УКВ 66,3 в Санкт-Петербурге

на правах рекламы



КАРЬЕРА

Удалённая работа становится всё более распространённым явлением. Развитие средств связи позволяет избавить сотрудников от посещения офиса. Но, для того чтобы эффективно трудиться, сидя дома, работу нужно правильно организовать.

По режиму

Это только кажется, что, работая дома, вы освободите массу времени, которую раньше тратили на проезд, болтовню с коллегами и бесконечные, подчас ненужные совещания. На самом же деле, когда рядом с вашим рабочим местом уютно расположился диван и телевизор, на кухне пахнет пирогами, а по квартире кружат дети, сосредоточиться бывает непросто.

В результате частенько весь день тратится на домашние дела или пустую суету, а работать приходится по ночам, когда близкие улеглись спать и закончились интересные передачи по ТВ. Выдержать подобный график в течение долгого времени без вреда для здоровья и производительности вряд ли удастся, поэтому соблюдать режим всё-таки придётся.

Старайтесь каждое утро подниматься по будильнику. Сколь бы ни велик был соблазн провалиться в постели до обеда, всё-таки заставьте себя приступить к работе прямо с утра. Впрочем, работая дома, вы можете позволить себе менее строгое расписание, чем в офисе. Планируя свой день, не забудьте учесть собственные биоритмы. Давно известно, что люди делятся на два основных типа – «жаворонков» и «сов». Первые легко встают по утрам и наиболее

В свободном полёте

Как организовать работу на дому



Планируя день, оставьте время для перерывов

продуктивно работают в первой половине дня. Вторым, напротив, лучше работает ближе к вечеру. Дела, которые требуют максимальной концентрации и внимания, нужно планировать на то время, когда вы работаете более эффективно. А рутинную работу, которую вы можете делать даже в полусонном состоянии, отложите на дремотные часы. Работая дома, сделать это намного проще, ведь у вас над душой не стоит начальник, который требует, чтобы отчёт был составлен не позже обеда.

Составляя план на день, обязательно оставляйте время для перерывов. Даже если вы знаете, что на выполнение какого-то дела уходит, к примеру, четыре часа, не стоит рассчитывать, что всё это время

вы будете работать без отдыха. Специалисты подсчитали: взрослый человек может проработать, не отвлекаясь, около часа. Потом полезно сделать 10-минутный перерыв. В офисе перетрудиться вам, скорее всего, не дадут коллеги – кто-нибудь обязательно подойдёт, чтобы перекинуться парой фраз. Работая дома, многие начинают испытывать чувство вины за то, что не укладываются в намеченное на день расписание. Именно поэтому необходимо учитывать время на отдых и непредвиденные дела. Специалисты называют этот способ планирования «метод швейцарского сыра». Суть проста: нужно просто оставлять в расписании «дырки» для отдыха и незапланированных дел.

Выходные – для отдыха

Не стоит думать, что фрилансеры – сплошь лентяи, главная задача которых хоть как-то заставить себя работать. Бывает и наоборот: человек слишком увлечён своим делом и не оставляет буквально ни минуты для передышки.

Часто этим грешат одинокие люди или трудоголики, для которых любимая работа – главный смысл в жизни. И если в офисе круглосуточно сидеть за компьютером вряд ли получится, то дома такое вполне возможно.

Может, кому-то покажется, что в этом нет ничего страшного, однако на деле постоянные переработки могут сослужить вам плохую службу. Выдержать такой напряжённый ритм в течение долгого времени невозможно, человек начинает страдать от переутомления и уже не может выполнять свои обязанности достаточно хорошо. Общее эмоциональное состояние скажется на результатах работы – увеличивается количество ошибок, нарушаются сроки сдачи и в итоге любимое прежде дело вызывает лишь раздражение и апатию. Именно поэтому полезно заканчивать свой рабочий день в определённое время, посвящая выходные и вечера отдыху и семейным делам. Постарайтесь приучить к этому и коллег, с которыми вы контактируете. Объясните им, что работа на дому не означает, что вы доступны для их звонков 24 часа в сутки 7 дней в неделю. Вечерами и в выходные можно позволить себе выключить телефон и не заглядывать в электронную почту.

На место!

Ещё одна важная деталь в организации работы на дому – обустройство рабочего места. Самое главное – позаботьтесь о том, чтобы оно у вас было. То, что вы трудитесь дома,

Интересно

Сотрудники, работающие дома, трудятся с большей производительностью, чем те, кто вынужден приезжать в офис.

Американское национальное бюро экономических исследований изучило опыт китайского колл-центра со штатом в 16 тысяч сотрудников. Они установили, что работающие удалённо на 13% меньше болели и обрабатывали звонки на 4% быстрее, чем сидящие в офисе.

Одно из крупнейших туристических агентств КНР согласилось на эксперимент: группа операторов четыре дня в неделю работала из дома, а в пятницу выполняли ту же работу в офисе, а контрольная группа продолжала работать в обычную пятидневку. Понаблюдав девять месяцев за показателями эффективности, учёные заметили, что тихая домашняя обстановка повышает продуктивность.

не означает, что вы должны сидеть с ноутбуком на диване или ютиться за кухонным столом. Во-первых, это вредно для здоровья. Если постоянно сидеть в неудобной позе или слишком близко к экрану, вы непременно со временем или со зрением. А во-вторых, наличие письменного стола и офисного кресла помогает настроиться на рабочий лад. Так что постарайтесь выделить местечко в квартире для создания рабочего уголка, в котором не будет места для посторонних предметов. Держите на столе только то, что необходимо вам для работы (компьютер, канцтовары, папки с документами), и не позволяйте близким заполнять это пространство своими вещами.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС-ОТВЕТ

Я – начальник



Недавно меня поставили руководить коллективом. Теперь я сижу на работе допоздна, пытаюсь работать за весь отдел. Как мне избавиться от этой привычки?

Николай, Самара

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Часто начинающие руководители стремятся взвалить на себя всю работу. Кто-то не слишком рассчитывает на сознательность подчинённых, а кто-то просто уверен, что сделает работу лучше, чем любой из сотрудников. Понятно, что постоянно работать «за себя и за того парня» невозможно, поэтому главное, чему должен научиться новоиспечённый начальник, – делегировать полномочия. Не стесняйтесь распределить все текущие дела среди ваших подчинённых, в конце концов именно за выполнение этих

повседневных обязанностей они получают зарплату. В ваши же обязанности входит лишь осуществление общего руководства и контроль за тем, чтобы всё было сделано в срок. Даже если ваши сотрудники совершают ошибку, это не повод для того, чтобы переделывать работу самому. Достаточно отдать его на доработку тому, кто допустил небрежности.



СОГЛАСИЕ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

8 800 200 01 01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

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

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

- в контактный центр по телефону 8 800 200 0101;
- на официальный Интернет-сайт — <http://www.soglasie.ru>;
- в центральный офис: 129110, г. Москва, ул. Гиляровского, д. 42.

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

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

Вафли любят везде. И в Бельгии, где их подают горячими с фруктами и шоколадом. И в Англии, где умеют делать вафли из картофельных хлопьев и овощей. И в Японии, где их наполняют перетёртыми бобами. Но в нашей стране любовь к хрустящему лакомству особенная...

Для россиян вафли не просто десерт. Это десерт со вкусом детства – таким ярким, беззаботным, жизнерадостным. Нет и не будет ничего вкуснее тающего пломбира в вафельном стаканчике. (Вы ведь помните? Именно из-за стаканчика его и покупали.) Или вафель «Артек», которые нужно было непременно есть не целиком, а отклеивая пластинку за пластинкой и аккуратно слизывая сладкую начинку. А разве можно забыть чуть подгоревшее печенье из маминой вафельницы, которое всегда съедлось горячим? Или торт со сгущёнкой из магазинных вафельных коржей? Неудивительно, что когда появились вафельные тортики, их тоже полюбили сразу. Полюбили просто уже за то, что они были вафельными. А распробовав, не разочаровались: оказывается, это отличный десерт для семейных чаепитий!

У вафельного торта три неоспоримых достоинства:

- он хорошо переносит транспортировку, сохраняя форму;
- недорого стоит;
- долго хранится.

Жирные и вредные

Милые, симпатичные и недорогие вафельные тортики не нравятся только диетологам. Ну, во-первых, потому, что эти лакомства жирные (больше чем треть торта – чистый жир!).

Удовольствие В квадрате



Каким должен быть вафельный торт

Во-вторых, потому что очень сладкие (в 100-граммовом кусочке – 4–5 чайных ложек сахара). Но самое неприятное, что в вафельном десерте содержатся опасные для здоровья трансжиры. О них расскажем поподробнее.

В «прошлой» жизни трансжиры были обычными растительными маслами – подсолнечным, соевым, рапсовым. Те, как известно, всем хороши, да только портятся быстро. И на хлеб их не намажешь. Чтобы исправить эти недостатки, попробовали насытить масло водородом при высокой температуре. Оно стало густым и твердым – так появился маргарин.

Долгое время он считался продуктом полезным. Врачи даже рекомендовали заменять маргарином сливочное масло – в последнем, мол, много холестерина. Но в конце 80-х вдруг забили тревогу американцы: жители страны стали стремительно набирать вес, участились сердечно-сосудистые заболевания. И «виноватыми» в этом оказались трансжиры. Оказывается, в нашем организме нет ферментов, которые могли бы их расщеплять!

Встраиваясь в клеточные мембраны, трансжиры затрудняют усвоение питательных веществ и выведение токсинов. Выяснилось также, что трансизомеры жирных кислот влияют на уровень холестерина: снижают уровень «хорошего» и увеличивают количество «плохого», тем самым провоцируя массу неприятных заболеваний...

Кусок торта на треть состоит из жира и содержит 4–5 ложек сахара

Существует ли безопасная норма потребления трансжиров? К сожалению, нет. Чем меньше их будет в нашей пище, тем лучше. В чёрный список, кроме, естественно, маргарина, попадают все продукты, его содержащие, – чипсы, рыбные палочки, куриные наггетсы, мороженое, конфеты, печенье. И наши милые сердцу вафли.

Химический заводик

Есть ли вафельные торты без трансжиров? Теоретически да. Ну по крайней мере существуют десерты с минимальным количеством этих вредных веществ. Распознать их очень легко, надо лишь изучить этикетку. Ищите в составе:

- пралиновую начинку из смеси сахарной пудры, тёртых обжаренных орехов и твёрдого жира – как правило, кокосового или пальмового масла. Тоже, конечно, не самая полезная для здоровья вещь, однако «дешёвая» начинка с кондитерским жиром из-за большого содержания трансизомеров в разы опаснее;

- шоколадную глазурь, сделанную из какао-масла, а не из его заменителей. Само по себе какао-масло очень дорогое, поэтому его часто заменяют «тем самым» маргарином – искусственно отверждённым подсолнечным, соевым, рапсовым или хлопковым маслом. Получается вредно, жирно, невкусно, но зато дёшево;

- на этикетке не должно быть эпитетов «гидрогенизированный», «частично гидрогенизированный» и «сатурированный» – именно они указывают на содержание в продукте трансжиров.

А вот эти непонятные и страшные для простого потребителя слова вполне имеют право быть:

- **эмульгаторы** – сколько ни смешивай воду с маслянистой жидкостью, эмульсии не получится. Чтобы она всё-таки образовалась, и нужны эмульгаторы. В их роли чаще всего выступают синтетические вещества, а также соевый лецитин. И то и другое безвредно;

- **разрыхлители** – обычная пищевая сода (гидрокарбонат натрия, бикарбонат натрия, натрий двууглекислый – это тоже она) или пекарский порошок – смесь соды и лимонной кислоты, подобранная в таком соотношении, чтобы они прореагировали без остатка. И то и другое безопасно для здоровья;

- **ароматизаторы, идентичные натуральным** – безусловно, это не натуральные ароматизаторы, а синтезированные. Но все же они лучше, чем искусственные, потому что могут содержать в своём составе натуральные компоненты.

Тряси и слушай!

«К чему вы всё это пишете? Зачем нам всеми этими трансжирами и эмульгаторами голову забиваете?» – спросите вы. Отвечаем: эта информация поможет вам выбрать «правильный» торт. Ведь ни рассмотреть его, ни понюхать, ни тем более попробовать в магазине вы не сумеете. Вафельное лакомство обычно продаётся в плотной картонной упаковке. Состав – наша единственная «защелка». Ну и ещё цифры срока годности. Чем меньше времени прошло с даты изготовления, тем торт свежее, а значит, вкуснее и безопаснее.

Опытные «тортопоедатели» советуют перед покупкой потрясти его над ухом и пощупать. Считается, что свежий вафельный тортик, сделанный по технологии, от тряски не развалится, от него не отколются кусочки глазури. Финальную оценку вафельному лакомству мы поставим дома.

Марина ДАВЫДОВА

5 фактов о вафлях и вафельных тортах

1. Изначально вафли были десертом для бедных. В Германии XIII в. их готовили так: остатки теста заливали водой и покрывали сиропом.
2. Если девушке снится, что она печёт вафли, это пророчит ей обеспеченную жизнь. А вот мужчинам, которым приснились вафли, нужно, наоборот, внимательнее относиться к деньгам, чтобы избежать разорения.
3. В США 24 августа отмечают Национальный день вафель.
4. Главным популяризатором вафель в СССР был Леонид Ильич Брежнев. Специально для него лучшие кондитеры создавали вафельные торты, украшенные фигурками из шоколада и марципана.
5. У норвежских моряков есть поверье: чтобы лов прошёл удачно, перед выходом в море не рекомендуется делать несколько вещей. Нельзя спать накануне лова с открытой форточкой, носить в карманах брюк носовой платок и... есть вафельный торт.

на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!





ИНТИМ-КЛУБ

Жена пошла налево



Как её удержать?

Измена способна разрушить даже самый крепкий союз. Но далеко не всегда она случается из-за недостатка любви в паре. Причиной может стать разница в темпераментах супругов.

Наши эксперты – сексологи Ирина МАШНАЯ, Юрий РОМАНОВ.

Крик души

«... Меня зовут Олег. Мне 37 лет, женат 10 лет. Мы начали свою семейную сексуальную жизнь хорошо. Жена всегда была рада сексу, даже когда дети родились один за другим. Желание и время на секс у неё всегда находились. Даже иногда детей мы отправляли к её матери (она живёт в нашем же доме), чтобы нам было свободнее. Но через шесть лет мне стало трудней её удовлетворять. В том смысле, что я уже не могу (да и не хочу) секса ежедневно. Это же не медовый месяц. Раза в две недели мне лично достаточно, я вообще на производстве очень устаю, вечером хочу спать. Я не импотент – если хочу, все получается. Жена стала сердиться, даже скандалы были – вскочит с кровати и бежит в кухню, бросает пальто на пол и спит там. А года два назад разговоры на эту тему прекратились. И вот случайно узнал, что три года назад она завела любовника. Мне её подруга это сказала под градусом. Я стал следить, сопоставлять, делать выводы. Любовника её я вычислил. Гуляет она, правда, аккуратно. Если можно так выразиться. Не афиширует. Поговорил с женой, сказал, что всё знаю. Она ни от чего не отказывается. Говорит, что любит меня и детей. И я не хочу



разводиться, потому что люблю её. Что мне с ней делать – не знаю. Посоветовался со своей матерью. Мать сказала: «Она же хорошая, а что ты думаешь, только мужики гуляющие бывают? Женщины терпят, и ты из-за детей потерпеть можешь». Что мне делать?»

Любовный дефицит

– Супружеская неверность – одна из основных причин разводов. Но почти никогда супруги не берут на себя труд разобраться, что является причиной неверного поведения, – считает сексолог Ирина Машная. – «Не сошлись характерами» – вот что обычно пишут в заявлениях о разводе. Хотя на самом деле супруги не сходятся темпераментами. Потребность в частоте половых актов у партнёров может быть разной. Различна и реакция на недостаток секса. Для многих людей секс не только физически, но и психологически необходим. Они не представляют своего существования без регулярных половых актов. И если возникает дефицит секса, они добирают его вне супружеской постели. Если в такой ситуации вы хотите сохранить брак, вам нужно научиться соответствовать сексуальным аппетитам жены.

Супружеская неверность – основная причина разводов

Вот лишь общие советы, которые могут помочь, но, конечно же, к каждой паре нужно подходить индивидуально.

- Не спрашивайте, как быть, у друзей и близких. Сексуальные отношения – настолько интимная область, что решение, как поступить, можете принять только вы сами.
- Решитесь на трудный разговор с женой. Может, дело не в частоте сексуальных контактов, а в отсутствии в них изюминки, которую она пытается найти в общении с другими мужчинами.
- Возможно, снижение сексуальной активности с вашей стороны носит временный характер. Не позволяйте обиде и ревности стать хозяевами ваших чувств.
- Не скрывайте от жены любви и привязанности, несмотря на то, что недостаток сексуального интереса с вашей стороны стал предметом размовок. Доброе отношение можно

продемонстрировать не только сексуальным способом.

- Не старайтесь компенсировать недостаток сексуального общения подарками или другими услугами. Любовь женщины почётнее завоевывать, а не покупать.

Рано расслабились

– Если мужчина считает, что в 37 лет медовый месяц закончился, он позволил себе расслабиться, – уверен сексолог Юрий Романов. – Чем дольше муж будет находиться в этом состоянии, тем коварнее могут быть последствия. Но если постараться выполнить несколько рекомендаций, результаты не замедлят сказаться:

- чувство обиды и страх – плохие помощники в общении с женщиной; поддаваясь этим эмоциям, естественно ожидать снижения сексуальной готовности или даже полного её исчезновения;
- почти каждая пара может справиться с временным снижением желания. Важно не просто переждать этот период, а продолжать как можно активнее действовать;
- даже если вы сами не настроены на секс, постарайтесь вызвать оргазм у партнёрши иными способами;
- не отказывайтесь, если партнёрша сама предлагает интим. Аппетит приходит во время еды. Возможно, для возникновения желания мужу будет достаточно самой лёгкой стимуляции;
- не пренебрегайте для достижения желаемого результата самыми смелыми фантазиями и не бойтесь, что ваша партнёрша не разделит их. Женщины, как правило, с удовольствием идут на всевозможные эксперименты;
- используйте эротические видеостимуляторы: эротические видеорежиссуры.

Алия МАКАРОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Маленький Отелло

Мужчины маленького роста более ревнивы, чем высокие представители сильного пола.

В ходе исследования, проведённого испанскими и голландскими исследователями, 549 мужчин и женщин были опрошены на предмет их отношения к ревности. В частности, учёные пытались выяснить, что заставляет их чувствовать себя неуверенно.

Результаты исследования показали, что мужчины переживают из-за привлекательных, богатых и сильных соперников. Однако учёные обнаружили, что чем выше был мужчина, тем меньше он ревновал.

Проведённые раньше исследования показали, что высокие мужчины чаще всего более удачны в карьере, больше зарабатывают и имеют более красивых подруг. Исследователи считают, что это вызвано ассоциацией высокого роста с привлекательностью, физическим превосходством и хорошими репродуктивными качествами.

У женщин также обнаружена зависимость степени ревности от роста: наиболее ревнивыми оказались дамы низкого и высокого роста.

На память
Сохранить память и интеллект в пожилом возрасте помогают занятия сексом. Связь между интимной жизнью и интеллектом установили учёные из Нидерландов.



Специалисты провели опрос, участниками которого стали добровольцы в возрасте 60–90 лет. По его итогам специалисты сравнили полученные данные о памяти, интеллекте и способностях мышления с частотой половых контактов. Оказалось, что половая активность в пожилом возрасте улучшает работу мозга и способствует обновлению клеток. Поэтому секс в старости может стать залогом хорошей памяти и ясности мышления, считают специалисты.

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

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

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!



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.

Средство для желудка



Летом расстройство желудка – не редкость. Хочу рассказать, как справиться с диареей народными методами.

- 1 ч. ложку молодой коры дуба залейте двумя стаканами кипятка, прокипятите 10 минут, дайте настояться 3 часа. Пейте по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.
- Семена укропа разотрите в порошок, ½ ч. ложки семян залейте 1 стаканом молока, подержите на медленном огне 2–3 минуты, охладите и пейте по 3–4 раза в сутки.

Лариса, Кострома



Горло не болит

Если заболело горло, попробуйте одно из моих средств.

- Отварите 100 г моркови в 0,5 л молока до готовности, затем процедите. Полощите горло 3–4 раза в день.
- 1 ч. ложку горошин чёрного перца залейте 1 стаканом кипятка, подержите на слабом огне 5 минут, дайте настояться в течение 1 часа, процедите. Пейте по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при кашле.
- Натрите на мелкой тёрке сырую свёклу и отожмите ½ стакана сока. В него влейте 1 ст. ложку уксуса. Полощите горло 5–6 раз в день.

Анна, Сызрань

Ожог – не проблема

Если вы обгорели на солнце, попробуйте одно из этих средств.

- Сухую траву зверобоя залейте стаканом кипятка, подержите на слабом огне около 15 минут и процедите. Полученный отвар используйте для примочек.

● Сырой тёртый картофель – известное народное средство от солнечных ожогов. Хорошо если вы успеете сразу наложить картофельную кашу на обожжённую кожу – тогда боль быстро уйдёт, а волдыри не появятся.

- Кашицей из сырого картофеля можно лечить даже аллергию на солнце – вернее, её проявления. На мелкие пузырьки, появляющиеся под действием солнца, эту кашу накладывают на 40 минут.

Елена, Краснодар

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья Гилькина:

– Мы тут с дочкой вычитали рецепт, похожий на тот, что использовала моя бабушка. Когда волосы начинали выпадать, она смешивала мёд, ложку коньяка, ложку лукового сока и ложку касторового масла и наносила это на голову. Мы теперь хотим попробовать сделать эту маску без лука.

Лёгкой походкой

Летом у меня частенько отекают ноги. Вот что мне помогает.

- Измельчённую траву зверобоя смешайте с растительным маслом в соотношении 1:10, нагрейте на водяной бане и дайте настояться 6–8 часов. После этого траву отожмите и профильтруйте масло. Этим маслом полезно смазывать отёкшие ноги.

- Приготовьте чай из листьев орешника: 1 ст. ложку листьев запарьте в 1 стакане кипятка, дайте настояться 10–15 минут и пейте по ½ стакана 4 раза в день за полчаса до еды для снятия любых отёков.

Татьяна, Тула

Прошу совета!

Наладим сон

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством против бессонницы. Вот мой любимый рецепт.

- Смешайте по 20 г измельчённой травы мяты перечной, вахты трёхлистной, корневищ валерианы и шишек хмеля. Столовую ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться 30 минут, процедите и пейте по ½ стакана 3 раза в день – утром, днём, на ночь.

Галина Константиновна, Московская обл.

Спрашивайте в киосках вашего города!



Желудочно-кишечный тракт: проблемы и решения

Каким лекарствам

можно доверять



Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1 и № 2), 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



ПСИХОЛОГИЯ

Папа без мамы

Справится ли?

Принято считать: мужчина не может один, без женщины, вырастить ребёнка. Так ли это?

Под защитой закона

Хоть статус «одиноким папа» и не предусмотрен нашим законодательством, мужчинам, воспитывающим детей без мам (родным отцам, отчимам, приёмным отцам, опекунам и попечителям), полагаются те же льготы (кроме пособия по родам и выплат при раннем сроке беременности), что и женщинам в аналогичном положении.

Так, папы, имеющие детей, мамы которых погибли, пропали, были лишены родительских прав, оставили детей при разводе, находятся в местах заключения или в лечебном учреждении, могут получать ежемесячные компенсации в своём районном отделе соцзащиты. Им полагаются пенсия по утере кормильца, детские пособия, алименты через суд (в каждом конкретном случае своя выплата).

Ежемесячные пособия, материнский капитал, льготы за содержание ребёнка в образовательных учреждениях и льготы на лекарства, бесплатные рецепты на медикаменты, бесплатный отпуск продуктов детского питания малышам до 2 лет, бесплатное питание и учебники в школе – всё это положено и предусмотрено для семей, в которых нет мамы.

Закон позаботился и о рабочем времени пап-одиночек. Работа в ночное время, привлечение к сверхурочной занятости, направление в командировки ограничены. Папам может быть



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

На одиноких отцов всегда есть «спрос» среди женского населения

предоставлен отпуск по уходу за ребёнком до 3 лет. По соглашению сторон (фирма и сотрудник) одинокий отец может работать неполный рабочий день или неполную неделю. А уволить его можно только в случае ликвидации компании.

Миссия выполнима

Миссия мужчины – добывать, охотиться, защищать. Миссия женщины – беречь очаг и заботиться о близких. Но как часто в реальной жизни мы видим такую модель семьи? Женщины давно освоили мужской вид деятельности и успешно сочетают работу с заботой о детях. Конечно, мужчин, которым приходится выполнять сразу две функции, гораздо меньше. Притом научно доказано: мужчины адаптируются к реальности медленнее, чем женщины. Соответственно и принятие другой социальной роли им даётся труднее. А если на это накладываются ещё и переживания, что рядом нет спутницы жизни, получается совсем тяжёлая смесь эмоций. Мужчины склонны глубже и дольше переживать боль потери и чувство одиночества. Мало кто из них плачет тёмными ночами или ведёт задушевные беседы с друзьями. Печаль, гнев не находят выхода. Поэтому многие одинокие папы и их дети встречаются с большими трудностями, психологическими и эмоциональными.

Лучшее, что тут можно сделать, – сконцентрироваться на детях и увидеть в них продолжение себя, продолжение мамы и той любви, в результате которой малыши появились на свет. Можно подходить к вопросу рационально, по-мужски, и рассматривать воспитание детей как инвестиции в своё будущее – чем лучше воспитание, тем безоблачнее будущее папы.

Главные трудности у пап-одиночек возникают не в быту. Гораздо сложнее создать эмоциональную связь с детьми. Женщины более чувствительны, склонны говорить и проговаривать переживания. Мама всегда готова выразить поддержку и сочувствие, подбодрить, дать совет, в то время как мужчины проявляют своё отношение в делах.

Не всегда получается найти общий язык с детьми, особенно подростками. Кроме того, многие дети склонны обвинять папу в отсутствии у них «настоящей» мамы. Редко встречаются такие отцы, которые умеют откровенно говорить с детьми (особенно с девочками) на любые темы и давать дельные советы. Но и здесь можно найти выход. Чтобы эмоциональные связи сложились, завести семейные традиции, например чаепития по пятницам, походы в парк по субботам...

Карьера – дело наживное

Многие статьи на эту тему изобилуют посланиями: «Одиноким папам очень трудно!» Им приходится забывать о карьере, посиделках с друзьями и прочих мужских радостях, о знакомствах с женщинами. На самом деле всё не так плохо.

На одиноких отцов всегда есть спрос среди женского населения. Ведь такие мужчины считаются более

ответственными, хозяйственными и надёжными. Как показывает практика, теле- и радиопередачи, посвящённые одиноким отцам, получают горячий отклик у женщин «в поиске». Да и папа, гуляющий в парке с коляской, всегда привлекает внимание девушек. Мужчинам остаётся только выбрать достойную спутницу и мачеху для своих детей.

Карьера – тоже дело наживное. Дети вырастают, становятся самостоятельными, и у родителей появляется больше времени для реализации собственных амбиций. Когда я училась в институте, с нами вместе получал высшее образование 33-летний мужчина, отец двоих детей.

Более того, во всех делах, касающихся воспитания ребёнка, ухода за ним, его лечения, образования, могут помочь близкие и дальние родственники, друзья. Если таковых нет, можно время от времени приглашать нянь и домработниц для элементарной помощи по хозяйству. Многие женщины пенсионного возраста ищут подобную подработку 1–2 раза в неделю и будут готовы помочь молодым папам.

А чтобы папы могли поддерживать друг друга, 25 лет назад в Москве была создана Ассоциация одиноких отцов (www.mara1.ru). Впоследствии такие центры появились и в других городах России.

Как бы ни обернулись жизненные обстоятельства, самое важное – сохранять в своём сердце любовь к детям, и тогда получится свернуть любые горы.

Дария ЖМУРОВА,
психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Наталья
Гулькина:

– На мой взгляд, отец-одиночка – это противоестественно. Ребёнку нужна женская ласка. Но бывают ситуации, когда выбора нет. В любом случае ребёнку лучше с папой, чем в детском доме. Прекрасно, если есть хоть один родитель, который может дать ему и внимание, и заботу.

Кстати

5 книг, которые стоит почитать папам:

1. «Отцовство. Пособие для взрослых родителей», Андрей Колесников.
2. «Папа-спецназ. Миссия выполнима», Нил Синклер.
3. «Воспитание сына», Дон Элиум, Джоан Элиум.
4. «Ваш малыш от рождения до двух лет», Уильям и Марта Сирс (есть главы только для отцов).
5. «Как стать хорошим папой», Ян Брюс.

С чего начинается

Родина? С заветной

сказки у ворот,

С той самой берёзки,

что во поле,

Под ветром склоняясь,

растёт...

(Матрива Мамонткина)



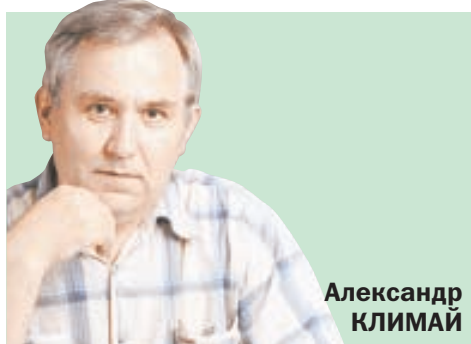
О России с любовью.
Русский Исторический Канал
«365 дней ТВ»

www.365days.ru www.redmediate.ru www.red-media.ru
Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов

12+

реклама

Советчики



Александр КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Рискну задать вопрос своим читателям: любите ли вы давать советы? А получать?

Что вы, уважаемый читатель, чувствуете, когда близкие или, наоборот, почти чужие люди спешат к вам «на помощь» с советом? Досаду или радость, раздражение или воодушевление, удивление или негодование?.. Спектр реакций может быть самым разным, и зависит он от степени ценности и полезности выданной вам информации. Кроме того, многие из окружающих норовят дать совет не только тогда, когда в нём нуждается собеседник... А потом многие из таких «советчиков» недоумевают, почему он не рад их устремлению помочь?!

Советы – это одна из составляющих людской коммуникации, но в тот или иной момент времени они могут превратить нашу жизнь в кошмар... О чём это я?! Например, о людях, одержимых разными идеями, о тех, кто потерял способность объективно смотреть на мир. Такие видят лишь одну сторону медали и уверены, что дело обстоит именно так, а не иначе. Они «заражаются» этой своей идеей и «заражают» ею других. Это – фанатики. Растерянный от проблем человек может недооценить опасность советов такого «доброжелателя» и усложнить себе жизнь.

Не меньшие беды таят в себе советы другой категории людей – подстрекателей. У них всё по поговорке: «Сделал гадость – сердцу радость». Ну а если в советчиках окажется льстец? Представляете, в какую лужу может попасть человек, приняв за чистую монету его мнение?! Но труднее всего дистанцироваться от умников, которые выдают себя за опытных людей. Для того, например, чтобы бросить курить, заявляют они, нужно проявить всего лишь силу воли и только. Помощь врача не обязательна.

Каждый из нас по-своему реагирует на советчиков. Моя задача – привлечь внимание к этой составляющей нашей жизни и дать сейчас, простите за трюизм, профессиональный совет, совет психотерапевта. Чтобы вам не надоедали, прямо и честно заявите, что вы сами принимаете решения! Если боитесь таким заявлением обидеть близких или коллег по работе, попробуйте перевести разговор на другую тему, а если и это не получится, сделайте вид, что выслушали совет.

Кстати, недавно общался с коллегой, который с помощью одной только силы воли бросил-таки курить... Бывает. И ещё... Иногда мы долго помним совет, который по-доброму перевернул нашу жизнь. Что ни говори, жизнь – это искусство выбора, и им нужно правильно пользоваться, при этом не забывая прислушиваться к своему внутреннему «я».

Бессмертие за вредность

Знаменитости проявляли величие даже в пагубных пороках

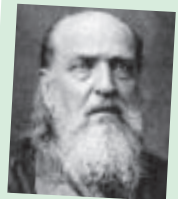
Вредные привычки – курение, выпивка, обжорство – сопровождают человечество с незапамятных времён. Подобными пристрастиями страдали многие, в том числе и известные и знаменитые люди.

ВПРОЧЕМ, почему именно страдали? Некоторые ими неприкрыто наслаждались. Правда, результат от этого становился не менее плачевным.

Курить – бесам кадить?

Этой поговоркой любят щеголять, когда желают напомнить, что курение табака наносит вред не только физическому здоровью, но и душе, особенно душе христианской. Однако есть все основания полагать, что ставшие образцом для подражания христиане не разбрасывались поговорками насчёт вреда курения.

Например, святитель Николай Японский оставил в 1880 году следующую запись в дневнике:



«Вчера скучно было и хотелось курить, а, между тем, хотел бросить с воскресенья. Более чем двадцатилетнюю привычку нелегко мне оставить»

Иными словами, он курил большую часть своей сознательной жизни. Это не помешало его канонизации. Более того, Николай Японский почитается в лике равноапостольных, что ставит его в один ряд с Марией Магдалиной, римским императором Константином и его матерью Еленой, а также крестителем Руси князем Владимиром и его бабкой княгиней Ольгой.

В связи с курением отмечен курьёзный случай. В XIX веке на Руси было множество кликуш – так называли женщин, которые кричали о себе: «Я – порченная бесами!» – и выкликали имена тех, кто навёл порчу. Кликуши приходили в неистовство, когда встречались с предметами церковного обихода, например святой водой или мощами. Та же самая реакция следовала на запах ладана и – внезапно – табака. Причина проста. Подавляющее большинство православных священнослужителей курили. Так что кликуши чётко понимали: тот, от кого пахнет табаком, имеет отношение к церкви.

Примерно о том же писал и святитель Феофан Затворник:



«Курить или не курить есть дело безразличное относительно греха, по крайней мере, наша и общая христианская совесть считает это таким»

Пьян, да умён

«А кто не пьёт?» – возмущённо воскликнул Аркадий Велюров в фильме «Покровские ворота». И был прав. Так или иначе, этой слабости подвержены почти все. Но пальму первенства заслуженно удерживают писатели. Многие из них пили до паралича, бреда



и рукоприкладства. В последнем были замечены Есенин, Довлатов и, разумеется, икона всех отечественных алкоголиков Венедикт Ерофеев. Однако высший пилотаж по части членовредительства продемонстрировал всё-таки нобелевский лауреат Эрнест Хемингуэй. Хотя бы по той причине, что сам же и стал жертвой.

Дело было так. Папа Хэм сидел в нью-йоркском баре Costello и очередной раз убеждался в верности собственного афоризма: «Интеллигентному человеку необходимо регулярно напиваться, чтобы вынести общение с дураками и обывателями». И тут в бар, помахивая шгёгольской тростью, зашёл другой американский классик, писатель Джон О'Хара. Хемингуэю трость показалась нелепой. Он принялся издеваться над коллегой и заявил, что «сломает эту штуку одной левой». Классики поспорили на сто долларов, после чего Хэм, выпив залпом стакан виски, схватил трость левой рукой и разбил её о свою голову.

Эта история – абсолютная правда. Фрагменты сломанной трости до сих пор хранят в этом старейшем баре Нью-Йорка. Но вот другие алкогольные рассказы из жизни Хемингуэя не выдерживают критики. Так, утверждается, что он любил коктейль «Мохито». На самом деле это рекламная ложь, призванная поднять продажи напитка. Парадокс, но алкоголик Хемингуэй тщательно следил за своим здоровьем. И, поскольку страдал сахарным диабетом, не мог себе позволить коктейль, основные компоненты которого – ром из сахарного тростника, сладкая содовая и тёмный сахар. По этой причине писатель был крайне привередлив и предпочитал только сухие напитки. Вот примерный рацион нобелевского лауреата. Утро – два стакана виски с содовой и льдом, «для поддержания желудочной деятельности». К обеду – красное сухое французское вино, не больше литра. К вечеру – снова виски, но уже без льда, две-три бутылки. И на ночь три литра самого сухого кьянти. Сахарный диабет при такой диете и впрямь не грозил, но вот циррозу удивляться не стоит.

Рыть могилу зубами

«Я не просто гурман, я – едок-объедало!» – говорил о себе поэт Николай Гумилёв. По воспоминаниям друзей, он был способен съесть зараз четыре свиные отбивные и половину жареного гуся с капустой. И при этом ссылся на античного поэта Филоксена

Будучи алкоголиком, Хемингуэй тщательно следил за здоровьем

из Киферы. Делал это Гумилёв напрасно, потому что его достижения по сравнению с древним греком выглядят бледно. Тот не был особым гурманом, а ценил еду как таковую. Главное, чтобы её было много. В течение пяти лет поэт специально упражнялся – держал пальцы во всё более горячей воде, доводя её почти до точки кипения. Той же водой полоскал горло. Результат превосходный: о Филоксене рассказывали, что он потерял всякий стыд – подговаривал поваров ставить блюда на стол как можно более горячими. Так лишь он один мог поглощать пищу на глазах у беспомощных сотрапезников.

Но если бы кто-то задался целью провести среди знаменитостей соревнование по вредным привычкам, то лучшие шансы на победу имел бы баснописец Иван Крылов. В своё время он был удостоен следующей эпитафии:



*Небрый и нечёсанный,
Взвалившись на диван,
Как будто неотесанный
Какой-нибудь чурбан,
Лежит, совсем
разбросанный,
Поэт Крылов Иван.
Объелся он, иль пьян?*

Здесь перечислено ещё не всё. Крылов курил, нюхал и жевал табак. Пил всё спиртное без разбора. Мылся лишь дважды в год – на Пасху и на Рождество. Ходил обедать к разным людям трижды в день, а вернувшись домой, с облегчением ужинал, съедая стерляжью уху, бараний бок с кашей и гуся. Если же еда не была ещё готова, приходил в неистовство, отпирал погреб и съедал холодный свиной окорок с полубочонком капусты, запивая четырьмя ковшами кваса. Как-то раз съел испорченные, покрытые зелёным налётом кулебяки в количестве шести штук. И при всём при этом пережил почти всех своих современников – родившись задолго до Лермонтова и Пушкина, Крылов умер позже них, неудачно поев на ночь тёртых рябчиков и перепелов с миндалём и сметаной.

Константин КУДРЯШОВ



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Больше отдыхать, меньше работать – заветная мечта каждого дачника. Только времени на отдых всегда в обрез, неотложных дел на шести сотках хоть отбавляй. Однако можно создать сад лёгкого ухода, который не потребует пристального внимания.

Продумать и сделать

Собраться на шашлычок, понежиться в шезлонге с книжкой или вздремнуть в гамаке, всё-таки хочется, любуясь красотами сада, а не заросшими цветниками и грядками. Ну и что же мешает? Отдых начинается с правильной организации места – разбейте сад на зоны. Самый простой вариант – устроить четыре сектора: в одном расположить дом, во втором – зону для отдыха, в третьем – огород и ягодники, а в четвертом – и хозяйственную зону (гараж, сарай для инвентаря

Обойдёмся без напряжения

Как не надорваться на даче

и инструментов, летнюю кухню). Что касается плодовых деревьев, их можно вписать в любую зону. Продумайте систему садовых дорожек, площадку для барбекю стоит вымостить плиткой или залить бетоном и, конечно, скрыть от посторонних глаз декоративными посадками. Огород и хозяйственный блок не должны бросаться в глаза – обозначить границы помогут живые изгороди из кустарников. Легче всего содержать в порядке сад, оформленный в естественном пейзажном стиле. Тогда вам не придётся регулярно стричь кусты и бесконечно наводить



порядок на клумбах и рабатках. И, конечно, стоит позаботиться о хорошем газоне – он создаёт особое ощущение ухоженности и уюта.

Цветы в ассортименте

Чтобы сад радовал глаз и не требовал постоянного кропотливого ухода, нужно правильно подобрать растения. Практически не требуют ухода красивоцветущие кустарники – гортензия, айва, спиреи, сирень, жасмин.

Эффектно смотрятся в саду пестролистный – дёрн, пурпурный барбарис, японская золотистая спирея. В цветниках лучше использовать многолетники. А вот розы не подходят для сада лёгкого ухода, исключение – парковые и другие зимостойкие виды, которые не требуют укрытия на зиму. Любую композицию украсят

вечнозелёные можжевельники и туи. Что касается однолетников, лучше высаживать готовую рассаду в декоративные вазоны. Если вы бываете на даче только по выходным, используйте горшки и кашпо с автополивом.

Без прополки?

Борьба с сорняками отнимает массу времени и сил. На сто процентов прополку, конечно, не исключить, но на семьдесят – вполне реально.

На грядках положите нетканые мульчирующие материалы – плотные, чёрного цвета. Использовать их просто: расстелите плёнку поверх грядки, закрепите края, сделайте крестообразные надрезы и посеете в них семена или высадите рассаду. На клумбах, в цветниках, на альпийских горках для мульчирования можно использовать гравий, гальку,

керамзит. Однако под них также стоит положить плёнку – иначе сорняки со временем пробьются сквозь камешки. Ещё один секрет для цветников: высаживать растения можно плотнее – они смыкаются и практически забивают большинство сорняков. Сложнее с газонами: самые злостные сорняки (одуванчики, осот), к сожалению, придётся удалять вручную. С остальными помогут бороться регулярная стрижка, качественный полив, аэрация и подкормка трав.

Быстро и эффективно

Максимальная производительность с минимумом трудозатрат – это, во-первых, качественный садовый инвентарь и техника. Что стоит завести в хозяйстве помимо традиционных сельхозорудий:

- ✓ **плоскорез Фокина** – вытаскиваемая, как нож, острая тяпка с деревянной длиной ручкой. Сорняки подрезаются легко и быстро – прополка не нужна;
- ✓ **газонокосилка**. Лучше покупать с захватом ножей не менее 40 см: косьба пойдёт быстрее;
- ✓ **садовый пылесос** – вам не придётся тратить часы, чтобымести и шерстить граблями газоны, убирая листву;
- ✓ **шланги с разбрызгивателями**, протянутые по саду, польют его без ваших усилий.

Ольга ФИЛАТОВА

На заметку

Процентное соотношение функциональных зон на участке для сада в 6–8 соток:

- ▶ дом – 17,5%;
- ▶ хоззона – 15%;
- ▶ огород – ягодники – 17,5%;
- ▶ зона отдыха – 50%.



ИММУНИТЕТ ДЛЯ ОТПУСКА

Чтобы отпуск принёс вам только хорошие впечатления, в поездке необходимо поддерживать иммунитет. Ведь любое путешествие – это не только удовольствие, но и стресс для организма.

Когда мы приезжаем в новое место, мы получаем массу новых впечатлений, что для нашей нервной системы является чистым удовольствием. Однако остальные системы нашего организма вынуждены приспосабливаться к новым условиям – иногда в ущерб здоровью. Чаще всего на переезд негативно реагирует пищеварительная система. Желудок, кишечник и другие органы, регулирующие

пищеварение, вынуждены быстро и эффективно адаптироваться к новому режиму питания, непривычной воде и новым продуктам. Даже если питание вполне качественное, стресс от перемен может вызвать дисбаланс микрофлоры кишечника. На фоне наших поездок зачастую развивается дисбактериоз, который может проявлять себя в ощущении вздутия и дискомфорта в животе, болях, нарушениях стула. Доказано, что в кишечнике находится 75% иммунных клеток организма, поэтому дисбаланс в кишечнике сказывается и на иммунитете в целом: повышается риск инфекционных заболеваний, обостряются аллергические реакции.

Чтобы защитить наш организм, необходимо в первую очередь позаботиться о состоянии кишечника в поездке. Для этого в вашей

БАКТИСТАТИН® – ваша «подушка безопасности» в путешествиях!

аптечке должны быть три необходимых компонента. Первый тип – сорбенты. Они связывают все вредные вещества и выводят их из организма. Второй тип – пробиотик, который оказывает губительное действие на патогенные и условно патогенные микробы. Одна из последних научных разработок – метаболиты полезных бактерий: этот вариант пробиотиков, в отличие от аналогов, содержит живые бактерии, начинает действовать максимально быстро, буквально с первого дня применения. Третий препарат, необходимый для здоровья кишечника, – это пребиотик: вещества, которые

обеспечивают оптимальные условия для роста и развития собственной полезной микрофлоры. Чтобы сократить место в аптечке и обеспечить кишечнику комплексную защиту, можно приобрести комплекс БАКТИСТАТИН®.

БАКТИСТАТИН® – это уникальный комплекс дополняющих друг друга 3 природных компонентов для поддержки здоровой микрофлоры кишечника и иммунной системы.

В СВОЁМ СОСТАВЕ СОДЕРЖИТ:

- **СОРБЕНТ**, который выводит токсины, аллергены, уменьшая различного рода интоксикации;
- **МЕТАБОЛИТЫ**, угнетающие рост патогенных бактерий, стимулируют синтез интерферона, повышая иммунозащитные функции организма;
- **ПРЕБИОТИКИ**, которые обеспечивают благоприятные условия для восстановления нормальной кишечной микрофлоры.

Комплекс БАКТИСТАТИН® начинает действовать сразу, быстро восстанавливая баланс микрофлоры кишечника.

Свид. о рег. № RU.77.99.88.003.E.010166.11.14
от 05.11.2014 г. Реклама



БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Певица Юлия НАЧАЛОВА
считает: на женщину должно быть приятно смотреть, но её внутреннее содержание всё же первично.

Секреты красоты

– Юлия, жизнь артистки – это вечные перелёты, гастроли. Как в таком режиме вам удаётся поддерживать хорошую форму?

– Прежде всего надо помнить о том, чтобы пить достаточное количество воды. Многие люди в беготне о ней забывают, и в результате начинаются проблемы со здоровьем из-за обезвоживания. Но ведь не напрасно говорят: вода – это жизнь. Взрослому человеку нужно выпивать минимум 1,5 литра воды в день. Имеются в виду не кефир, кофе, сок или чай, а именно вода!

Ещё важно питаться дробно. Нельзя пробегать весь день голодной, а потом взять и на ночь налпать. Две тысячи калорий, и две тысячи калорий в 11 вечера – это, как говорится, две большие разницы. Старайтесь не наедаться вечером, иначе результат вы быстро увидите на боках. Есть нужно небольшими порциями, но часто. Не допускайте голода в течение нескольких часов, иначе ваш мозг подаст сигнал SOS, и в результате вы сметёте со стола всё.

Конечно, я забочусь о коже. Люблю увлажняющие, питающие маски. Причём важно заботиться не только о коже лица, но и тела. Почему-то о нём многие женщины часто забывают. Периодически прохожу курсы антицеллюлитных средств, люблю ванны с солью. Кожа всегда с благодарностью откликается на заботу.

– Вы часто меняете имидж, краситесь в новые цвета. Это не отражается на ваших волосах?

– Волосы – отдельный пункт моей заботы о внешности. Мне их постоянно то завивают, то распрямляют, укладывают каким-то определённым образом для съёмок, концертов. Поэтому постоянно лечу их, делаю маски для волос, пользуюсь сыворотками. Причём необязательно гнаться за дорогими косметическими средствами. Старые народные методы тоже прекрасно помогают ухаживать за шевелюрой. Подогрейте репейное масло на водяной бане, слегка намочите волосы, нанесите масло, наденьте шапочку для душа и сверху обмотайте полотенцем. Такая маска прекрасно питает волосы. Через полчаса смойте масло

Юлия Началова:

«Важно ограждать себя от негатива»



Во время гастролей всегда бываю в Воронеже, своём родном городе

шампунем. Да, конечно, ухаживать за длинными волосами непросто, но это стоит того! Выглядит такая причёска очень женственно.

Любовь начинается с разговора

– Юлия, российские и западные женщины выглядят абсолютно по-разному. И дело даже не в цене вещей, а в том, что иностранки чаще всего одеваются очень скромно, как мы выражаемся, «серенько». А наши девушки – броско, ярко... В чём здесь объяснение, как вы думаете?

– Я по работе часто бываю в Америке. Поначалу удивлялась: там очень многие женщины ходят в кроссовках. Мы бы никогда в России так не вышли на улицу. Думаю, объяснение здесь в том, что у нас женщины – в вечной погоне за мужчинами. Поэтому представительницы слабого пола внешне достаточно агрессивно себя подают. У нас

девушки с утра уже могут быть с красными губами! К сожалению, они не отличают стиль одежды и макияжа для утреннего рабочего ритма от стиля для вечеринки.

Всё объяснение здесь в уровне культуры – на Западе он высок, там люди действительно понимают значение дресс-кода и протокола мероприятий, в которых участвуют.

А вообще я сделала вывод: если ты хочешь заявить о себе и понравиться окружающим, то ты в первую очередь должен быть интересен внутренне.

– То есть внешность, по-вашему, для женщины не так важна, как внутреннее содержание?

– Конечно, на тебя должно быть приятно смотреть, но всё, что ты говоришь, месседж, который ты посылаешь, будет услышан только тогда, когда он привлекает внимание своим содержанием. Недаром же говорят, что разврат может начаться с чего угодно, а любовь – всегда с разговора...

Самое главное

– Юлия, когда вы записываете очередной альбом, живёте на две страны – Россию и США. Раз уж мы заговорили о внешней разнице между россиянками и иностранками, хочу поговорить и о разнице характеров.

Мы часто в России говорим о нашей духовности: мол, Западу до нас далеко в этом вопросе. А вот что, по-вашему, мы могли бы, наоборот, позаимствовать у них?

– Нам надо больше доверять себе и ориентироваться на свой вкус. Русские люди очень талантливые и трудолюбивые, но, к сожалению, у нас пока ещё много показухи и зависти. Меня до сих пор поражает советский менталитет, который у некоторых граждан по-прежнему неистребим. Как бы ты ни облачался в «Дольче и Габбана», в каких бы ты итальянских ресторанах ни ел, но дворянничество проявляется всегда.

Это видно иногда даже в шоу-бизнесе. Очень многие гордятся, что, например, эту песню они купили не за 2 тысячи долларов, а за 50 и у иностранного композитора, что, мол, гораздо круче. Они думают, что если они отдали такие деньги, то это гарантия успеха...

Также у нас считается невероятно престижным дать концерт за границей. Тоже не понимаю такой расстановки приоритетов. Я могу чётко сказать, что всегда во время гастролей бываю не только за рубежом, но и во всей России и – обязательно! – в Воронеже, своём родном городе. Туда я приеду непременно, зная, что прежде всего меня там ждут. Потому, что там мои земляки.

– Вы по сути своей больше борец или предпочитаете плыть по течению?

– Всё-таки борец. Многие мирятся с тем, что им не нравится в окружающей действительности: просто поднимают лапы кверху и живут по тем правилам, которые им задают. Но я представитель молодого поколения. Делаю всё, чтобы реализовать себя на том уровне, на каком я хочу. И уверена, что у меня это получится. Судьба всегда даёт шанс. Главное, не бояться и идти вперёд! У каждого есть своя дорога, у меня она своя, меня этому родители учили. Я не трачу нервы на то, чтобы вникать, что обо мне сказали или как тот или иной человек на меня посмотрел.

Конечно, бывают случаи, которые могут задеть. И ты начинаешь включаться, задействуешь свою душу, свои мозги и думаешь не о том, о чём надо думать. И получается в итоге, что 90 процентов информации, которая возвращается в твоей голове, ни о чём: сплетни, домыслы.

Поэтому важно ограждать себя от негатива. Меня интересует моя семья, мой любимый человек, мой ребёнок, мои родители, моё творчество. Это и есть главное. Глупо тратить своё время на пустоту.

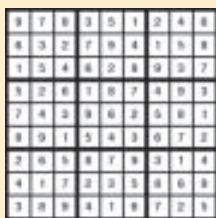
Беседовала
Ольга ШАБЛИНСКАЯ

Ваш вопрос специалисту

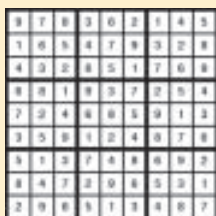
Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 619



№ 620



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Горилла – Задавака – Вокализ – Рубероид – Дети – Тост – Утро – Топь – Ява – Роцца – Диас – Посол – Восход – Оуэн – Орясина – Дачник – Камыш – Крофт – Руки – Иоффе – Ассанж – Трекск.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Говядина – Тарханова – Водород – Корж – «Гравитация» – Кит – Сыр – Побои – Зять – Практик – Соло – Азарт – Срам – Вальдшнеп – Мачеха – Дно – Обои – Андерсен.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Автокресло: защитит ли ребёнка?
- Солнечный лишай: почему «цветёт» загар?
- Боль в животе: ищем причину
- Рак предстательной железы: наблюдать или лечиться?
- Занятия в воде: кому полезны?
- Пора худеть: избавляемся от стереотипов



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Азарт – ваша страсть?

Пройдите тест – и узнайте это.

1 Вы любите принимать участие в спорах?

- а) Да, мне нравится поспорить.
- б) Нет, стараюсь в спорах не участвовать.
- в) Иногда, если мне интересна тема спора.

2 Бывает ли, что вы так увлекаетесь какой-нибудь идеей, что забываете обо всем другом?

- а) Я никогда не увлекаюсь до такой степени.
- б) Да, бывает.
- в) Нет, но не исключаю такой возможности.

3 Нравится ли вам рисковать?

- а) Предпочитаю риска избегать.
- б) Готов(а) рискнуть, если знаю, какими могут быть последствия, и понимаю, что риск оправдан.
- в) Кто не рискует, тот не пьет шампанского!

4 Есть ли у вас какое-нибудь хобби?

- а) Да, есть.
- б) Было, но сейчас на него нет времени.
- в) Нет и никогда не было.

5 Вы увлекаетесь компьютерными (в том числе онлайн) играми?

- а) Не особенно.
- б) Очень, могу сидеть за монитором по многу часов.
- в) Совсем нет.



6 Участвуете ли в различных эсэмэс-играх и(или) лотереях?

- а) Да, часто.
- б) Иногда, по настроению.
- в) Никогда.

7 Играли ли вы на тотализаторе?

- а) Ни разу и подобного желания не испытываю.
- б) Ради интереса – несколько раз, не больше.
- в) Да, неоднократно.

Суммируйте баллы и подведите итоги

10–16 баллов. Скорее всего, вы азартны. Считается, что азарт – это состояние, в которое мы входим, выходя из себя. Старайтесь соблюдать равновесие и не впадать в крайности, в противном случае не избежать негативных последствий. Например, игровой зависимости, избавиться от которой будет крайне тяжело.

17–23 балла. Вы в меру азартны. Вряд ли вам грозит довести банальный спор до драки или проиграть заоблачную сумму. В це-

8 Вы играли когда-нибудь на последние деньги?

- а) Нет, и не думаю, что подобное возможно.
- б) Да, такое было.
- в) Нет, но я допускаю, что при определенных обстоятельствах это может произойти.

9 А хотели бы сыграть в казино?

- а) У меня есть такой опыт.
- б) Возможно, если бы были свободные средства.
- в) Пожалуй, нет.

10 Вы склонны к импульсивным поступкам?

- а) Да.
- б) Со мной такое бывает редко.
- в) В принципе нет.

Подсчитайте баллы, пользуясь таблицей

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
а	1	3	3	1	2	1	3	3	1	1
б	3	1	2	2	1	2	2	1	2	2
в	2	2	1	3	3	3	1	3	3	3

лом, вы знаете, когда нужно остановиться, и не кидаетесь в омут с головой ради повышения уровня адреналина в крови.

24–30 баллов. Вероятно, вы не очень азартны. С одной стороны, это неплохо, а с другой – жизнь, которая лишена азарта, подчас становится пресной и скучной. Мудрый Вольтер заметил: «Страсти – это ветры, надувающие паруса корабля, иногда они его топят, но без них он не мог бы плавать». Помните, сила духа состоит не в отсутствии страстей, а в умении управлять ими.

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

Проверьте эрудицию

1. Что означает изображение треугольника на бирке купленной вами рубашки?

- а) Можно гладить утюгом.
- б) Нельзя подвергать химчистке.
- в) Можно отбеливать.
- г) Сушить в горизонтальном положении.

2. Кто из великих людей похоронен не в Венеции?

- а) Игорь Стравинский.
- б) Сергей Дягилев.
- в) Иосиф Бродский.
- г) Константин Коровин.

3. Как называются стрелы для арбалета?

- а) Болты.
- б) Гайки.
- в) Шурупы.
- г) Гвозди.

4. На чем спасаются герои картины Айвазовского «Девятый вал»?

- а) На плоту.
- б) На лодке.
- в) На остатках палубы.
- г) На обломках мачты.

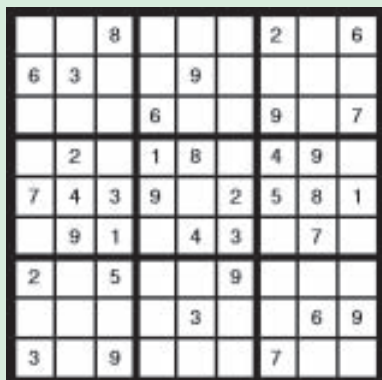
5. Валюта какого государства не называется «кроной»?

- а) Дании.
- б) Норвегии.
- в) Швеции.
- г) Финляндии.

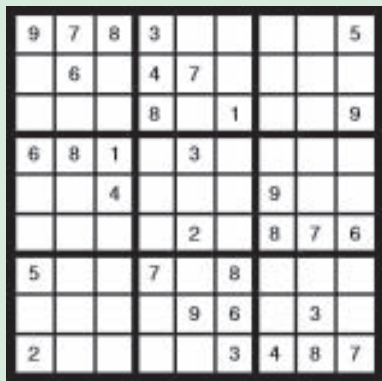
ОТВЕТЫ: 1. Можно отбеливать. 2. Константин Коровин. 3. Болты. 4. На обломках мачты. 5. Норвегии.

Судоку

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



№ 619



№ 620

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

КАКАЯ ОБЕЗЬЯНА СПОСОБНА СОЗДАТЬ СОБСТВЕННЫЙ ЯЗЫК ЖЕСТОВ?

КАКОЙ ГАЗ ПОЛУЧИЛ НАУЧНОЕ ПРИЗНАНИЕ БЛАГОДАРЯ ГЕНРИ КАВЕНДИШУ?

КАКОМУ ФИЛЬМУ ДЖЕЙМС КЭМЕРОН НАЗВАЛ ЛУЧШЕЙ В ИСТОРИИ КИНО-ЛЕНТОЙ О КОСМОСЕ?

МУЖ ДОЧЕРИ

ТОТ ЕЩЕ ВООБРАЖАЛА

КАРТОН НА КРЫШЕ

КАКОГО СКАЗОЧНИКА В ДЕТСТВЕ ПРОЗВАЛИ «МАЛЕНЬКИМ УИЛЬЯМОМ ШЕКСПИРОМ»?

ПЕНИЕ БЕЗ ТЕКСТА

«А В НЕБЕ ЗВЕЗДЫ ПОСТРОИЛИ НАМ СКАЗОЧНЫЙ МОСТ, И Я СКАЖУ СВОЙ ЕДИНСТВЕННЫЙ ...»

КАПИТАН «MILLENIUM FALCON»

ЛЕСНОЙ КУЛИК

ИЛИС-ТОЕ ...

НА-КЛЕЙКИ НА СТЕНАХ

УВЕРТЮРА ДНЯ

БУДУЩИЕ ВЗРОСЛЫЕ

НА ОШИБКАХ УЧИТСЯ

ОСТРОВ СО СТОЛИЦЕЙ ИНДОНЕЗИИ

ГОЛЛИВУДСКАЯ АКТРИСА, УВЛЕКАЮЩАЯСЯ ИГРОЙ В «ПЬЯНЫЕ ШАШКИ»

«ПОСТАРЕВШАЯ ТЕЛЯТИНА»

1

КАКОЕ МЕСТО НА БОЛОТЕ МОЖЕТ ДЕРЖАТЬ «МЕРТВОЙ ХВАТКОЙ»?

ЧТО ИДУТ СНИМАТЬ К ВРАЧУ НЕВОЛЬНО ПОСТРАДАВШИЕ В ДРАКЕ?

ДИПЛОМАТ ВЫСОКОГО РАНГА

ИСТОЧНИК СТЫДА

ЗАКАТ НАОБОРОТ

«МАТУШКА ...!» (ЛЮБИМАЯ ПРИСКАЗКА ДУБА ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «ТРИ БОГАТЫРЯ ХОД КОНЕМ»)

КТО ВЫБЕЖАЛ ИЗ ГОРЯЩЕГО МОРЯ В СКАЗКЕ «ПУТаница» КОРНЕЯ ЧУКОВСКОГО?

ПРОДУКТ ДЛЯ ФОНДЮ

ИЗ ЧЕГО ДЕЛАЮТ СВИРЕЛИ, ЧТОБЫ ОТКРЫТЬ ДВЕРИ ПРЕИСПОДНЕЙ?

СЕЗОННО-ЗАГОРОДНЫЙ ОБИТАТЕЛЬ

ВНУШИТЕЛЬНАЯ ТАКАЯ ДУБИНА

ЛАРА С ЛИЦОМ АНДЖЕЛИНЫ ДЖОЛИ

КАКОЙ ЗВУК МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ИЗ АТЛАНТИЧЕСКОЙ РЫБЫ, ОТНЯВ ОТ НЕЕ ПОСЛЕДнюю БУКВУ?

«ГЛАВНЫЙ АКАДЕМИК» ИЗ ПЕСНИ «УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА» ОТ ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО

КОГО ИЗ МИРОВЫХ ЗНАМЕНИТОСТЕЙ БЕНЕДИКТ КАМБЕРБЭТЧ СЫГРАЛ В ФИЛЬМЕ «ПЯТАЯ ВЛАСТЬ»?

ЯРУС ТОРТА

СКРЕЩЕНЦЫ НА ГРУДИ

2

АиФ здоровизм

Одни спокойно садятся на диету, другие боятся раздавить ее.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты
 Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 23 2015 года.
 Выходит еженедельно. 16+
 Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.
 Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
 Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
 Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».

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

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
 www.redstarph.ru
 E-mail: kr_zvezda@mail.ru
 Номер подписан 29.05.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 02.06.2015 г.
 Заказ № 115-2015. Тираж 450 612 экз.
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551
 1 5 0 2 3
 9 771562 755431