



Бывают ли осложнения после простуды?



Почему диеты не помогают его снизить



Отчего она
возникает у детей
и подростков

Аргументы Факты

КАК ПОДНЯТЬ САМООЦЕНКУ

стр. 18



POBBE

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 45 (1075), 2015 **3 – 9 НОЯБРЯ**

Елена Воробей: «С уколами красоты я завязала!»

стр. 23 ►►

3 Диспансеризация

Сколько времени
она займёт?

10 Свинка и корь

Что делать, если заболел взрослый

12 Эфирные масла Избавят от морщин

15 Витамины Женский набор

17 **Беременность**

Льготы для будущих мам

22 Зарядка на свежем воздухе

Эффективнее
занятий в зале

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил ЗАДОРНОВ,
писатель, сатирик



С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИССЛЕДОВАНИЕ

Польза и вред красного мяса

Ежедневное употребление 50 и более граммов переработанного мяса – колбас, сосисок или бекона – на 18% повышает риск возникновения рака кишечника, утверждают специалисты ВОЗ и Международного агентства по изучению рака.

Само мясо вреда не несёт – канцерогенным эффектом обладают вещества, которые используются при его переработке. «Индивидуальный риск развития колоректального рака из-за потребления мясных продуктов остаётся довольно низким, но он повышается с увеличением количества съедаемого переработанного мяса», – говорят учёные.

Они напоминают, что красное мясо обладает и полезными свойствами: оно богато витамином В12, цинком и железом.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Не спешите стареть!

У каждого человека свой темп старения, считают американские исследователи из Университета Дьюка.

Они наблюдали за группой добровольцев из 871 человека. Параметры, позволяющие определить скорость старения, у них измеряли в 26, 32 и 38 лет. В процесс определения скорости старения вошли анализ работы почек, печени, лёгких, иммунной системы, оценка обмена веществ, уровень холестерина, работа лёгких, длина теломеров...

Скорость старения у испытуемых оказалась разной. У большинства добровольцев биологический возраст соответствовал возрасту хронологическому. Однако нашли люди, которые старели втрое быстрее основной массы, и такие, кто вообще не старел в течение 8 лет. Те, кто старел быстрее, имели более низкую

ПРОФИЛАКТИКА



Пять минут, пять минут...

Людям, ведущим сидячий образ жизни, для сохранения здоровья надо тратить время от времени всего пять минут, считают учёные из США.

В их эксперименте приняли участие 11 здоровых мужчин в возрасте 20–35 лет, не имеющих проблем с лишним весом. Добровольцев попросили сидеть без движения в течение трёх часов. До исследования и через час после него им измерили артериальное давление и при помощи ультразвука оценили функцию бедренной артерии. Выяснилось, что функция бедренной артерии уменьшилась на 50% всего за 1 час нахождения в сидячем положении. Однако, если испытуемые ходили в течение всего 5 минут каждый час, кровотока не страдал.

Сотни тысяч людей проводят рабочий день, сидя в кресле. Это в первую очередь опасно для сердечно-сосудистой системы, так как гиподинамия – один из серьёзных факторов риска развития гипертонии и атеросклероза.



Комментирует сотрудник НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, президент Геронтологического общества при РАН, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН Владимир АНИСИМОВ:

– То, что люди стареют с разной скоростью, известно давно. Рост биологического возраста тормозится при систематической физической активности (пешие прогулки, ходьба, бег, игры на воздухе...), при повышении уровня образования, изучении иностранных языков, занятиях музыкой. Тогда как курение табака, употребление алкоголя, переизбыток работы по ночам, ряд факторов окружающей среды (канцерогены, низкочастотные электромагнитные поля, световое загрязнение...) могут ускорять старение. Гены определяют только 25–35% долголетия, остальное во многом зависит от нас самих. Делайте свой выбор!

физическую подготовку. У них быстрее снижались познавательные способности. И они выглядели старше своих сверстников.

ПРОБЛЕМА

Пульмонологов не хватает



Участковые терапевты должны повысить свой уровень осведомлённости в области пульмонологии, считают специалисты

Центрального НИИ туберкулёза. Пульмонологов катастрофически не хватает, и эта проблема остро стоит не только в России, но и во всём мире.

Смертность россиян от заболеваний лёгких, в частности от пневмонии, составляет сегодня порядка 40%. Каждый пятый россиянин страдает респираторными заболеваниями, например, ХОБЛ – хронической обструктивной болезнью лёгких. Несмотря на то, что показатели смертности от туберкулёза за последние 5–7 лет пошли на спад, динамика заболеваемости всё же остаётся высокой в Крыму, на Урале, в Сибири и Дальневосточном округе.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

В 11 раз увеличивают вероятность возникновения рака кожи 10 родинок, расположенных на руках, говорят австралийские учёные.

ИНТЕРЕСНО

Такие разные сны

Мышление мужчин и женщин отличается не только во время бодрствования, но и во сне, говорят исследователи из Канады. Это различие отражается в их сновидениях, в ночных кошмарах.

Учёные провели эксперимент, в котором приняли участие 300 мужчин и женщин. Добровольцы фиксировали содержание своих снов каждое утро на протяжении 45 недель. Оказалось, что женщинам часто снится, что они опаздывают на какое-то важное событие или что они заблудились. Темой их кошмаров бывают болезни, смерть, призраки, монстры, вампиры или инопланетные существа, измена или ложь со стороны близкого им человека.

Мужчины чаще видят во сне стихийные бедствия и войны, чуть реже – насекомых.

ЭКСПЕРИМЕНТ

О пользе бормотания

Хорошие способности к запоминанию проявляют те люди, которые имеют привычку разговаривать сами с собой, считают учёные из Монреаля.

Они провели эксперимент с участием 44 студентов старших курсов местного университета. Добровольцам демонстрировались на экране слова, которые надо было прочитать про себя, а потом произнести беззвучно, но обозначая речь движениями губ. Также учёные наблюдали за студентами, которые зачитывали слова вслух себе или другим людям. Оказалось, что именно чтение вслух самому себе более всего способствовало запоминанию информации.

Данный феномен, очевидно, связан с активизацией большего количества процессов в головном мозге, что способствует надёжному закреплению информации в долговременной памяти.

НЕВЕРОЯТНО!

Уникальные следы

«Микробное облако» является более индивидуальным признаком, чем отпечатки пальцев, к такому выводу пришли американские учёные.

Смесь различных микроорганизмов, которую источает каждый человек в окружающий воздух, специалисты назвали «микробным облаком». Уникальность этого «облака» была доказана в эксперименте. Добровольцев в стерильной одежде поместили в комнату,



предварительно обеззараженную и наполненную фильтрованным воздухом.

Потом учёные собирали все частицы, которые попадали в комнату от людей. Собранный материал прошёл генетический анализ.

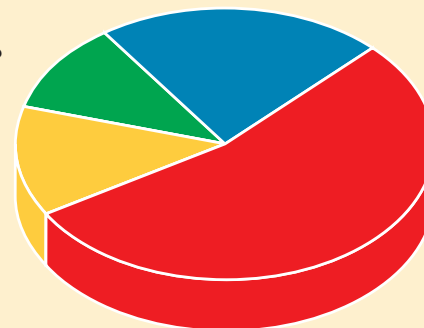
Через два часа с момента помещения добровольцев в комнату учёные смогли точно сказать, правда ли в ней находились люди. Более того, учёные могли указать на конкретного человека, который заходил в комнату, так как бактериальный состав у каждого из добровольцев был уникален.

ИНФОРМАЦИЯ К РАЗМЫШЛЕНИЮ

67% опрошенных в Британии признались, что они скрывают от своих партнёров, что инфицированы заболеваниями, передающимися половым путём. 92% из них говорят, что молчат из-за страха потерять сексуального партнёра.

Предупреждаете ли вы свою половину об имеющихся у вас половых инфекциях?

- 54%** Да, обязательно, и стараюсь защитить от них мою половинку
- 13%** Нет, я боюсь об этом говорить
- 11%** Когда – да, когда – нет, всё зависит от конкретной ситуации
- 22%** А что, надо обязательно предупреждать?



Всего в опросе приняли участие 1413 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

**Нана Погосова:**

«Цель диспансеризации – сохранить ваше здоровье и продлить жизнь»

Сердечно-сосудистые заболевания занимают 55% в структуре смертности населения России. Они уносят больше жизней, чем все остальные болезни, вместе взятые.

О том, как предотвратить болезни сердца, мы беседуем с руководителем Федерального центра здоровья и отдела вторичной профилактики хронических неинфекционных заболеваний, главным специалистом по профилактической медицине Департамента здравоохранения г. Москвы, вице-президентом Национального медицинского общества профилактической кардиологии, доктором медицинских наук, профессором, кардиологом Наной ПОГОСОВОЙ.

Защитите сердце

– Многие воспринимают сердечно-сосудистые заболевания как нечто неизбежное, связанное с возрастом. Можно ли обезопасить себя от этих болезней?

– По данным Всемирной организации здравоохранения, любое сердечно-сосудистое заболевание, возникшее в возрасте до 65 лет, за исключением сложных врождённых патологий, предотвратимо. Правда, для того чтобы оставаться здоровым, придётся приложить усилия. Развитие атеросклероза начинается очень рано. Липидные пятна на стенках сосудов можно обнаружить у совсем ещё молодых людей. Однако в этот период болезнь никак себя не проявляет. Первые клинические признаки атеросклероза появляются спустя годы и даже десятилетия. И если всё это время человек не следит за своим здоровьем, то в 40–50 лет он неожиданно для себя узнаёт, что его сосуды забиты холестериновыми бляшками, а сердце находится на грани катастрофы. А между тем этих проблем можно было избежать, просто изменив образ жизни.

– Как же нужно вести себя, чтобы защитить своё сердце и сосуды?

– Во-первых, отказаться от курения, не курить самому и избегать общества курящих людей. Во-вторых, быть физически активным, то есть заниматься любым видом физической активности не менее 30–40 минут в большинство дней недели или каждый день. В качестве нагрузки подойдёт ходьба в быстром темпе, танцы, занятия в фитнес-клубе, прогулки на свежем воздухе. И конечно же, обратить внимание на питание. Доказано, что употребление не менее 500 г овощей и фруктов в день снижает риск инфаркта. Кроме того, необходимо ограничить в рационе насыщенные жиры, то есть не налегать на масло, сало, колбасы,

свинину и увеличить количество рыбы, она должна присутствовать в рационе не реже 3–4 раз в неделю.

– Часто люди вспоминают о здоровье только после того, как болезнь дала о себе знать. И при этом считают, что повернуть время вспять и вернуть себе здоровье уже невозможно. Так ли это?

– Это один из самых распространённых мифов. Причём такая позиция весьма удобна... в смысле оправдания своего бездействия. На самом деле научные исследования свидетельствуют: если человек курил, а потом прекратил курение, то риск заболеть инфарктом миокарда возвращается к уровню риска никогда не курившего человека через 3–5 лет. То есть в смысле риска сердечно-сосудистых осложнений через 3–5 лет после отказа от курения человек как бы начинает жить с чистого листа. И это относится даже к тем людям, которые курили в течение 50 лет! Так что отказываться от курения никогда не поздно.

Употребление 500 г овощей и фруктов в день снижает риск инфаркта

Где помогут бросить курить

– Бывает, что человек и хочет бросить курить, но не хватает силы воли. Куда обращаться за помощью?

– Оказать помощь по отказу от курения могут специалисты центров здоровья, которые работают по всей стране. В Москве таких центров более 60, в них открыты 11 кабинетов отказа от курения. Чтобы записаться на приём, достаточно иметь при себе паспорт и полис обязательного медицинского страхования, а список центров здоровья можно найти на сайте Департамента здравоохранения города Москвы.

– Есть ли подобные учреждения, которые помогут человеку, если он страдает лишним весом?

– Консультирование по вопросам питания проводится в кабинетах медицинской профилактики и центрах здоровья. Важно отметить, что вопросы питания являются важной частью углублённого профилактического консультирования, которое проводится в рамках программы диспансеризации взрослого населения.

Раз в три года – к врачу!

– Кто имеет право пройти диспансеризацию и как часто нужно проходить обследования?

– Диспансеризацию может пройти любой гражданин Российской Федерации в возрасте 21 года и более. Человек имеет право

обследоваться, если его возраст в данном конкретном календарном году делится на три. Если возраст на три не делится, то диспансеризацию можно пройти в следующем году или через год. То есть каждый гражданин может попасть на обследование раз в три года.

Этого достаточно, чтобы не пропустить серьёзные заболевания, в том числе сердечно-сосудистые, онкологические, бронхолёгочные и сахарный диабет. Кстати, у всех этих заболеваний (врачи называют их неинфекционными) одни и те же факторы риска – низкая физическая активность, курение, нездоровое питание, избыточное потребление алкоголя.

– Если человек здоров, может ли он в процессе диспансеризации оценить, насколько у него велик риск развития болезней?

– Конечно! Цель программы диспансеризации, которая проводится с 2013 года, заключается не только в выявлении заболеваний как таковых, но и их факторов риска. Например, на диспансеризацию пришёл мужчина 35–40 лет, у него имеются отдельные факторы риска, но пока нет заболевания. В то же время врачи видят, что предрасположенность к болезни у него уже имеется, он курит или у него повышен уровень холестерина в крови. Существует специальная шкала, которая позволяет рассчитать риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний в течение ближайших 10 лет для конкретного человека. И если этот риск высокий, то пациент попадает в так называемую вторую группу здоровья, которую врачи берут под особый контроль.

– А сколько всего существует групп здоровья?

– Три. К первой относятся здоровые люди, ко второй – пациенты, у которых высок риск возникновения сердечно-сосудистых осложнений в ближайшие 10 лет, а в третью группу входят пациенты с различными заболеваниями. Задача врачей – не допустить, чтобы человек из второй группы (высокого сердечно-сосудистого риска) перешёл в третью группу. Для этого пациентов высокого риска приглашают в отделения (кабинеты) медицинской профилактики или центры здоровья. Человека надо проинформировать, дать рекомендации и пригласить на повторный осмотр.

– Жители нашей страны не очень любят ходить по врачам. Многие считают диспансеризацию бесполезной...



– У нас даже самое хорошее дело часто обрастает какими-то небылицами, подвергается критике. Некоторые врачи даже утверждают, что диспансеризация не нужна, что в Европе и США она не проводится и при этом население там здоровее.

Но это заблуждение. Профилактические осмотры проводятся во всех развитых странах, просто они называются по-другому. Приведу один пример. В США только в 2010 году 70% женщин соответствующего возраста прошли маммографию на предмет скрининга рака молочной железы. На эту программу правительством было потрачено 7,8 млрд долларов. В Соединённых Штатах каждая женщина старше сорока лет должна проходить такой скрининг раз в два года. Точно так же дело обстоит и в большинстве европейских стран.

Программы скрининга, несомненно, стоят денег. Но одна ампула лекарства, необходимого для проведения химиотерапии при раке, может стоить несколько сот, а то и тысяч долларов! Впрочем, ни одно даже самое лучшее лекарство не даёт гарантии выздоровления, если онкологическое заболевание выявляется на поздней стадии. А ведь рак, как и сердечно-сосудистые заболевания, зачастую никак себя не проявляют в течение определённого времени. И единственный способ вовремя узнать об этих болезнях и принять меры – это пройти обследования.

– Много ли времени потребуется, чтобы пройти обследование?

– При должной организации диспансеризация требует не более трёх визитов в поликлинику. В первое посещение пациент заполняет довольно подробную анкету, необходимую для выявления факторов риска, и получает направление на анализы. Второй раз нужно будет прийти, чтобы эти анализы сдать. А в третий визит человек проходит обследования у специалистов, к которым можно записаться на определённое время. Конечно, могут быть какие-то накладки. Но подумайте, насколько больше времени, сил и средств придётся потратить на лечение онкологического заболевания.

Александра ТЫРЛОВА



ТЕМА НОМЕРА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Какой штамм ждём?



Какой грипп мы ожидаем в этом году? Будет ли это «злой» штамм? Вызывает ли он осложнения?

Семья Петровых, Москва



Отвечает старший научный сотрудник ФГБУ НИИ гриппа Минздрава РФ Игорь НИКОНОВ:

– В этом эпидемическом сезоне на территории России будут циркулировать штаммы вирусов гриппа А (H1N1), А (H3N2) и В. Они мало отличаются от тех, что были в прошлом сезоне. Самое распространённое осложнение, которое может дать этот вид гриппа, – пневмония. Кроме того, возможны миокардиты, инсульты, обострение хронических заболеваний с последующей гибелью пациентов. Особенно опасен грипп для беременных женщин и пожилых людей.

Пик эпидемии, если судить по прошлым сезонам, ожидается в феврале.

Чтобы болезнь не распространилась в организованном коллективе, привитых там должно быть не меньше 75%. Иногда и сделавшие прививку заболевают гриппом, но болезнь у них протекает легко и без осложнений.

Сделать прививку бесплатно могут люди пенсионного возраста, дети, беременные женщины, учащиеся средних и высших учебных заведений, военнослужащие, медицинские работники... В прошлые сезоны в России было привито более 30 млн человек. По данным Роспотребнадзора на 16 октября 2015 года, у нас в стране сделали прививки уже более 24 млн человек, из них более 9 млн – дети. Но пока это меньшая часть населения.

И грипп, и простуда – это вирусные заболевания, поражающие слизистую оболочку верхних дыхательных путей. Они приводят к повышению температуры, появлению насморка, боли в горле, кашля.

Изменчивые и непостоянные

Грипп вызывают вирусы типов А, В и С, штаммы которых постоянно меняются. Поэтому, переболев гриппом один раз, мы в следующую эпидемию можем заболеть другим его подтипом.

Вирусы А ответственны за появление тяжёлых эпидемий и пандемий. Вирусы гриппа В не вызывают пандемий, обычно они являются причиной локальных вспышек болезни. Но эти вспышки могут происходить одновременно со вспышками гриппа, вызванными вирусами А, а могут предшествовать им.

Вирусы гриппа В циркулируют только среди людей (в отличие от вирусов типа А, которые вызывают заболевание и у некоторых животных) и чаще поражают детей.

Вирус гриппа С пока мало изучен.

То, что мы называем простудой, – на самом деле острые респираторные вирусные заболевания – ОРВИ. Они вызываются большим числом вирусов. Учёные насчитывают их более 200. Наиболее распространённые – парагрипп, аденовирусы, риновирусы...

Откуда зараза?

Источником заражения является больной человек. Проникая в верхние дыхательные пути, вирус внедряется в клетки наружного слоя слизистой оболочки, вызывая их разрушение и слущивание. Слущенные клетки, содержащие вирус, отторгаются и при дыхании, разговоре, кашле, чиханье с каплями слюны, носовой слизи или мокроты попадают в воздух, заражая тех, кто этим воздухом дышит. В закрытом помещении вирусы гриппа и ОРВИ распространяются вокруг больного человека на 7 метров. От 2 до 9 часов они живут в воздухе комнаты, где находился больной.



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

Грипп

Чем различаются?

Самая высокая концентрация вирусов в воздухе – в первые два дня болезни.

Но заражение может происходить и через предметы обихода: ручки дверей, посуду, полотенца... Исследования показали, что вирусы гриппа, например, живут на руках человека

5 минут. Если за это время человек успеет дотронуться до каких-то вещей, вирусы перейдут на них и там уже проживут гораздо дольше. От 24 до 48 часов они сохраняются на металле и пластмассе, 10 суток – на поверхности стекла.

Британские учёные подсчитали, что больной ребёнок дотрагивается до носа, глаз и рта более 300 раз в день, перенося вирусы с рук на игрушки, дверные ручки, предметы общего пользования.

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Когда в доме больной

- 1 Носите маски (вспомните, как долго вирусы живут в воздухе!)
- 2 Чаще проветривайте квартиру.
- 3 Несколько раз в день протирайте ручки дверей дезинфицирующими растворами.
- 4 Закладывайте в нос оксолиновую мазь.
- 5 Выделите больному отдельную посуду и отдельные полотенца.
- 6 Перед сном полощите рот настойкой календулы или эвкалипта.
- 7 Принимайте противовирусные препараты в профилактических дозах.

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ

ВАКЦИНАЦИЯ

Только вакцинация может защитить нас от гриппа и его осложнений, считает ВОЗ. Но многие россияне боятся прививок. Обоснованы ли их опасения?

Наш эксперт – главный научный сотрудник ФГБУ «Научный центр здоровья детей» Минздрава РФ,



доктор медицинских наук, профессор Владимир ТАТОЧЕНКО.

Польза несомненна

Бесплатная вакцинация против гриппа детей, пожилых людей, вакцинация в крупных фирмах за счёт работодателей, которая проводится в России в последние годы, сократила заболеваемость гриппом в 4 раза, хотя прививки получают отнюдь не все.

В Японии, где вакцинируют всех школьников, защищённым оказывается всё население, среди которого без «помощи» детей

На прививку становись!

грипп распространяется очень быстро. Там даже подсчитали, что вакцинация 420 школьников спасает от смерти от гриппа одного взрослого.

К тому же привитые от гриппа реже болеют ОРВИ. Частота заболеваний простудой у привитых от гриппа в зимний период снижается на 20%. Вероятно, это связано с иммуномодулирующим действием вакцины. Окрепший иммунитет легче справляется и с респираторными вирусами.

А вот прививки против простуды нет. Разработать такую вакцину не удастся из-за большого количества респираторных вирусов.

Выбор есть

В России зарегистрирован ряд эффективных вакцин. Они не содержат живых или целых убитых вирусов гриппа, в их состав входят только частицы разрушенных вирусов – это так называемые субъеди-

ничные и сплит-вакцины. Их эффективность – 70–90%.

Детям рекомендуются вакцины нового поколения – расщеплённые или субъединичные, они практически не вызывают побочных явлений, разве что покраснение на месте укола у 5–10% привитых и небольшое повышение температуры на 1–2 дня у 1–2% малышей.

Прививаться лучше всего в октябре, так как для выработки иммунитета против инфекции требуется в среднем месяц. Но и во время эпидемии сделать это не поздно. Защитный уровень противогриппозных «быстрых» антител вырабатывается уже через 5–10 дней после прививки, а эпидемия длится, как правило, 1,5–2 месяца, причём на её «хвосте» заболеть

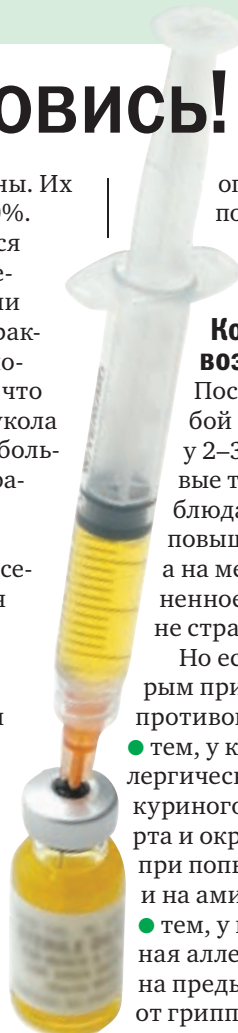
опаснее: статистика показывает, что в это время осложнения случаются чаще.

Кому стоит воздержаться

После введения любой вакцины от гриппа у 2–3% привитых в первые трое суток могут наблюдаться небольшое повышение температуры, а на месте укола – болезненное покраснение. Это не страшно.

Но есть люди, которым прививки от гриппа противопоказаны:

- тем, у кого наблюдается аллергическая реакция на белок куриного яйца (резкий отёк рта и окружающих тканей при попытке съесть омлет) и на аминогликозиды;
- тем, у кого была сильная аллергическая реакция на предыдущую вакцину от гриппа.



Женщинам со сроком беременности до 14 недель надо обсудить целесообразность прививки со своим лечащим врачом.

Воздержаться от прививки стоит при острых заболеваниях и хронических обострениях. Таких больных обычно прививают через 2–4 недели после выздоровления или наступления ремиссии хронического заболевания. Но прививать хронических больных нужно, риск опасных осложнений после гриппа для них страшнее ничтожно малого риска осложнений от вакцинации.

Болеют ли после прививки от гриппа гриппом? Да, болеют. Прививка снижает заболеваемость на 70–90, а не на 100%. Но болезнь будет протекать легче, чем у непривитых, иммунный ответ, хотя и недостаточно сильный для предотвращения болезни, ослабит воздействие вируса на организм.

А только что появилось сообщение, что прививка от гриппа пожилых лиц на 20% снижает частоту инсультов в последующие 2 месяца.



и ОРВИ

И как их избежать?

Больной гриппом остаётся заразным в течение 3–4 дней от начала заболевания. После 5–7-го дня болезни он уже не опасен для окружающих.

По статистике, один больной гриппом в среднем заражает 5 человек.

Разное начало

Грипп можно отличить прежде всего по началу заболевания. Он атакует сразу: начинается сильная головная боль появляется резь в глазах, ломота во всём теле, озноб, потливость, светобоязнь. Температура резко поднимается до 39, а то и до 40 °С и может держаться на таком уровне до трёх-четырёх дней. Язык обложен, стула и аппетита нет. При тяжёлом течении возможны бессонница, рвота, обморочные состояния, бред, судороги, потеря сознания...

Насморк, кашель и прочие простудные признаки появляются позже, когда температура спадает. И очень долго держится слабость.

А вот простуда развивается постепенно: сначала першит в горле, но человек всё ещё не уверен, заболевает он или нет. Потом появляется насморк, одолевает чих, через пару дней возни-

Кстати

Во время сезонных эпидемий грипп быстро распространяется по всему миру. В эти месяцы наблюдается от 3 до 5 миллионов случаев тяжёлых форм заболеваний и от 250 до 500 тысяч смертельных исходов. Большинство смертельных случаев приходится на людей старше 65 лет. Самая известная пандемия гриппа – «испанка» – привела к гибели в 1918–1920 годах 40 миллионов человек.



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

кает кашель. Повышения температуры может и не быть или она поднимается незначительно – до 37,5–38 °С.

Осложнения

Грипп опасен своими осложнениями. Наиболее грозные – пневмония, менингит и менингоэнцефалит. При этих осложнениях даже в наши дни лечение не всегда приводит к выздоровлению.

Вирусная инфекция снижает иммунитет, у организма нет сил сопротивляться болезнетворным бактериям, и это вторичное заражение вызывает осложнение. Это могут быть бронхит, отит, синусит – воспаление придаточных пазух носа, миокардит – воспаление сердечной мышцы...

Бактериальные осложнения развиваются обычно после того, как больной уже почувствовал себя лучше. Снова поднимается высокая температура, может появиться кашель с мокротой, боли в груди и другие симптомы.

Назначать лечение при осложнениях может только врач, иногда требуется госпитализация больного. Поэтому грипп ни в коем случае нельзя переносить на ногах, он требует постельного режима и тщательного долечивания.

Осложнения после простуд бывают реже, протекают они обычно легче, но тоже неприятны.

Лечить или не лечить?

Лечение гриппа должно проходить под контролем врача. Оно включает в себя:

- ✓ **приём противовирусных препаратов** – лечение надо начать в первые 24–36 часов болезни. Когда вирус размножился и заселил организм, лекарство перестаёт на него действовать;
- ✓ **симптоматическое лечение** (обезболивающие и жаропонижающие препараты) – оно не действует на вирусы, но облегчает состояние больного;
- ✓ **обильное питьё** (так как при повышенной температуре теряется много жидкости во время дыхания и потения);
- ✓ **постельный режим** – очень важно его соблюдать в период повышенной температуры, так как несоблюдение именно этого условия нередко вызывает осложнения.

Мнение, что простуда, если её лечить, проходит за 7 дней, а если не лечить – то за неделю, в корне неверно: если ОРВИ не лечить, можно заработать гайморит или отит.

Лечение простуды – это...

- ✓ **приём противовирусных препаратов** (если симптомы простуды сильно выражены);
- ✓ **симптоматическое лечение** (обезболивающие и жаропонижающие препараты, полоскание, ингаляции, сосудосуживающие капли и спреи, облегчающие насморк, микстуры и отвары от кашля);
- ✓ **обильное питьё** (чай с лимоном, морсы, минералка);
- ✓ **домашний режим** – с первых дней заболевания надо взять больничный лист, так вы избежите осложнения и не заразите других.

В ДЕТСКОЙ

Опять насморк!

Дети болеют гриппом в 3 раза чаще, чем взрослые. У малышек от полутора до 2 лет грипп в 40% (!) случаев осложняется отитом, что нередко приводит к глухоте.



Поэтому детей надо обязательно защищать от гриппа прививками, считает наш эксперт – педиатр-иммунолог, профессор Лев ХАХАЛИН.

А ВОТ простуд бояться не надо. Они неизбежны. За детство городской ребёнок заболевает ОРВИ около 40 раз, болеет ими по 5–7 раз в год. Он должен познакомиться со всеми часто встречающимися респираторными инфекциями. Но это не значит, что ребёнка не надо от простуды лечить. Каждый случай заболевания ОРВИ надо долечить до конца, прежде чем отправить ребёнка в школу или детский сад.

Надо ли при гриппе или простуде принимать антибиотики? Нет, и грипп, и простуда – вирусные заболевания. Антибиотики же убивают только бактерии. Иногда врач назначает антибиотики и при гриппе, но только в том случае, если во время болезни возникли осложнения, вызванные бактериями (бронхит, воспаление лёгких, среднего уха или придаточных пазух носа).

Важно: детям до 12 лет при гриппе нельзя давать жаропонижающие средства, содержащие ацетилсалициловую кислоту. Эти препараты могут вызвать синдром Рея, который проявляется сильной рвотой и комой, вызванной отёком мозга.



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Стало легче!

Эти средства не уничтожают вирусы, но облегчают течение болезни.

✓ **Обильное питьё.** Вирус боится щёлочи, поэтому полезна щелочная минеральная вода. Налегайте на морсы и соки: брусничный, клюквенный, апельсиновый – они содержат в большом количестве витамин С, который укрепляет иммунитет. Облегчает состояние тёплый чай с малиной, с мёдом и лимоном. В период заболевания нужно выпивать 3–4 литра жидкости в день.

Рецепты

- Заварите в термосе 1 ст. ложку сушёной петрушки пополам с сельдереем или укропом в 0,5 л кипятка. Настаивайте ночь. Пейте понемногу в течение дня.
- 2 ст. ложки измельчённых корней имбиря залейте 3 стаканами кипятка на 10 минут, добавьте 3 ст. ложки мёда. Имбирь стимулирует кровообращение.
- Когда при простуде пропадает голос, хорошо помогает отвар медуницы: 1 ст. ложка цветов на стакан воды.

- ✓ **Сухое тепло.** Шерстяная майка, шарф на больное горло, шерстяные носки – наше тело во время болезни нуждается в максимальном комфорте.
- ✓ **Полоскание** при боли в горле настойками и отварами шалфея, ромашки, календулы.
- ✓ **Прогревание носа** при насморке горячими, сваренными вкрутую яйцами, мешочками с нагретой солью.
- ✓ **Ингаляции** при кашле паром сваренного в мундире картофеля, паром разведённой в кипятке таблетки валидола, отвар ромашки, мяты, календулы.
- ✓ **Промывание носа** при насморке слабым соляным раствором.
- ✓ **Массаж дёсен** языком советуют делать китайцы при первых признаках простуды: 16 кругов по внутренней и столько же по наружной поверхностям.
- ✓ **Снизить температуру могут:**
 - прохладный душ;
 - обтирание влажным полотенцем;
 - обтирание спиртом;
 - обтирание полотенцем, смоченным в воде с уксусом.

ИНТЕРЕСНО

В России **сезон простуд** длится около **полугода**. За это время **взрослый россиянин** болеет ОРВИ в среднем **2–3 раза**.

Счастливые супруги быстрее и легче справляются с гриппом, нежели те, кто ещё не связал себя узами Гименея. В крови женатых и замужних больше антител, которые организм производит для борьбы с инфекцией. А у тех, кто недавно пережил расставание с любимым человеком, **уровень спасительных антител намного ниже, чем у счастливых супругов.**

Люди, которые **пьют** в сутки только **3 стакана воды** вместо рекомендованных восьми, имеют **сопротивляемость организма** инфекциям **в 5 раз меньшую**, чем те, кто соблюдает питьевой режим. **Слизистая оболочка носа** – первая **преграда** на пути **простудных вирусов**, для нормального функционирования она **должна быть влажной**. А для этого **организму нужно** как минимум **2 литра воды в сутки**.

Пение укрепляет иммунную систему, утверждают немецкие учёные из Франкфурта. Они обследовали людей, постоянно поющих в хоре. **Анализ крови у хористов** до репетиции, во время которой исполнялся «Реквием» Моцарта, и через час после её окончания показал, что **концентрация иммуноглобулина А и гидрокортизона** за время песнопения заметно **повысилась**.

Каждые 30–40 лет регистрируются пандемии гриппа, то есть **количество заболевших резко увеличивается** во многих странах.

Количество **белых кровяных телец**, отвечающих за **противодействие бактериям** и вирусам, **существенно повышается** после занятий **борьбой**, установили учёные Калифорнийского университета. **Замеры** проводились у **юношей 14–18 лет** после полуторачасовой **тренировки**.



ТЕХНОЛОГИИ

В сказке «Конёк-Горбун», чтобы омолодиться и похорошеть, нужно было искупаться сначала в кипятке, а потом в холодной воде. Оказывается, этот метод не такой уж и фантастический! Новосибирские врачи нашли научное обоснование того, почему нагревание тела даёт лечебный эффект.

Вирусам – конец

О том, что высокие и низкие температуры способны благотворно воздействовать на организм, известно давно. Всегда были популярны бани, грелки, купание в проруби, холодные компрессы и обливание, солнечные ванны. При этом перегрев может быть опасным: если температура тела повышается выше 41 °С, белки сворачиваются и человек погибает. Но в то же время не выживают вирусы, бактерии. И если повышать температуру тела под наблюдением медиков, негативных последствий можно избежать – наоборот, происходит общее оздоровление и омоложение, активизируется иммунитет.

Впервые такой метод – гипертермию – начал применять немецкий исследователь и изобретатель Манфред фон Арденне в 60-х годах XX века. Он смог безопасно повысить температуру пациента до 41,7 °С. Новосибирские учёные пошли ещё дальше. Они смогли согреть пациента до 43,8 °С (во всём мире рекорд – 43 °С; для сравнения: в сауне можно разогреть тело до 39 °С).

Процедура проходит так. Человека под наркозом помещают в горячую ванну и постепенно нагревают до максимально возможной для него температуры – так называемой биологически переломной точки, которую определяют с помощью аппаратов и авторской методики наших медиков. Затем пациенту вводят препараты. Какие – зависит от его заболевания.

Перегрев на пользу

Уникальный метод лечения от новосибирских учёных



Если это гепатит, инфекции, передающиеся половым путём или другие вирусы, – то противовирусные; если онкологическое заболевание – цитостатики, разрушающие раковые клетки. Сердце и другие органы от перегрева при этом защищают специальными лекарствами.

Продлить жизнь

«Мы использовали гипертермию у 137 онкобольных от 16 до 60 лет с поражениями желудочно-кишечного тракта, матки, молочных желёз, с саркомой и миеломой, – рассказывает Елена БЫКОВА, врач анестезиолог-реаниматолог, кандидат медицинских наук. – Через 5 лет удалось получить данные от 38 больных. Результаты такие: полная ремиссия (болезнь не развивается) – у 10%, частичная ремиссия – у 70%, стабилизация процесса – у 20%, прогресс болезни – у 0%. Дальнейшие

результаты у нас и зарубежных коллег показали, что применение гипертермии способно разрушать раковые клетки, уменьшать размер опухоли и вероятность рецидивов болезни, предотвращать распространение метастазов (кроме костных) и даёт шанс продлить жизнь людям с запущенными формами рака». Идеальными пациентами врачи считают тех, у кого

по анализам определяется наличие раковых клеток, но опухоли ещё не видно, – высокие температуры помогают предотвратить развитие болезни.

Гипертермия входит в стандарты лечения онкозаболеваний в Европе и США, клиники есть в Болгарии, Японии, Германии. Конечно, полного выздоровления всем, как и любой другой метод, она не гарантирует. Но, как говорят врачи, повышает качество жизни: при гепатитах и ВИЧ снижается концентрация вирусов в крови, при бронхиальной астме уменьшается зависимость от гормональных препаратов, положительные изменения наблюдаются у страдающих сильной аллергией, простатитом, артритом.

За рубежом гипертермия становится альтернативой пластическим операциям – при её применении проходят выпячивания, заметно омолаживается и подтягивается кожа. А учитывая, что в тот же день после гипертермии можно идти домой, многие предпочитают не ложиться под нож, а «принять тепловую ванну».

Юлия ГАРМАТИНА

Комментарий специалиста

Владимир ШЕВЧЕНКО, главный научный сотрудник отдела анестезиологии и реаниматологии Новосибирского НИИ травматологии и ортопедии им. Я.Л. Цивьяна, председатель Областного научно-практического общества анестезиологов-реаниматологов, профессор:

– Гипертермия может дать наилучшие результаты в комплексе с химиотерапевтическим и хирургическим методами лечения. В остальном это такая же операция, противопоказания стандартны: проблемы с сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной системами, печенью, а также опухоли головного мозга и поджелудочной железы. Интересный эффект: при высокой температуре не бывает нечувствительности организма к химиопрепаратам, что не достигается при других методах – все лекарства действуют эффективнее, чем при нормальной температуре тела.



О ЧЁМ РАССКАЖЕТ АНАЛИЗ СЛЮНЫ

Все знают, как важен для здоровья состав крови. Но не менее значимой «визитной карточкой» состояния организма является слюна. В каких случаях нужно сдать её на анализ?

Настоящий коктейль

Жидкость, которая выделяется слюнными железами, представляет собой целый коктейль белков, витаминов, микро- и макроэлементов, хотя большую часть её, 98–99%, составляет вода. Концентрация йода, кальция, калия, стронция в слюне во много раз выше, чем в крови. Присутствуют в слюнной жидкости и микроэлементы: железо, медь, марганец, никель, литий, алюминий, натрий, кальций, марганец, цинк, калий, хром, серебро, висмут, свинец.

Столь богатый состав обеспечивает правильное функционирование ферментов слюны, которые начинают



переваривание пищи уже во рту. Один из ферментов, лизоцим, обладает значительным бактерицидным действием – и его выделяют для приготовления некоторых лекарств.

От язвы до инфекций

Опытный врач может по характеру слюны судить о состоянии и работе некоторых органов, а также выявлять определённые болезни на ранней стадии. Так, при инфекционных заболеваниях слабощелочная реакция слюны меняется на кислую. При нефрите (воспаление почек) в слюне возрастает количество азота, то же самое происходит при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При заболеваниях щитовидной железы слюна становится вязкой и пенистой. Меняется состав слюны и при некоторых опухолях, что позволяет обнаружить

Раз плюнуть!

болезнь или подтвердить диагноз тогда, когда клиническая картина ещё неочевидна.

По мере старения организма в слюне нарушаются пропорции содержания микро- и макроэлементов, что приводит к отложению зубного камня, увеличивая вероятность кариеса и воспалительных заболеваний пародонта.

Происходит изменение состава слюны при голодании, а также при некоторых нарушениях гормонального баланса.

Так что не удивляйтесь, если врач назначает вам анализ слюны, – узнать из него можно действительно многое.

Подозрительные признаки

● Качественный анализ слюнной жидкости выполняют в лаборатории при помощи специальных реагентов и приборов. Но порой изменения в слюне настолько сильны, что человек без всяких обследований может заподозрить неладное. Вас должны насторожить следующие признаки.

- Изменение цвета слюны – при некоторых заболеваниях пищеварительной системы она становится желтоватой (то же наблюдается и у завязых курильщиков, что может сигнализировать о какой-то внутренней патологии).
 - Недостаток слюны, постоянная сухость во рту и даже ощущение жжения, а также жажда – это может быть признаком диабета, гормональных сбоев, заболеваний щитовидной железы.
 - Слишком обильное выделение слюны, не связанное с приёмом вкусной пищи, – это свидетельствует о нарушениях, может быть признаком некоторых опухолей или гормонального дисбаланса.
 - Горький вкус слюны – сигнал о патологии печени или желчного пузыря.
- При любом из этих проявлений имеет смысл обратиться к врачу, чтобы он назначил дополнительные исследования и выявил точную причину нарушений.

Алиса ВОЛКОВА

МЕДСОВЕТ

Выход – лазер

Сахарный диабет для меня обернулся неприятным осложнением – диабетической ретинопатией. Она лечится?

Эльвира, Уфа

Отвечает доктор медицинских наук, научный сотрудник НИИ глазных болезней РАМН Мария БУДЗИНСКАЯ:

– На начальных стадиях болезни специфического лечения не требуется. Достаточно лишь привести в норму сахар крови, артериальное давление и уровень холестерина.

Но в запущенных случаях, при пролиферативной форме болезни, сопровождающейся бурным ростом аномальных сосудов, на них воздействуют методом лазерной коагуляции. И тем самым нередко предотвращают дальнейшую потерю зрения у пациента. Только важно сделать её как можно раньше, выбрав для этого офтальмологические центры, где есть хорошие лазерные установки и опытные врачи.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Главный враг человечества

Так ли опасен холестерин?

Полвека назад холестерин считали крайне вредным. Но сегодня его уже не винят во всех грехах, а некоторые врачи даже признают его пользу.

Жирный и страшный

Давайте начнём с того, что вообще такое холестерин. Вопреки распространённому мнению это вовсе не шлак, и не токсин, и не вредное вещество. Холестерин нам жизненно необходим – это один из основных жиров, содержащихся в нашем организме. Он ходит в состав клеточных мембран. Из него «строятся» многие гормоны: половые гормоны – как женские, так и мужские. Холестерин – предшественник витаминов группы D и желчных кислот, необходимых для пищеварения. Наконец, около 10% плотного вещества человеческого мозга – это холестерин!

Как же так получилось, что такое полезное, нужное вещество стало врагом человечества? В 50-х годах прошлого века учёные выяснили, что излишки холестерина накапливаются в клеточных мембранах и на стенках сосудов. В одном случае они затрудняют клеточный обмен, в другом – образуют холестериновые бляшки. Со временем в бляшке начинают накапливаться соли кальция и она становится твёрдой. В результате просвет сосуда сужается, нарушается кровообращение, замедляется процесс переноса кислорода и удаление углекислого газа из тканей. Доказано, что высокий уровень холестерина – один из важных факторов развития атеросклероза, а тот, в свою очередь, повышает риск инфарктов и инсультов.

Спасайся кто может

А дальше врачи бросились искать панацею. В США, а потом и в некоторых других странах была принята



Лучшая профилактика инфарктов и инсультов – изменение образа жизни

общенациональная программа по борьбе с атеросклерозом, стала активно развиваться индустрия бесхолестеринового питания.

Однако вскоре выяснилось, что такое питание... не работает. В 90-х годах в Калифорнийском университете наблюдали бесхолестериновую группу и группу, которая ест здоровую (правда, не чрезмерно жирную) пищу с обычным содержанием холестерина. Выяснилось, что показатели крови участников эксперимента практически не отличались. Задавшись вопросом, почему так происходит, специалисты выяснили: около 80% холестерина

вырабатываются в самом организме, и лишь остальную часть мы получаем из пищи. Чем меньше холестерина приходит с едой, тем активнее его синтезирует печень. То есть пытаться полностью убрать холестерин из рациона бесполезно и даже вредно.

Как быть?

Главной профилактикой инфарктов и инсультов врачи по-прежнему считают изменение образа жизни. Откажитесь от курения, больше двигайтесь, сбросьте лишний вес, начните сбалансированно питаться – и всё будет хорошо. Конечно, есть люди, у которых печень производит слишком много холестерина в силу генетических особенностей – им нужно медикаментозное лечение, которое подберёт кардиолог. Однако для большинства оздоровительных мероприятий вполне достаточно.

Но если с курением и физической активностью всё более-менее понятно, то что специалисты имеют в виду под сбалансированным питанием? «Если посмотреть на карту мира, то становится очевидно, что эпидемия атеросклероза бушует в тех странах, где население питается в основном продуктами животного происхождения», – говорит академик, заслуженный деятель науки РФ Рафаэль Оганов. – Это Россия, некоторые страны Западной Европы, Америка, Канада, Австралия. Эпидемии нет там, где население питается в основном морепродуктами или растительными продуктами. Речь идёт о Японии, Китае, ряде средиземноморских стран...» Чтобы взять уровень холестерина под контроль, нужно есть здоровую, минимально обработанную пищу. В рационе должно быть побольше свежих овощей и фруктов и поменьше мяса (но не надо совсем его исключать!). Кстати, больше всего холестерина даже не в нём, а в икре и сыре, так что с ними тоже поосторожнее. А вот куриные яйца вопреки расхожему мнению вовсе не опасны. Ещё 20 лет назад они считались главным источником холестерина, которого там действительно много, однако не так давно учёные обнаружили в них же антагонист холестерина – лецитин, причём его в 5 раз больше. Так что 2–3 яйца в неделю можно съедать без вреда для здоровья!

Евгения ДАНИЛОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Всем спать!



Часто не могу заснуть по долгу. Как мне справиться с этим состоянием? Может, стоит попить успокоительные средства? Как их правильно принимать?

Раиса, Казань

– Решение о начале приёма успокоительных средств должен принимать лечащий врач. Пока до этого не дошло, надо попытаться соблюдать элементарные правила гигиены сна: ложиться и вставать в одно и то же время, никогда не валяться в кровати, даже в выходные дни, исключить пользование гаджетами перед сном и вообще использовать кровать только для сна, а не для просмотра телевизора, чтения или разговоров по телефону.

Укрепим защиту



Скоро наступят холода, а я вечно простужаюсь. Посоветуйте, как мне укрепить иммунитет!

Татьяна, Тверь

– Только здоровым образом жизни. Никакие рекламируемые таблетки в этом вам не помогут! Средств для поднятия иммунитета с доказанной эффективностью, к сожалению, ещё не создали! Принимать синтетические витамины для укрепления защитных сил организма тоже не имеет смысла. Физическая нагрузка, здоровое питание, отказ от вредных привычек, закаливание – только это поможет вам противостоять вирусам и инфекциям.

Болит в груди



У меня часто болит в груди. Сделала электрокардиограмму, врач сказал, что всё нормально. Посоветуйте, какие ещё обследования мне надо пройти.

Алла Михайловна, Тамбов

– Всё зависит от наличия у вас факторов риска. Если вам за 50, вы курите, у вас высокое давление и холестерин, повышен уровень глюкозы в крови, одной ЭКГ в покое недостаточно. Необходима кардиограмма под нагрузкой. Если же у вас сочетания факторов риска нет, то, вероятно, доктор прав и болит у вас грудная стенка – для этого есть множество банальных причин. Тогда повода для сильного беспокойства нет.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Курице – да, алкоголю – нет



Недавно мне поставили диагноз «гипертония». К моему удивлению, врач спросила, не болит ли у меня косточка на ноге? Я не поняла, как это связано, но она и в самом деле оказалась права: некоторое время назад сустав около большого пальца ноги воспалился и очень меня беспокоил. Сейчас вроде бы всё прошло. Однако доктор сказала, что у меня, скорее всего, подагра. Лечится ли это?

Г. Юдкова, Псков

Подагра – заболевание коварное: оно может «приходить» и «уходить», то есть обостряться и затухать. Однако, пока не устранена её причина, расслабляться нельзя. Так с чем же предстоит бороться?

Воспаление суставов вызывает повышенный уровень мочевой кислоты в крови. Видимо, именно его ваш врач заметила, «читая» ваш биохимический анализ крови. Суставы могут воспаляться по очереди – сначала косточка на одном пальце, потом колено, потом локоть... А высокое давление и даже стенокардия – частые спутники подагры, потому что высокий уровень мочевой кислоты влияет и на сердце, и на сосуды.

«Обратитесь к хирургу и эндокринологу», – советует Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д.м.н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной

недостаточности им. А.Л. Мясникова РКНП МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Последний постарается выяснить, что же вызвало гормональный сбой в вашем организме, а хирург подтвердит или опровергнет диагноз. Если же у вас определят подагру, вам придётся скорректировать диету (но это, согласитесь, небольшая плата за то, чтобы хорошо себя чувствовать!). Исключить из рациона придётся красное мясо, субпродукты, алкоголь. Впрочем, время от времени кусочек куриной грудки или белого мяса индейки вы сможете себе позволить. Кроме того, врач может назначить вам курс препаратов, которые понижают уровень мочевой кислоты в крови. Например, аллопуринол – профилактическое средство, помогающее предотвратить развитие подагры, и колхицин, который прописывают при острых приступах болезни».

РОССИЯ

1

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

Реклама



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Среди подростков с головной болью сталкиваются 50–80%. А дошколят, у которых периодически болит голова, примерно 3–8%. Вроде немного, но что нам до статистики, если среди таких страдальцев – наш собственный ребёнок!

Симптом трёхсот болезней

Чему там болеть? Это же кость! – шутят остряки про головную боль. Болит, естественно, не череп и не само мозговое вещество, а все ткани, в которых имеются болевые рецепторы. А их немало: венозные синусы, черепные нервы, сосуды, мозговые оболочки, надкостница, мягкие ткани головы, а также сосуды лица и шеи.

Головная боль (а по-научному цефалгия) бывает первичной, то есть возникающей в качестве единственного самостоятельного симптома, и вторичной – в этом случае она выступает всего лишь одним из признаков какого-то заболевания. Вторичная головная боль встречается более чем при 300 разных болезнях. Например, при воспалении в ухе, горле, носе, лобных и носовых пазухах (фронтит, синусит и гайморит). Цефалгия также может возникать при гриппе и других инфекционных заболеваниях (корь, свинка, скарлатина, краснуха, ангина, малярия...), при аутоиммунных заболеваниях (например, системной красной волчанке), а также при кишечных инфекциях (сальмонеллёз, холера) и заражении глистами. Любой вид аллергии (лекарственной, сезонной или пищевой) тоже может вызывать головную боль. При гипотонии и гипертонии, сердечных заболеваниях (пороки сердца, нарушение ритма) и воспалении почек тоже возникают мучительные спазмы в голове. Наконец, тот же симптом дают вегетососудистая дистония и психические заболевания: невроз страха, депрессия.

Наиболее опасными причинами головной боли являются травмы головы

Боль, какая боль!

Отчего сдавило голову?



Foto Legion-media

Позитивный взгляд на жизнь – эффективный метод профилактики

и внутричерепные инфекции: абсцессы мозга, воспаление вещества или оболочек мозга (энцефалит и менингит), а также опухоли и отёк мозга.

Куда бежать?

Чтобы быть спокойным за ребёнка, при наличии у него частых головных болей лучше обратиться к врачу. Педиатр на основании жалоб перенаправит своего пациента для подобного обследования к лору, окулисту, невропатологу, инфекционисту, эндокринологу, психиатру...

Поторопиться к доктору следует, если сильные или необычные головные

боли у ребёнка начались внезапно и тем более если они сопровождаются потерей сознания, двоением в глазах, онемением части тела, а также если боль усиливается в определённом положении головы. При таких симптомах потребуются дополнительные обследования: МРТ и УЗИ сосудов головного мозга, мониторинг артериального давления, компьютерная томография.

Но, к счастью, далеко не всегда головная боль угрожает чем-то страшным. Например, можно долго гадать, каким именно заболеванием вызван этот симптом, а дело оказывается всё в том, что ребёнок носит слишком тесную шапку или давящие очки для плавания.

Причина – перегрузки

В отличие от вторичной головной боли первичная не связана с сторонними заболеваниями, она возникает сама по себе. Самый

распространённый вид – головная боль напряжения.

Среди школьников ею страдают от 50 до 70%. Как правило, эта боль распространяется по всей голове, сдавливая её, словно обруч. Симптом появляется в результате эмоциональных, физических или умственных перегрузок. А куда без них сегодняшнему школьнику?

Головная боль напряжения обусловлена долгим (хотя и незначительным) напряжением мышц головы и шеи. Появляется она не резко и исчезает постепенно. Длиться может очень долго – днями и неделями. Физическая нагрузка такую боль не усиливает. Чтобы устранить эту боль, необходимо улучшить состояние шейного отдела позвоночника. Мануальная терапия, массаж, лечебная физкультура, плавание – всё это будет очень полезно. Важно не переутомляться и не засиживаться на одном месте. Через каждые 1–2 часа работы за компьютером следует вставать для разминки. И ещё крайне важно научиться расслабляться. Поэтому эффективнее лекарств подчас действуют психотерапия и биологическая обратная связь (особая компьютерная программа, учащая правильно дышать, расслаблять мышцы и нервы).

А ещё важно поработать над характером и поведением. Для детей и подростков, склонных к головной боли напряжения, вредны сильные негативные эмоции: гнев, злость. Зачастую голова начинает у них раскалываться именно после сильных ссор. Если же ребёнок научится вести диалог тише и более конструктивно, то, доказано, приступы головной боли снизятся как минимум на 10%. Также замечено, что такая боль часто преследует мнительных и пессимистичных детей и подростков. Поэтому воспитание в ребёнке уверенности в себе и позитивного взгляда на жизнь можно в этом случае считать эффективным методом профилактики.

Елена АМАНОВА

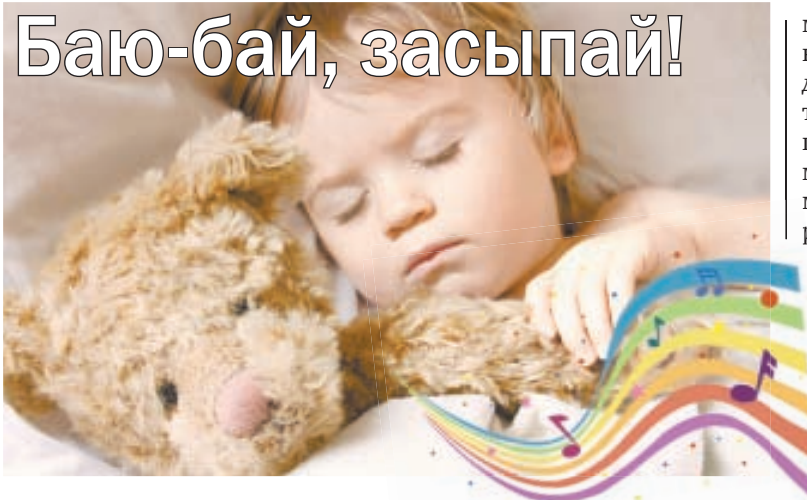
ЛУЧШАЯ МУЗЫКА НА ЗЕМЛЕ

Поёте ли вы своему крохе колыбельные? И какие? Мы расскажем, для чего нужны эти песни и как баюкать малыша правильно.

Вместе и навсегда

Крохе не важно, есть ли у его мамы консерваторское образование или ей медведь на ухо наступил. Ведь пение колыбельных имеет не только эстетическое, но ещё и мощное физиологическое и психологическое влияние – оно успокаивает центральную нервную систему малыша, снимает мышечное напряжение, стимулирует дыхание и кровообращение. Задача убаюкивающих песен не только в том, чтобы утомить кроху и наконец-то уложить его спать. Мама, напевая протяжным и тихим голосом слова колыбельной (при этом делая короткий вдох и длинный выдох), успокаивает как ребёнка, так и саму себя, расслабляется и при этом входит со своим малышом в общий ритм дыхания и даже сердцебиения. Благодаря этому она чувствует себя с крохой единым целым даже после

Баю-бай, засыпай!



родов. Это ощущение важно и для мамы, но ещё больше для ребёнка в первые месяцы жизни. Слушая колыбельную, малыш получает уверенность в том, что его любят, он находится под надёжной защитой, у него всё хорошо.

Заговор на здоровье и удачу

Раньше на Руси колыбельные называли байками – от слова «баять» («рассказывать», «заговаривать»). Отсюда и всем известные «баюшки-баю». Учёные полагают, что эти

произведения можно считать неким заговором на удачу, здоровье и счастье. Народная колыбельная песня поётся в особом ритме дыхания, благодаря которому малыш не просто начинает клевать носом, а входит в состояние, подобное гипнотическому трансу. В народе это состояние называют дремотой. Учёные-сомнологи, изучающие проблемы сна, считают, что, балансируя между сном и бодрствованием, человек открыт для подсознательно-го впитывания любой информации, которая впоследствии

может так или иначе повлиять на его жизнь. Пока кроха отходит ко сну и его душа открыта миру, пойте ему о том, как прекрасно устроен мир, как мир любит и оберегает вашего малыша, такого умного, здорового и прекрасного. Заодно не помешает и «запрограммировать» дитя на счастливое будущее. Так и делали наши предки: в колыбельных девочкам пели о том, какие они вырастут красивые, добрые да рукодельные, а мальчикам – сильные и смелые.

Сам себе сочинитель

Как считают учёные, самые полезные колыбельные – традиционные, национальные. Они действуют на ребёнка благотворнее, чем эстрадные песни или песни из кино и мультфильмов.

Не обязательно заучивать песни наизусть – на Руси мамы импровизировали по ходу укачивания ребёнка, подставляя в конструкцию традиционной колыбельной свои собственные слова и пожелания ему. Можете и вы попробовать себя в роли сочинительницы.

Только учтите, что русскую колыбельную всегда отличают:

- слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами: детонька, котик, небушко... Причём, часто одно и то же слово может иметь несколько суффиксов: например, котя, котенька, коток. Это нужно для формирования слухового восприятия, то есть дальнейшего речевого развития ребёнка;
- многократное упоминание имени малыша. «Баю-баюшки-баю, баю Машеньку мою», «Стану люлечку качать, будет Ваня засыпать»... Слыша своё имя, малыш осознаёт себя как личность, что также способствует его развитию;
- текст колыбельной закольцованный: то есть два-три куплета (не больше) должны повторяться несколько раз, пока кроха не заснёт;
- колыбельная поётся в спокойном темпе, тихо, ласково, нежно растягивая гласные (особенно А и У – первые звуки младенцев), используются и шипящие и свистящие – ш-ш-ш, ц-ц-ц, успокаивающие кроху.

Алиса МИХАЙЛОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Когда дети входят в подростковый возраст, многие родители начинают ждать от них в той или иной степени самостоятельности. Всегда ли оправданны эти ожидания?



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

Кому это нужно?

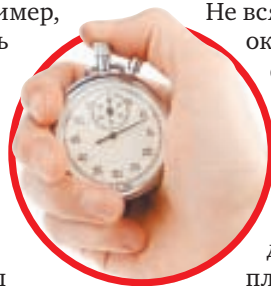
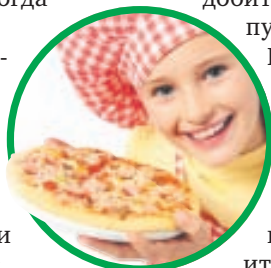
Вопрос неспроста. Часто родители подают самостоятельность как некую ценность для самого ребёнка, но это находит у него отклик далеко не всегда. Иногда кажется, что детская самостоятельность куда важнее для самих взрослых, нежели для их детей.

Почему родители подчас так нетерпеливы? Обычно дело в банальной усталости: если ребёнок начнёт всё делать сам, его папа и мама наконец-то смогут расслабиться и отдохнуть. Тем более что во времена их детства даже для младшего школьника было нормально гулять одному, ходить в магазин без взрослых и самостоятельно разогреть себе обед. По-человечески это понятно, но тогда будет честнее прямо сказать себе и ребёнку, что лично вам будет просто удобнее, когда он перестанет нуждаться в вашей помощи. Хотя в этой ситуации есть и другой выход: если регулярно отдыхать в течение всего времени выполнения своих родительских обязанностей, возможно, желания поскорее от них избавиться и не возникнет.

Важна поддержка

Родители иногда слишком внезапно заявляют подростку: «Теперь ты уже большой и поэтому...» – далее следует то, что теперь ему придётся делать самому. Их стремление сбросить с плеч груз надоевших забот можно понять, но нельзя перекладывать эти заботы на детские плечи без предварительной подготовки. Иначе это напоминает сомнительный способ обучения ребёнка плавать, просто бросив его в воду на глубине: кто-то, возможно, и поплывёт, но многие рискуют утонуть.

Поэтому стоит запастись терпением и потратить какое-то время на обучение чада новым навыкам. Например, собираясь отправить ребёнка куда-то одного, хорошо вместе с ним разработать пошаговый план того, что ему предстоит делать. Изучить маршрут, продумать варианты



Уже большой!

Учимся самостоятельности



Старайтесь поддерживать инициативу ребёнка

разных ситуаций. Чем подробнее рассмотрим все детали, тем лучше. Возможно, понаблюдается какой-то участок пути пройти вместе.

Если ребёнку предстоит самому вести какие-то переговоры (в магазине, в школьной канцелярии...), можно попробовать устроить маленькую репетицию в ролях. Прежде чем предлагать подростку самому приготовить себе еду (потому что он «уже большой»), стоит потратить какое-то время на его поэтапное ознакомление с основными правилами приготовления пищи и так далее. То, что просто и привычно для взрослого, для ребёнка – совершенно новый опыт, и нужно дать ему время освоиться с этим.

Формы сопровождения со стороны родителей могут быть разными, но их поддержка на этом переходном этапе очень важна для ребёнка.

Без спешки

Собираясь предъявить подростку новые требования, следует учитывать его возраст и личные особенности.

Не всякая задача может оказаться для него сильной, даже если вы сами в эти годы справлялись с чем-то подобным. Оглядка на сверстников сына или дочери тоже бывает плохой подмогой – то,

к чему другие дети уже готовы, вашему ребёнку может оказаться пока «не по зубам». Обычно ребёнок сам даёт понять, когда он созрел для дальнейшего освоения мира. В какой-то момент он выражает желание немного «отодвинуть» взрослых в сторону и сделать новый самостоятельный шаг. Не важно, что это будет: решимость погулять в соседнем дворе или желание поехать к бабушке на метро в одиночку. Важно, чтобы предложение исходило от самого ребёнка. Старайтесь замечать и поддерживать любую детскую инициативу в этом направлении.

Всё по-честному

Если вы требуете от подростка самостоятельности в том, что удобно для вас, позволяйте ему быть самостоятельным и в том, что приятно для него. Раз уж он должен сам ходить в магазин и ездить на дополнительные занятия, то имеет такое же право пойти самостоятельно в кино или поехать на встречу с друзьями. Если вынужден сам готовить себе завтрак, то может и устраивать кулинарные эксперименты.

Родители, считающие своего ребёнка достаточно дееспособным для того, чтобы самому ходить в поликлинику или в государственную контору, должны уравнивать это признание его автономии в принятии решений, связанных с его личными интересами. Важно, чтобы проявления самостоятельности и независимости давали какие-то преимущества и доставляли ребёнку удовольствие, иначе для него не будет в этом никакой ценности и он может надолго предпочесть беззаботную жизнь за родительской спиной.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

МИФ О МАТЕМАТИКЕ

Тренажёр для мозга

«Зачем нам эта математика?» – стонет школьник, а порой за ним и его родители. Ведь для решения бытовых задач есть калькулятор. А для нелюбителей уроков русского языка – компьютерный редактор. Так стоит ли напрягать мозги?

Посчитаем в уме

То, что занятия математикой влияют на развитие ребёнка, подтверждено исследованиями учёных из Стэнфордского университета. Отобрав группу самых обычных восьмилетних школьников, учёные в течение шести лет регулярно проводили сканирование их головного мозга. У детей, которые занимались математикой и со временем начали демонстрировать успехи в этой области, структуры головного мозга значительно отличались. У них была больше развита внутритеменная борозда коры, которая помогает людям выполнять сравнительный анализ и работать с числами, а также затылочная и префронтальная доли, которые отвечают за прогнозирование. Чем выше были успехи в математике, тем сильнее оказалась активность в гиппокампе – отделе головного мозга, отвечающем за консолидацию памяти, переход из краткосрочной в долгосрочную.

А всё начинается с устного счёта, с которым сегодня беда не только у младших школьников, но часто и у взрослых. Между тем посчитать в уме нужно не только для того, чтобы скорректировать домашний бюджет. «Внутри счёта существуют сложные логические операции: переходы через десяток, деление, разделение на группы, умножение. Всё это в значительной степени связано с мышлением человека», – считает заведующий кафедрой нейро- и психологии МГУ им. М. В. Ломоносова, доктор психологических наук, профессор Александр ТХОСТОВ.

Думать на опережение

Эксперты утверждают, что занятия математикой учат обобщать, находить закономерности и выстраивать логические цепочки – важное умение для написания учебных работ да и просто для решения каких-либо жизненных ситуаций.

Ещё один важный навык – прогнозирование, о котором упоминалось выше,

то есть умение просчитывать свои шаги и поступки, видеть на несколько шагов вперёд.

Кроме того, занятия математикой учат быстро соображать, работать одновременно сразу со многими понятиями из разных областей, приучают понимать, а не зазубривать нужную информацию, развивают абстрактное мышление.

Кстати, учёные в один голос утверждают: отсутствие способностей к математике не более чем миф. На самом деле головной мозг можно и нужно развивать хотя бы на школьных уроках.

Пишем грамотно

Ещё одно интересное исследование, проведённое уже учёными Баскского центра по изучению сознания, мозга и языка, доказало, что мозг ребёнка, умеющего читать и писать без ошибок, работает более сложным образом, чем у неграмотного. У ребёнка, хорошо владеющего грамотой, во время чтения и письма интенсивнее активируется зрительная кора головного мозга и фонологическая область. У хорошо читающих детей увеличена плотность серого вещества, отвечающего за обработку информации: распознавание букв, их преобразование в звуки и осмысленные слова и фразы. Кроме того, учёные обнаружили, что плотность белого вещества, отвечающего за связь между этими долями, тоже возрастает по мере обучения грамотности.

Все эти исследования приводят к вполне простому выводу: чем грамотнее ребёнок пишет, тем лучше будет развиваться его мозг. Конечно, правильное написание слова можно посмотреть в компьютере, но это уже тренировка пальцев, а не мозга.

Полина ФИЛИППОВА





ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Если внук «подложил»... свинку

Чем опасны детские инфекции

Детские инфекции у взрослых – особая тема. Часто безобидные в нежном возрасте ветрянка, корь, краснуха, свинка у взрослых, которые раньше ими не болели, могут протекать очень тяжело, с опасными осложнениями. Подчас не обойтись без вызова «скорой».



И хоть детские болезни во взрослом возрасте – явление не такое уж распространённое, каждый такой случай требует к себе пристального внимания и врачей, и близких заболевшего человека.

Мы продолжаем начатый в предыдущих номерах совместный проект нашей газеты и Московской службы скорой и неотложной медицинской помощи.



Слово – врачу-инфекционисту выездной инфекционной консультативной бригады 11-й подстанции скорой медицинской помощи г. Москвы Людмиле ПРОСКУРИНОЙ.

СРЕДИ инфекций, которыми мы можем заразиться от детей и внуков детского и школьного возраста, специалисты особо выделяют:

Корь

Характерные признаки: острое начало (высокая температура, озноб, недомогание, ломота в теле), сухой кашель, насморк, гиперемия (покраснение) глаз. Через 3–4 дня от начала болезни (а иногда и позже – до 7 дней) появляется сыпь: сперва на лице и шее, затем на туловище, плечах, руках, позже всего – на ногах. Боязнь яркого света (фотофобия), громких звуков, повышенная чувствительность кожных покровов.



Чем опасна. Самые опасные осложнения кори – пневмония (подчас очень тяжёлая) и менингоэнцефалит (воспаление мозга и мозговых оболочек).

Как лечат. Специфического лечения у кори нет. Оно симптоматическое: обильное питьё, жаропонижающие, препараты, облегчающие кашель. Если же у больного сохраняется упорная головная боль, которая сопровождается рвотой, нужно вызвать «скорую» – это может быть признаком менингоэнцефалита.

Период карантина. Корь – одна из самых прилипчивых детских инфекций. Вирусы, которые, кашляя или чихая, выделяет заболевший, очень подвижны. Они путешествуют по квартире, по лестничным клеткам и даже могут проникать через систему вентиляции. При этом заболевший корью заразен весь лихорадочный период (с падением температуры вирус уходит). В среднем это 8–10 дней.

Ветряная оспа

Характерные признаки: высокая температура, общее недомогание, сыпь появляется с первых-вторых суток болезни, быстро распространяясь по всему телу. Вначале это папула (бугорок), потом везикула (пузырёк), который затем лопается и покрывается корочкой. Высыпания на теле могут сопровождаться зудом и подсыпать до 9-го дня с начала заболевания. У взрослых, которые уже болели ветрянкой в детстве, при снижении иммунитета может развиваться опоясывающий лишай с высыпаниями, располагающимися по ходу нервных

стволов (чаще межрёберных) и сопровождающимися сильными болями. Это не повторное заражение, а активизация вируса, дремлющего в организме.

Чем опасна. Как и корь, ветряная оспа опасна своими осложнениями, среди которых: пневмония, менингоэнцефалит. Опоясывающий лишай может вызывать невралгии, воспаление лицевого нерва, длительные сильные боли на месте бывших высыпаний, менингоэнцефалит.

Но больше всего ветряная оспа опасна для беременных женщин. Если будущая мама, которая не переболела этой инфекцией до беременности, столкнулась с вирусом, особенно на ранних сроках беременности, это может привести к спонтанному аборт или к врождённой патологии у плода.

Как лечат. При тяжёлом течении ветряной оспы показана госпитализация, не обойтись и без противовирусного лечения. Основа терапии – противогерпетические препараты (ацикловир, валацикловир, фамацикловир) как внутрь, так и местно в виде мази, поскольку оба заболевания вызывает один и тот же вирус – Варицелла Зостер. Высыпания можно смазывать зелёной, фукарцином, малиновым раствором марганцовокислого калия.

Период карантина. Вирус ветряной оспы очень летучий (отсюда и его название). Больной представляет опасность для окружающих весь период высыпаний (в среднем 10 дней). Кстати, против вируса ветряной оспы есть вакцина, но пока она не входит в Национальный календарь прививок.

Краснуха

Характерные признаки: лёгкое течение, субфебрильная (умеренная) температура, незначительное ухудшение самочувствия, симптомы ОРВИ. Через 1–3 дня после начала заболевания появляется розовая сыпь, которая выступает сразу на лице и всём теле, а потом быстро сходит. Увеличиваются различные группы лимфоузлов (особенно затылочные).

Чем опасна. Опасность краснуха представляет в основном для беременных женщин, особенно в первые три месяца беременности. Вирус легко проникает в ткани плода, вызывая тяжёлые пороки, такие как слепота, глухота, пороки сердца, поражение нервной системы. Редко как у взрослых, так и у детей при краснухе может развиваться менингоэнцефалит.

Как лечат. Специфического лечения при краснухе не существует.

Период карантина. Больной заразен 5–7 дней с момента появления сыпи.

Инфекционный паротит (свинка)

Характерные признаки: умеренное повышение температуры, недомогание, сухость во рту, увеличение в размерах околоушных и подчелюстных желёз.

Чем опасна. Самое опасное осложнение инфекционного паротита – орхит (воспаление яичка), что впоследствии может вызвать нарушение сперматогенеза и обернуться бесплодием (в том числе и у взрослых мужчин). Из других возможных осложнений – поражение поджелудочной железы (панкреатит). Крайне редко вирус паротита может спровоцировать и воспаление оболочек мозга. При подозрении на менингоэнцефалит нужно вызывать «скорую».

Что делать. Специального лечения у свинки нет, только симптоматическое. Поражённые железы можно обернуть мягким шарфом, показано обильное питьё.

Как лечат. В отличие от других детских инфекций свинка не так заразна. Однако в течение первых пяти дней от начала паротита с больным лучше не контактировать.

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Горе по колено

У меня повреждение мениска. Врачи предлагают сделать операцию. Можно ли обойтись без неё?
Роман, Москва



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

– Мениск – это волокнистый хрящ, в нём нет ни сосудов, ни нервов. При разрыве мениска сустав частично теряет амортизационную способность, и это может привести к артрозу коленного сустава.

Если удалять эту часть хряща, артроз развивается скорее. Если не оперировать, он просто стирается и постепенно выводится из сустава благодаря работающим мышцам сустава. В таком случае организм самостоятельно избавляется от разрушенного мениска через выделительную систему совершенно безболезненно. По мнению моих зарубежных коллег, в 70%

случаев удаление элементов повреждённого мениска нежелательно. Поэтому я бы посоветовал для сохранения сустава попробовать следующие упражнения.

Понадобится резиновый бинт, его можно приобрести в аптеке.

Один конец резинового бинта закрепляют на нижней части голени больной ноги, другой крепят к неподвижной опоре (шведская стенка, закрытая дверь, крюк в стене) на уровне примерно 1 м от пола. Лёжа на боку со стороны здоровой ноги ногами к опоре, нужно подтягивать колено

к груди и распрямлять ногу при обратном ходе.

При ежедневном трёхразовом выполнении этого упражнения по 20–30 раз можно улучшить микроциркуляцию в суставе, а значит, снять отёк, убрать боль и восстановить его работоспособность.

Если после выполнения этого упражнения нога разгибается полностью (пусть даже и болит первое время), операция не нужна. Если же разогнуть колено всё равно не получается, скорее всего, операции не избежать.

Усилить действие первого упражнения можно другим.

Опять один конец бинта закрепляют на нижней части голени больной ноги, другой крепят к неподвижной опоре. Лёжа на спине головой к опоре и подняв больную выпрямленную в колене ногу, нужно опускать её вниз и поднимать в исходное положение. Количество повторов такое же, как и в первом упражнении.

Упражнение выполняют 3 раза в день по 20–30 раз.

Все упражнения желательны выполнять и для здорового сустава в качестве профилактики, так как на него приходится двойная нагрузка.



Пирсинг – это **создание прокола** в какой-либо части тела, для того **чтобы вставить в него украшение** из-за религиозных соображений или **потребности в самовыражении**, ради красоты или желаний **улучшить сексуальные переживания**, подтвердить свою принадлежность к какой-либо культуре или **выразить протест** против неё.

5300 лет – возраст **мумии с проколотыми ушами**, найденной в Австрии в леднике Симилаун. В древних **шумерских захоронениях** также находят мумии **возрастом в 4,5 тысячелетия** с пирсингом ушей.

Проколы **носа** были издревле популярны **у бедуинов** на Среднем Востоке, **у народов Африки** и у австралийских аборигенов. У многих **коренных племён** Америки и Аляски было распространено **прокалывание перегородки носа**.

В IV–VI веках в Индии пирсинг **крайней плоти пениса** практиковали для усиления сексуальных переживаний. А **в Индонезии** прокалывали головку пениса с противоположной целью – **для снижения сексуальной активности**.

Пирсинг – это **инвазивная процедура**, в процессе которой могут возникнуть **аллергические реакции**, появиться рубцы и шрамы, может быть **занесена инфекция**.

Пирсинг

в цифрах и фактах

В эпоху **великих географических открытий** серьгу в ухо носили **моряки** как знак того, что они **пересекли экватор**.

В 60–70-х годах прошлого века **благодаря хиппи и панкам** пирсинг вновь стал **моден в Европе** как символ несогласия с консервативными ценностями общества.

Более 6000 проколов для колец и бусинок сделано на теле **самого «проколотого» человека на планете** – жительницы США.

90 прокалываний за час **без анестезии** сделал себе в 1999 году **новозеландец** Квилл Десэйд.

В первое время после прокола лучше носить украшение **из медицинской стали или титана** – ранка заживёт быстрее.

У пирсинга есть **противопоказания**: проблемы со свёртываемостью крови и **кожные заболевания**. Также **не стоит** прокалывать тело, когда организм восстанавливается **после хирургического вмешательства или болезни**.

Прокол **сосков** и ношение в них колец служили **символом мужества** у древнеримских солдат.

До 2 лет может происходить **заживление пупка** после пирсинга.

У 33% британцев с пирсингом **проколот пупок**, у 19% – нос, **у 13% – уши**, у 9% – язык и соски, **у 8% – брови**, у 4% – губы и **у 2% – гениталии**, показало анкетирование 2005 года.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Понедельник – день тяжёлый
Вторник, среду и четверг мы чаще путаем друг с другом, а с **понедельником и пятницей** у нас больше ассоциаций, чем с остальными будними днями, установили британские исследователи.

Они хотели узнать, как люди представляют себе дни недели и влияют ли эти представления на восприятие времени. Добровольцев спросили, какие слова у них ассоциировались с разными днями. С **понедельником и пятницей** оказалось связано больше образов, чем со вторником, средой и четвергом. Понедельник ассоциировался у участников с такими словами, как «скучный», «загруженный» и «усталый». С **пятницей** были связаны положительные ассоциации, к примеру, «вечеринка» и «свобода». Почти 40% добровольцев путали текущий день со следующим или предыдущим. Большинство ошибок специалисты фиксировали в середине недели.

Количество ошибок увеличилось на 50%, когда участников опросили на праздничной неделе. Тогда добровольцы в основном называли предыдущий день. Также учёные смотрели, как быстро добровольцы исправляли свои ошибки. В **понедельник или пятницу** это происходило в два раза быстрее, чем в среду.

Исследователи добавляют: **понедельники и пятницы** часто упоминаются в повседневной жизни, например в песнях. О других будних днях мы слышим реже, поэтому в них просто запутаться.



БОЛЕЗНЬ – ПОД КОНТРОЛЬ!

«Предписания» и «запреты» для пациентов с остеоартрозом.

Остеоартроз коленного сустава является хроническим состоянием, но это не значит, что Вам нужно смириться с болью или чувствовать себя одинокими. Остеоартрозом можно управлять с помощью постоянного медицинского ухода, небольших изменений в образе жизни, а также регулярных бесед с лечащим врачом по поводу того, что Вас беспокоит.

«Предписания»

Поддерживайте свой вес в нормальном диапазоне, чтобы снизить нагрузку на суставы¹. С каждым одним набранным килограммом Вашим коленям становится на два-три килограмма тяжелее. Поговорите со своим врачом о способах уменьшения боли в колене – это позволит Вам оставаться активными и держать вес под контролем.

Придерживайтесь здоровой, сбалансированной диеты. Миндаль, лосось, апельсины и шпинат – вот те продукты, которые могут снизить риск развития остеоартроза, почему бы не попробовать добавить их к вашей продуктовой корзине?²

Будьте проактивными в своем лечении. Регулярно записывайте свои симптомы, когда чувствуете наиболее сильную боль, а также что предшествует её возникновению и на выполнение каких ежедневных активностей она влияет.

Возьмите эти записи на прием к Вашему лечащему врачу, это поможет ему разработать лечение, основанное на симптомах и степени выраженности Вашей боли.

Начните с меньшего. Если Вы не привыкли к физическим упражнениям, начните с чего-нибудь простого и несложного. Попробуйте прогуляться до угла Вашей улицы и обратно или позаниматься пять минут по видео-упражнениям для новичков. Похвалите себя за начало работы и сохраните вдохновение для большего. Например, покупайте себе новое оборудование для гимнастики и не переставайте быть мотивированными. Постепенно увеличивайте время или интенсивность тех упражнений, которые Вам нравятся больше всего³.

Сделайте свои упражнения развлечением. Добавьте немного разнообразия, чтобы повысить мотивацию продолжать тренировки. Попробуйте комбинацию упражнений, направленных на тренировку сердечно-сосудистой системы,

или тренинг на гибкость или силу. Особенно хорошо подойдет плавание, потому что оно способно снизить статическую нагрузку на Ваши суставы, кости и мышцы во время тренировки⁴.

Сходите на массаж. Исследование показало, что массаж может помочь снизить боль и улучшить функцию суставов у людей с остеоартрозом⁵.

Попробуйте горячие или холодные компрессы. Они могут уменьшить боль и симптомы остеоартроза у некоторых людей⁶.

«Запреты»

Прекращение упражнений. Хотя отдых также важен, Ваши суставы могут потерять свою гибкость при слишком долгом сидении. Вы можете использовать упражнения для увеличения гибкости и прочности Ваших суставов⁷.

Быть нереалистичным. Остеоартроз – это хроническое заболевание, поэтому не существует простых ответов по его лечению⁸. Однако гораздо проще продолжать тренировки и придерживаться здорового питания, если Вы уверенно идете к своей цели. Думайте о будущем, представляя себе предстоящий приятный момент – танец на свадьбе Вашей дочери или просто катание на велосипеде без каких-либо проблем.

Расстраиваться. Если текущее лечение не оказывает нужного эффекта, поговорите с Вашим врачом. Существует большое число различных методик – массаж, акупунктура и релаксация могут быть Вам полезны⁹.

Беспокоиться по поводу своего одиночества. Остеоартроз является самым распространенным заболеванием колена¹⁰.

Остеоартроз, вероятно, вскоре займет четвертое место среди причин инвалидности у женщин и восьмое место – среди мужчин¹¹.

Найдите себе группу по интересам или спросите у Вашего доктора о существующих сообществах. Они могут поделиться с Вами информацией о последних методах лечения или просто ответить на имеющиеся у вас вопросы. Также поговорите со своей семьей и друзьями о своих ощущениях – это самые близкие Вам люди, которые могут оказать ежедневную поддержку в борьбе с остеоартрозом.

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

SARJLHYL15.06.0160

¹ National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. Handout on Health: Osteoarthritis [online]. Last reviewed: August 2013 [January 21, 2015]. [last access: March 2, 2015] <http://www.niams.nih.gov/health_info/osteoarthritis/default.asp>.

² Effect of Antioxidants on Knee Cartilage and Bone in Healthy, Middle-Aged Subjects: A Cross-Sectional Study. Y. Wang et al. Arthritis Research and Therapy. 2007; vol. 9, art. 866. [last access: March 2, 2015]

³ Centers for Disease Control and Prevention. Physical Activity for Arthritis Fact Sheet [online]. Last reviewed: December 2014 [January 21, 2015] [last access: March 2, 2015]. http://www.cdc.gov/arthritis/pa_factsheet.htm

⁴ Aquatic exercise for the treatment of knee and hip osteoarthritis. Bartels EM, Lund H, Hagen KB, Dagfinrud H, Christensen R, Danneskiold-Samsøe B. Cochrane Database of Systematic Reviews 2007, Issue 4. Art. No.: CD005523. DOI: 10.1002/14651858.CD005523.pub2. Last Access: April 20, 2015 <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD005523.pub2/abstract?sessionid=CF094CB637561FA1F660758835F80639.02004>

⁵ Massage Therapy for Osteoarthritis of the Knee: A Randomized Controlled Trial. AL Perlman et al. JAMA Network. December 11/25, 2006, vol. 196, no. 22, pp. 2533–2538. [last access: April 20, 2015] <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=709544>

⁶ National Health Service. Osteoarthritis [online]. Last reviewed: August 2014 [January 21, 2015]. [last access: March 2, 2015] <<http://www.nhs.uk/Conditions/Osteoarthritis/Pages/treatment.aspx>>.

⁷ National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. On the Move: Fighting Osteoarthritis With Exercise [online]. Last Reviewed: August 2013 [February 20, 2015]. [last access: March 2, 2015] http://www.niams.nih.gov/health_info/Osteoarthritis/default.asp#box_5

⁸ Centers for Disease Control. Arthritis [online]. Last reviewed: December 2014 [January 21, 2015]. [last access: March 2, 2015] <http://www.cdc.gov/ncidod/diseases/resources/publications/aag/arthritis.htm>

⁹ National Center for Complementary and Alternative Medicine. Tai Chi [online]. Last reviewed: April 2013 [January 21, 2015]. [last access: March 2, 2015] <http://nccam.nih.gov/health/tai_chi/>.

¹⁰ Arthritis of the Knee. Department of Research & Scientific Affairs, American Academy of Orthopaedic Surgeons. Rosemont, IL: AAOS; April 2014. Based on data from the: National Health Interview Survey, 2012; U.S. Department of Health and Human Services; Centers for Disease Control and Prevention; National Center for Health Statistics [last access: March 2, 2015] <<http://orthoinfo.aaos.org/topic.cfm?topic=a00212>>.

¹¹ Jordan KW, Arden NK, Doherty M, Basra W, et al. EULAR Recommendations 2003: An Evidence Based Approach to the Management of Knee Osteoarthritis. Report of a Task Force of the Standing Committee for International Clinical Studies Including Therapeutic Trials (ESCOST). Ann Rheum Dis. 2003; 62:1145–1155. [last access: March 2, 2015]

ВАЖНО! В ДАННОМ МАТЕРИАЛЕ НЕ ДОЛЖНО РАСЦЕННИВАТЬСЯ КАМ ЗАМЕНА ИСПОЛЗАЦИИ ВАШЕГО ВРАЧА

SANOPI

Реклама



ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

Волшебные ароматы

Эфирное масло – для омоложения и красоты

Эфирные масла помогают людям быть красивыми, здоровыми и счастливыми уже не одну тысячу лет. Они способны повысить настроение и нормализовать сон, снять головную боль и воспаление, вступить в борьбу с вирусами и бактериями. Наверное, поэтому ароматерапия не теряет актуальности и в XXI веке.

Что это такое?

Интересно, что эфирное масло на самом деле вовсе и не масло. Если спросить человека, сведущего в химии, он скажет, что это высоколетучее органическое вещество из группы терпенов. Кстати, эфирное масло может содержать до трёхсот и более ингредиентов (сравните: растительное или животное – максимум десять). Маслом же эта субстанция называется, вероятно, лишь потому, что напоминает масляную жидкость.

В косметической промышленности эфирные масла включают в препараты для волос, кожи лица и тела, рук и ног, а также в средства для ванны и душа. В зависимости от сочетания и концентрации масел создаются тонизирующие, успокаивающие, противовоспалительные, омолаживающие и многие другие композиции.

Оно настоящее?

Плохо очищенное или фальсифицированное эфирное масло опасно. Последствиями его использования могут стать аллергия, экзема, воспаление кожи. Поэтому нужно знать, как отличить настоящее эфирное масло от чего-то, что таковым называется, но не является.

Капля эфирного масла, упавшая на лист бумаги, быстро испарится, и никакого масляного пятна не останется. А вот если такое пятно образовалось, то в вашем флаконе – или смесь эфирного масла и растительного, или плохо очищенное растительное масло с большим содержанием смол.

Если вы добавите недоброкачественное масло в косметику, она поведёт себя неадекватно: крем расслоится (а при хранении станет жидким), гель для душа помутнеет и будет плохо пениться.



Пузырёк должен быть из тёмного стекла – коричневого или синего

При покупке эфирного масла также следует обратить внимание на следующие моменты:

1. на упаковке должны быть адрес производителя и штрихкод;
2. если продукт импортный, к нему должна прилагаться аннотация на русском языке;
3. пузырёк должен быть из тёмного стекла (коричневого или синего), пробка – туго притёртая, с фиксирующей лентой, как у лекарств;
4. хорошее масло обладает прекрасным ароматом: роза пахнет именно розой, пихта – пихтой, но запах не должен быть резким и «бить в нос».

Куда его добавить?

Несколько капель эфирного масла могут усилить действие крема, придать шампуню специфические свойства, превратить привычную ванну в омолаживающую или романтическую... Однако, прежде чем заниматься этими приятными процедурами, нужно запомнить несложные, но очень важные правила.

- Не наносите на кожу (не добавляйте в крем, шампунь) эфирные масла с пометкой «для бытового использования». Они предназначены только для ароматизации помещений. Масла, которые

можно добавлять в косметику, обозначаются как «абсолютное 100%-ное эфирное масло».

- Обязательно следите за дозировкой: на 50 мл крема – не более 7 капель масла, в ванну – не более 20 капель. Температура воды в ванне не должна превышать 38 градусов, иначе эфирные масла тут же улетучатся.

- Не смешивайте более семи наименований масел в один приём.

Теперь, когда вы вооружены знаниями, можно позволить себе заняться домашней ароматерапией. Пусть применение эфирных масел принесёт вам много пользы и приятных эмоций!

● На заметку

Попробуйте самостоятельно приготовить крем для зрелой кожи. Вам понадобится: 50 мл воды (из бутылки), 20 г пчелиного воска (можно купить на рынке), 20 г масла какао и бура на кончике чайной ложки (продаются в аптеке). Растопите воск на водяной бане, добавьте масло какао, затем взбейте массу венчиком (пока не станет однородной и пышной). Продолжая взбивать, постепенно влейте воду, в последний момент введите буру. Охладите до комнатной температуры и снова взбейте. Теперь наступает черёд эфирных масел – добавьте 5 капель масла сандала, 3 капли масла розы, 3 капли масла нероли. Крем можно хранить в холодильнике не более двух недель в плотно закрытой стеклянной банке.

Стелла ПОЛЯНИНА

СО ВСЕГО СВЕТА

Страшная борода

Женщины боятся мужчин с растительностью на лице, считают учёные из Новой Зеландии.

Многие мужчины отпускают бороду, полагая, что это делает их более привлекательными. Однако эксперимент, проведённый исследователями, показал: возможно, борода и является атрибутом мужественного человека, но вот женщин бородатые мужчины не привлекают.

Учёные показали группе добровольцев фотографии мужчин. Сначала фотографии с бородой, а потом изображения тех же мужчин, но без бороды. Добровольцы обоих полов заявили, что с бородой мужчины казались старше, агрессивнее и имели, по мнению испытуемых, более высокий социальный статус. Однако женщин гладко выбритые мужчины привлекали больше. Согласно гипотезе учёных борода ассоциировалась в сознании женщин с потенциальной угрозой. Ведь в древности обладатели растительности на лице воспринимались в качестве агрессивных самцов, которые не допустят на свою территорию даже самку.

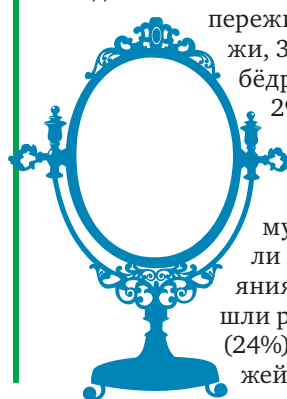
Перед зеркалом

На уход за собой женщины тратят 6,4 часа в неделю, подсчитали социологи из США.

У мужчин на поддержание красоты уходит лишь 4,5 часа в неделю. Но больше всего времени перед зеркалом проводят подростки – 7,7 часа еженедельно.

В ходе исследования учёные также выяснили: 60% взрослых женщин думали о себе в негативном ключе минимум раз в неделю. Среди мужчин такие мысли посещали 36%. Чаше всего женщин волновал их живот (69% были недовольны этой частью тела).

40% переживали из-за кожи, 39% не нравились бёдра, 32% – волосы, 29% волновал целлюлит и ещё 29% – состояние ягодиц. 52% мужчин переживали по поводу состояния живота. Далее шли редющие волосы (24%) и проблемы с кожей (23%).



Трудно жить, если усталость и вялость стали постоянным состоянием. Как вернуть себе былую активность и бодрость духа?

После работы в огороде наступает сладкая усталость. Полежать, погрузившись в лёгкое «гудение» мышц, - удовольствие.

Однако бывает и другая усталость - которая погружает в тягостное состояние. Убрать квартиру или подготовить отчёт на работе становится непосильным трудом. Часто такое состояние называют синдромом хронической усталости. Но он - только одно из проявлений недуга, имя которому - астения.

Нервируют запахи, звуки, яркий свет? Плохо спите? Вялость может смениться раздражением по любой мелочи? Тогда стоит обратить внимание на здоровье. Ведь за этим могут по-следовать скачки

БОДРОСТЬ ДУХА

давления, головные боли, проблемы с внутренними органами...

Часто достаточно - всего лишь! - заставить себя жить по жёсткому расписанию дня, в котором хватает времени на полноценный отдых. Сон - не менее 7 часов в сутки и неразрывный. Ежедневные прогулки на свежем воздухе обязательны. Вообще, физические нагрузки для борьбы с астенией хороши, но должны быть соразмерны возможностям. Изводить себя фитнесом не стоит, однако пару раз в неделю найти время для активного времяпрепровождения однозначно надо! Правда, упорядочить режим сложно даже здоровому человеку. Конечно, можно придать себе немножко сил, выпив... нет, не кофе. Его употребление, наоборот,

нужно сократить до минимума, поскольку вслед за кратковременной бодростью наступает более сильное угнетение нервной системы. Здоровой альтернативой кофе является зелёный чай - напиток с высоким содержанием антиоксидантов, но с гораздо меньшей дозой кофеина. Также Вам на помощь могут прийти витаминные смузи из свежесжатых цитрусовых - апельсина, мандарина, лимона с добавлением йогурта.

Поддержать хорошее самочувствие помогут и современные препараты. Например, Диваза снижает такие проявления астении, как слабость, вялость, повышенная утомляемость, резкая возбудимость. Кроме того, улучшает мозговое кровообращение, повышает умственную работоспособность, а

значит, возвращаются крепкая память и способность концентрировать внимание. При этом действует Диваза бережно, не вызывает сонливости, заторможенности и привыкания.

Таким образом, появляются спокойствие и силы для того, чтобы наладить распорядок дня. Но важнее всего - поверить, что вы можете распрощаться со своей подругой астенией и вновь увидеть все краски мира.

Дмитрий РОМАНОВ



Рег. уд. ЛРС-006646/10 от 09.07.2010г. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



Почему я ничего не успеваю? Этим вопросом время от времени задаются почти все работники.

КАЗАЛОСЬ бы, в том, чтобы спланировать рабочее время, нет ничего сложного. Специалисты по тайм-менеджменту советуют разделить все ваши дела на четыре основные категории: «срочно и важно», «не срочно, но важно», «срочно, но не важно», «не срочно и не важно». Руководствуясь таким списком, определить, что делать в первую очередь, а что отложить на потом или вовсе передать коллегам, нетрудно. Однако часто к концу дня обнаруживается, что невыполненными оказались даже дела из первой категории, хотя времени на это вроде было достаточно. Попробуем отыскать виноватых!

Специалисты составили своеобразный рейтинг похитителей рабочего времени. Выглядит он так.

1-е место – Интернет

На общение в социальных сетях, онлайн-покупки, чтение новостей и интересных сайтов среднестатистические клерки тратят 20–30% рабочего времени.

Некоторые работодатели пытаются бороться с излишней интернет-активностью своих сотрудников, но, как правило, безуспешно. Ведь, даже если заблокировать доступ к социальным сетям с рабочего компьютера, вряд ли можно помешать подчинённым зайти в чатах при помощи мобильного телефона.

А между тем соблюдать меру при использовании Всемирной сети всё-таки нужно. Любители полистать интернет-странички в рабочее время не только вынуждены засиживаться в офисе допоздна, чтобы доделать невыполненную за день работу, но и больше устают по сравнению с теми, кто не злоупотребляет посиделками в Сети. Вам только кажется, что, просматривая новости в Интернете, вы отдыхаете. В это время ваш мозг продолжает работать. Поэтому нет ничего удивительного в том, что вам становится трудно сосредоточиться на работе и вы устаёте, ничего не делая.

Часы украли!

Рейтинг похитителей рабочего времени



Сокращаем потери

● Прислушайтесь к организму и постарайтесь заходить в Интернет, когда ваша работоспособность ниже обычного. Например, в конце рабочего дня. Ущерб для дела будет меньше.

● Возьмите за правило не писать никаких постов и комментариев в социальных сетях в рабочее время.

● Следите за временем. Почаще смотрите на часы, чтобы ненароком не потратить весь рабочий день на посиделки в Интернете.

2-е место – болтовня с коллегами

По статистике, пустые разговоры с сослуживцами отнимают около 15% рабочего времени.

Конечно, полностью отказаться от общения в офисе невозможно. Хорошие отношения с коллегами – важная часть карьерного успеха. Важная, но не единственная, поэтому болтовню нужно уметь дозировать.

Сокращаем потери

● Если выполняете действительно срочную работу, которая требует концентрации, ограничьте доступ к себе и не бойтесь прослыть нелюдимым человеком. Наоборот, вас скорее начнут воспринимать как сотрудника, который серьёзно относится к делу.

● Если коллега всё равно пытается разговаривать с вами, не стесняйтесь открыто сообщить ему о своей занятости. Для пущей убедительности можете начать перекладывать бумаги на столе или взяться за телефонную трубку.

● Берегите не только своё, но и чужое время. Если вам не терпится сообщить интересную новость сослуживцам, дождитесь обеденного перерыва.

3-е место – выполнение чужой работы

В среднем чужие обязанности «съедают» примерно 10% рабочего времени. И дело даже не в том, что в офисе обитают сплошь коварные типы, которые только и ждут, чтобы переложить свои дела на плечи коллег. Просто люди периодически болеют, уходят в отпуск, увольняются или уезжают в командировки. А заменять их приходится тем, кто остался на месте.

Сокращаем потери

● Оцените свои силы. Вам потребуется какое-то время, чтобы вникнуть в новую работу. Да и вещи, которые отсутствующий коллега выполнял «на автомате», у вас будут занимать больше времени. В этом нет ничего страшного, просто подобные потери времени нужно заранее планировать, составляя своё расписание на день.

● Выполняйте текущие дела, решайте срочные вопросы. А всё, что можно отложить до лучших времён, можете без зазрения совести оставить до возвращения коллеги в строй.

● Если видите, что хронически не успеваете, попросите помощи. Можно обратиться к оставшимся в офисе коллегам, а можно пойти к начальству и объяснить ситуацию.

4-е место – организация рабочего процесса

Дозвониться до партнёра, дождаться опаздывающего клиента, перезагрузить компьютер, найти потерянный документ – всё это требует времени. И, как выясняется, не так уж и мало – в среднем 8% от рабочего дня.

Сокращаем потери

Увы, сократить такие потери времени практически невозможно. Их можно только запланировать, чтобы накладки не доставляли вам неудобств. Так что смело вносите в своё расписание новую графу – «бесполезная трата времени». Причём тайм-менеджеры советуют выделять на неё не среднестатистические 8% от ваших рабочих часов, а не менее 15%, ведь накладки бывают разными.

5-е место – составление расписания на день

Планирование времени тоже требует времени! На заполнение ежедневника и составление графиков встреч у среднестатистического работника уходит 5% рабочего дня.

Сокращаем потери

Не стоит чрезмерно увлекаться записями. Заносите в свой ежедневник только по-настоящему важные дела, а не текущую работу. Люди с распухшим органайзером часто тратят на планирование гораздо больше времени, чем на саму работу. Это становится для них своеобразной игрой – чем больше дел будет записано в ежедневнике, тем приятнее вычёркивать выполненное. Но при этом в списке завершённых дел часто оказываются лишь мелочи, тогда как по-настоящему важная работа так и остаётся несделанной.

Ольга ТУМАНОВА

Тест

Такое планирование – это способность оценить наличие времени, расправляться им и укладываться в сроки, ощущение важности времени. А как с этим обстоит дело у вас, вы можете определить с помощью этого простого теста.

1 Вы любили в детстве участвовать в спортивных эстафетах?

- а) Да.
б) Иногда.
в) Нет.

2 Вы составляете загодя списки наиболее важных дел, которыми вам нужно будет заняться на следующий день?

- а) Да.
б) Не всегда.
в) Нет.

Умеете ли вы планировать?

3 Часто ли вы вдруг «спонтанно» принимаетесь за какие-нибудь домашние дела (починку мебели, стирку, уборку квартиры)?

- а) Да.
б) Иногда.
в) Нет.

4 Вы опаздываете на деловые встречи?

- а) Часто.
б) Иногда.
в) Нет.

5 Бывают ли у вас проблемы на работе из-за опозданий?

- а) Да.
б) Редко.
в) Никогда.



6 Вы обычно ложитесь спать позже, чем планируете?

- а) Да.
б) Иногда.
в) Нет.

7 Часто ли вы сидите, уставившись в одну точку?

- а) Да.
б) Редко.
в) Никогда.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

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

От 7 до 11 баллов. Вы не дружите со временем и потому практически полностью находитесь

8 Любите ли вы подолгу болтать по телефону с друзьями или подругами?

- а) Да.
б) Не всегда.
в) Не люблю.

9 Вы обычно хватаетесь сразу за несколько дел?

- а) Да.
б) Иногда.
в) Нет.

во власти внешних обстоятельств. Постарайтесь пореже отвлекаться на различного рода пустяки. **От 11 до 17 баллов.** Вы не всегда умеете правильно рассчитывать время, но стараетесь делать всё, чтобы не опаздывать. **От 17 до 24 баллов.** Вы всё успеваете. Похоже, у вас можно научиться умению рационально планировать время.

Евгений ТАРАСОВ, психолог



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Хотите избавиться от лишних килограммов? Тогда обязательно обзаведитесь тетрадью или блокнотом, в который будете записывать всё, что с вами происходит. Думаете, ведение дневника и стройность никак не связаны? На самом деле связаны напрямую!

НА ПРОЦЕСС избавления от лишних килограммов влияет не только количество и качество съеденной еды, но и наше психологическое состояние, настроение детей, мужа, коллег, то, сколько шагов мы сегодня сделали за день, где успели побывать. Чтобы проанализировать всё это, собирать все ниточки в один клубок, мы предлагаем вам завести дневник образа жизни. Он поможет узнать не только, что вы съели, но и когда, как, где, а главное – почему это сделали. Научит контролировать чувство голода, распознавать, физиологический он или эмоциональный (то есть вы идёте от стресса или от скуки). Вы поймёте, какая связь существует между физической активностью, настроением и аппетитом. И «заглянете» в подсознание, мешающее или помогающее вам похудеть и удержать вес.

Что же нужно записывать в дневник? Основных пунктов несколько.



Питание

Эта часть дневника даёт представление о том, что, когда и в каком количестве попало к вам в рот, есть у вас режим питания или он напрочь отсутствует. Заполняйте её как можно подробнее. Не забудьте указать состав пищи (жирность, калорийность), время, в которое вы её ели, и размер порции.



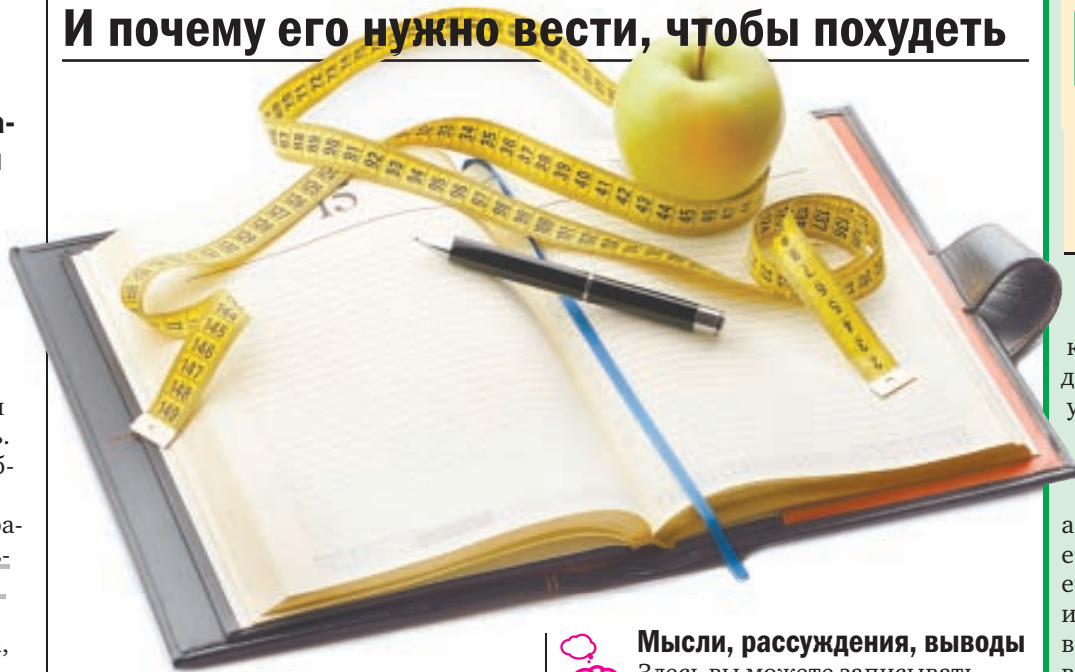
Уровень голода

Попробуйте 4–5 раз в день измерять его по 10-балльной шкале. В конце дня вы поймёте, какие блюда, физические нагрузки, события вызывали сильный аппетит, а после каких он «укрошался».

- 0 – «сейчас в обморок от голода упаду»
- 1 – «съела бы волка!»
- 2 – «обязательно куплю что-нибудь перекусить по дороге домой»
- 3 – «с удовольствием поела бы, но ещё потерплю»
- 4 – «что-то я давно не ела...»
- 5 – «можно пойти пообедать»
- 6 – «я почти наелась»

Где дневник?

И почему его нужно вести, чтобы похудеть



- 7 – «я сыта, можно и остановиться»
- 8 – «последний кусочек был лишним»
- 9 – «ужас, как переела!»
- 10 – «я так объелась, что еле дышу».



Эмоции

Записывайте здесь все свои мысли, чувства. Что произошло в течение дня, как это повлияло на ваше настроение, выбор продуктов? В какой момент возникло желание «утешиться» вкусеньким? Почему стандартной порции не хватило? Что произошло, когда вы ели?

Поначалу кажется странным задавать себе эти вопросы, но только так вы сможете найти причину неуёмного аппетита.



Движение

Записывать нужно любую двигательную активность: вечерние прогулки, уборку квартиры, приседания под душем, пробежку за автобусом, поход в магазин за хлебом, подъём по лестнице и даже занятия любовью. Если у вас есть шагомер (прибор для подсчёта сделанных шагов), фиксируйте его показания. Письменно планируйте, как увеличить физическую активность.



Сон

Каждый день пишите, во сколько легли спать и как быстро уснули. Спокойный был сон или нет? Проснулись ли вы отдохнувшей? Выспались или нет? Сколько спали?



Мысли, рассуждения, выводы

Здесь вы можете записывать результаты похудения (потерянные килограммы и сантиметры, ставшая впору одежда, комплименты, сделанные коллегами и знакомыми), отмечать прогресс, хвалить себя. В этой же части дневника ставьте цели, к которым стремитесь. Ругать себя ни здесь, ни где бы то ни было категорически запрещается! Это не помогает похудеть, а только мешает. Старайтесь настроиться на позитив – дневник нужен в том числе и для этого.

Евгения ДАНИЛОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Задорнов:

– Сегодня у нас модно купить абонемент в фитнес-клуб, красивую форму и не ходить туда. Так лохи делают. А я вот делаю зарядку, потому что я не лох. Так что не стоит выпендриваться и скучать карточки в фитнес. Лучше зарядки еще никто ничего не придумал!

ВОПРОС–ОТВЕТ

Не есть на ночь



В последние пару месяцев меня замучил ночной голод. Не могу уснуть, пока не поем. Иногда даже ночью просыпаюсь. Как с этим справиться, а то ведь так и расползётся недолго?

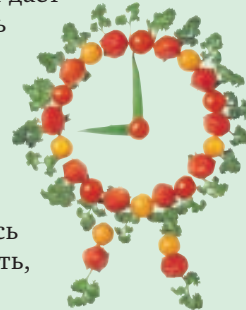
Елена А., Тамбов

Отвечает врач-диетолог Галина Дегтярёва:

– Существует немало факторов, которые приводят к ночному голоду. Например, он часто наблюдается у людей, которые поздно ложатся спать. В нашем теле вырабатываются два важных гормона – мелатонин и лептин. Первый активизируется вечером и отвечает за качество сна. Второй попадает в кровь в светлое время суток и вызывает желание поесть. Если вы поздно ложитесь, всё путается: весь день вы ощущаете упадок сил и не можете заставить себя съесть ни ложки, а ночью вдруг становитесь бодрой и опустошаете холодильник.

Другая причина – нарушение режима питания. В идеале оно должно быть дробным. Когда мы едим часто и понемногу, то ощущаем ровную сытость – без приступов голода. Одна из частых ошибок – пытаться не есть после 6 вечера, если вы ложитесь за полночь. Чтобы по ночам не устраивать набег на холодильник, ужинать нужно не раньше чем за 4 часа до сна (можно и за три). Просто выбирайте для этого нежирные, несладкие и не слишком калорийные продукты.

Если вы проснулись среди ночи от ощущения пустоты в желудке, для начала выпейте полстакана воды, чтобы снять голод. А затем, если аппетит не пропадёт, съешьте что-нибудь не слишком калорийное: стаканчик нежирного йогурта без добавок, немного творога. Это поможет заснуть и не навредит фигуре. Хороший эффект даёт выпитый на ночь стакан молока с ложкой мёда – он успокаивает, настраивает на сон, так что вероятность, что вы проснётесь с желанием поесть, снижается.



ХУДЕЕМ БЕЗ МУЧЕНИЙ

Худеете на жёстких диетах? Это не вариант! Попробуйте лучше питаться по «модели тарелки».

Универсальный подход

«Модель тарелки» придумали финские диетологи. С её помощью тысячи людей избавились от лишних килограммов и научились правильно питаться. Собственно говоря, это не диета, а универсальные принципы питания – простые базовые правила, которые легко соблюдать. Она не предполагает жёстких ограничений. Есть можно практически всё, но в определённых пропорци-

«Модель тарелки»

ях. «Модель тарелки» можно применять где угодно: и дома, и в гостях, и за шведским столом на отдыхе.

Инструкция по сборке

Возьмите обеденную тарелку диаметром 20–24 см. Мысленно разделите её пополам, а затем одну из половинок – ещё раз пополам. У вас получится три части: половина и две четверти.

Половину заполняем овощами и корнеплодами. Одну четверть – сложными углеводными

гарниром: гречкой, рисом, картофелем, макаронами. На оставшуюся четверть кладем белковые продукты: мясо, рыбу, птицу, морепродукты, бобы, изделия из сои. Вот и всё!

Важные правила

Чтобы похудение по «модели тарелки» было наиболее эффективным, нужно учесть ещё ряд нюансов.

- На тарелке преобладают овощи, и для фигуры это замечательно, так как они дают



чувство наполненности желудка и при этом минимум калорий. Однако важно не лить в них много масла и жирных соусов, иначе заете теряет смысл.

- Сложноуглеводного гарнира нужно примерно 120–150 г. Это 2 картофелины или $\frac{3}{4}$ стакана варёных макарон, каши, риса. Готовить гарнир надо с минимальным количеством масла, поливать лёгкими соусами.
- Мясо и рыба должны быть нежирными. Можно заменить их яйцами, грибами,

бобовыми, соей, творогом, лёгким сыром. Кусочек мяса или рыбы должен быть размером с колоду игральные карты (80–120 г). Весь видимый жир надо срезать.

- Есть по «модели тарелки» нужно два раза в день – в обед и вечером. В дополнение к этому требуются завтрак и пара лёгких перекусов.
- После еды можно полакомиться сладким. Оптимальные сладости для худеющих – мармелад (пара кусочков) и зефир (1 штука).

Всё просто, правда?

Светлана ГЛЕБОВА

Витамины и минералы нужны всем, но часть их особенно важна для решения женских проблем. Вот список элементов, необходимых прекрасному полу.

Один из самых важных минералов в человеческом теле, основной материал для формирования костей и зубов.

❓ Для чего нужен
Кальций укрепляет кости и необходим для профилактики остеопороза – одной из основных возрастных женских проблем. Кроме того, ежедневная доза в 1250 мг кальция на 20% снижает риск развития рака груди. А регулярный приём витамина D вместе с кальцием помогает справиться с симптомами ПМС.

Дневная норма

Девушкам и молодым женщинам необходимо получать 1000 мг кальция в день. После менопаузы, когда объём костной ткани начинает стремительно уменьшаться, – 1200 мг в день. Принимать кальций лучше в несколько приёмов – сразу всё организм переработать не может.

 Где найти

В молочных продуктах, миндале, зелёных овощах (например, в капусте и брокколи). Плюс аптечные препараты. Отправляясь в аптеку, имейте в виду, что цитрат кальция усваивается лучше, чем карбонат, особенно если принимать его натощак.

Какие вещества необходимы прекрасному полу



Этот микроэлемент в составе гемоглобина участвует в доставке кислорода в клетки.

❓ Для чего нужно Согласно данным Американской диетической ассоциации, женщины в три раза чаще мужчин жалуются на усталость, что может быть связано с недостатком железа – мы его теряем вместе с кровью во время менструаций (примерно 20–40 мг за цикл). Постоянная нехватка железа приводит к развитию железодефицитной анемии. Среди её симптомов – вялость, сонливость, ломкость волос и ногтей, невозможность сконцентрироваться, вечно холодные руки и ноги.

Дневная норма

После менопаузы женщине необходимо 8 мг железа в день, в детородном возрасте – 18 мг. Во время беременности ежедневная норма увеличивается до 27 мг – кислородом нужно обеспечивать сразу двоих.

 Где найти

Железо бывает двух видов. Гемовое содержится в продуктах животного происхождения: в мясе, рыбе и птице. Оно усваивается лучше, чем негемовое, полученное из овощей и фруктов, зерновых и бобовых. Лучшие растительные источники – те, в которых много не только железа, но и витамина С. Это в первую очередь шпинат и гранат.

Общее название группы жирорастворимых биологически активных веществ. Они классифицируются как витамины, но по принципу работы скорее похожи на гормоны. Регулируют усвоение кальция и фосфора в организме.

2 Для чего нужен

Г Работая в тандеме с кальцием, предотвращает развитие остеопороза. Согласно исследованиям, проведённым в Калифорнийском университете, снижает риск развития рака груди, кишечника и яичников. Защищает организм от простуд, кариеса, ускоряет заживление переломов. По данным специалистов Медицинской школы Уорвика (Великобритания), вдвое снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний в зрелом возрасте.

Дневная норма

В возрасте
19–50 лет – 400 МЕ. После
50 лет – 600 МЕ.

 Где найти

 В жирной рыбе, печени трески, яичном желтке, икре, молоке. Кроме того, витамин D синтезируется в организме под воздействием солнечных лучей, поэтому не упускайте возможность прогуляться – эффективны дневные прогулки даже в пасмурную погоду.

Вещества, которые борются со свободными радикалами и замедляют окислительные процессы в организме.

2 Для чего нужны

❗ Антиоксидантов много, но для женщин особенно полезны ликопин и антоцианы. Ликопин предотвращает развитие рака груди и шейки матки, полезен при сердечно-сосудистых заболеваниях. Антоцианы борются с инфекциями, в частности с циститом и кариесом.

Дневная норма

В Официальных норм потребления антиоксидантов нет, но желательно, чтобы они поступали в организм каждый день.

 Где найти

 Хороший источник ликопина – томаты, антоцианов – клюква.

Это полиненасыщенные жирные кислоты. Организм их не синтезирует, мы получаем их только вместе с едой.

2 Для чего нужны

Повышают уровень «хорошего» холестерина и снижают уровень «плохого». Соответственно снижают риск инсультов и инфарктов. Очень важно получать достаточное количество омега-3 беременным женщинам – это благотворно влияет на интеллект будущего ребёнка. Кроме того, эти жирные кислоты повышают настроение.

Дневная норма

1,1 грамма.

 Где найти

 Лучший источник – рыбий жир и жирная морская рыба: лосось, палтус, сельдь. В аптеках продают омега-3 в капсулах.

Другое её название – витамин B₉. Это вещество попадает в организм вместе с едой, кроме того, синтезируется в кишечнике микрофлорой. Один из самых важных и при этом дефицитных элементов – по статистике, его

недополучают около 10% людей.

2 Для чего нужна

Выполняет разнообразные функции в организме, в частности, совершенно необходима беременным женщинам для нормального

развития будущего ребёнка. Понижает в крови уровень гомоцистеина – аминокислоты, которая в избыточном количестве может стать причиной инсульта и провоцировать развитие слабоумия в пожилом возрасте.

 Дневная норма

400 мкг, в первом триместре беременности дозу могут значительно увеличивать.

 Где найти

 В шпинате, зелёном луке, капусте, орехах, бобах, гречневой крупе, овсянке.



**КАРДИОМАГНИЛ УМЕНЬШАЕТ
РИСК ИНФАРКТА И ТРОМБОЗА**

Дарим Вам время





КАРДИОМАГНИЛ®

ОБЕРЕГАЯ ЖЕЛУДОК
СОДЕРЖИТ ГИДРОКСИД МАГНИЯ**

* По данным исследования: ИМБ за годы 2013-2014 гг.
** По данным инструкции по применению.

Сокращенная инструкция по применению

Таблетки называют: Кардиомагил, МНН или гидроксида магния: Ацетилсалициловая кислота + Гидроксид магния. **Вспомогательная форма:** таблетки, покрытые пленочной оболочкой. **Показания к применению:** профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, таких как тромбоз и ишемия сердца при недостаточности при наличии факторов риска. **Профилактика:** тромбообразования после хирургических вмешательств на сердце. **Нестабильная стенокардия.** **Противопоказания:** повышенная чувствительность к АСК, воспалительные заболевания желудка и других ЛНТБ; кровотечения в головной мозг; склонность к кровотечениям; бронхиальная астма, язвенное заболевание желудка и ЛНТБ; артериальное давление; желудочно-кишечное заболевание; желудочно-кишечное кровотечение; тяжелая почечная недостаточность; беременность, период лактации; дефицит глюко-6-фосфатдегидрогеназы; одновременный прием с метотрексатом; детский возраст до 18 лет. **Способ применения и дозы:** таблетки принимают целиком или разламывая, запивая водой. **Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при наличии факторов риска:** 1 таблетка Кардиомагнито, содержащая АСК до 150 мг, в первые сутки, затем по 1 таблетке Кардиомагнито, содержащей АСК в дозе 75 мг, 1 раз в сутки. **Профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза коронарных сосудов; профилактика тромбообразования после хирургических вмешательств на сердце; нестабильная стенокардия:** 1 таблетка Кардиомагнито, содержащая АСК в дозе 75-150 мг, 1 раз в сутки. **Побочные действия:** кровотечения, опухание, тошнота, запор, рвота, бронхоспазм, повышенная кровоточивость, головная боль, бессонница. Полный перечень побочных эффектов содержится в инструкции по применению. **С осторожностью:** при гастрите, гастродуодените, колите в анамнезе, тяжелых формах желудочно-кишечного тракта или желудочно-кишечных кровотечениях, почечной и/или печеночной недостаточности, бронхиальной астме, легкой гиперкалиемии, тяжелой анемии, алкогольного опьянения, во II триместре беременности. **Важное предупреждение:** Необходимо ознакомиться с инструкцией по применению или получить консультацию специалиста.

Дата выхода рекламы: ноябрь 2015 года. Россия.

ООО «Такэда Фармасьютикалс», г. Москва, ул. Усачева, д. 2, стр. 1,
 тел. +7(495) 933-55-11 Факс: +7(495) 502-16-25 Р/Н № РН013875/01 от 25.12.2007

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



АЗБУКА ВКУСА

Итальянский пирог



Как приготовить правильную пиццу

Мы заказываем её домой и на работу, едим в здешних кафе и в заграничных пиццериях, и уже кажется, что нет блюда привычнее и роднее. Но при этом как же мало мы знаем о пицце!

ШИРОКОЙ общественности известно только, что родом она из Италии. Что по форме круглая, как солнышко. Но не каждый знает, например, что это блюдо принято разрезать исключительно на чётное количество кусков – 4, 6, 8 или 10. Или что на обед или ужин его нужно подавать горячим, а на завтрак можно и холодным... А что ещё нужно знать о пицце?

Не больше пяти

Настоящая пицца – это «остров вкусов». Когда мы её пробуем, ощущаем и кисловатый вкус, и солёный, и пряный, и терпкий, и даже горький – всё, кроме сладкого! И всё благодаря начинке. Однако истинные гурманы не советуют использовать для начинки больше пяти продуктов, иначе вкусы сольются.

Пирожок или лепёшка?

Пицца бывает открытой и закрытой. Закрытая пицца называется кальцоне и внешне напоминает вареник. Готовят её так: раскатывают круглый корж и на одну половину выкладывают начинку, затем складывают корж пополам и хорошо залепляют края. Традиционная начинка для кальцоне – грибы, ветчина, пармезан и рикотта.

Толстый и тонкий

Считается, что классическая итальянская пицца обязательно должна быть тонкой. Это не совсем так – всё зависит от города и фантазии повара. В Риме традиционно делают пиццу на тонкой основе, а, например, в Неаполе пицца больше напоминает открытый пирог – там теста не жалеют.

На тесто выкладывают любую начинку. Но учтите, продукты, которые кладут в начинку, не должны выделять много жидкости. В противном случае пицца не пропечётся.

Не только с ветчиной

Пицца бывает сладкой – фруктовой и ягодной. Готовить такую пиццу сложнее, чем традиционную, но результат того стоит. Вот несколько советов. Если вы будете использовать клубнику, землянику, малину или ежевику, имейте в виду, что при высоких температурах они превратятся в кашу. Поэтому выкладывайте их на уже готовый, горячий корж и, приправив сладким соусом или сахарной пудрой, сразу подавайте. Пиццу с фруктовой начинкой запекать можно, но не больше 2–3 минут. Поэтому опять-таки выкладываем персики, бананы, киви, ананасы на уже готовый корж и, полив сладким соусом, ненадолго отправляем в духовку.

Лечебная еда

Исследователи из Миланского института фармакологии доказали, что пицца предотвращает развитие рака. В масштабном эксперименте приняли участие 9000 итальянцев – и выяснилось, что у тех, кто ест её регулярно,

● На заметку

Пицца – достаточно жирное блюдо, но это легко исправить.



Помидоры. Ликопин, содержащийся в помидорах, великолепный антиоксидант: повышает иммунитет, оберегает кожу от солнечных лучей и защищает от рака.



Сыр. «Наш» сыр – тот, что до 17% жирности. Любой другой добавляем в гомеопатических дозах исключительно для вкуса.



Ветчина. Главное – выбирать мало-жирные сорта и особо с ней не усердствовать. 100 г – максимум для большого круга пиццы.



Шампиньоны. Положите их побольше, но не обжаривайте в масле. Лучше отварите или купите консервированные.



риск заболеть раком горла снизился на 35%, раком пищевода – на 62%. Своим лечебным эффектом пицца обязана специям, пряностям и томатам.

Читайте этикетку

Ищите на упаковке аббревиатуру D. O. C. Этот знак качества ставится только на блюда, приготовленные определённым образом. В частности – раскатанные руками, а не скалкой. Максимальный срок годности хорошей пиццы – 3 месяца. Именно столько продукты, входящие в её состав, сохраняют свои вкусовые качества. Если указан более длительный срок хранения, в пиццу, скорее всего, добавили консерванты.

Марина ДАВЫДОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Михаил Задорнов:



– Пиццу я не ем никогда. Итальянцы ведь жулики. Они придумали блюдо из отходов того, что не съели вчера. Но, чтобы это выгодно продать, они замаскировали это всё под цвет итальянского флага – помидоры, сыр, зелень – и впендюрили лохам.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Диета после 40



Недавно мне исполнилось сорок лет. Конечно, я уже не ощущаю себя юной. Может, мне стоит изменить и рацион, ведь организм теперь работает иначе, чем в молодости?

Галина, Москва



Отвечает специалист по питанию, медицинский психолог, руководитель клиники похудения Елена МОРОЗОВА:

– Психотерапевты считают этот возраст кризисным (возможно, это объясняется изменениями гормонального фона, причём как для женщин, так и для мужчин) и предлагают увеличить потребление продуктов, способных уберечь от депрессии и перепадов настроения. Гормон хорошего настроения серотонин содержится в овсянке, индейке, болгарском перце. Для мужчин хороши сельдерей, авокадо, миндальные орехи и рыба, они помогут поддержать здоровье репродуктивной системы.

Впрочем, рыба хороша для всех. Полиненасыщенные жиры, содержащиеся в ней, а также в нерафинированных растительных маслах, улучшают защиту сосудов, активизируют память, поддерживают мыслительные способности. Полифенолы овощей предохраняют артерии от атеросклероза, а полистиролы в их составе регулируют выработку гормонов.

И поскольку потребность в железе с возрастом сокращается, одной порции мяса или рыбы в день будет достаточно.

Период после 40 опасен тем, что повышается риск развития хронических заболеваний, в том числе онкологических, так что ягоды черники, малины, клюквы и брусники, плоды фейхоа должны стать вашим любимым десертом.

А вот про обеды с жирным мясом, жареным картофелем, пирожными и тортиками лучше навсегда забыть. Начиная с сорока лет организм легче накапливает жиры, ведь энергетические потребности снижаются.



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!



16+



Деньги и помощь никогда не бывают лишними. И особенно они нужны, когда в семье ожидается прибавление. На какие льготы и выплаты может рассчитывать будущая мама?

К СОЖАЛЕНИЮ, далеко не каждый работодатель с должными заботой и вниманием относится к особому положению своих подчинённых, поэтому знать свои трудовые права и льготы будущим мамам необходимо.

Труд – в удовольствие

1. Работодатель не имеет права не принять будущую маму на работу, мотивируя отказ её интересным положением (ст. 64 Трудового кодекса РФ (ТК РФ)). А приняв, не может устанавливать испытательный срок (ст. 70 ТК РФ).

2. Тех беременных, кто уже работает, нельзя:

- привлекать к сверхурочной работе и работе ночью, а также отправлять в командировки (ст. 99 и 96 ТК РФ);
- досрочно отзываться из отпуска по любой причине (ст. 125 ТК РФ) и заменять очередной отпуск денежной компенсацией (ч. 2 ст. 126 ТК РФ);
- увольнять, кроме случаев ликвидации компании или в связи с истечением срока трудового договора (ч. 1 ст. 261 ТК РФ).

3. Если работа будущей мамы опасная или вредная, её должны перевести на более комфортные участки. А если женщине тяжело справиться со своими обязанностями, то после написанного ею заявления её обязаны перевести на более лёгкую работу или снизить нормы выработки – с сохранением среднего заработка (ч. 1 ст. 254 ТК РФ, ч. 3 ст. 254 ТК РФ). Будущая мать может даже претендовать на сокращённый рабочий день или неполную неделю, но это уже с пропорциональным снижением дохода (ст. 93 ТК РФ). Кстати, с самого начала беременности её полагается перевести на работу, не связанную с использованием компьютера (или хотя бы ограничить контакт с этой техникой 3 часами в день). С копировально-множительной техникой работа женщинам в положении вообще запрещена (П. 13.2 СанПиН 2.2.2/2.4.1340–03 от 30.06.2003 г.). И только если будущей маме были предложены варианты более лёгкой работы, но она от них отказалась, а другой работы (включая даже нижеоплачиваемую) в организации нет, работодатель вправе её уволить.

Поддержка не помешает

Какие выплаты положены беременным



Foto Legion-media

плацентарная недостаточность, миома, пороки развития матки, анемия, нейродистония, дефицит массы тела и некоторые другие проблемы.

Денежки счёт любят

Нелишними будут и выплаты от государства.

Если встать на учёт в женскую консультацию до 12-й недели беременности, то в течение года после рождения ребёнка можно получить 543 рубля 67 копеек. За выплатой этого единовременного пособия надо со справкой из консультации идти на работу или в Фонд социального страхования. Неработающим мамам – в органы социальной защиты. Москвичкам, вставшим на учёт до 20-й недели беременности, также полагается и региональная выплата – 600 рублей.

Главное пособие по беременности и родам выплачивается за 140 дней декрета (70 дней до и столько же после родов). Причём этот срок не меняется, даже если женщина не доносит или переносит свою беременность. Но при осложнённых родах, к которым

относят и кесарево сечение, этот срок увеличивается до 156 дней, а если деток рождается двое или больше, то декрет будет равен 194 дням. Сумма выплаты начисляется, исходя из среднего заработка женщины за последние 2 года или из размера стипендии, если будущая мама – студентка. Правда, у пособия есть верхняя граница, больше которой получить нельзя, сколько бы вы ни зарабатывали. Так, максимальный размер этой выплаты в нынешнем году – 228 603 рубля (при неосложнённых родах одного ребёнка) и 316 778 рублей (при рождении двух и более детей).

Неработающим мамам «декретные» не полагаются. Женщине, успевшей проработать на последнем месте службы менее полугода, пособие выплачивается в размере минимального размера оплаты труда за каждый месяц декретного отпуска. В 2015 году 1 МРОТ равен 5965 рублям.

После рождения малыша, естественно, возникают и права на получение ежемесячного пособия на ребёнка.

Елена НЕЧАЕНКО

Будущую маму нельзя привлекать к работе в ночную смену

А кроме службы?

Есть и такие льготы, о которых знают немногие и ещё меньшее число будущих мам смогли ими воспользоваться. Тем не менее государство установило возможность беременным женщинам:

- бесплатно получать по заключению врача специальное питание (обычно это молочные продукты), а также необходимые витамины и препараты на сумму 3000 рублей в соответствии с утверждённым Перечнем жизненно необходимых и важнейших лекарственных средств;
- с 12-й до 32-й недели беременности быть направленными на бесплатное санаторно-курортное лечение. Однако возможность такая есть только у работающих женщин из группы риска. То есть у тех, у кого диагностированы



8 800 755 00 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 8 800 755 00 01;
- 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!

ООО «СК «Согласие». Лицензия ЦБ РФ от 25.05.2015:
СИ № 1307, СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04, ОС № 1307-05

16+

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!



16+

реклама



ПСИХОЛОГИЯ

Неуверенность, тревожность, сомнения в себе – всё это может быть «отзвуком» низкой самооценки. Как её повысить?

НИЗКАЯ самооценка – родом из детства. Возможно, родители часто сравнивали вас со старшей сестрой и это сравнение было не в вашу пользу. Или друзья придумали прозвище, которое вы воспринимали крайне болезненно. В общем, была какая-то психологическая травма, после которой возникло разочарование в себе. И, несмотря на то, что вы давным-давно выросли, детские комплексы остались. Со всеми вытекающими.

От пессимизма до ожирения

А «вытекающих» может быть много: нервные срывы, приступы «самоедства», проблемы в личной жизни и неудачи в карьере... Чтобы добиться успеха как на любовном, так и профессиональном фронте, нужно как минимум знать себе цену, а вы её занижаете. Кроме того, «сломанная» самооценка мешает радоваться жизни, нередко превращая человека в угрюмого пессимиста. Учёные из штата Юта (США), опросив более 13 тысяч человек, пришли к выводу, что степень удовлетворённости жизнью и самооценка находятся в тесной взаимосвязи. Чем выше человек себя оценивает, тем счастливее и комфортнее ему живётся. И наоборот.

Ещё один побочный эффект хронической

Берите выше!

Поднимаем самооценку



выцветший пиджак, крысиный хвостик на голове... Мол, зачем на себя деньги тратить, всё равно лучше я не стану...

Агрессивность

Такие люди держатся нахально-агрессивно, производя впечатление не просто уверенных, а самоуверенных. На самом деле всё с точностью до наоборот – за демонстрацией силы часто прячутся слабость и уязвимость.

Специфическая речь

Неуверенного в себе человека можно узнать по речи. Она изобилует фразами «не знаю», «вряд ли», «посмотрим», «там видно будет». То есть довольно уклончива и обтекаема. Ещё одно проявление заниженной самооценки – привычка чересчур часто извиняться и благодарить.

Отсутствие амбиций

Вам наверняка такое знакомо: рядом с вами трудится блестящий специалист: умный, талантливый, но совершенно безынициативный. На совещаниях отмалчивается, к карьерному росту не стремится. А всё потому, что боится – в первую очередь не справиться...

Поверить в себя

Работать над самооценкой лучше вместе с психологом – многие детские травмы забываются,

и лишь специалист поможет вам «выудить» их из подсознания. Тем не менее кое-что можно сделать самостоятельно.

● Запишитесь в спортзал.

Психологи доказали: регулярный фитнес повышает самооценку. Даже если вы ещё не успели накачать пресс, всё равно почувствуете себя привлекательнее, чем раньше.

● Ведите дневник достижений.

Поставьте себе цель: каждый день успешно завершать пять дел. Задачи должны быть простыми – убрать в квартире, погладить, устроить утреннюю пробежку. Достигнув цели, поставьте галочку – мозг любит завершённые циклы. Вас манят масштабные проекты? Составьте «план жизни» на год, записав туда задачи-максимум. Скажем, научиться водить машину или закончить курсы дизайна. И планомерно идите к своей цели. Время от времени перечитывайте дневник – почувствуете гордость и удовлетворение.

● Учитесь аргументации.

Неуверенный в себе человек не привык озвучивать своё мнение: стесняется или думает, что окружающим оно неинтересно. На самом деле всё с точностью наоборот: вас сочтут неинтересным человеком, если вы будете молчать. Чтобы ваши слова звучали убедительнее, говорите чётко и по существу: «Во-первых..., во-вторых..., стоит поступить так, потому что...».

● **Найдите хобби.** Творчество позволяет поверить в себя почти мгновенно – достаточно увидеть картину или вышивку, сделанную собственными руками. Так что дерзайте!

Дарья НЕРОВНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Не только пособия

? *Моя племянница учится на психолога, но недавно объявила, что хочет стать социальным работником. Но это же совершенно разные вещи! Зачем было столько учиться, чтобы пособия выдавать?*

Юлия Пермякова, Одинцово

– У вас слишком упрощённый взгляд. На самом деле и у психолога, и у социального работника одна и та же сверхзадача – помочь людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию. Конечно, методы психолога и социального работника, да и сам вид оказываемой помощи, отличаются. Тем не менее как профессиональный социальный работник обязан изучить основы психологии, так и психолог должен познакомиться с теорией и практикой социальной работы. Так что психологическое образование вашей племяннице не только не помешает, но и поможет. Ведь социальный работник оказывает психологическую помощь, содействует объединению людей со сходными проблемами.

Стресс = депрессия?

? *Слышала, что стрессы ведут к депрессии. Так ли это на самом деле?*

Виктория М., Смоленск

– Вопрос довольно сложный, потому что стресс стрессу рознь. Порою он оказывает даже благотворное влияние на организм. Но зачастую депрессия действительно может развиваться

в результате воздействия стресса. Особенно если человек имеет к депрессии определённую генетическую предрасположенность, у него нет социальной поддержки (попросту не на кого положиться), у него нестабильная самооценка, пессимистический тип мышления, были сложные отношения с родителями в детстве...



Среди самых неприятных и самых, увы, распространённых стрессовых ситуаций, способных привести к депрессии, – болезни, прекращение важных отношений (развод, смерть близкого человека), потеря ролевого статуса (безработица, выход на пенсию).

Уязвимым людям сложнее справиться со стрессом, чем остальным, поэтому им чаще требуется помощь психолога.

Всего одна минута...

? *Понимаю, что многие проблемы в моей жизни возникают оттого, что я слишком ленива. Но что я могу с этим поделать?*

Ольга Пивоварова, Таруса

– Конечно, для того чтобы избавиться от лени, надо прилагать определённые усилия. И скорее всего, именно этот момент вас пугает и не даёт возможности начать новую «неленивую» жизнь. Однако всё не так страшно!

Попробуйте японскую методику кайдзен, которая имеет и ещё одно название – «принцип одной минуты». «Кай» в переводе с японского – «перемена», «дзен» – «мудрость». Так вот, данная мудрость заключается в том, что вы начинаете заниматься каким-то важным и необходимым делом

каждый день. Но ровно одну минуту. За минуту любое дело не успеет вам надоесть. Через некоторое время, например через неделю, увеличьте этот срок до пяти минут. Потом доведите до получаса и так далее.

Так постепенно уходит чувство беспомощности, вы обретаете уверенность в своих силах. Выученные новые иностранные слова, тающая на глазах гора невыглаженного белья. Сколько прекрасных начинаний и свершений может вырасти всего из одной минуты!

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

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

«Лома Люкс Акнемол» (США)

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

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: **003**

Справки (495) 645-68-80.

Отзывы
www.lomalux.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



Реклама



ПОТРЕБИТЕЛЬ

Всегда ли мы покупаем действительно нужные вещи? Или же нами руководят хитрые маркетологи, продвигающие тот или иной товар?

НА КАКИЕ только уловки не идут специалисты по продажам, чтобы эти самые продажи шли в гору! В некоторых австрийских магазинах, например, есть «говорящие» тележки: пока покупатель возит её по супермаркету, тележка рассказывает о новых поступлениях и напоминает, чтобы тот не забыл купить свои любимые продукты. В Южной Корее тоже без инноваций не обошлось – там создали «виртуальный» магазин прямо в метро. На его полках помещены не обычные товары, а нарисованные. Клиент выбирает нужную картинку, отправляет данные в службу доставки и вскоре получает корзину с настоящими продуктами.

Кроме того, маркетологи используют специальные психологические приёмы,

Ходовые товары располагают в конце торгового зала



Как не переплачивать в магазинах

заставляющие нас покупать, в том числе и товары, которые нам не нужны. Что это за приёмы и можно ли от них защититься?

Иллюзия дешевизны
Создаётся она двумя способами. В первом случае дорогие брендовые товары ставят рядом с такими же товарами средней ценовой категории. На фоне дорогих изделий «среднячки» кажутся выгодным приобретением, и их быстро сметают с полок.

Во втором случае на вещь наклеивают ярлык «было – стало». Например, раньше

свитер стоил 10 тысяч рублей, а сейчас всего 5 с половиной. «Скидка 50%, надо брать!» – думаем мы. И берём. Не размышляя о том, что даже такая цена для свитера, мягко говоря, высоковата. А бывает, что никакой уценки вообще не было (если отклеить новую этикетку, на старой может стоять та же цена), – скидку придумали специально для того, чтобы покупатель обратил внимание на неходовой товар.

Как защититься. Сравнить цены на понравившуюся вещь в нескольких магазинах.

Ностальгический дизайн
У многих наших соотечественников есть тоска по советским временам или хотя бы советским продуктам. Этим и пользуются маркетологи. Сами того не осознавая, мы кладем в тележку конфеты «как в детстве» или чай с «тем самым» вкусом. Особенно если упаковка похожа.

Как защититься. Не брать продукты «на автомате», даже если внешне они очень похожи на те, что вы когда-то любили. Сначала почитайте состав – не исключено, что за эти годы рецептура сильно изменилась. Или купите немного для пробы.

Соблазнительные ненужности
Часто в супермаркете самые ходовые продукты (мясо, молоко, хлеб) находятся в конце магазина. Пока вы до них дойдёте, купите кучу всякой всячины – от веника до соевых батончиков со скидкой (со скидкой же!). Даже если не планировали, рука всё равно потянется – уж больно привлекательно они выглядят.

Как защититься. Заранее составить список товаров и не отклоняться от него.

Атака на детей
Игрушки и сладости обычно располагаются на самых нижних полках – на уровне глаз ребёнка. Особенно часто

это встречается у кассы: наверху лежат товары для взрослых, а внизу – для детей. Всё рассчитано на то, что ребёнок начнёт клянчить шоколадку, пока родители стоят в очереди.

Как защититься. Посадить ребёнка в тележку или отвлечь его чем-нибудь.

Громкие лозунги
На упаковке написано: «Подсолнечное масло без холестерина». Доверчивый покупатель кладёт товар в тележку, не понимая, что его обвели вокруг пальца. Растительное сырьё не содержит холестерина в принципе, поэтому не важно, какой сорт подсолнечного масла вы положите в тележку.

Как защититься. Не доверять громким словам.

Игра на чувстве долга
Оно просыпается в тот момент, когда с нами битый час возится консультант в магазине – вежливый, услужливый, даже чересчур. Вообще-то мы его не просили о помощи, просто приценились к новому телевизору. Но теперь сложно уйти из магазина с пустыми руками, ведь человек так старался нам помочь!

Как защититься. Не позвать консультантам брать «управление» в свои руки.

Ирина КРИВОВА

ВЫБИРАЕМ НАУШНИКИ

У вас в ушах бананы!

Наушники – это очень удобно, можно отгородиться от всех, слушать музыку или смотреть фильмы. Но есть и ложка дёгтя в этой бочке мёда: у тех, кто с юности постоянно в наушниках, к сорока годам состояние слуха будет как у 60-летних. Рассказываем, что ещё нужно знать любителям музыки.

Шумовая атака
Чем громче звук, тем сильнее он воздействует на органы слуха. Комфортный для человеческого уха уровень шума – до 60 дБ. Звуки зимнего леса, например, это 3 дБ, спокойный разговор – 40 дБ. Всё, что выше, уже вредно! Это и звуки уличной толпы (70 дБ), и стук поезда в метро (80 дБ), и работающий блендер (90 дБ), и взлетающий реактивный самолёт (120 дБ). Громкость музыки в наушниках может достигать 110 дБ! Носите их не снимая? Значит, звуковая волна постоянно травмирует нежные нервные клетки во внутреннем ухе. В итоге это приведёт к тугоухости и вместо наушников придётся носить слуховой аппарат!

Какие безопаснее?
Не все наушники одинаково вредны. Они бывают четырёх типов:

Вкладыши, или «таблетки». Плохой звук, некачественная звукоизоляция, мембрана наушника располагается слишком близко от барабанной перепонки. Достоинство одно – дешёвые.

Вставные, или «затычки». Неплохая звукоизоляция, но звук по-прежнему не слышимом качественным. Мембрана располагается к барабанной перепонке ещё ближе, чем у «таблеток».

Накладные (прижимаются по бокам к ушам). Звук лучше, чем у 1–2-го вариантов, расстояние от мембраны до барабанной перепонки больше, и это хорошо. Оптимальный вариант портативных наушников.

Мониторные (с полностью охватывающими уши чашечками). Самый лучший звук, самые безопасные для слуха, но и самые громоздкие.

Шесть правил

- 1 Слушайте музыку при громкости не более 60% от максимальной.
- 2 Звуки слышат те, кто поблизости? Значит, безопасная громкость превышена, уменьшайте её.
- 3 В наушниках не слышите голосов окружающих? Это тоже означает, что надо приглушить звук.
- 4 Выбирайте только качественные наушники.
- 5 На улице, особенно при переходе через дорогу, снимайте наушники или хотя бы сдвигайте: необходимо слышать, что происходит вокруг. Это важно для безопасности.
- 6 Используйте наушники не более часа в сутки.

Светлана ГЛЕБОВА

ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ

СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ

СПЕЦМАЗЬ крем с пихтой сибирской и муравьиным спиртом

Реклама. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикал», ОГРН 1087746524733, г. Москва, Нагорный проезд д. 7
Крем-бальзам универсальный. Спечмазь. Декларация соответствия ТС № RU-RU.0018.00387 действительна до 25.09.2015. Гель-бальзам для рук СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ. Гель-бальзам для кожи СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ. Декларация соответствия ТС № RU-RU.0018.00387 действительна до 21.05.2018



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Уймись, изжога!

Если разыгралась изжога, попробуйте унять её натуральными средствами.

- Смешайте по 2 части измельчённых сухих листьев подорожника и травы зверобоя с 1 частью цветков ромашки. 2 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.
- Принимайте после еды по ¼ ч. ложки порошка из корневищ аира.

**Борис,
Нижний Новгород**



Сборы от бессонницы

Если вам знакома проблема бессонницы, попробуйте мои рецепты.

- Смешайте по 3 ст. ложки сухих измельчённых цветков ромашки аптечной и корневищ валерианы лекарственной, 2 ст. ложки травы пустырника и 1 ст. ложку плодов боярышника. 4 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте в термосе 6–8 часов, процедите и пейте по 1,2 стакана тёплого настоя 3 раза в день перед едой.
- Смешайте 3 ст. ложки сухих измельчённых цветков мелиссы лекарственной, по 2 ст. ложки цветков тысячелистника обыкновенного, цветков календулы, 1 ст. ложку травы душицы. 3 ст. ложки смеси залейте 1 стаканом кипятка. Поставьте на медленный огонь на 20 минут, затем остудите и процедите. Пейте по ½ стакана отвара за 30 минут до еды.

Лилия Павловна, Воронеж



Давление под контролем

Хочу поделиться средствами, которые помогают держать под контролем повышенное давление.

- Смешайте по 1 ст. ложке семян укропа огородного, плодов рябины черноплодной и обыкновенной, плодов боярышника кроваво-красного, по 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, листьев земляники лесной, 2 ч. ложки листьев мяты перечной, 500 мл воды. Все ингредиенты измельчите и перемешайте. 3 ст. ложки заварите 2 стаканами кипятка и настаивайте в термосе 6–8 часов. Принимайте 3 раза в день по ½ стакана.
- Смешайте по 1 ст. ложке плодов и цветков боярышника, травы пустырника обыкновенного и плодов шиповника. 4 ст. ложки измельчённой смеси залейте 1 литром кипятка, настаивайте 8 часов в термосе, процедите. Принимайте по ½ стакана 4 раза в день.

Николай, Иваново



Укрепляем волосы

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для укрепления волос.

- 2 ст. ложки цветков ромашки залейте 1 литром воды, остудите и добавьте 1 ст. ложку сока лимона. Процедите и ополаскивайте волосы после мытья.

Ольга, Москва

Прошу совета!

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Михаил
Задорнов:**



– Всё должно быть в меру. Воспаление лёгких лечить травой нельзя – не успеешь вылечить. Помогут только антибиотики. Народной медициной вылечить кариес зубов тоже невозможно. А вот хронические болезни, например гастрит, лучше лечить народной медициной.

Будь в тонусе!

Осенью часто грущу, впадаю в апатию и лень. Вот какие средства помогают мне держать себя в тонусе.

- Возьмите 1 стакан лимонного сока, ½ стакана клюквенного сока, 2 ст. ложки сахара. Смешайте соки, добавьте сахар. Настаивайте в течение 8 часов. Пейте по ¼ стакана 2 раза в день.
- Возьмите по ½ стакана лимонного и яблочного сока, 1 стакан морковного сока, 2 ст. ложки сахара. Смешайте все ингредиенты. Пейте по ½ стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

**Татьяна,
Александров**



Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

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

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

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

Подписаться на сайте

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

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



«Горячая линия» ПОДПИСКА

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

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



Уроки Чехова



Борис МИНАЕВ

На Сахалине есть сопки, море, рыба, медведи, 33 вида уток, есть морские львы и ракушки, ярко-жёлтые в октябре лиственницы и драматическая история покорения, завоевания, заселения, войн и так далее.

А ещё есть Чехов. Чехов – главный писатель этого острова. В столице Сахалина, городе Южно-Сахалинск, есть парк, где недавно появились бронзовые скульптуры – герои чеховских произведений, дамы в старинных платьях, штабс-капитан в вязаном сюртуке из «Острова Сахалин» и даже собачка из «Дамы с собачкой», толстый и тонкий из одноимённого рассказа. Они все тут как родные. Никто им не удивляется, никто не спросит: «А что это вы тут делаете, господа?»

Сахалинцы привыкли к Чехову, который назвал их родной край «адам», несмотря на то, что был тут в самую лучшую пору – осенью, когда на Сахалине можно даже купаться, а багрянец и золото на сопках делают это место, напротив, похожим на рай. Но это определение – «ад» – по отношению к жизни каторжан было необходимо, для того чтобы жизнь тут изменилась навсегда. Этому много поспособствовали и русские послевоенные переселенцы с материка, и японцы, которые были тут хозяевами целых 40 лет, и корейцы, которых много на острове до сих пор. Человеческие трагедии ушли в прошлое, стали почвой, на которой теперь живут люди – живут добротно, спокойно и, как мне показалось, со вкусом.

Но Чехов, заполнивший собственноручно 10 тысяч карточек для переписи, записавший каждую деталь жуткого быта – болезни, свирепость пыток и наказаний, отсутствие медицины и лекарств, – навсегда останется добрым человеком, который приехал, чтобы сделать жизнь лучше.

Кто-то должен интересоваться теми, кто несчастен, болен и практически вычеркнут из числа живущих, несмотря на всю красоту окружающего мира.

Сегодня, когда мы стараемся устроиться так, чтобы не сойти с ума от несовершенства жизни, от её несправедливости, стараемся не замечать боли и страдания, чтобы не «заразиться» ими, эти уроки Чехова как никогда востребованы. Не скрою, меня сильно поразила история о детях-колясочниках, которых не пустили в свой дом жильцы, – заниматься в центре инклюзивного образования, для которого уже всё создали и всё достали: деньги, проект, разрешение. Жильцы не хотели впустить в свой дом этих детей, чтобы не мучиться, не переживать, не думать... Ну по крайней мере они сами так объяснили.

Здесь, на Сахалине, в маленьком посёлке Невельск в краеведческом музее проводят занятия с ребёнком-колясочником. Здесь Чехова не забыли.

От удара дубинкой до яда кураре

История обезболивания

Сколько существует хирургия, столько врачи изучали боль и пытались её обуздать.

Вклад Фарадея

Мандрагора, белладонна, опий, охлаждение льдом и снегом, сдавливание нервных стволов и пережимание сосудов шеи... Но все эти способы не давали нужного эффекта. И конечно, были очень опасны для жизни. (А ведь использовался и такой радикальный способ, как удар по голове, приводивший пациента в бесчувственное состояние.) И тем не менее все они применялись: ведь иначе пациенты умирали от шока.

Реальные предпосылки для открытия обезболивания и победы над болью появились лишь в конце XVIII века, после получения в чистом виде кислорода (1771 год) и закиси азота (1772 год), а также обстоятельного изучения физико-химических свойств диэтилового эфира. Это сделал в 1818 году английский учёный Майкл Фарадей. Обезболивание с научным обоснованием пришло в медицину лишь в середине XIX века. А до этого, чтобы избежать операционного шока, хирурги стремились максимально сократить время операции. Николай Иванович Пирогов делал высокое сечение мочевого пузыря за две минуты, а удаление грудной железы – за полторы минуты. Француз Ларрей за ночь после Бородинского сражения провёл 200 ампутаций.

Ошеломляющая тишина

Первая публичная демонстрация эфирного наркоза прошла в Гарвардском университете. Проводил её дантист Уильям Мортон. Удалили опухоль в подчелюстной области под эфирным усыплением. Вмешательство произошло в полной тишине, что произвело ошеломляющее впечатление на окружающих, привыкших к воплям во время операций.

Наверное, ни одна новость не распространялась с такой скоростью... С необычайной быстротой весть об открытии столь удивительного способа обезболивания обошла весь свет – и все другие средства усыпления были оставлены.

С тех пор 16 октября 1846 года считается днём рождения современной анестезиологии. Хотя, если быть справедливым, эфирное усыпление впервые было применено на четыре года раньше при удалении опухоли затылка, однако известно стало об этом только в 1852 году.

Связи с общественностью, очевидно, и тогда уже имели решающее значение. Например, демонстрация применения закиси азота в качестве наркоза не оказалась столь удачной, как демонстрация Мортон: большой закричал и врача освищали. А зря. Позже выяснилось, что применение закиси азота в сочетании с кислородом даёт нужный результат.



Первая операция под наркозом. Фрагмент картины Р. Хинкли.

Крестьянин Виктор и королева Виктория

Во второй половине XVIII века и позже, на протяжении столетия, в Европе был широко распространён месмеризм – предшественник современного гипноза. Его основоположником был австрийский врач Франц Антон Месмер (1734–1815 гг.).

Истории, подобные той, что случилась с французским крестьянином Виктором, который в состоянии сна сам себя отвязал от дерева и дошёл до своей деревни, производили большое впечатление на хирургов. В итоге попытки использования гипноза во время операций надолго увели развитие анестезиологии в сторону. Последователи Месмера активно отстаивали свои позиции и даже после применения эфира приписывали его успех лишь тому, что он действует на воображение. Эпоха месмеризма в хирургии закончилась, только когда хирурги, последователи Месмера, сами стали применять эфирное усыпление во время операций.

В 60-е годы уже половина всех операций проходила под наркозом

Между тем в 1847 году англичанин Джеймс Симпсон впервые в качестве наркотического вещества использовал хлороформ. При применении хлороформа наркоз наступает быстрее, чем от эфира, и он не так легко воспламеняется. Поэтому, очень быстро завоевав популярность среди хирургов, хлороформ надолго вытеснил эфир. Его испробовали даже для обезболивания родов у королевы Англии Виктории, когда она рожала восьмого ребёнка.

В России наркоз эфиром и хлороформом первым применил Пирогов, уже через четыре месяца после демонстрации Мортон. И он же первым указал на его отрицательные свойства и возможность тяжёлых осложнений.

Новые пути

Между тем частота осложнений вследствие токсичности хлороформного наркоза постепенно привела к отказу от него. Применение наркотических веществ через дыхательные пути имело ряд недостатков: удушье, возбуждение... Всё это заставило искать новые пути.

В 1913 году впервые для наркоза были использованы барбитураты. Поиски шли и в других направлениях. Новую эпоху в анестезиологии открыло применение натуральных препаратов кураре и их синтетических аналогов, расслабляющих скелетную мускулатуру. Миорелаксанты сделали наркоз более совершенным и безопасным.

Признание анестезиологии как научно обоснованной дисциплины произошло в 30-е годы XX века. В 1937 году в США был создан совет анестезиологов. В 1935 году экзамен по анестезиологии был введён в Англии.

В 50-е годы для большинства хирургов СССР стало очевидно, что безопасность проведения оперативных вмешательств во многом зависит от их анестезиологического обеспечения. Возник вопрос о признании анестезиологии как клинической дисциплины.

Повышение безопасности анестезии и рост числа анестезиологов способствовали расширению показаний для общего обезболивания. Если в 50-е годы 90% всех операций проводились под местной анестезией, то уже через десять лет половина всех операций проходила под наркозом.

Устранение боли при больших операциях оказалось недостаточным для сохранения жизнедеятельности организма... И перед анестезиологией была поставлена задача: создать условия для нормализации нарушенных функций дыхания, сердечно-сосудистой системы, обмена веществ. Решение проблемы искусственной вентиляции лёгких открыло горизонты для оперативной хирургии, привело к созданию лёгочной и кардиохирургии, трансплантологии.

Анестезиология, которая сама развилась из хирургии, дала дорогу реаниматологии.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Тренировки на воздухе – бег, велосипед, лыжи, коньки – становятся всё популярнее год от года. Причём раньше считалось, что эти занятия для тёплого времени года.

ОДНАКО всё чаще и чаще «маньяки здорового образа жизни» продолжают уличные тренировки круглый год! Почему они столь притягательны и не опасно ли это для здоровья?

Главное, чтобы костюмчик сидел

Основное, что сделало тренировки на свежем воздухе доступными круглый год, конечно, экипировка. Раньше, когда бегали в кедах, от которых быстро начинали болеть колени и которые скользили на снегу и слякоти, бегать зимой было, мягко говоря, некомфортно. А гетры, штаны со штрипками и шерстяные олимпийки, моментально начинавшие пахнуть потом, не вызвали особой любви к лыжному спорту ни у кого, кроме профессиональных лыжников. Теперь же к услугам поклонников тренировок на улице – нескользящие кроссовки (есть с шипами только для снега и льда, есть с технологичным протектором для грязи, снега и выбеганий на асфальт).

В продаже большой выбор высокотехнологичного термобелья (лёгкого, не задерживающего пот, моментально выводящего его во внешний слой одежды и при этом сохраняющего тепло) на разные температуры воздуха и виды тренировок. Не проблема подобрать средний слой одежды из флиса, полартека с добавлением лайкры, вискозы или шерсти. И конечно, верхний слой – различные куртки, жилетки, тайтсы (обтягивающие брюки для бега и лыж), собственно брюки для бега – всё удобное, не стесняющее движений, не отягощающее в дождь и мороз, с ветрозащитой, мембранами и покрытиями, защищающими от воды и при этом

Невзирая на погоду

Тренировка на свежем воздухе



Занимаясь на улице, вы сжигаете больше жира

не мешающими телу дышать. Плюс куча шапочек, перчаток, специальных термоносок, масок и бандан, закрывающих лицо от ветра! И даже для велосипедов продаётся зимняя шипованная резина.

Кстати, вся спортивная одежда, включая обувь, оснащена светоотражающими элементами, которые в свете фар или уличных фонарей светятся. Неудивительно, что, один раз потратившись на такую экипировку, человеку хочется выходить на тренировку в любую непогоду!

Дополнительные плюсы

Впрочем, в ощущении «ветра в лицо и дождя на лице» есть не только романтическое удовольствие. Тренировки на воздухе кое в чём полезнее занятий в зале или дома. Так, вне помещения вы сжигаете на 15–50% больше жира, чем если проделаете то же самое в четырёх стенах! Исследователи из Колледжа спортивной медицины (США) объясняют

это тем, что на улице осенью и зимой жир неизбежно расходуется не только на физическую работу, но и на обогрев тела. Кроме того, мышцам для расхода жира на физическую работу требуется кислород. А в помещении кислорода всегда меньше, чем в парке!

Шесть месяцев тренировок на свежем воздухе – и вы начнёте соображать быстрее и лучше! Исследование Института старения мозга (США) установило, что физкультура на свежем воздухе омолаживает мозг. Когда человек перемещается в пространстве своё тело, меняет положение рук и ног, информация об этих изменениях поступает в головной мозг в виде биоэлектрических импульсов. Чем чаще происходят изменения, тем выше частота этих импульсов. Выше частота – растёт объём информации, которую должны освоить клетки мозга. Чтобы справиться с этой задачей, мозг вырабатывает так называемые факторы роста, которые стимулируют работу старых нейронов и появление новых. Поскольку на улице у вас всегда больше простора, чем в четырёх стенах (даже уличные тренажёры стоят свободнее, чем залные), то простор и размах приводят к более интенсивному обновлению нейронов.

От одинаковых движений устают одни и те же мышцы, и в фигуре может возникнуть диспропорция, а в опорно-двигательном аппарате – зажимы. При тренировках на улице сама поверхность (наклонная, скользкая) и атмосферные явления (ветер, влажность) создают препятствия и вынуждают ваше тело постоянно подстраиваться, перераспределяя нагрузку с одной группы мышц на другую. Поэтому даже обычный бег тренирует и равновесие, и координацию, а значит – глубокие мышцы корпуса, пресс и спину. Об этом говорят спортивные врачи из Калифорнийского университета (США).

Романтики осенней непогоды

Тренировки вне помещения способствуют активной выработке «гормонов радости» – эндорфинов. Эти вещества вырабатываются нейронами головного мозга. По своему воздействию они схожи с наркотиками группы опиатов: притупляют боль, вызывают ощущение радости, счастья, снижают стресс. Однако эндорфины, которые вырабатывает сам организм, безвредны и не могут привести к передозировке. На свежем воздухе эндорфины вырабатываются активнее за счёт обилия кислорода и полезного ультрафиолета, которого там больше, чем в помещении, даже в сумерках.

Чем больше двигаешься на улице – тем ниже стресс! Это выявило совместное исследование врачей-психотерапевтов из Германии и Японии. Они обследовали несколько сотен женщин, ведущих сидячий образ жизни. Многие из них жаловались на постоянный стресс и снижение интереса к жизни. Части из них были рекомендованы активные прогулки по полчаса два раза в день, другим – антидепрессанты.

Через месяц было проведено повторное обследование, и женщины, которые занимались ходьбой, ощущали себя намного счастливее, чем раньше! В той группе, что принимала антидепрессанты, показатели были чуть ниже.

Наконец, занятия на улице – это детоксикация! Это установили учёные из Сеульского университета (Южная Корея). Оказывается, при малоподвижном образе жизни в крови повышается уровень некоторых аминокислот. Из-за них опустошается резерв других, например триптофана и тирозина. Триптофан необходим для нормализации уровня глюкозы в крови и артериального давления. Из тирозина образуется нейромедиатор допамин, нехватка которого приводит к болезни Паркинсона. Так вот, физическая активность в сочетании с большим количеством кислорода помогает мышцам сжигать те самые аминокислоты крови, из-за концентрации которых падают запасы тирозина и триптофана!

Неудивительно, что, привыкнув к такому образу жизни, люди хуже себя чувствуют, оказавшись запертыми в четырёх стенах. Так что не стоит удивляться количеству любителей, выходящих на пробежку, прогулку или велопоездку в любую погоду.

Татьяна МИНИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Михаил Задорнов:

– В Америке есть традиция – бегать по утрам. У нас тоже она есть. Но в большом городе – это редкое явление, потому что в большом городе мало свежего воздуха.

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!





«Я всю жизнь борюсь с лишним весом... Но, после того как я посидела на жёсткой морковно-яблочной диете, у меня «посыпались» зубы. Так что с диетами я завязала...» – призналась известная юмористка и актриса Елена Воробей.

На льду и в сугробе
– Елена, есть ощущение, что вы на какое-то время пропали с телеэкранов. Что происходит в вашей жизни сегодня? Чем занимаетесь?

– Сейчас у меня насыщенная гастрольная жизнь. Я занята сразу в трёх театральных проектах. Один из них – новый спектакль с участием Татьяны Васильевой под названием «Он в Аргентине». В общем, я не сижу на месте, постоянно разъезжаю по городам и странам. Помимо этого сейчас я стараюсь полностью обновить свою юмористическую программу, а поскольку я сама автор всех шуток, то на это уходит много времени. Как говорится, хочешь, чтобы было хорошо, сделай это сам. Я и съёмки в телепроектах теперь стараюсь выбирать сама. Хожу только на те, которые мне либо близки, либо нравятся. Но бывает, я не могу избежать участия в тех или иных передачах.

– Работа в комедийных спектаклях и юмористических концертах чем-то отличается или это достаточно схожие вещи?

– Результат всегда должен быть один: и смешно, и весело, и интересно. Не важно, спектакль это или юмористический концерт, зритель должен отдыхать, получать удовольствие. Тут ещё очень важно то, какие у тебя партнёры по сцене. Зритель всё прекрасно видит и чувствует, и если актёрам на сцене некомфортно, то и публика в зале будет чувствовать дискомфорт.

Я часто работаю в экстремальных условиях, поскольку стараюсь доехать до всех своих поклонников.

Елена Воробей:

«С уколами красоты я завязала!»

И неважно, где будут происходить действия: на льду, в сугробе или в пустыне. Но опять же важно, чтобы публика была довольна и не заметила наших неудобств и проблем.

«Я похудела?»

– Давайте о красоте поговорим: вы, как любая продвинутая женщина, наверняка в курсе, что сейчас модно в плане масок для лица, ботоксов – я не знаю, что там ещё бывает... Чем вы из этого пользуетесь, а что считаете недопустимым для себя?

– Сейчас есть много возможностей, чтобы поддерживать красоту и молодость. Можно, конечно, обращаться к профессионалам и делать уколы красоты, но это точно не моя тема. А можно ходить к косметологу раз в месяц и периодически – даже дома – делать массаж, маску и использовать хорошие кремы.

Я воспитываю дочку по-другому, нежели воспитывали меня

Однажды я отправилась делать укол гиалуроновой кислоты, и всё прошло не очень удачно. Вначале меня не взяла анестезия, было очень больно и даже остались следы от уколов. В местах проколов скопилась жидкость – и выглядела я так, будто меня уронили в муравейник. И таких процедур нужно было провести целых пять. Я уже начала сомневаться в этой затее после первого сеанса, но сходила на второй и решила для себя: последний



Фото ИТАР-ТАСС

раз. После каждой процедуры нужно несколько дней для восстановления, а для меня это непозволительная роскошь.

– А с лишним весом вам приходилось когда-нибудь бороться?

– Проблема лишнего веса для меня очень актуальна. Всю жизнь борюсь с лишними килограммами. Раньше, когда приезжала к родителям в родной Брест, первым делом спрашивала их: «Я похудела?» Папа отвечал: «Нет». В итоге я весь отпуск ничего не ела. А мама втихую ругала отца: «Ну почему ты не мог сказать, что Ленка похудела? Вон голодает теперь ребёнок». (Улыбается.)

– Мучаете себя диетами?

– Нет, от диет я отказалась. Они вредят здоровью. Однажды сидела на яблочно-морковной диете. Скинула 6 кг благодаря тому, что ела полтора месяца только яблоки и морковь. Ходила худой красоткой, но стали болеть зубы. Когда пришла к стоматологу, которого навещаю регулярно, он ахнул. Сказал, что в первый раз видит, чтобы зубы испортились так сильно всего за 5–6 месяцев... В итоге поставил больше 10 пломб! Теперь, чтобы похудеть, просто закрываю

рот на замок по вечерам. Ем рыбу, мяса практически не употребляю. Полностью исключаю из рациона хлеб, мучное, сладкое. Пью много воды. И регулярно занимаюсь фитнесом. Только совокупность правильного питания и движения даёт результат.

Отцы и дети

– Говорят, смех – это лучшее лекарство. Но это же чушь! Ну вот как насморк, например, юмором вылечить?

Я это к вопросу о том, в каких сложных и где-то, может быть, даже трагичных ситуациях и обстоятельствах вас спасал юмор?

– Я всегда стараюсь выходить из любой ситуации с юмором. Он помогает мне как в личной жизни, так и в социуме. Например, когда чувствую, что разговор заходит в тупик или, наоборот, ситуация накаляется, я всегда стараюсь разрядить её какой-нибудь шуткой, чтобы окружающие немного приободрились и взяли себя в руки. Шутка – это моё ежедневное оружие, которое помогает мне выйти из любой ситуации. Благодаря своей семье я привыкла все свои проблемы переводить в юмор. Родители постоянно над мной подшучивают, а я – над ними.

– У вашей дочки чувство юмора с вашим схоже или вы смеётесь над разными вещами? Вообще вы воспитываете её так же, как воспитывали вас, или несколько с иных позиций?

– Я воспитываю дочку совсем по-другому, нежели воспитывали меня. Стараюсь быть ей и подругой, и мамой одновременно. Конечно, у нас разное чувство юмора. Она растёт в другом поколении, нежели я, и смеётся над другими шутками. Но у нас есть точки соприкосновения, и многие вещи, в том числе что касается юмора, мы воспринимаем схожим образом.

«Праздник всегда со мной!»

– Не за горами зимние каникулы, и многие уже сейчас покупают туры и билеты на новогодние праздники. Вы уже занимались этим вопросом или у вас традиционно «ёлки», в смысле корпоративы и спектакли, будут в это время?

– На новогодние праздники я, как правило, остаюсь в Москве. А вот после 10 января говорю своему коллективу и директору, что меня нет и звонить мне не надо! (Смеётся.) Уезжаю сразу дней на 20, чтобы отдохнуть и привести себя в порядок. А в сам Новый год я действительно почти всегда работаю, хотя необязательно в Москве.

– Наверное, вы праздники ненавидите уже... Все веселятся, отдыхают, а вам работать приходится...

– Ошибаетесь, я до сих пор очень люблю праздники. Даже при всей загруженности в выходные дни всегда стараюсь найти время, чтобы побыть со своими близкими. Получается это нечасто, но если, например, мне не удастся провести Новый год с семьёй, то мы празднуем его, когда я освобожусь. В конце концов необязательно же привязываться к определённым календарным датам. Праздник должен быть всегда с тобой!

Сергей ГРАЧЁВ

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 657
№ 658

9	7	2	1	6	1	2	6	1
6	1	6	1	6	1	2	1	2
8	1	2	1	2	1	2	1	2
4	2	1	1	4	2	1	1	4
4	1	2	1	2	1	2	1	2
2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	2	1	2	1	2	1	2	1
1	2	1	2	1	2	1	2	1

8	2	2	1	6	1	2	1	2
1	2	1	2	1	2	1	2	1
6	1	2	1	2	1	2	1	2
4	2	1	2	1	2	1	2	1
1	2	1	2	1	2	1	2	1
2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	2	1	2	1	2	1	2	1
9	2	1	2	1	2	1	2	1

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Дворник – Утренник – Агрегат – Уксусник – Наст – Шрам – Игла – Лель – Еда – Вошь – Край – Варум – Мундир – Конь – Обнинск – Литраж – Цедра – Долги – Руно – Ниоло – Сигара – Метка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Комплекс – Гундарева – Азнавур – Жара – Джентльмен – Дом – Иго – Лимон – Тушь – Вакцина – Аура – Кучум – Рейд – Домогаров – Медуза – Кук – Нуар – Коктейль.

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Кардиохирургия: спасение при инфаркте
- Рак головы и шеи: кому грозит
- Бесплодие: виноваты гормоны?
- Мама-подросток: как вести себя её родителям
- Выбираем пуховик: какой наполнитель лучше?
- Пиво: польза или вред?



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

В плену чужого настроения

Легко ли вы поддаётесь влиянию окружающих? Станете ли нервничать, если все вокруг волнуются? Расстроит ли вас чужое горе, заставит ли улыбнуться чужой смех?

- 1

Вы всегда хорошо чувствуете настроение окружающих вас людей?
- 2

У вас наворачиваются слёзы на глаза, когда при вас кто-то плачет?
- 3

Вам может поднять настроение разговор с весёлым, оптимистичным человеком?
- 4

Вы всегда сопереживаете героям латиноамериканских сериалов и индийских кинофильмов?
- 5

Даже слушая известный вам анекдот, вы не способны сдерживать смех?
- 6

Вас раздражает, когда люди злятся в вашем присутствии?
- 7

Известие о смерти даже незнакомого вам человека вызывает у вас слёзы?
- 8

Вас трогает, когда вы видите, как женщина прижимает к груди ребёнка?
- 9

Всё ваше тело быстро отзывается на прикосновения любимого человека?



- 10

Вас раздражает, когда кто-то беспокойно ходит по комнате?
- 11

Вас легко втянуть в любой конфликт?
- 12

Вы всегда отвечаете улыбкой на чужую улыбку?
- 13

Вы всегда замечаете не только то, что говорят, но и как?

За ответ «всегда» полагается 5 баллов; за ответ «часто» – 4; за ответ «иногда» – 3; за ответ «редко» – 2, а за ответ «никогда» – 1 балл. Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

От 13 до 25 баллов. Вы невосприимчивы к чужому настроению. Вы полностью заняты собой, и вас не интересует, что чувствуют окружающие. Конечно, ваша психологическая защита от эмоциональных стрессов крепка, «как броня», вот только не прослыли ли вы уже человеком чётрым, глухим к чужим страданиям? Постарайтесь взглянуть на себя глазами стороннего наблюдателя, чтобы найти в себе то, что поможет вам стать более отзывчивым человеком.

От 26 до 40 баллов. Вы способны сопереживать, но не настолько, чтобы это причиняло вам какой-нибудь вред. И это немаловажно, поскольку способность к адекватному сопереживанию – одно из важнейших качеств любого человека.

От 41 до 65 баллов. Вы находитесь в рядах «рабов чужого настроения». Вы нередко даже не знаете, где заканчиваются ваши и начинаются чужие переживания. Сосредоточьтесь же на своих собственных эмоциях, в противном случае вас поджидают выраженные эмоциональные спады и плохое самочувствие!

Составил Евгений ТАРАСОВ, психолог

- Проверьте эрудицию

1. Чей голос звучит за кадром фильма «Семнадцать мгновений весны»?
а) З. Гердта.
б) Ю. Яковлева.
в) И. Смоктуновского.
г) Е. Копеляна.

2. Какие заведения могут получить звезду «Мишлен»?
а) Театры.
б) Отели.
в) Магазины.
г) Рестораны.

3. Какое название получила компьютерная программа 1966 г., которая имитировала разговор с пользователем?
а) Офелия.
б) Скарлет.
в) Джульетта.
г) Элиза.

4. Кому мы обязаны выражением «рвать и метать»?
а) Артиллеристам.
б) Цветоводам.
в) Картежникам.
г) Портным.

5. Что из перечисленного не относится к названию сценического ампула?
а) Субретка.
б) Гризетка.
в) Травести.
г) Инженю.

ОТВЕТЫ: 1. Е. Копеляна, 2. Рестораны, 3. Элиза, 4. Картежники, 5. Гризетка.

Судоку

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

№ 657

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

№ 658

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

Сканворд

1

2

1

ПЕРВАЯ ЛЕНИНГРАДСКАЯ ПРОФЕССИЯ БУДУЩЕГО РОК-МУЗЫКАНТА ЮРИЯ ШЕВЧУКА

2

КАКОГО ИЗ МОРСКИХ ОБИТАТЕЛЕЙ ЯПОНЦЫ САЖАЮТ В АКВАРИУМ, ЧТОБЫ БОРОТЬСЯ СО СТРЕССАМИ?

3

ИДЕАЛ ДЛЯ ДАМЫ, ВОСПРИНИМАЮЩЕЙ СЕБЯ КАК ЛЕДИ

4

«РЕСНИЧНЫЙ ГРИМ»

5

ВЕЛИКИЙ ШАНСОНЬЕ, ЧЕЙ ОТЕЦ БЫЛ СЫНОМ ПОВАРА ИМПЕРАТОРА НИКОЛАЯ II

6

ШОУ В ДЕТСКОМ САДУ

7

ПОСУДА ПОД ПРИПРАВУ

8

ИЗЫСКАННЫЙ ... С МУХАМИ ИЗ МУЛЬТФИЛЬМА «КОРПОРАЦИЯ МОНСТРОВ»

9

СЛОЖНЫЙ МЕХАНИЗМ

10

У ГОЛЛИВУДСКОЙ ЗВЕЗДЫ САНДРЫ БАЛЛОК ... НА ГОЛОВЕ ОТ УДАРА О КАМЕНЬ В ОЗЕРЕ

11

АТМОСФЕРА ДУШИ

12

ВЕЛИКИЙ АНГЛИЙСКИЙ МОРЕПЛАВЕЦ

13

ЖАНР КИНО О «ЦИНИЧНЫХ ЦЕННОСТЯХ»

14

«НАСАДКА» НА ШПРИЦ

15

ПОКРОВ СУГРОБА

16

ЧЕМ ПРИВИВКИ ДЕЛАЮТ?

17

ФЕТИШ ДЛЯ ОБЖОРЫ

18

«... ТЫ МОЙ, ПУСТЬ РЫ, СЕНОКОС НЕКОШЕНЫЙ, ЛЕС ДА МОНАСТЫРЬ»

19

«ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА»

20

ПАСТУХ ИЗ ВЕСЕННЕЙ СКАЗКИ «СНЕГУРОЧКА» АЛЕКСАНДРА ОСТРОВСКОГО

21

ЦИТРУС, ЧЕЙ КОРКИ ПРОТИРАЮТ НОГИ РАДИ ИХ УКРЕПЛЕНИЯ

22

ПОПСОБНАЯ АНЖЕЛИКА

23

СУДОВОЙ ПАРКИНГ

24

ОФИЦЕРСКАЯ ОДЕЖДА

25

«МУЧИТЕЛЬНИЦА ПРОСТОГО НАРОДА» ИЗ РАССКАЗА «ПРОДУКТ ПРИРОДЫ» НИКОЛАЯ ЛЕСКОВА

26

«... В КОТОРОМ ЦАРИТ СЧАСТЬЕ, НЕ МОЖЕТ БЫТЬ СПЛИШКОМ ТЕСЕН»

27

«БРЕМЯ ОРДЫ»

28

КАКУЮ ЧАСТЬ ЛИМОНА НУЖНО, НЕ СПЕША, ЖЕВАТЬ ПРИ НАЧИНАЮЩЕЙСЯ АНГИНЕ?

29

ОБЪЕМ БЕНЗОБАКА

30

ГДЕ ЗАПУСТИЛИ ПЕРВУЮ В МИРЕ АЭС?

31

«... МОЖЕТ ПОСЛУЖИТЬ ХОРОШИМ СУРРОГАТОМ МЫСЛИ» (ПРЕДПОЛОЖЕНИЕ АРТУРА ШОПЕНГАУЭРА)

32

«ВЕРНЫЙ ПУТЬ» К БАНКРОТСТВУ

33

«НО С ДУШЕЙ НЕ СТИРАЕТСЯ ... НЕЗНАЧИТЕЛЬНАЯ ВСТРЕЧА С ТОБОЙ»

34

КАКОЙ ИЗ КОРСИКАНСКИХ СЫРОВ НАПОМИНАЕТ ПО ВКУСУ БРЫНЗУ?

35

ЗНОЙНАЯ ПОГОДА

36

КУШ АРГОНАВТОВ

АиФ

здоровизм

Мало сморозить глупость, надо, чтобы её не заметили.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 45 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 справок: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.
http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru
Номер подписан 29.10.2015 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 03.11.2015 г.
Заказ № 137-2015. Тираж 450 638 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 4 5

9 771562 755431