

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

# ЗДОРОВЬЕ

**ПУТЕШЕСТВИЕ С РЕБЁНКОМ**

стр. 9

## ИММУНИТЕТ

Надо ли его укреплять?

стр. 3

## НА НЕРВНОЙ ПОЧВЕ

Какие болезни – от стресса

стр. 6

## ФИОЛЕТОВЫЕ ОВОЩИ

Защитят сосуды и зрение

стр. 14

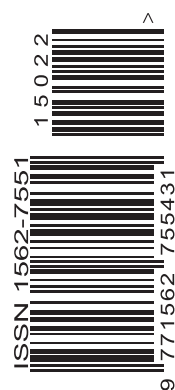


ФОТО ИТАРАСС

**Светлана Дружинина: «Первые четыре части «Гардемаринов» были сняты на костылях»**

стр. 23

**7 Обезболивающие**  
Вредят желудку?

**10 Вода**  
Сколько пить летом

**12 Солнце, сладости, сигареты**  
Что нас старит

**13 Хочется прохлады**  
Выбираем вентилятор

**16 Магнитные бури**  
Прогноз на июнь

**21 Японская медицина**  
Компьютер вместо врача

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анатолий ВАССЕРМАН, журналист, телеведущий



Многие уверены, что Анатолий Вассерман знает всё. У знатока, неоднократно победителя телевизионных игр «Что? Где? Когда?» и «Своя игра» практически на все вопросы есть ответы. И немудрено, ведь Анатолий Вассерман не только сражается в интеллектуальной борьбе, огромную часть своего времени он посвящает чтению всевозможной литературы. Сегодня Анатолий Вассерман – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ИНИЦИАТИВА

### За рулём не курить!

С инициативой законодательно запретить курение во время вождения транспортного средства выступает Российский союз молодёжи. Соответствующее обращение было направлено председателю Комитета Госдумы по транспорту Е. Москвичеву.

Члены союза обосновывают своё предложение тем, что курение водителем опасно, так как отвлекает от управления автомобилем, к тому же табачный дым может попасть в глаза и привести на какое-то время к потере ориентации в пространстве. В такой ситуации жизни водителя и пассажира находятся под угрозой.

По данным ГИБДД за прошлый год, в стране произошло около 200 тысяч ДТП, в которых потерпевшими признаны более 250 тысяч человек. Наиболее распространённые причины аварий – телефонные переговоры и курение за рулём.



## ИНТЕРЕСНО

### Момент зачатия

Технологию, которая позволяет родителям увидеть своего будущего ребёнка в момент слияния сперматозоида с яйцеклеткой, разработали американские учёные. Она доступна при экстракорпоральном оплодотворении (ЭКО) «в пробирке».

В инкубатор, где происходит слияние половых клеток, помещается крошечная камера, которая снимает момент оплодотворения яйцеклетки и последующее дробление зиготы. Видео передаётся будущим родителям, которым не нужно ждать 12-й недели беременности, чтобы увидеть своего ребёнка. «Это очень эмоциональный момент. Пара видит не только оплодотворение, но и процесс формирования эмбриона. Родители могут своими глазами увидеть чудо зарождения новой жизни», – говорят учёные.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Истерики – признак болезни?

Постоянные истерики у малыша, агрессия к людям или животным, разрушение собственности... – всё это может быть признаками расстройства поведения, детской психиатрической проблемы, считают исследователи из медицинской школы Вашингтонского университета в Сент-Луисе.

Наличие таких признаков, как склонность к обману и воровству, повышает вероятность того, что расстройство поведения продлится и в начальной школе. Здоровые дошкольники тоже иногда лгут и ломают игрушки, и тем не менее расстройство поведения встречается примерно у каждого двадцатого ребёнка.



## ИЗОБРЕТЕНИЕ



Фото Эдуарда Курявского

### Лекарство от взрывных травм

Новый способ остановки внутренних кровотечений разработала команда американских учёных. Наночастицы вводятся в кровеносную систему и связываются с тромбоцитами – клетками крови, участвующими в процессе свертывания. К наночастицам можно прикрепить противовоспалительные стероиды, и частицы будут высвобождать препарат точно в месте повреждения.

В предыдущих исследованиях соединение наночастиц и тромбоцита увеличило выживаемость мышей после закрытых взрывных травм с 60 до 95%. Кроме того, наночастицы помогли восстановить функцию лёгких у грызунов после травмы и продолжали действовать, улучшая их состояние, неделю спустя.

Взрывные травмы составляют до 79% всех травм при боевых действиях и вызывают внутренние кровотечения мозга, лёгких, печени и других органов. Лекарство могло бы применяться также и при ДТП.

## ВЫВОД

### Лёд не лечит от ушибов

Лёд вопреки сложившемуся мнению не снимает отёков и не улучшает состояние сосудов, показало исследование австралийских учёных.

В роли подопытных, как обычно, выступили крысы. Исследователи разделили их на 2 группы. Одним через 5 минут после травмирования бедра накладывали на место ушиба повязку со льдом и держали её 20 минут. Другим льда не полагалось.

Через 3 дня учёные проверили в крови крыс содержание маркеров ангиогенеза – молекул, наличие которых говорит об образовании новых кровеносных сосудов. Помимо этого, анализы должны были выявить в крови клетки иммунной системы, активные при

воспалении. Ту же процедуру повторили через 28 дней после ушиба.

Через 3 дня после травмы количество маркеров ангиогенеза в крови было ниже у крыс, которым к месту ушиба прикладывали лёд. Это означает, что восстановление мелких кровеносных сосудов у животных этой группы шло хуже. В то же время количество активных при воспалении клеток у этих крыс было повышенным. Воспаление помогает восстановлению тканей, так что это скорее хороший показатель.

Через 4 недели после травмы объём мышечной ткани в месте ушиба был примерно одинаков у всех животных. Значит, лёд не ускорил (но и не замедлил) восстановление конечности.

## НЕВЕРОЯТНО!

### Действенный рецепт

Глазная мазь из медицинской книги IX века «Лекарская книга Бальда» эффективно уничтожает штаммы золотистого стафилококка, устойчивые к действию антибиотиков, обнаружили британские учёные из Ноттингемского университета.

Для приготовления мази требуется лук, чеснок, вино и бычья жёлчь. Учёные протестировали глазную мазь на различных бактериальных штаммах. Препарат уничтожил до 90% антибиотикоустойчивых бактерий, причём такой эффект достигался только при наличии всех компонентов мази. Отдельно взятые ингредиенты обладали слабовыраженными антибактериальными свойствами.

Результаты будут представлены на ежегодной микробиологической конференции в Бирмингеме.



Комментирует заведующий кафедрой детской психиатрии и психотерапии РМАПО, доктор медицинских наук, профессор Юрий ШЕВЧЕНКО:

– Чем младше ребёнок, тем больше в его поведении инстинктивных механизмов. Все животные воруют, обманывают, проявляют агрессию и конкурируют друг с другом. Поэтому настораживать должно не наличие нежелательного поведения, а его постоянство (как и отмечают американские учёные); а также выход за рамки ситуации, в которой оно изначально проявилось; многообразие отклоняющихся поступков (когда ребёнок не только не слушается, но и дерётся, ворует...); сочетание поведенческих отклонений с невротическими и аффективными нарушениями (когда ребёнок не только расстраивает окружающих, но и сам страдает от страхов и депрессии) и перерастание плохого поведения в патологию влечений (сатанизм-мазохизм) или уродство характера. В этих случаях следует обратиться к детскому психиатру, помня, что психиатр не враг народа, он – друг детей.

## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**Только 28%** россиян следят за своим питанием и только 24% занимаются спортом, показал опрос ВЦИОМ.

## ОТВЕТ

### Что хрустит?

Почему хрустят костяшки пальцев, установили канадские учёные из Университета Альберты. Раньше считалось, что при хрусте в суставной жидкости образуются микропузырьки пара. Затем точка зрения поменялась: решили, что пузырьки не образуются, а, наоборот, лопаются.

Учёные пригласили добровольца, часто щелкающего пальцами. К каждому его пальцу поочередно прикрепляли трубку, которая тянула палец за собой до момента возникновения хруста. Всё это время палец находился над катушкой магнитной индукции, входящей в устройство для МРТ. Устройство делало несколько снимков в секунду, благодаря чему удалось получить замедленную съёмку того, что происходит при щелкании суставов.

Оказалось, что при вытягивании пальца в его суставных сумках происходит трибонуклеация – образование пузырьков газа в суставной жидкости из-за резкого движения двух твёрдых поверхностей друг о друга.

Пока не ясно, вредят ли щелчки здоровью, вызывают ли они артрит, но изучение вопроса продолжается.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Прочные кости

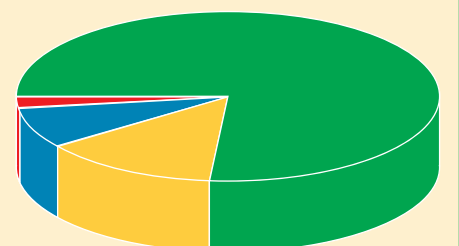
Из-за перехода к земледелию у современного человека более хрупкие кости, чем у его предков, установили британские учёные. Оказалось, что вес костей у земледельцев существенно ниже, чем у охотников-собирающих. Кости у самых подвижных охотников и собирателей по строению были похожи на кости приматов.

Эксперты надеются, что их заключения помогут им разработать программы профилактики остеопороза и переломов бедра у старых людей.

## ОПРОС

Сталкивались ли вы с врачебными ошибками?

- 76,5%** Да, бывало, и меня неправильно лечили, и моих родных
- 13,5%** Сам(-а) – нет, но от других об ошибках слышал(-а)
- 8%** Нет, мне врачи всегда помогали
- 2%** А разве врачи могут ошибаться?



Всего в опросе приняли участие 3210 человек. Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

**Слабый иммунитет – многие из нас видят в этом причину любых неполадок со здоровьем. А как на самом деле? Так ли слаб наш иммунитет? Нужно ли его укреплять?**

ЭТИ и другие вопросы мы решили задать одному из ведущих российских иммунологов, заведующей отделом клинической иммунологии и аллергологии ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва» МЗ РФ, доктору медицинских наук, профессору **Анне ЩЕРБИНЕ**.

#### **В плену заблуждений**

– Анна Юрьевна, аллергологию и иммунологию принято считать одной специальностью. Давайте для начала уточним, чем занимается клиническая иммунология.

– На самом деле иммунология и аллергология – это очень разные, отдельные области медицины, которые у нас, к сожалению, объединили.

#### **– Почему «к сожалению»?**

– Потому что аллергические заболевания встречаются намного чаще. Поэтому аллергологов у нас в стране гораздо больше.

А вот иммунологи (особенно грамотные) в большом дефиците, ибо предназначение клинической иммунологии – работа с гораздо более редкой группой заболеваний: врожденной (генетически обусловленной) или приобретенной патологией иммунной системы, возникшей при опухолях кроветворной системы

## **Анна Щербина:**

# «Наш иммунитет не так слаб, как кажется»

(лимфомы, лейкозы), после лучевой и/или иммуносупрессивной (подавляющей иммунный ответ. – Ред.) терапии онкологических, аутоиммунных заболеваний, при тяжёлых болезнях почек, кишечника, сопровождающихся потерей белка (основного инструмента, которым оперирует иммунная система), при ВИЧ-инфекции...

#### **– То есть речь не о часто болеющих гражданах?**

– Если подразумевать частые ОРВИ, разумеется, нет. Ведь причиной частых инфекционных заболеваний, как правило, являются совсем не иммунологические факторы. Кроме того, большинство детей и взрослых могут болеть простудными заболеваниями существенно больше, чем принято считать. Так, по стандартам ВОЗ, здоровый ребёнок дошкольного возраста может болеть до 8 раз в год. А если он посещает детское дошкольное учреждение – в два раза больше. Конечно, если речь не о частых воспалениях лёгких...

– От незнания и нежелания иных врачей разбираться в истинных причинах состояния своих пациентов. Отсюда же – и чрезмерное назначение дорогостоящих и часто абсолютно ненужных иммунологических исследований и иммуномодуляторов, большинство из которых не прошли серьёзных клинических испытаний – ни по эффективности, ни по возможным отдалённым побочным эффектам. Я эти препараты своим пациентам не назначаю.

Кстати, нормальные показатели стандартных иммунных тестов (иммунный статус) – ещё не гарантия того, что у человека нет патологии иммунной системы. Поэтому в первую очередь грамотный иммунолог анализирует клиническую картину, симптомы, которые привели к нему пациента.

#### **– У истинного иммунодефицита есть какие-то признаки?**

– Да. Это частые гнойные отиты (не менее 3–4 раз в течение года); частые синуситы, протекающие в тяжёлой форме; тяжёлое течение бронхолегочной патологии с частыми рецидивами; повторные глубокие абсцессы кожи или внутренних органов; необходимость в длительной, иногда внутривенной терапии антибиотиками при инфекциях (до 2 месяцев и дольше); перенесённые не менее двух раз системные инфекции (менингит, остеомиелит, сепсис); атипичное течение гематологических заболеваний; атипичное течение аутоиммунных заболеваний; частые диареи.

При наличии одной или нескольких подобных жалоб необходимо обратиться к иммунологу и пройти дополнительные, более тонкие иммунологические тесты, направленные на исследование определённых звеньев иммунитета.

#### **Огорчения и надежды**

##### **– Таких больных стало больше?**

– Трудно сказать. Нам не с чем сравнивать, потому что долгое время эти состояния не умели диагностировать. Раньше такие люди просто не доживали до постановки диагноза. Со временем ситуация



#### **● На заметку**

Многие родители опасаются делать прививки детям, считая, что они являются нагрузкой для детской иммунной системы. Специалисты это мнение не разделяют. Судите сами: все вместе взятые вакцины, которые вводят детям до 3 лет, содержат около 160 антигенов, в то время как иммунная система ребёнка каждый день встречается примерно с 45 новыми антигенами, что за 3 года составит более 49 тысяч.

изменилась. Среднестатистическая инфекция сейчас лечится гораздо эффективнее, чем, скажем, 20 лет назад. Поэтому многие больные с иммунодефицитом, которые раньше умерли бы после первой же инфекции, сейчас доживают до третьей. И имеют гораздо больше шансов получить правильный диагноз и адекватное лечение.

#### **– Тем не менее в недавнем интервью нашей газете вы признали, что с доступностью иммуноглобулинов, которыми лечат таких больных, у нас в стране большие проблемы...**

– Увы. Это так. Спасибо фонду «Подсолнух», который совместно с ведущими отечественными врачами-иммунологами и представителями других российских и международных благотворительных организаций поддерживают детей, страдающих первичным иммунодефицитом. Надеюсь, что со временем проблемы таких больных у нас всё же решат.

А пока мы в Центре детской гематологии, онкологии и иммунологии стараемся помочь всем, кто обращается к нам за помощью и кого направляют к нам врачи. Увы, нередко с большим опозданием. Иммунодефициты врачи знают плохо. Поэтому другой своей важной миссией мы считаем просвещение узких специалистов, к которым в первую очередь и приходят наши больные: с жалобами на боли в суставах, частые инфекции, понос и т.д. У нас большая лекционная программа, с которой мы ездим по регионам. Важно, чтобы врачи

знали основные признаки иммунодефицитов и при малейшем подозрении направляли бы таких больных к иммунологам, тем самым спасая им жизнь.

Тем более что возможность помочь таким больным есть. Когда я 25 лет назад начала работать, у меня была очень грустная специальность. Нашей целью было просто поставить таким пациентам диагноз, но помочь им мы мало чем могли. Сейчас больные с иммунодефицитом дожили до очень хороших перспектив.

#### **– А что делать тем, у кого иммунитет пока в порядке? Нужно ли его укреплять?**

– А зачем? У большинства людей он абсолютно нормальный. А вот чего точно делать не надо, так это растить детей в тепличных условиях: кутать их, запрещать ходить по дому босиком... Нужно использовать бытовое закаливание. Вот это иммунитету точно не повредит.

Беседовала  
**Татьяна ГУРЬЯНОВА**

## Здоровый дошкольник может болеть до 8 раз в год

Более того, дети должны болеть! Для полноценного формирования иммунной системы. Встречаясь с той или иной инфекцией, организм приобретает так называемую иммунологическую память, которая поможет человеку в будущем стать устойчивым к данному инфекционному возбудителю.

Недавние исследования свидетельствуют также о том, что если ребёнок растёт в стерильном окружении, если его оберегают от инфекций и простуд, у него гораздо выше предрасположенность к... аллергическим заболеваниям. Его иммунной системе просто не с чем бороться, и она начинает реагировать на окружающий мир по аллергическому типу.

#### **Повод для беспокойства**

– Выходит, крепко мы природой задуманы. Откуда же все эти разговоры про слабый иммунитет?

#### **● Кстати**

● Первичные иммунодефициты (ПИД) встречаются с частотой 1:10 000 детского населения, что сравнимо с частотой лейкозов у детей. Однако осведомлённость о ПИД в обществе намного ниже.

● В последние годы было показано, что такие состояния, как тяжёлый язвенный колит, некоторые формы отёка Квинке, хронический остеомиелит, вызваны генетическими дефектами компонентов иммунной системы, то есть могут быть отнесены к первичным иммунодефицитам.





# АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

**С чем у вас ассоциируется артроз? Отвечая на этот вопрос, люди обычно говорят о боли в ногах, об узлах на пальцах. О боли в спине вспоминают немногие. А она часто бывает вызвана особой разновидностью болезни – артрозом суставов позвоночника.**

ВРАЧИ называют это заболевание спондилоартрозом, а пациенты зачастую о нём даже не подозревают, списывая недомогание на другие проблемы.

## Подвижность плюс стабильность

Позвоночник состоит из позвонков, которые расположены один над другим. Каждый позвонок имеет «тело», а также дуги – отростки сверху и снизу. Между «телами» позвонков находятся межпозвоночные диски – упругие и прочные «прокладки», амортизирующие нагрузку. А отростки вышестоящих и нижестоящих позвонков образуют суставы. Благодаря им позвоночник стабилен и в то же время подвижен.

В каждом суставе есть внутрисуставной хрящ. Диагноз «спондилоартроз» ставят, когда в нём обнаруживают дистрофические изменения. То есть когда хрящ ослабевает, теряет влагу, истирается, расслаивается.

Произошёл это может по различным причинам. Одна из важнейших – естественное старение организма. С возрастом меняется обмен веществ в хрящевой ткани, и её обновление замедляется, а распад ускоряется. Это приводит к истончению не только суставных хрящей, но и межпозвоночных дисков, то есть к остеохондрозу. А он, в свою очередь, ещё больше усугубляет

# Ноет спина?

## Откуда артроз в позвоночнике

артроз позвоночника. У ослабленного диска уменьшается высота. Тела позвонков сближаются, как и их дуги. Из-за этого растёт давление на суставы, и они быстрее изнашиваются.

Способствуют развитию спондилоартроза любые нарушения осанки, искривление позвоночника, травмы спины, плоскостопие.

## Почему боль возвращается

Основное проявление артроза суставов позвоночника – боль в спине. Чаще всего – в пояснице, потому что на этот отдел в повседневной жизни приходится наибольшая нагрузка. Особенность спондилоартроза – в том, что боль часто хронизируется. То есть хотя и уменьшается после первого обострения, но остаётся надолго и периодически возвращается с новой силой.

На этапе обострения боль может быть простреливающей и буквально приковывает человека на 1–2 дня к постели. В другое время она умеренная, тянущая. Порой наблюдается просто дискомфорт в спине, сопровождающийся навязчивым желанием сменить положение тела.

Склонность к хронизации обусловлена тем, что при спондилоартрозе в процесс вовлекаются не только позвоночные суставы, но и другие ткани. При разрушении хряща возникает боль. Стремясь уменьшить её, организм ограничивает движения в поражённом сегменте позвоночника, напрягая окружающие



## Нужно каждый день выполнять гимнастику или выходить на прогулку

мышцы. Если так продолжается долго, это ведёт к их спазмированию, а оно, в свою очередь, к усилению боли. Из-за спазма мышц ухудшается кровоснабжение суставов позвоночника и их хрящей. Они недополучают необходимые

питательные вещества, и это создаёт условия для их ускоренного разрушения. Получается замкнутый круг, разорвать который не так уж просто.

## Какую таблетку принять

Тем не менее справиться с болью в спине при спондилоартрозе возможно. Для этого применяют несколько групп препаратов.

Во время острого приступа могут назначаться нестероидные противовоспалительные средства. Они быстро уменьшают боль и воспаление, поэтому значительно улучшают самочувствие. Препаратами выбора могут стать и миорелаксанты – лекарства, которые устраняют спазм мышц.

Важно понимать: хотя такие средства дают быстрый эффект, они не меняют ситуацию в корне и не влияют на основную причину болезни – разрушение хрящевой ткани позвоночника. С этой целью пациентам, страдающим спондилоартрозом, назначают препараты из группы хондропротекторов. В отличие от упомянутых ранее лекарств, которые применяют только по потребности, принимать хондропротекторы нужно длительно, от 3 до 6 месяцев, и не только в периоды обострения, но и когда вы чувствуете себя относительно хорошо. Входящие в состав этих лекарств глюкозамин и хондроитин сульфат ускоряют восстановительные процессы в суставных хрящах, подпитывают их, делают более упругими и эластичными. Также хондропротекторы обладают болеутоляющим эффектом. Он, конечно, не такой мгновенный и выраженный, как у нестероидных противовоспалительных средств, зато более стойкий и сохраняется ещё несколько недель после окончания курса лечения.

## Пора размяться

Хотя лекарственная терапия даёт при спондилоартрозе хорошие результаты, её одной недостаточно. Человеку, у которого есть повреждения в суставах позвоночника, нужно обязательно следить за своей физической активностью. Многие, наоборот, стараются беречь спину, почти не нагружая её. Увы, это только ухудшает положение. Мышцы, окружающие позвоночник, без тренировки ослабевают, к тому же уменьшается циркуляция крови, а значит, и питание суставов. Поэтому каждый день нужно выполнять специальную гимнастику или выбирать другие варианты активности. Хорошо подходят для тех, кто боится спондилоартрозом, прогулки, скандинавская ходьба, плавание, пилатес. А вот от всех тренировок, сопряжённых с подъёмом тяжестей и тряской, придётся отказаться. В повседневной жизни важно не сидеть подолгу, особенно в неудобной, напрягающей спину позе, и не работать, много наклоняясь.

## Кстати

Одним из первых признаков спондилоартроза является утренняя скованность в спине. Проснувшись, человек встаёт с кровати и чувствует дискомфорт, но затем, в течение примерно получаса, самочувствие постепенно улучшается. Этот симптом – довольно точный, и всё же не стоит заниматься самолечением. Неприятные ощущения и боль в спине могут быть связаны с очень многими причинами. Обязательно обратитесь к врачу и обследуйтесь!

# АРТРА®

ХОНДРОИТИН 500 мг  
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг



## ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

- Уменьшение воспаления и боли
- Увеличение объема движений в суставах
- Предотвращение разрушения хряща
- Безопасность и удобство в применении

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

Представительство компании «Юнифарм, Инк.» (США) в России: 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел., факс: +7 (495) 995 77 67.

Артём НОВИКОВ

# Дружите с маммологом!

## Это поможет предупредить рак молочной железы

**Молочную железу можно сравнить с губкой, которая собирает и накапливает в себе всё вредное. Поэтому следить за этим органом необходимо очень пристально!**

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач-маммолог Ирина АНИСИНА.

РАК молочной железы – самый распространённый вид онкологии. Чтобы предотвратить болезнь, каждой женщине необходимо «подружиться» с маммологом. Не надо бояться этого врача. Ведь главное его предназначение не в том, чтобы найти или опровергнуть страшный диагноз, а в том, чтобы предотвратить развитие рака груди и сохранить здоровье этого прекрасного органа.

### К гадалке не ходи

Молочная железа – это и символ женственности, и источник самой полезной, ничем не заменимой пищи для ребёнка. Но ещё это – и один из самых показательных участков в организме. Ведь любое заболевание отражается на состоянии груди. Проводя маммографию, опытный маммолог может многое рассказать и о здоровье женщины, и о её жизни. Например, сколько ей лет, рожала ли она, много ли стрессов перенесла, в каком состоянии находится её нервная система, как работают щитовидная железа, яичники, печень, желчный пузырь.

Поэтому маммологи нередко работают «в одной упряжке» с другими врачами. Например, вылечить доброкачественную опухоль молочной железы только силами маммолога невозможно – обязательно нужно, чтобы женщина параллельно прошла лечение и у гинеколога.

Многие женщины идут к маммологу лишь тогда, когда к этому их вынуждает появившаяся боль в груди. И напрасно. На ранних, а тем более на доклинических стадиях рака, когда лечение наиболее результативно, боли не бывает. Как и любых других симптомов – они появляются лишь тогда, когда болезнь значительно продвинулась вперёд.

Впрочем, боль в молочной железе – это далеко не всегда онкология. Она может возникать, например, при проблемах с позвоночником или указывать на наличие проблем в эндокринной или нервной системе. Иногда дискомфорт в области молочных желез сигнализирует о начальной стадии мастопатии. Поэтому лучше не гадать, а обследоваться. И делать это вовремя.

### С завидным постоянством

Если онкологи занимаются уже имеющимся раком молочной железы, то маммологи – главным образом его профилактики. Для чего стараются обнаружить доклинические формы рака (или хотя бы самую раннюю стадию болезни). Для этого у них на вооружении имеются несколько видов исследований.



## Возьмите за правило посещать врача не реже, чем 1 раз в год

Чтобы обезопасить себя от опасной болезни, каждой женщине нужно ввести в систему правило обращаться не реже одного раза в год к гинекологу и с той же периодичностью – к маммологу. А в перерывах между посещениями следует регулярно проводить самообследование груди. Этот метод не может заменить специальные исследования, но в комплексе с ними он тоже очень эффективен. При узловатой форме мастопатии около 80% больных сами находят у себя проблемы с молочной железой именно таким образом.

Если следовать этому правилу, то, скорее всего, удастся предотвратить заболевание или хотя бы «поймать» его на ранней стадии. Много времени обследование не займёт, зато поможет сберечь женщине и грудь, и жизнь!

### Не упустить момент

У рака молочной железы имеются предвестники, которые указывают на то, что хотя онкологии ещё нет, но она может возникнуть. К ним относятся микрокальцинаты – точечные образования в тканях молочной железы. Причём важно не только наличие этих «точек», но и их группирование. Если они рассеяны – ничего страшного, а если образуют большие группы, то за ними нужно обязательно наблюдать. А возможно, и хирургически устранить – сделать секторальную резекцию (удаление не всей молочной железы, а лишь небольшой её части).

Частые явления – кисты в груди. Порой женщины во время самообследования находят эти образования, но иногда обнаруживают их способен только маммолог при пальпации груди. Диагноз подтверждается с помощью УЗИ. Если кистозные образования крупные и длительно существующие,

то они потенциально грозят раком, поэтому их надо удалять. Раньше это могло производиться только хирургическим путём. Сегодня существует более простой для пациента (но ювелирно сложный для маммолога) метод, одновременно и диагностический, и лечебный – пункционная биопсия (пневмокистография). С помощью шприца из кисты выкачивается вся имеющаяся там жидкость, которую потом отправляют на гистологическое исследование в лабораторию, чтобы исключить наличие злокачественных клеток. А сама фиброзная капсула накачивается воздухом (это безболезненно и безопасно – через некоторое время воздух выйдет из полости самостоятельно). Затем делается рентгеновский снимок молочной железы, который позволяет оценить размеры кисты, её форму и другие параметры.

Ещё один опасный симптом – выделения из соска. Почему-то многие женщины считают это явление признаком мастопатии. На деле это абсолютно не так. Вообще фиброзно-кистозная мастопатия – заболевание, которое имеет около сотни разновидностей, поэтому у каждой женщины оно протекает по-разному и нет единой клинической картины, которая бы могла описать этот недуг. А выделения из соска – это признак внутрипротоковой папилломы, которая также является предраковым образованием.

Диагностическим методом при этой патологии является цитологическое исследование мазка жидкости из соска. А обнаружить саму опухоль в этом случае помогает дуктография – ещё одна разновидность маммографии, также требующая от маммолога ювелирного исполнения. Проводится метод так. В проток через сосок безболезненно вводится тупая игла и затем делается снимок. Если внутрипротоковая папиллома будет обнаружена, то снимок передаётся хирургу, чтобы тот нашёл опасный участок и иссёк его. Зачастую небольшие операции, сделанные вовремя, спасают женщин от страшных последствий.

Елена АМАНОВА

## СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

### Без лишних фантазий

**?** Слышала, что, для того чтобы похудеть, нужно ускорить обмен веществ. Возможно ли это? Ведь скорость метаболизма дана нам от природы, и вряд ли мы можем что-то изменить?

Екатерина, Ставрополь

– Метаболизм может меняться в зависимости от очень разных факторов: от температуры окружающей среды, от работы щитовидной железы, от времени суток, от уровня физической активности. В вашем случае надо не задумываться об особенностях метаболизма, а соблюдать строгую диету с ограничением калорий и обеспечить адекватный уровень физических нагрузок.

### Поднимать не надо!

**?** Я гипертоник. Но, когда давление понижается до нормы, я чувствую себя плохо. Нужно ли мне поднимать давление до привычных для меня цифр? Как это сделать?

Михаил, Ярославль

– Поднимать давление выше нормы не нужно! Если вы будете постоянно удерживать артериальное давление на нормальном уровне, вы к нему привыкнете и будете чувствовать себя хорошо. Ваша цель – достичь уровня давления не выше 140/90 мм рт. ст.

### Антибиотики нужны

**?** У меня гастрит. Врач назначил мне антибиотики. Правильно ли это, ведь они портят желудок?

Алексей, Гжель

– Абсолютно правильно: эрозивный гастрит и язва желудка – это инфекционные болезни, которые вызываются бактерией хеликобактер пилори. Двухнедельный курс антибиотиков в сочетании с другими препаратами – стандарт лечения этих проблем.

РОССИЯ

1

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

Реклама



# ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Наше здоровье зависит не только от наследственности, экологии и образа жизни, но и от нашего настроения. Если вы обижены, рассержены, подавлены или испуганы, это сказывается на самочувствии.

О СВЯЗИ телесных болезней с душевным состоянием догадались ещё древние эскулапы. При болях в желудке они советовали избавляться от злости и раздражения, при диарее – от страха и беспокойства, при проблемах с почками – от уныния и печали. Но если в те далёкие времена врачи действовали интуитивно, то сейчас их гипотеза подтверждена официально. Существует целая наука – психосоматика (в переводе с греческого «душа и тело»), которая изучает влияние психологических факторов на возникновение и течение соматических (телесных) заболеваний.

## Ближе к телу

По оценкам медиков и психологов, 30–50% всех болезней – психосоматические. Среди них: вегетососудистая дистония, бронхиальная астма, язва желудка, синдром

# Мысль материальна?

## Кому грозят болезни на нервной почве



раздражённого кишечника и многие другие. Это значит, что для борьбы с ними мало пить лекарства – нужно ещё поработать над своим психологическим состоянием, избавившись от негативных эмоций – злости, зависти, раздражения, обиды, уныния, страха... В противном случае дело может дойти до болезни.

Вы скажете: «Какая взаимосвязь?» Да самая прямая! Например, если вы рассержены или раздражены, в коре головного мозга формируется очаг

## От 30 до 50% заболеваний – психосоматические

стойкого возбуждения. В ответ на это подскакивает артериальное давление, учащается пульс, появляются сбои в работе внутренних органов. Сначала временные, а если

вы не измените своё поведение, то и постоянные. Поэтому на нервной почве запросто можно стать сердечником или гипертоником. Или нажать язву желудка – в состоянии стресса вырабатывается слишком много соляной кислоты, которая провоцирует образование язв и эрозий.

Конечно, это не значит, что в любой болезни нужно искать психологическую подоплёку. Например, если вы в гостях объелись жирного или солёного, проблемы с желудочно-кишечным трактом, равно как и отёки, на следующий день практически неизбежны. Копаться в себе в такой ситуации смысла нет – причина на поверхности. Это самое касается других эпизодических нарушений здоровья. Но вот если болезни стали вашими постоянными спутниками – вы никак не можете с ними расстаться, несмотря на усиленное лечение, возможно, их подпитывают ваши эмоции.

Юлия НЕРОВНОВА

## ВАШЕ ПРАВО

### Возврату не подлежит?

**?** В аптеках висит объявление о том, что лекарства обмену и возврату не подлежат. Законно ли это?

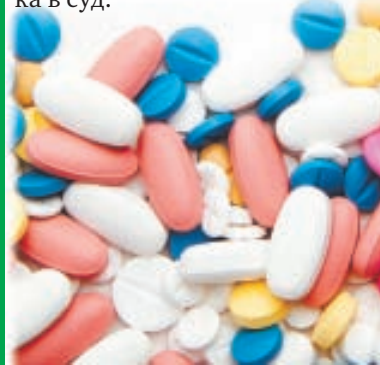
Виктория, Москва



Отвечает юрист, кандидат медицинских наук **Марина ЗУБКОВА.**

– Законно, но с оговорками. Согласно ч. 1 ст. 25 ФЗ РФ «О защите прав потребителей» перечень товаров, не подлежащих обмену по основаниям, указанным в этой статье, утверждается Правительством РФ. Согласно Постановлению Правительства РФ от 20 октября 1998 г. № 1222 лекарственные средства входят в перечень товаров, не подлежащих обмену и возврату. Отмечу, что и в указанной статье закона, и в постановлении правительства речь идёт о товарах надлежащего качества.

Если у вас возникли сомнения в качестве, они могут быть поводом как для экспертизы товара, так и для обращения с претензией к продавцу (изготовителю), обращений в территориальный орган Росздравнадзора и подачи иска в суд.



Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

## АиФ рекомендует

- Обратитесь к психотерапевту или психологу. Бывает, что проблемы со здоровьем приносят их обладателю неосознаваемую выгоду. Например, помогают женщине удержать загулявшего супруга или сделать его более эмоциональным. Происходит это не специально, но лучше найти другой выход из ситуации.
- Займитесь спортом. Физическая активность (бег, плавание, ходьба, энергичные танцы) поможет избавиться от зажимов и негативных эмоций, настроившись на позитив.
- Обливайтесь прохладной водой (температуру воды лучше опускать постепенно) со словами: «Я избавляюсь от...» (и дальше список «вредностей», мешающих вам жить).

## Проблема...

### Заболевания печени и желчного пузыря



**Причина:** агрессивность, вспыльчивость, излишняя категоричность, нежелание приспосабливаться к людям и ситуации.

### Плохая осанка и сутулость



**Причина:** неуверенность в себе, застенчивость, повышенная ранимость. Всё это мешает вам распрямиться и начать дышать полной грудью.

### Нарушения в работе почек



**Причина:** чрезмерная эмоциональность, обидчивость, склонность к идеализации и неизбежное в связи с этим разочарование.

### Плохое зрение



**Причина:** символический протест против действительности – кто-то или что-то в вашем окружении категорически вас не устраивает.

### Боли в ногах



**Причина:** подавленный гнев и старые обиды – это очаги напряжения, которые нередко «бьют» по нижним конечностям.

### Нарушения слуха



**Причина:** нежелание слышать неприятную информацию извне, например постоянные разборки между домочадцами или агрессивные выпады мужа.

### Мигрень, головная боль напряжения



**Причина:** подсознательное чувство вины, повышенная тревожность и беспокойство.

### Гастрит и язва желудка



**Причина:** беспокойство и тревожность, перфекционизм, заставляющий вас ругать себя за малейший промах.

### Дискомфорт в спине



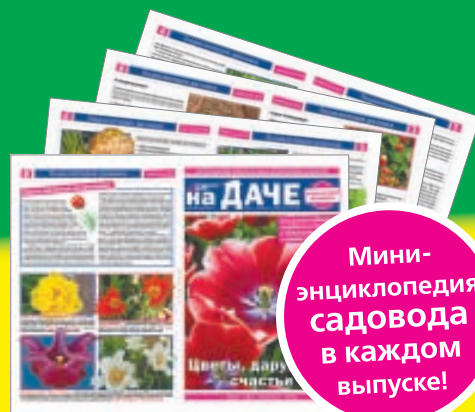
**Причина:** если болит шея и верхний отдел позвоночника, возможно, вы тащите на себе какой-то непопулярный груз, например вынуждены работать за троих.

# Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

## Узнайте больше про дачную жизнь

### Спешите на почту и подписывайтесь!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)



Мини-энциклопедия садовода в каждом выпуске!

**Обезболивающие препараты для людей, страдающих хроническим болевым синдромом, становятся постоянными спутниками.**

НАСКОЛЬКО безопасны эти лекарства при регулярном применении? И как избежать возможных побочных эффектов от их приёма?

Наш эксперт – кандидат медицинских наук, врач-ревматолог Ирина РЕМЕСНИК.

### Группа риска

Хронический болевой синдром, который сегодня поражает каждого пятого взрослого человека в Европе, является не только медицинской, но и огромной социальной проблемой. Многие из этих пациентов испытывают боль в течение двадцати и более лет, а треть этих людей мучаются от боли сутками напролёт в любой день в году. Известно, что каждый пятый человек с такой проблемой теряет работу, у большинства из них развиваются депрессия, нарушения сна, прогрессируют сердечно-сосудистые заболевания. Длительно существующая сильная боль формирует очаги патологического возбуждения, которые ухудшают уже имеющиеся поражения в органах и тканях.

Поэтому врачи считают: лечить нужно не только причины боли (остеохондроз, артрит, артроз), но и сам болевой синдром. Недаром в США среди всех рецептурных препаратов обезболивающие средства составляют более четверти. А во всём мире их принимают более 300 миллионов человек.

### Одно лечат, другое калечат

Есть множество препаратов для снятия боли. Но чаще всего для этой цели традиционно применяются нестероидные противовоспалительные средства (НПВС). Во всём мире считаются самыми эффективными и проверенными препаратами от боли различного происхождения. Они способны блокировать синтез ферментов, которые образуются в месте воспаления и вызывают повышение чувствительности болевых рецепторов. Таким образом, они не только утоляют боль, но и снимают воспалительный процесс. Причём НПВС действуют

# Терпеть нельзя!

**Что важно знать об обезболивающих**

быстрее и сильнее, чем, например, лекарства на основе парацетамола. Но, к сожалению, длительный приём таких лекарств (причём независимо от формы – в таблетках, свечах или инъекциях) может привести к опасным последствиям.

В первую очередь это повышенный риск развития так называемой НПВС-гастропатии – патологии верхних отделов желудочно-кишечного тракта (этот риск у людей, принимающих такие лекарства, в 4 раза выше, чем в целом в популяции). Могут развиваться эрозии, язвы, кровотечения и даже перфорация слизистой желудочно-кишечного тракта. Риск развития этого осложнения повышают такие факторы риска, как пожилой возраст, уже имеющиеся проблемы с желудочно-кишечным трактом (особенно язвенные поражения), хеликобактерная инфекция, стрессы, сопутствующий приём некоторых лекарств, злоупотребление алкоголем и курение.

Самым опасным с точки зрения развития желудочно-кишечных побочных эффектов НПВС периодом является первый год от начала приёма препарата – именно в это время у больных отмечается наибольший риск поражений. Наиболее опасна язва, которая может не давать никаких симптомов вплоть до открытия кровотечения и перфорации.

### Без последствий

Когда человек использует обезболивающие препараты эпизодически – при зубной боли или при травме, – не столь важен профиль безопасности лекарства. Но людям с хронической болью приходится употреблять такие средства регулярно. Чтобы защитить себя от потенциальных осложнений, важно:

- использовать только самый безопасный и действенный препарат в наименьшей эффективной дозировке. Наиболее безопасны для желудочно-кишечного тракта селективные НПВС-коксибы, которые избирательно воздействуют на ферменты, провоцирующие развитие боли. Они преимущественно подавляют активность тех



## Наиболее безопасны для желудочно-кишечного тракта селективные НПВС

ферментов, которые в наибольшей степени стимулируют воспаление и болевую чувствительность и в наименьшей степени воздействуют на физиологические ферменты, которые выделяют слизь, защищающую желудок от повреждения;

- отказаться от приёма сразу двух или нескольких НПВС;
- принимать лекарство строго после еды, запивая большим количеством воды;
- параллельно принимать гастропротекторы, защищающие желудок от вредного воздействия лекарств. К ним относятся ингибиторы

протонной помпы и синтетические аналоги простагландинов. А вот принимать антациды – не только пустая, но и вредная затея. От них риск язвы и осложнений не только не снижается, но даже увеличивается. Дело в том, что эти препараты снижают кислотность желудочного содержимого очень резко и ненадолго. В итоге кислотность может увеличиваться даже выше исходного уровня. К тому же при длительном использовании антациды ухудшают всасываемость кальция, а это – прямой путь к развитию остеопороза;

- вылечить хеликобактерную инфекцию, если она имеется;
- время от времени делать гастроскопию;
- соблюдать диету, рекомендованную язвенникам. Есть по режиму, не пропуская приёмы пищи, часто, но понемногу;
- не курить, не употреблять алкоголь.

Елена НЕЧАЕНКО

## МЕДСОВЕТ

### Вычислить проблему

**?** Давно лечусь от бесплодия. Врач считает, что, возможно, всему виной – эндометриоз. Но меня ничего не беспокоит. По каким признакам можно его вычислить?

Таисия, Курск



Отвечает врач-гинеколог высшей категории Марина МАРЧЕНКО:

– К основным симптомам эндометриоза относят: дисменорею (тазовые боли при менструации), более обильные и продолжительные менструальные кровотечения, боли при половом акте, появление мажущих кровяных выделений до или после менструации. Но если речь идёт

об экстрагенитальной (внеполовой) локализации заболевания, выявить его непросто. Эндометриоз нередко протекает под маской внематочной беременности, апоплексии (разрыва) яичника, синдрома раздражённого кишечника, геморроя, язвы желудка, а то и аппендицита. Ошибка в диагностике нередко приводит к таким пациентам на операционный стол.

А посему при эндометриозе одними жалобами женщины



и результатами её ультразвукового исследования руководствоваться нельзя. Здесь не обойтись без комплексного обследования, которое может в себя включать: гистероскопию, гистеросальпингографию, лапароскопию, кольпоскопию, а в ряде случаев КТ и МРТ.

### Плюсы пластыря

**?** Нередко встречаю в аптеках обезболивающие пластыри. Они хуже или лучше таблеток?

Григорий, Вологодская область

Отвечает врач-невролог Сергей ВАСНЕЦОВ:

- Обезболивающие пластыри – более безопасный способ доставки лекарственных средств. Среди их очевидных плюсов:
- обеспечение непрерывного поступления лекарства (даже во время сна);
  - удобство применения при

лечении детей, которых трудно уговорить пить горькое лекарство;

- меньшее количество побочных эффектов (в частности – на желудочно-кишечный тракт).

И всё же, перед тем как пользоваться обезболивающим пластырем, нужно обратиться к врачу. Тем более если:

- боль день ото дня нарастает;
- сопровождается повышением температуры, снижением массы тела, чувством слабости в ногах, руках, онемения в области ануса, промежности, наружных половых губ, мошонки и нарушением функции тазовых органов (мочеиспускания, дефекации).



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

**Ребёнок теряет сознание, будучи совершенно здоровым. Как тут не испугаться, если минуту назад сын разговаривал и просил купить велосипед и вот уже лежит на полу бледный и бездыханный?**



Слово – старшему педиатру оперативного отдела Станции скорой и неотложной медицинской помощи им. А. С. Пучкова г. Москвы, врачу высшей категории Ларисе АНИКЕЕВОЙ.



## Потерял сознание

Чем помочь?



### Типичные случаи

Рассмотрим наиболее типичные ситуации, вызывающие обморок.

...Раннее зимнее утро, за окном темнота, хочется спать. Но мама не отстает: «Вставай скорее, в школу опоздаешь». «Ну дай поспать еще чуть-чуть». Когда до выхода остается 5 минут, сын вскакивает как ошпаренный, кое-как одевается и, застегиваясь на ходу, бежит к автобусу. Какая уж тут зарядка, какой там горячий завтрак?! Глаза протёр и побежал. В автобусе (в метро) душно, все места заняты, приходится стоять. И подкатывает вдруг тошнота, слабость, перед глазами плывут тёмные круги, ноги становятся ватными – и ребёнок падает без сознания.

...Другой пример. После уроков дети собрались на репетицию торжественного построения, посвящённого какому-то празднику. Мероприятие затянулось, так как не все выучили свои

### Меры профилактики – контрастный душ, прогулки, полноценный сон

слова, не запомнили очередность, кто за кем говорит, репетицию приходилось несколько раз начинать сначала. В своём стремлении к совершенству учительница не заметила, что худенькая девочка во втором ряду резко побледнела. А ещё через минуту она потянула сознание и упала.

...Ещё один типичный случай. Дети из подмосковного городка приехали в столицу на экскурсию. Встали рано, не завтракали (кому хочется есть в 6 часов утра?), два часа тряслись

в автобусе и знакомство с Москвой начали с посещения музея. Путешествуя по залам и слушая рассказы гида, одна девочка вдруг почувствовала головокружение, слабость, картины поплыли перед глазами, и она отключилась.

### Механизм прост

Все эти случаи объединяют схожие обстоятельства:

- обморок случился на голодный желудок;
- ребёнок в преддверии обморока долго стоял;
- в замкнутом пространстве ощущался недостаток свежего воздуха;
- потеря сознания произошла в первой половине дня.

Причина развития обморока проста: кровь согласно закону всемирного тяготения перемещается в нижнюю часть тела, а если сосудодвигательный центр плохо контролирует тонус

сосудов, возврат крови к сердцу снижается, следовательно, её меньше поступает в сосуды головного мозга. А если ребёнок давно не ел, в крови мало питательных веществ и кислорода, значит, мозговая ткань испытывает голод, давая знать об этом обмороком.

У девочек-подростков отягчающим фактором является менструация (дополнительная потеря крови). Ребёнок, пролежавший несколько дней в постели (например, при гриппе), может упасть в обморок, впервые приняв вертикальное положение.

### Алгоритм действий

Первая помощь при обмороке:

- уложите ребёнка на скамейку, диван, сдвинутые стулья, на пол так, чтобы ноги оказались выше головы. Это увеличит приток крови к мозгу;
- расстегните тугий ворот, ослабьте пояс, ремень;
- откройте окно, форточку, чтобы усилить приток свежего воздуха;
- поднесите к носу упавшего в обморок ватку, смоченную нашатырным спиртом;
- брызните на его лицо холодной водой;
- когда он придёт в себя, напоите его горячим сладким чаем.

Многие подростки с вегетативно-сосудистой дистонией склонны к обморочным состояниям. Поэтому им следует тренировать свой сосудодвигательный центр, приучая его держать кровеносные сосуды в тонусе. В этом помогут утренняя зарядка, контрастный душ, ежедневные прогулки на свежем воздухе при любой погоде, полноценный сон. Утром перед выходом из дома необходимо позавтракать.

Если эпизоды кратковременной утраты сознания повторяются, необходимо обследовать ребёнка в условиях стационара для исключения заболеваний нервной системы и нарушения сердечного ритма.

## УЧИМСЯ УПРАВЛЯТЬ ТЕЛОМ

**Ролики, велосипед или самокат есть почти у каждого ребёнка. Но просто кататься интересно лишь поначалу.**

ПОТОМ, если нет компании, инвентарь зачастую пылится в кладовке. Предложите ребёнку сделать из катания тренировку, которая научит его управлять своим телом!

### Тренируем мастерство

Для детей, чья нервная система ещё формируется, такие занятия очень полезны. Они учат концентрироваться, чередовать усилие с расслаблением. Кроме того, любая отработка навыков тренирует выносливость. И мальчикам, и девочкам-подросткам интересно соревноваться, поэтому хорошо привлечь к занятию других детей.

Проводите тренировку через день или каждый день, а раз в 2–4 недели устраивайте контрольную. Засеките время, за которое ребёнок выполнит самый сложный вариант упражнения. И скажите, что к следующему соревнованию время должно стать меньше. Это хорошо стимулирует детей 9–12 лет и старше.



## Двухколёсное лето

### Готовим площадку

Для начала найдите более-менее ровную площадку в парке, на даче или отрезок парковой дорожки, где мало людей. Для роликов и самоката площадка должна быть асфальтовой, бетонной или иметь резиновое покрытие (как на детских и спортивных площадках).

Подготовьте фишки. Обычно используют строительные бело-красные полосатые конусы (их можно купить в строительном магазине). А можно взять цветные одноразовые стаканы – яркие, чтобы их было хорошо видно. В них надо бросить по камешку, чтобы ветер не сдувал. Нужно 6–20 штук. Чем больше фишек, тем сложнее маршрут и тем интереснее соревнование.

В конце отметьте линии старта и финиша так, чтобы от и до фигур из фишек до этих линий оставалось около 1 м. В процессе тренировки сдвигайте фишки к старту, оставляя более длинное расстояние до линии финиша.

### Выбираем фигуры

**«Змейка»**  
Расставьте фишки в линию от старта к финишу. Расстояние между ними примерно 1 м или длинный шаг взрослого (для упражнения на велосипеде можно больше). Ребёнок должен проехать «змейкой», объезжая фишки по очереди то справа, то слева.

Пусть проделает это 5–6 раз чисто (если сшиб фишку, продолжать до конца, но затем начать сначала). После этого уменьшите расстояние между фишками на 10–15 см – и опять 5–6 чистых прокатов.

Снова уменьшите расстояние между фишками на 10–15 см и так далее. В конце концов расстояние между фишками должно быть минимальным, по какому может проехать ребёнок.

**«Зигзаг»**  
Расставьте фишки зигзагом: одна – слева, одна – справа и так до конца. Объезжать надо каждую фишку снаружи.

Действуйте по тому же принципу: 5–6 чистых повторений и уменьшайте расстояние.

**«Круг»**  
Расставьте фишки по кругу. Финиш в этом случае будет там же, где и старт.

Ребёнок объезжает их по очереди: одну – справа, следующую – слева и так далее. И пусть каждый круг выезжает за линию старта, а то голова может закружиться.

5–6 чистых повторений – и уменьшайте расстояние.

**«Шахматы»**  
Довольно сложное упражнение, рассчитанное на детей старше 8–9 лет.

Расставьте фишки в шахматном порядке: одна прямо, две – справа и слева, опять одна и так далее. Расстояние – как в предыдущем упражнении. Ребёнок должен объехать первую фишку, оставив её слева. Затем поехать к левой фишке, объехать, оставляя её по правую руку. Затем поехать к правой и объехать её, держа по левую руку.

Следующая «тройка» объезжается зеркально: первая (центральная) остается по правую руку, затем правая (она должна оказаться слева), и левая (она оказывается справа). Описание может показаться сложным, но при движении переходы получаются удобными.

Пусть ребёнок не спешит, изучит последовательность. Не забывайте про правило «сделать чисто 5–6 раз и уменьшить расстояние».

**«Две линии»**  
Расставьте фишки в две параллельные линии. Одну фишку поставьте примерно в метре за линией финиша (снаружи).

Ребёнок делает упражнение «Змейка», проезжая одну линию, затем выезжает за линию финиша, разворачивается вокруг фишки и возвращается, проезжая вторую линию. 5–6 чистых повторений – и уменьшайте расстояние, фишку за финишем тоже приближайте к линии.

Весёлого лета вам и вашим детям!

Татьяна МИНИНА



# На отдых всей семьёй

## Пять правил путешествия с ребёнком

Отправляясь в путешествие с детьми, важно учитывать, что малыши воспринимают перемену мест не так, как взрослые люди.



Наш эксперт – психолог Софья ШНОЛЬ.

ФРАНЦУЗСКИЙ детский психоаналитик Франсуаза Дольто писала, что в былые времена детям было легче приспособиться к путешествию, чем сейчас. В старину дорога тянулась медленно, и ребёнок мог не спеша отследить свое передвижение, глядя в окно кареты или из глубины телеги. Теперь же, во времена реактивных самолётов, перемещения происходят слишком быстро для того, чтобы маленький человек успевал что-либо осознать. Не всегда это успевают сделать и взрослые, для которых ребёнок в дороге часто оказывается в роли не столько участника путешествия, сколько дополнительного багажа.

Попав в незнакомое место почти внезапно и не по своей воле, ребёнок зачастую впадает в растерянность, и взрослые должны быть к этому готовы.

### Правило 1 Готовимся заранее

Запланировав путешествие, расскажите об этих планах ребёнку, сообщаясь с его возрастом. Хорошо будет показать ему фотографии того места, куда вы собираетесь. Очень важно произнести слова о том, что вы туда приедете, поживёте там, а потом вернётесь домой – чтобы ребёнок знал, что пробудет на новом месте не один день, но не останется там навсегда. С маленькими детьми такую же подготовку нужно проводить и перед обратной дорогой: они за пару недель могут привыкнуть к новому месту и начать считать его домом (нестираемый из памяти образ своего дома закрепляется у человека годами к пяти).



### Правило 2 Что-нибудь привычное

В путешествии, как и в любой незнакомой обстановке, малышу необходим переходный объект, как символ устойчивости и неизменности мира. Он связывает его с привычной жизнью. Это может быть любимая игрушка, знакомая еда, привычное занятие или повседневный ритуал – в зависимости от возраста и предпочтений. Главное, чтобы ребёнок мог на это опереться. Важно понимать, что всё новое и смелая обстановка – это развлечение для взрослых, а не для детей, которым свойственна потребность в стабильности. Иные родители, мечтавшие вывезти малыша на море, по прибытии на курорт ждут от ребёнка радости и недоумевают, почему он не хочет сразу бежать на пляж, предпочитая смотреть телевизор в номере. А ребёнок от растерянности просто ухватился за единственный привычный предмет. Для родителей это должно послужить сигналом не о чёрной неблагодарности чада, а о том, что нужно помочь малышу освоиться на новом месте.

### Правило 3 Не всё сразу

Не спешите сразу же заваливать ребёнка, особенно маленького, кучей новых впечатлений – он может быстро перегрузиться. Но, даже если ваше чадо – уже подросток, способный, по вашему мнению, выдержать обширную культурную или туристическую программу, будьте осторожны. Бывает, что сам ребёнок в силу природного любопытства проявляет рвение, которое ему не по силам. Внимательный родитель всегда видит, какая нагрузка для его чада нормальна, а какая – уже чересчур.

### Правило 4 Простые потребности превыше всего

Всякое путешествие неизбежно влечёт за собой перемену быта, и именно поэтому бытовые моменты в путешествии с ребёнком особенно важны. Они играют роль структуры и опоры, особенно в начале поездки. Иногда взрослые, увлекшись более высокими материями или дорожной романтикой, забывают о том, как важно для ребёнка вовремя попить, поесть, сходить в туалет. С точки зрения адаптации и комфортный отдых

## Смена обстановки – развлечение для взрослых, а не для малышей

в пятизвёздочном отеле для малыша не меньше испытание, чем суровый поход, полный лишений. Поэтому держитесь привычных бытовых ритуалов и оставайтесь внимательными к потребностям детей, чтобы не создавать им дополнительный стресс.

### Правило 5 Без паники!

Опытные путешественники знают, что могут столкнуться с непредвиденным. Если во время путешествия произошла какая-то неприятная неожиданность, постарайтесь не паниковать – по крайней мере при детях. Речь не о том, чтобы скрывать свои чувства – волноваться нормально, но важно поддерживать ощущение стабильности у ребёнка, который в подобные моменты особенно нуждается в поддержке. Дети всегда чувствуют, когда что-то идёт не так, и, чтобы тревожное неведение не породило ужасные фантазии в их голове, им нужно обязательно объяснять, что происходит. Например, мама, потерявшая посадочный талон на самолёт, может произнести следующее: «Нам пора идти на посадку, но я не могу найти посадочный талон. Сейчас я его ещё поищу, а если не найду, то мы пойдём вон к той тете за столиком и узнаем у неё, что делать». Так ребёнок поймёт, что проблема есть, но мама владеет ситуацией, а значит, он в безопасности.

Если взрослых двое или больше, то им хорошо бы в такой ситуации разделить обязанности, чтобы кто-то из них решал проблему, а кто-то полностью сосредоточился на ребёнке.

### Кстати

Чем меньше ребёнок, тем больше времени ему нужно для того, чтобы адаптироваться к новым условиям. До 5 лет все дети переживают медленно, а дальше это зависит от индивидуальных особенностей каждого конкретного ребёнка.

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Играем без драки и ссор

**?** Мой ребёнок повышенно возбудим, и при общении с детьми у него часто возникают ссоры и драки. Но я знаю, что он не злой, хотя окружающие, вероятно, считают иначе. Как объяснить его особенности учителям в школе?

Анна, Обнинск



Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:

– Гиперактивные, повышенно возбудимые дети постоянно требуют общения, бывают навязчивыми, встречаются в разговор взрослых. А поскольку внимание их расфокусировано, то они, не дослушав и недопоняв, о чём идёт речь, перебивают собеседников, в игре с ровесниками не соблюдают правил, пытаются лидировать, навязывать своё мнение, что, естественно, вызывает у сверстников недовольство. Дети отказываются с ними общаться, а взрослые теряют над такими непоседами контроль, не могут ими управлять и воспитывать их.

Именно таких детей называют нарушителями спокойствия, головной болью школы. Они бегают, суетятся, во всё вмешиваются, громко разговаривают, постоянно что-то роняют, теряют, опаздывают, не понимают, путают, выкрикивают с места. Для них характерна жажда признания, которой они, естественно, при таком поведении не получают.

Сама по себе агрессивность им обычно несвойственна. Это ребята весёлые, добродушные. Но, поскольку их не хотят понимать и принимать в общество, нрав их со временем начинает портиться. Им свойственна эмоциональная несдержанность, гневливость. Если такой ребёнок обиделся, он тут же даст яркую вспышку гнева, не будет рассуждать, прав он или нет. Он не столько агрессивен, сколько импульсивен. А поскольку свою двигательную активность такой ребёнок не регулирует, то он может налететь на «обидчика», повалить его, что-то разбить, разрушить. Он склонен к разрушительным действиям, но эта агрессия не целенаправленная. Она не представляет собой заранее спланированное действие с целью наказать обидчика. Вот он возмутился, налетел на обидчика – и тут же всё забыл, опять хочет с ним играть, возиться...

Таким детям несвойственна зависть, жадность. Они, наоборот, со всеми готовы дружить. Хотя дружба у них тоже весьма поверхностна, нестабильна. Они не умеют терпеть, жертвовать, сохранять долгие отношения.

Понимая особенности такого ребёнка, необходимо терпеливо и целенаправленно учить его сдерживаться, играть и действовать по правилам, слушать собеседников, вникать в смысл происходящего и прогнозировать последствия. Дело это очень нелёгкое, но в конечном счёте выполнимое.

Гиперактивным детям полезны занятия с психологом, особенно групповые, направленные на развитие внимания, концентрации, навыков общения.



Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

### 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, издревле 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](http://www.lomalux.ru)



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Если без пищи человек в состоянии прожить не одну неделю, то без воды не протянет и пяти дней. Потеря даже 10% жидкости может привести к обморокам, галлюцинациям и серьёзным сбоям в работе организма. Поэтому не дайте себе засохнуть!

## Живительная влага

Даже лёгкое обезвоживание не проходит бесследно: появляется слабость, разбитость, головная боль, ухудшается память, концентрация внимания. А сильное обезвоживание вообще опасно для жизни. Поэтому вопрос «Пить или не пить?» не стоит – конечно же, пить! Но даже к этому простому на первый взгляд делу нужно подходить с умом.

Особенно важно соблюдать питьевой режим летом. Во-первых, вода регулирует температурный баланс, не позволяя организму перегреваться. Во-вторых, увлажняет кожу, препятствуя появлению морщин, сухости и шелушения (а в этом во многом «повинны» ультрафиолетовые лучи). В-третьих, вода помогает разжижать кровь, снижая риск образования тромбов. И это тоже особенно актуально летом, когда организм активно теряет влагу вместе с потом и кровь становится гуще.

## Пропустите стаканчик!

Врачи рекомендуют начинать день со стакана воды. Выпить его нужно примерно за полчаса до завтрака – это поможет организму проснуться, а заодно послужит профилактикой запоров. Пропускать стаканчик воды не только перед завтраком, но и перед другими приёмами пищи полезно худеющим – такой приём уменьшает чувство голода.

В день нужно потреблять 30 мл жидкости на каждый килограмм веса. То есть среднестатистическому человеку, масса тела которого – 70–80 кг, требуется не менее 2–2,5 литра. В этот объём входят все жидкости – чай, компоты, морсы, супы. Однако врачи советуют отдать предпочтение именно воде – бутилированной или кипячёной. В сладких напитках – компотах, соках, газировке – много сахара и консервантов, что здоровью совсем не на пользу. Даже минералка не в состоянии конкурировать с обычной водой – неограниченное потребление лечебно-столовых и лечебных минеральных вод может спровоцировать обострение хронических болячек.

## Наращиваем обороты

Как часто нужно пить воду? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Но полагаться на чувство жажды (дескать, организм умный – сам подскажет,

## На заметку

Симптомы обезвоживания:

- тёмно-жёлтый цвет мочи и небольшое её количество;
- сильная жажда, сухость во рту;
- вялость, слабость, переутомление.

В более серьёзных случаях к этому добавляются:

- спутанность сознания, обморок;
- недостаточная эластичность кожи (если её ущипнуть, она медленно восстанавливает упругость).

# Жажда – всё!

## Почему в тёплую погоду нужно много пить



## Врачи рекомендуют выпивать стакан воды за полчаса до завтрака

когда пить) не стоит. Острая жажда – это сигнал SOS, свидетельствующий о том, что процесс обезвоживания уже начался. Лучше не доводить до такого состояния, а регулярно «подпитывать» себя в течение дня.

Учтите, что в некоторых ситуациях организму требуется больше жидкости, чем обычно.

**В период болезни.** Грипп, ОРЗ, кишечное расстройство, пищевое отравление – это повод основательно напитаться: вода поможет избавиться от вирусов и токсинов. Причём пить придется часто, но понемногу – можно делать пару глотков через каждые 15–20 минут, а также после каждого приступа рвоты или посещения туалета.

**В жару.** Летом мы больше потеем и, следовательно, больше теряем влаги, так что её нужно восполнять. При этом объём жидкости напрямую зависит от температуры воздуха. Если на улице +20 °С, можно обойтись 1,5–2 литрами воды в день, а вот если +30 °С – пить придётся не меньше 2,5–3 литров. Аналогичная рекомендация поклонникам бани и фитнеса: и там и там вы сильно потеете. Стало быть, необходимо больше пить. Это не только предупредит обезвоживание, но и поможет организму быстрее вывести токсины и продукты обмена веществ.

**Во время авиаперелёта.** При длительных перелётах густеет кровь, и её обязательно нужно «разбавлять» водой. Причём пить желательно негазированную воду – на высоте у многих пучит живот и газировка усиливает неприятные симптомы.

## Исключения бывают

Впрочем, формула «30 мл жидкости на килограмм веса» хоть и верна, но не универсальна. Многое зависит от возраста (пожилые люди обычно пьют меньше), характера работы (тяжёлый физический труд вынуждает

нас стать водолюбями), пищевых предпочтений (любители острого и солёного пьют много) и, конечно же, состояния здоровья. Если самочувствие в порядке, можно выпить и три литра жидкости в день. Но при определённых заболеваниях количество воды придётся ограничивать. В частности, это нужно сделать при:

- почечной и печёночной недостаточности;
- аденоме простаты (мужчинам, страдающим этим недугом, особенно нежелательно много пить вечером, иначе они всю ночь будут бегать в туалет);
- некоторых формах глаукомы (может нарушаться отток внутриглазной жидкости и повышаться внутриглазное давление);
- хронической сердечной недостаточности.

Есть мнение, что гипертоники тоже должны ограничивать себя в жидкости. Однако кардиологи считают, что нужно бороться в первую очередь не с водой, а с солью – именно она задерживает влагу, провоцируя отёки и подъём артериального давления. Если вы сомневаетесь в том, можно ли вам много пить, обратитесь к врачу – он поможет рассчитать вашу норму. Вам останется лишь её придерживаться.

Юлия НЕРОВНОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анатолий Вассерман:



– Нужно следить не только за количеством, но и за качеством воды. Я много лет пил воду из-под крана без плохих последствий, потом перешёл на покупную воду. А сейчас дома стоит фильтровальная система, которая заодно охлаждает и нагревает воду. Мне так удобнее.

## МЕДСОВЕТ

### Полёт – нормальный

**?** У меня – хронический насморк. Скоро собираюсь в отпуск. Предстоит длительный перелёт. Слышала, что с заложенным носом лучше в самолёт не садиться. Это правда?

Галина, Ярославль

Отвечает врач-отоларинголог Иван МАКАРОВ:

– Для людей, страдающих острым и хроническим синуситом, авиаперелёт может обернуться большими проблемами. Под влиянием перепадов давления можно заработать экссудативный средний отит, а в особо тяжёлых случаях даже... разрыв барабанной перепонки. Особенно при снижении самолёта.

Возьмите с собой в полёт сосудосуживающие капли. Используя их, вы сможете выровнять давление в пазухах и избежать упомянутых выше проблем. Также полезно опрыскивать полость носа физиологическим раствором ввиду низкой влажности воздуха в салоне.

### Бегайте на здоровье!

**?** Раньше я очень любил после работы совершать вечерние пробежки. Но недавно у меня обнаружили сахарный диабет. Можно ли мне теперь бегать?

Александр, Санкт-Петербург



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

– Во избежание гипогликемии (критического падения уровня глюкозы крови) любая физическая активность у больных диабетом, получающих сахароснижающие препараты (инсулин или таблетки), требует соблюдения определённых правил:

- непосредственно перед началом физической нагрузки необходимо съесть углеводы (хлеб, фрукты) и на всякий случай иметь при себе запас легкоусвояемых углеводов – 4 стандартных куска (по 5 г) сахара или 200 мл фруктового сока (в жидком виде глюкоза усваивается быстрее);
- если нагрузка предполагается длительная, лучше планировать её заранее, адекватно уменьшив дозу сахароснижающих препаратов или инсулина (иногда до половины от привычной дозы);
- до и после физической нагрузки нужно обязательно контролировать уровень глюкозы крови с помощью глюкометра.

При соблюдении этих правил ваши любимые вечерние пробежки пойдут вам на пользу.



Молоко – **питательная жидкость**, которую вырабатывают молочные железы самок млекопитающих. **Естественное предназначение** молока – **вскармливание детёнышей**, которые ещё не способны переваривать другую пищу.

**За 10 тысячелетий до нашей эры** человек начал употреблять молоко животных, после того как **приручил коз**.

**701 млн тонн** составило **мировое товарное производство** коровьего молока в 2009 г. Молоко **этого животного** потребляют **чаще всего**.

**В конце XVIII – начале XIX века** молоко являлось **источником заражения** людей **туберкулёзом**. И только **пастеризация** помогла остановить распространение болезни через молоко и тем самым **сдержать эпидемию**.

**Один стакан** коровьего молока содержит **столько кальция**, сколько содержат в себе **7 сардин**, **3 стакана капусты брокколи** и **3 стакана арахиса** или чёрной фасоли.

**21 л молока** идёт на получение **1 кг сливочного масла** и **10 л** – на **1 кг сыра**.

**Белки** коровьего молока обладают свойством **связывать токсины**, поэтому люди, работающие **на вредных производствах**, получают **молоко бесплатно**.



**Помимо коровьего** молока люди пьют **козье**, кобылье, **верблюжье**, овечьё, молоко **лосей и оленей**.

**В козьем** молоке **больше**, чем в коровьем, **белка, жира и кальция**. **Жирность** козьего – **от 3,6 до 6%**.

**В 2 раза меньше** белков, **жира** и минеральных веществ **в кобыльем** молоке, чем в коровьем, **но почти в 1,5 раза больше лактозы**. Белки и жир кобыльева молока хорошо усваиваются.

**В 3 раза больше** витаминов С и D **в верблюьем** молоке, чем в коровьем. Верблюжье молоко **не вызывает аллергии**.

Некоторые люди с рождения страдают **непереносимостью молочного сахара (лактозы)**, а многие приобретают её с возрастом, они не могут пить молоко.

**19,1%** – **жирность молока** самки **северного оленя**. Оно используется в лечебном питании.

**173 кг** на душу населения в год – таково **потребление** молока **в России**, по данным Международной молочной федерации (IDF). **Медицинская норма** потребления – **392 кг**. Из них цельного молока – 116 кг.

Молоко **плохо усваивается** в сочетании **с яйцами**, рыбой, **мясом**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Сладость познания

Изучение нового языка приносит такое же удовольствие, что и секс, азартные игры и вкусная пища, утверждают немецкие и испанские учёные.

Добровольцы в их исследовании запомнили новые иностранные слова, проходили языковые тесты и играли в азартные игры. А в это время за деятельностью их мозга наблюдали при помощи томографа. Сканирование показало, что при всех этих видах деятельности активировался один и тот же участок – так называемый центр удовольствия. Учёные предполагают, что при запоминании иностранных слов возникает эмоциональная зависимость, которая и объясняет стремление учить язык дальше.

### Зоопарк микробов

В Амстердаме появился первый в мире зоопарк микробов – «Микропия». Цель нового проекта – показать, что в природе всё взаимосвязано и микроорганизмы являются важным звеном этих связей.

Новый зоопарк похож на лабораторию. На больших экранах, подсоединённых к микроскопам, посетители видят, что происходит в пробирках и чашках Петри. Специальный 3D-микроскоп демонстрирует процесс размножения микробов. Устройство в виде сканера может подсчитать, сколько микробов живёт на теле посетителя зоопарка. А влюблённым предоставляет возможность узнать, сколько бактерий они подарили друг другу при поцелуе.

# 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](http://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 объединенному каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



## «Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: [podpiska@aif.ru](mailto:podpiska@aif.ru). Не забудьте указать контакты для обратной связи.



# ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Сохранить молодость кожи можно, если обзавестись полезными привычками и отказаться от вредных.

## СЛАДОСТИ

Избыток сахара прикрепляется к молекулам коллагена – белка, который отвечает за эластичность эпидермиса. В итоге кожа становится менее упругой. По некоторым данным, до 40% всех признаков старения связаны с избыточным употреблением сахара.



## СОЛНЦЕ И СОЛЯРИЙ

Ультрафиолетовые лучи нарушают структуру клеточных мембран кожи. Кроме того, увлечение загаром приводит к сухости кожи, и, как следствие, к появлению морщин.



## НЕПОДХОДЯЩИЕ ОЧКИ

Постоянно шуритесь, пытаетесь разглядеть что-то вдаль? Тогда не удивляйтесь раннему появлению гусиных лапок вокруг глаз.



## ФАСТФУД

Такая еда богата вредными жирами, которые повышают риск закупорки кровеносных сосудов и капилляров, которые питают кожу.



## Опрос

Довольны ли вы своей внешностью?



Опрос проведен Левада-центр, всего в опросе участвовали 1559 человек в 130 населённых пунктах России.

# Морщины по аршину

Откуда они берутся и как с ними бороться



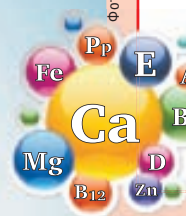
## ЧИСТАЯ ВОДА

Все обменные процессы в организме протекают в жидкости. Поэтому влага необходима для обновления клеток кожи. Кроме того, недостаток воды в организме вызывает сухость кожных покровов. Чтобы сохранить молодость, необходимо получать не менее 2 литров жидкости в день.



## ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

Чтобы кожа оставалась молодой, питание должно быть сбалансированным. Главные элементы молодости – это витамины группы В, витамин А, С, Е, железо, медь, селен и цинк.



## СМЕХ

Когда вы смеётесь, подтягиваются мышцы лица, ускоряются процессы регенерации кожи. Если поводов для залихватского хохота нет, хотя бы улыбнитесь встречному прохожему. Доказано, улыбка визуально делает лицо моложе на несколько лет. Особенно выражен этот эффект у тех, кому за 40.



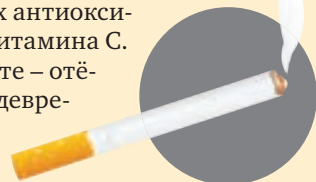
## ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННАЯ КОСМЕТИКА

Следите за тем, чтобы кремы и лосьоны подходили вам по возрасту и типу кожи.



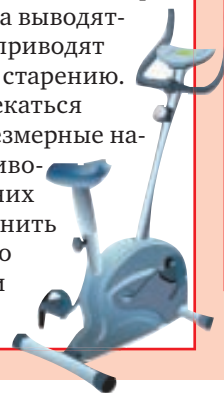
## СИГАРЕТНЫЙ ДЫМ

Учёные провели исследование среди близнецов, где один курит, а другой – нет. Оказалось, что любители подымять выглядят в среднем на 5–7 лет старше своих некурящих братьев и сестёр. Ничего удивительного, ведь сигаретный дым нарушает поступление кислорода в клетки кожи и усвоение одного из главных антиоксидантов – витамина С. В результате – отёки и преждевременные морщины.



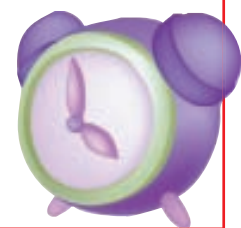
## СПОРТ

Занятия физкультурой улучшают кровообращение в клетках кожи и ускоряют обменные процессы. Кроме того, когда вы потеете на тренировке, из организма выводятся токсины, которые приводят к преждевременному старению. Однако слишком увлекаться спортом не стоит. Чрезмерные нагрузки, напротив, приводят к появлению ранних морщин. Чтобы сохранить молодость, достаточно 2–3 часов гимнастики в неделю.



## ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Недосып приводит к снижению способности кожи противостоять неблагоприятным внешним факторам. Кроме того, регенерация эпидермиса тоже происходит во сне. Так, учёным удалось доказать, что у тех, кто привык спать не менее 8 часов, солнечные ожоги проходят быстрее, чем у тех, кто постоянно недосыпает.



Ирина КОМЯГИНА  
Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Пластические операции вредят мозгу

Специалисты из США доказали: пластика лица приводит к старению нейронов головного мозга и нарушению работы всей нервной системы.

Оказывается, мозг страдает от того, что долго не может привыкнуть к новой мимике пациента. Выводы учёные сделали при наблюдении за здоровьем пациентов клиник пластической хирургии. Огромную часть информации человек передаёт при помощи жестов и эмоций. Мимика принимает участие в процессе общения, по степени важности учёные

приравнивают её к речи. Искусственное изменение мимики усиливает естественные переживания человека, которые не могут вылиться наружу. В результате в мозге нарушается контроль за эмоциями, появляются и другие дисфункции.



### Когда приходит старость

Учёные установили возраст максимальной привлекательности мужчин и женщин.

В исследовании ученых из США участвовали около 2 тыс. человек. Им задали два основных вопроса: в каком возрасте взрослый человек выглядит наиболее привлекательным и во сколько лет появляются первые признаки старения. Результаты показали, что женщины выглядят лучше всего в 30 лет, а начинают увядать в 41 год. Откровенная старость, по мнению опрошенных, наступает в 55 лет. Пик



мужской привлекательности приходится на 34 года, первые признаки старения появляются в 43, а к 59 годам представители сильной половины человечества приобретают статус стариков. В исследовании также отмечается, что раньше идеальный возраст женской и мужской красоты был значительно ниже.

### Аромат привлекательности

Приятные запахи делают женщин привлекательными, полагают учёные из Великобритании. Добровольцев попросили рассмотреть фотографии женских лиц. При этом по комнате распространялся аромат. Когда это был запах розового масла, почти все лица были признаны красивыми. А вот когда комнату опрыскали рыбьим жиром, они показались добровольцам отталкивающими. Эксперимент подтвердил то, что женщины знали на протяжении веков: хорошие духи усиливают привлекательность.

**В жаркие летние дни спастись от изнурительной жары несложно: выбор климат-техники для дома огромный. Так что всё-таки лучше купить?**

Наш эксперт – продавец-консультант по климат-технике для дома Игорь ГАВРИЛОВ.

#### Включил – и порядок

Популярность кондиционеров растёт, ведь они обеспечивают комфортную температуру в доме как летом, так и в межсезонье, когда открытие отопительного сезона опаздывает (как правило, все современные кондиционеры имеют и функцию подогрева воздуха). Какой агрегат выбрать – мобильный или стационарный кондиционер?

Казалось бы, несомненное преимущество первого – его можно двигать по комнатам и охлаждать всю квартиру одним прибором. Но для этого придётся делать отверстие в стене или окне диаметром 10–12 см, чтобы вывести гибкий шланг на воздух, и не одно-единственное, а в каждой комнате. Второй минус: устройство достаточно шумное.

Поэтому более популярный вариант – стационарные кондиционеры или сплит-системы. Самый простой вариант: за окном устанавливается внешний блок, в комнате – внутренний. Включаете устройство с помощью пульта, ставите нужную температуру на дисплее – и всё: кондиционер, охладив воздух до заданных параметров, автоматически поддерживает продиктованный ему режим. Если захотите охлаждать несколько комнат, можно установить мультисистему – к одному уличному блоку подключаются несколько внутренних.

**Чем больше площадь комнаты, тем мощнее должен быть прибор**

## Когда так хочется прохлады

### Выбираем кондиционер и вентилятор

Вот несколько советов, которые помогут сделать погоду в доме наиболее комфортной.

- Сплит-системы делят на три класса: элитный, бюджетный и эконом. Лучше остановиться на золотой середине, то есть на бюджетном. Разница в цене с приборами экономкласса незначительная, но техника будет работать надёжнее.
- Предпочтительнее приобрести кондиционер с инвертором (регулятор мощности компрессора) – это позволит экономить до 30% электроэнергии.
- Возможно, для вас будут актуальны и дополнительные функции – антиаллергенный фильтр, очищение воздуха от пыли.
- Технические подробности обязательно нужно обсуждать с профессионалами. Именно они подберут нужную мощность (здесь масса тонкостей – площадь помещения, мебель, наличие работающей техники) и подходящий вам тип кондиционера.

Приобретать такую технику нужно в магазинах и фирмах, которые занимаются не только её продажей, но и имеют собственный сервис по установке и обслуживанию. Ежегодно необходимо вызывать мастеров по очистке кондиционера для дозаправки его фреоном.

#### Приятный ветерок

Лучше переносить жару помогают и вентиляторы. Они не охлаждают воздух, но способствуют его циркуляции. Безусловно, вентиляторы не могут сравниться с кондиционерами по своему эффекту. Но у них есть свои преимущества. Это более низкая цена, простота установки, лёгкость перемещения. Плюс эксплуатация несравнимо дешевле: у вентиляторов низкое энергопотребление – вам не придётся тратить на его ежегодное техническое обслуживание. Кстати, эти приборы могут не только создавать освежающий ветерок – сегодня на рынке есть вентиляторы с увлажнителем и ионизатором воздуха.

Какие критерии нужно учитывать при выборе?

**Модель.** Не так давно на рынке появились безлопастные вентиляторы. Воздушный поток создаёт турбина в основании устройства, она подаёт воздух сквозь узкие щели в большую рамку сверху – круглую или овальную. Благодаря такой конструкции создаётся непрерывный поток прохладного воздуха с радиусом распространения более трёх метров и обеспечивается значительная экономия электроэнергии. Из-за отсутствия лопастей прибор абсолютно безопасен

для детей. Настенные вентиляторы имеют расширенные функциональные возможности – три режима обдува, горизонтальный поворот лопастей и таймер, который обеспечивает автоматическое отключение устройства.

В колонных вентиляторах кожух спрятан в вытянутый корпус с решёткой на передней панели, они могут быть напольными и настольными, имеют электронное управление.

**Производительность.** Чем больше площадь помещения, тем мощнее нужен прибор. Производительность зависит и от скорости вращения, лучше, если прибор работает на 3–4 скоростях.

**Уровень шума.** Этот показатель указан в техпаспорте изделия. Если вы собираетесь включать вентилятор во время сна, показатель не должен превышать 30 децибел.

**Сервисные функции.** Гораздо удобнее пользоваться вентилятором, который имеет пульт дистанционного управления, таймеры включения и выключения, подсветку (ночник), защиту от перегрева, регулируемый наклон. Однако такие модели, конечно, дороже, чем простые вентиляторы.

Ольга АНДРЕЕВА

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анатолий Вассерман:



– Если ухаживать за кондиционером, очищать своевременно, то это очень полезная вещь. Правда, прохлада в комнате даёт обманчивое впечатление свежести, но на деле кондиционер гоняет внутриквартирный воздух по кругу. Поэтому всё равно надо проветривать помещение.

### ВОПРОС–ОТВЕТ

#### Вреда не будет?

**?** Хочу для реставрации потолка на кухне использовать стеклообои. Хотелось бы узнать: не выделяет ли этот материал стеклопыль подобно стекловате и насколько он долговечен?

Максим, Химки

Отвечает эксперт по строительным материалам Дмитрий БРАГИШ:

– Для потолков используется так называемый малярный стеклохолст – тонкое полотно из стекловолокна. Материал изготавливают из природных материалов. При его раскрое, когда приходится резать полотно, отделяются микрочастицы, которые могут вызвать аллергию и раздражение на коже.

Однако после наклеивания потолок покрывают краской, которая создаёт защитный слой, и частицы больше не отделяются.

Стеклохолст отличается высокой прочностью, влагостойкостью, служит долгие годы, отлично выдерживает многочисленные покраски.

Но, разумеется, важно не отступать от правил технологии в работе с материалом. Необходимо использовать специальный клей для стеклообоев, наносят его не на материал, а только на потолок. Красить потолок можно через двое суток после оклейки, используя вододисперсионные латексные краски.

#### Комар нос подточит

**?** Скоро – разгар комариного сезона. Какие средства защиты безопасны для детей?

Дарья, Псков

Отвечает доктор биологических наук Наталья ШАШИНА:

– Прежде всего обратите внимание, для какого возраста предназначено то или иное средство (на упаковке есть такая информация). Для малышей предпочтительно использовать гели, кремы и молочко – помимо защиты они увлажняют кожу и обладают противовоспалительным действием. Школьникам и подросткам подходят те же средства, что и взрослым.

Но для всех есть единое правило: репелленты не должны попадать на глаза и губы. И второе условие безопасности: прежде чем применять то или иное «кожное» средство, нанесите ребёнку пробу на коленный или локтевой сгиб. Если спустя сутки не будет ни зуда, ни раздражения, «защиту от кусачих» можно смело использовать.

Защитные препараты наносят 2–3 раза в день. Если ребёнок активно двигается и потеет, эффективность препарата снижается. Вечером остатки средства защиты обязательно смыть, используя гель для душа.

Существуют и нехимические средства защиты от кровососущих насекомых. Например, ультразвуковой прибор-брелок: он издает звук, который отпугивает комаров.

#### Лечебный эффект

**?** После перелома лодыжки у меня очень медленно спадает отёк. Врач помимо препаратов, гимнастики и массажа советует мне пройти курс физиотерапии, но добраться до поликлиники мне пока тяжело. На чем основан принцип воздействия приборов для домашней физиотерапии и действительно ли такое лечение даёт положительный эффект?

Петр, Архангельск

Отвечает хирург-ортопед Мария ВОЛКОВА:

– Приборы для домашней физиотерапии – лишь дополнение к основному лечению. Эффект во многом зависит от правильного их сочетания. Аппараты для домашнего использования представлены в основном в двух вариантах. В первом случае лечебный эффект достигается за счёт воздействия на поражённую зону электромагнитного поля, что позволяет увеличить объём кровотока, улучшить обменные процессы, погасить воспалительный процесс в поражённой зоне, и отёк спадает быстрее. В аппаратах другой группы аналогичное действие производят лазерные лучи. Но проводить или нет сеансы домашней физиотерапии, какого эффекта от этого ожидать – на эти вопросы должен ответить ваш лечащий врач.



# АЗБУКА ВКУСА

**Звезда американского шоу-бизнеса Мэрайя Керри ест только фиолетовую еду. Это не прихоть или чудачество – просто певица в курсе, что еда такого цвета полезна для здоровья и сохранения молодости.**



Наш эксперт – диетолог **Марианна ТРИФОНОВА**.

УДИВИТЕЛЬНОЕ дело, но даже такой всем знакомый овощ, как морковь, не всегда был оранжевым. До XVII века он гордо носил фиолетовую окраску. Именно в таком виде этот корнеплод зародился примерно в IX веке в Афганистане, после чего победоносно дошёл до Европы и даже до Америки с Японией. По «дороге» он несколько раз менял свою окраску, становясь то жёлтым, то белым, то красным. И лишь через много веков благодаря экспериментам голландских селекционеров морковь приобрела свой нынешний позитивный оранжевый цвет. История развивается по спирали, и вот на прилавках дорогих супермаркетов снова появляется таинственная фиолетовая морковь. Растёт и популярна картошка с густой чернильно-лиловой мякотью. Кстати, такой картофель не плод исследований по генной модификации, а один из обычных сортов, давным-давно произрастающий в Южной Америке. Чем же отличаются продукты такого цвета и почему они вдруг стали так популярны?

## В лиловых тонах

Уникальные свойства лиловых, сиреневых, фиолетовых продуктов и напитков

# А нам фиолетово!

## Какая польза от сиреневых продуктов



объясняются содержанием в них особых растительных пигментов под названием антоцианы. Эти уникальные вещества обладают огромным количеством лечебных свойств. Например, они:

- укрепляют стенки кровеносных сосудов за счёт уменьшения ломкости и проницаемости капилляров. Благодаря этому антоцианы защищают от сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, тромбоза;
- препятствуют образованию «плохого» холестерина, из-за которого в сосудах откладываются атеросклеротические бляшки. А значит, служат профилактикой атеросклероза и ишемической болезни сердца;
- отличаются противовирусными, противогрибковыми и бактерицидными свойствами. А благодаря мощному антиоксидантному действию повышают адаптогенные свойства организма и стимулируют иммунитет. Поэтому фиолетовая еда полезна для профилактики и при лечении простудных заболеваний;
- обладают спазмолитическими, противовоспалительными функциями (хороши при артритах и хронических воспалительных процессах);

- имеют противоаллергическое, мочегонное, послабляющее действие;
- защищают от ультрафиолетового излучения и нейтрализуют действие свободных радикалов, вызывающих преждевременное старение, угасание функции мозга и другие неблагоприятные последствия;

## Здоровому человеку нужно 200 мг антоцианов в сутки

- способствуют нормализации уровня сахара в крови за счёт того, что обладают инсулиноподобным действием. Поэтому могут служить одной из мер профилактики сахарного диабета;
- благотворно действуют на глаза. Повышают остроту зрения, нормализуют внутриглазное давление, укрепляют сетчатку, помогают бороться с усталостью глаз.

## Молодильные ягоды

Относительно здоровому человеку достаточно получать 200 мг антоцианов в сутки (такое количество содержится, например, в 100 г черники). Немолодому или ослабленному хроническими заболеваниями организму будет полезно употреблять до 300 мг этих веществ. Поскольку они не вырабатываются организмом, их можно получить только из обычной пищи или в составе БАД. Но, конечно, лучше черпать запас антоцианов из натуральных продуктов. Чем сильнее окрашены дары природы, тем выше в них количество этого целебного пигмента.

Антоцианов много в ягодах: чернике, чёрной смородине, черноплодной рябине, клюкве, вишне, чёрной малине, голубике, ежевике, бруснике, черешне, боярышнике, винограде. Из фруктов – в сливе и гранате. Среди овощей по содержанию антоцианов лидируют: баклажаны и краснокочанная капуста, а затем красный

лук и базилик. Ну и, конечно, много антоцианов содержится в фиолетовых моркови, спарже, цветной капусте, перце, редисе и картофеле. Можно отыскать антоцианы и в окрашенных в фиолетовый цвет напитках. Прежде всего в сухом красном вине, тёмных фруктовых соках, морсах, чае каркаде.

Разумеется, сидеть исключительно на одной фиолетовой диете неразумно. Пища должна быть сбалансированной, то есть «разноцветной». И как бы ни были полезны фиолетовые овощи, плоды и ягоды, организму не обойтись и без белков, жиров и углеводов, которые содержатся в обычной еде других цветов. Но разнообразить свой рацион, включив в него чрезвычайно полезную фиолетовую гамму продуктов, будет замечательно! Ведь, помимо всего прочего, на фиолетовые продукты аллергические реакции встречаются гораздо реже, чем на красные, жёлтые и оранжевые.

Алиса МИХАЙЛОВА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Анатолий **Вассерман**:

– Насколько я знаю, одинаковую для человеческого глаза окраску овощей и фруктов могут обеспечивать существенно разные химические вещества, поэтому я не верю в то, что какой-то конкретный цвет овощей и фруктов может означать особую их полезность для кого-либо.

## ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает кандидат медицинских наук, научный сотрудник клиники ФГБНУ «НИИ питания», врач-диетолог **Юлия ЧЕХОНИНА**.

## Обед для мачо

**?** Правда ли, что мужчинам полезны одни продукты, а женщинам – другие. Например, слышал, что мужчинам нужно есть больше мяса, а пиво содержит женские гормоны, противопоказанные сильному полу.

Андрей, Воронеж

– Потребности мужчин и женщин в различных веществах действительно различны. Это обусловлено ростом, весом, физиологическими особенностями. Например, мужчины больше



нуждаются в белковых продуктах. Мужская норма протеинов составляет в среднем 85–90 г в день, а женская – 70–75 г. Однако типично мужских или женских продуктов не существует, рацион обоих полов должен быть в первую очередь сбалансированным.

Что касается пива, то дело вовсе не в гормонах, якобы содержащихся в пенном напитке, а в том, что он провоцирует лишний вес. А вот избыток жировой ткани уже способен нарушить гормональный фон как у мужчин, так и у женщин.

## Полезные отруби

**?** Много слышала о пользе отрубей. Что в них хорошего и как их правильно употреблять?

Дина, Казань

– Отруби – это богатый источник пищевых волокон, которые необходимы для пищеварения и помогают снизить уровень холестерина. Особенно полезны отруби зимой и весной, когда мало свежих овощей и фруктов.

Отруби нужно добавлять в жидкие блюда и напитки – супы, кефир, йогурты – по 1 столовой ложке на приём пищи. В сухом виде отруби есть нежелательно. Дело в том, что они сильно впитывают жидкость, поэтому, попадая внутрь, сухие отруби забирают воду из кишечника, что может привести к запорам.

## С жиром или без?

**?** Говорят, что витамины и кальций из обезжиренных молочных продуктов плохо усваиваются организмом. Правда ли это?

Тамара, Сергиев Посад

– Количество жира в молочных продуктах не влияет на процесс усвоения витаминов и микроэлементов. Но в обезжиренных продуктах меньше кальция, чем в продуктах с нормальной жирностью. Например, в 100 г творога с 0% жира около 120 мг кальция, а в таком же количестве 4%-ного творожка – 160 мг. Так что не стоит фиксировать внимание именно на обезжиренных продуктах. Йогурт или кефир с жирностью до 5% не нанесет вреда фигуре. А вот молочные продукты, которые содержат более 5% жира, в том числе и низкожирный сыр, могут стать причиной лишних килограммов.

## КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

**«Ну давай ещё рассольничка! Ложечку – за маму, ложечку – за папу...» – помните, как родители уговаривали вас в детстве поесть супа? Их логика очень близка диетологам. Дай этим врачам волю, они бы тоже целыми днями кормили нас именно супами!**



Почему – объясняет диетолог, психотерапевт, доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ.

### Быстрый результат надолго

Давно известно: чем сытнее блюдо, тем меньше мы его съедим. А супы, оказывается, очень сытные! В процессе варки из мяса выделяются пептиды, аминокислоты, декстрины и сахара. Вся эта армия питательных веществ

### Кстати

Небольшие хитрости помогут худеть эффективнее.

- Холодным супам предпочтите горячие, а мясо-овощным – мясо-крупяные или вермишелевые. Они лучше насыщают.
- При приготовлении супа-пюре используйте нежирные сливки.
- Колбасу в крошке замените на вареное куриное филе и нежирную говядину, а вместо сметаны используйте смесь творога с нежирной ряженкой в соотношении 1:1.

## Первое по праву

### Почему супы полезны для фигуры

из бульона очень быстро усваивается нашим организмом и мгновенно, в течение 7–10 минут, насыщает. Для сравнения: после порции мяса с картошкой сигнал из желудка доходит до головного мозга только через 15–20 минут.

После того как сытный бульон «проскочит», начнут усваиваться твердые ингредиенты супа – нежирное мясо, рыба, крупы, картофель. Они медленно расщепляются, а значит, длительное время поддерживают в крови высокий уровень питательных веществ. Попросту говоря, чувство сытости после тарелки супа нас не покинет долго.

### Тише ешь – худее будешь

Сделали учёные и ещё одно наблюдение: оказывается, суп мы едим медленнее, чем другие блюда. Дело в том, что рассольник, щи или борщ – многокомпонентные: в кастрюле плавают и мясо, и картофель, морковь, крупа или вермишель, горошек, зелень, лук, специи.

И всякий раз, когда всё это многообразие попадает к нам в рот, мы невольно замедляем процесс поглощения пищи.

Мы как будто суп всё время пробуем. В отличие от щей или, скажем, ухи пельмени или жареную картошку едим гораздо быстрее. Чего их дегустировать, если каждый следующий кусочек абсолютно идентичен предыдущему?

Ну а чем медленнее мы едим, тем меньшим количеством пищи насыщаемся.



### Калорийность супа обычно в 1,5–2 раза меньше, чем второго блюда

### Любимое блюдо желудка

Суп – пища относительно лёгкая, пищеварительную систему не перегружает. Отсюда правило: при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта – гастритах, язвенной болезни, заболеваниях печени, желчного пузыря и поджелудочной железы, – чтобы избежать обострения, долю супов

в питании лучше увеличить. Помогут они наладить пищеварение и людям, желающим похудеть и перепробовавшим не одну диету (среди которых наварняка были и не самые полезные).

### Чтобы не было мучительно жирно

Но, конечно, следует позаботиться, чтобы борщ или уха не были слишком жирными. Впрочем, уменьшить жирность супа гораздо проще, чем, скажем, жирность второго блюда. Для этого достаточно использовать нежирные сорта мяса или рыбы, снимать корочку жира с поверхности отстоявшегося на холоде бульона и не добавлять в суп жирные поджарки. Да и от сметаны или майонеза тоже лучше отказаться. Их может заменить смесь нежирного творога с ряженкой в соотношении один к одному. Если вы готовите молочный суп, используйте нежирное молоко и обходитесь минимальным количеством масла.

Обычно калорийность порции супа (если, конечно, он не очень жирный) раза в 1,5–2 меньше, чем у порции второго блюда. А сытность – никак не меньше. Получается, что, если в обед или ужин обойтись тарелкой щей или рассольника, можно безболезненно снизить калорийность дневного рациона, практически не снизив при этом его качество и чувство удовлетворения от еды. Попробуйте хотя бы на время отказаться от традиционных вторых блюд вроде картошки или макарон с мясом, заменив их на порцию супа (2 раза в день) и овощные нарезки. Или ешьте блюда с гарниром не каждый день, а, скажем, три-четыре раза в неделю.

Евгения ДАНИЛОВА

## СПИНА: СКРЫТАЯ ОПАСНОСТЬ

➔ Что угрожает здоровью позвоночника?  
➔ Красивая осанка: полезные советы  
➔ Здоровье позвоночника: полезные советы

Ноющие боли в спине и регулярные «прострелы» в пояснице могут сильно испортить весеннее настроение. И даже уничтожить увлекательные планы на выходные. Представляем вашему вниманию наглядную инструкцию: как заботиться о позвоночнике, чтобы сохранить его молодость и здоровье.

### СПИНА ЛЮБИТ...

- ➔ Движение. Межпозвонокковые диски получают питание диффузно – то есть тогда, когда мышцы спины сокращаются и расслабляются. Поэтому старайтесь чаще ходить пешком, при возможности запишитесь в бассейн или на танцы, очень полезны для спины йога, пилатес, цигун, пилатес.
- ➔ Массаж. Чтобы нейтрализовать мышечные зажимы, поддержать стройную осанку и ощущение легкости в спине, взрослым и детям (особенно школьникам) рекомендуется раз в несколько месяцев проходить курс массажа – не менее 10 сеансов с интервалом в 2–3 дня.
- ➔ Тепло. Короткие модные курточки, джинсы с заниженной талией в комплексе с весенней прохладой могут спровоцировать резкую боль в спине. Особенно весной важно держать спину в тепле, защищая поясницу от переохлаждения.



### СПИНА НЕНАВИДИТ...

- ➔ Резкие асимметричные движения. Если надо поднять что-то тяжелое, возьмите этот предмет двумя руками. При переносе тяжестей на дальние расстояния отдайте предпочтение рюкзаку, а не сумке. Если проблемы со спиной уже были, постарайтесь как можно реже поднимать грузы.
- ➔ Статику. При вынужденной неподвижности (например, при работе за компьютером) мышцы спины каменеют, формируются мышечные зажимы. Старайтесь делать перерывы в работе каждый час-полтора, чтобы размяться.
- ➔ Осевые нагрузки. Поднятие штанги, верховая езда или пробежки оказывают разрушительное воздействие на межпозвонокковые диски. Здоровым людям после осевых нагрузок необходимо делать упражнения на растяжку. Людям с проблемной спиной от штанги и прыжков лучше отказаться.

### ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОСТРОЙ БОЛИ В СПИНЕ

**Резкая боль в спине может возникнуть на фоне переохлаждения (продуло на сквозняке), из-за неаккуратного движения при поднятии тяжестей, в результате растяжения мышц. Как справиться с болью и быстро вернуться к активной жизни?**

В первую очередь обеспечьте пострадавшему постельный режим и активное тепло. Для этого понадобятся разогревающие средства, например, мазь **Финалгон**<sup>®</sup>. Этот препарат усиливает кровообращение в пострадавшей области, помогает расслабить спазмированные мышцы, снять болевой синдром и запустить восстановительные обменные процессы в соединительной ткани. **Финалгон**<sup>®</sup> – концентрированное средство: достаточно столбика мази длиной всего 5 мм, чтобы обеспечить

разогревающий эффект на 6–8 часов. Усилить действие мази можно теплой повязкой (шерстяной платок, плед), а ослабить – с помощью ватного диска, смоченного в растительном масле или жирном креме.

После того как острая боль отступит, для профилактики рецидивов желательнее обратиться к специалисту-остеопату или массажисту: курс восстанавливающих процедур позволит поддержать позвоночник и застраховать себя от неприятных сюрпризов.



Рег. уд. П. №015513/01. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ





# Соковыжималка

## Как справиться с постоянной усталостью

**До отпуска ещё далеко, а вы уже чувствуете себя выжатым лимоном? Постоянно работаете в режиме аврала? Тогда наши советы по борьбе с усталостью – для вас!**

### Бросай своё дело, в поход собирайся!

Если усталость превратилась в постоянного спутника, вам просто необходимы прогулки. Желательно в лесу. Оказывается, если в течение часа бродить по сосновому бору, можно на 25% улучшить работоспособность и концентрацию внимания. Не пренебрегайте выездами за город в выходные дни. Да и вообще постарайтесь сделать уикенд как можно более насыщенным. Ведь лучший отдых – это смена обстановки. Если дни похожи друг на друга или заняты рутинной домашней работой, они пролетают незаметно. Постарайтесь хотя бы один выходной из двух провести бесполезно, но интересно. Однако перебарщивать не стоит. Если вы устали или нервничаете, не нужно превращать выходные в мини-отпуск, который сопровождается длинной дорогой, сбором вещей, бронированием номера в гостинице и прочими хлопотами. Исследования социологов показали, что у тех, кто уезжает в отпуск на 2–3 дня, на 17% повышается риск сердечного приступа и на 12% – риск автокатастрофы по сравнению с теми, кто отправляется отдыхать на неделю и больше. Так что постарайтесь организовать досуг поближе к дому.

### Бегом – марш!

В будни, когда отправиться на природу или в гости нет возможности, постарайтесь выкроить время для спорта. Всего 20 минут энергичных занятий под музыку снимут стресс после рабочего дня и вернут бодрость. Ученые из США провели эксперимент, в котором принимали участие люди, страдающие хронической усталостью. Добровольцев заставляли заниматься спортом по полчаса через день. Спустя всего шесть тренировок большинство из них отметили, что апатия отступила. Но занятия должны быть регулярными. Те, кто пропускал походы в спортзал, положительного эффекта не ощутили.

### Истина не в вине

Многие считают, что лучший способ расслабиться после тяжёлого рабочего дня – выпить пару бокалов вина или



## Увлечение фаст-фудом способно вызвать стресс и депрессию

рюмку-другую чего-нибудь покрепче. Увы, это не так. Алкоголь не снимает, а ещё больше усугубляет стресс. Учёные выяснили, что пить в состоянии нервного напряжения чрезвычайно вредно. Оказывается, негативные эмоции способны снижать эффект от алкоголя, поэтому, чтобы достичь лёгкого расслабляющего опьянения тому, кто испытывает нервную перегрузку, приходится пить больше, чем его спокойному собутыльнику. Более того, алкоголь замедляет выработку в организме гормона кортизола, который помогает противостоять последствиям стресса и адекватно реагировать на неприятные события. Так что, если нужно снять напряжение, не стоит тянуться к бутылке. Лучше выпейте стакан обычной воды. Оказывается, если организму не хватает жидкости, мозг начинает испытывать нехватку кислорода и питательных веществ. Даже в разгар напряжённого рабочего дня найдите время для бокала минералки или чашки чая.

### Режимный объект

Старайтесь соблюдать режим дня. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время, даже по выходным. Ведь если поздно лечь в субботу, а в воскресенье проспав до обеда, следующая неделя обязательно начнётся с недосыпа.

На работе тоже старайтесь придерживаться определённого графика. Например, начало дня полезно посвящать несложным текущим делам, это поможет настроиться на рабочий лад. Хорошо, если, планируя расписание, вы будете учитывать и свои биоритмы. Например, если вы – «жаворонок», самые важные

и сложные дела лучше сделать в первой половине дня, а вот «совам» проще выполнить трудное задание после обеда. Только не стоит оставлять важные дела на совсем уж поздний вечер. Во-первых, что-нибудь может пойти не так – и вы будете вынуждены работать до самой ночи. А во-вторых, это может помешать вам заснуть. После того как вы сделали нечто сложное, вряд ли вам удастся сразу же успокоиться – какое-то время нервное напряжение будет сохраняться.

Только не стоит оставлять важные дела на совсем уж поздний вечер. Во-первых, что-нибудь может пойти не так – и вы будете вынуждены работать до самой ночи. А во-вторых, это может помешать вам заснуть. После того как вы сделали нечто сложное, вряд ли вам удастся сразу же успокоиться – какое-то время нервное напряжение будет сохраняться.

### Воспитание питанием

Правильное питание – один из способов борьбы с усталостью и стрессом. Не игнорируйте завтрак – оказывается, утренний приём пищи помогает не только справиться с приступами голода в течение дня, но и улучшает работоспособность. Специалисты выяснили, что те, кто привык полноценно завтракать, в течение дня совершают на 30% меньше ошибок по сравнению с теми, кто с утра довольствуется лишь чашкой кофе.

Ещё одна заповедь, которую должны соблюдать все офисные сотрудники: никогда не ешь за рабочим столом. Найдите хотя бы полчаса для обеда в кафе! Во-первых, это поможет переключиться и даст отдых мозгу, во-вторых, это хоть короткая, но всё-таки прогулка, а в-третьих, перед монитором компьютера легко съесть больше, чем нужно. Ведь мозгу нелегко одновременно улавливать сигналы о насыщении и читать текст с экрана. А переедание, как известно, вызывает сонливость и апатию.

Отправляясь на обед, обходите стороной заведения быстрого питания. Увлечение фаст-фудом способно вызвать стресс и вогнать в депрессию. Все дело в обилии вредных трансжиров, которые не только увеличивают уровень вредного холестерина в крови и объём талии, но и угнетающе действуют на психику.

Ольга ТУМАНОВА

## ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

### Почему вы уволились?



*Недавно на собеседовании меня спросили, почему я уволилась. Я растерялась, что-то промямлила и работы так и не получила. Как правильно отвечать на этот вопрос?*

Ирина, Москва

– Отвечая на этот вопрос, старайтесь избегать негативных отзывов о прежних руководителях и коллегах. Человек, не сумевший ужиться с коллективом и начальством, не нужен никому. Кроме того, у работодателя может сложиться ощущение, что впоследствии вы будете точно так же отзываться и о нём.

Вторая распространённая ошибка – уход от ответа

на данный вопрос. В этом случае ваш собеседник может нарисовать в воображении бурный, но неудачный служебный роман, недостачу в кассе и другие ужасы.

Гораздо безопаснее упомянуть какие-то нейтральные причины ухода, например нерегулярность денежных выплат, удаленность прежней работы от дома или неудобный график.

### Зачем мне деньги?



*Хочу попросить начальника о прибавке. Но боюсь, что он спросит, на каком основании он должен повысить мне зарплату. Что мне ответить? Не могу же я просто сказать, что мне мало платят!*

Ольга, Рязань

– Аргументом в вашу пользу может быть сверхурочная работа, которую вы выполняете, высокая степень ответственности или существенно увеличившийся объём вашей работы после сокращения штата фирмы.

Неплохо, если у вас за спиной имеются какие-то навыки, например, вы владеете иностранным языком, окончили курсы повышения квалификации. Все эти знания должны быть оплачены.

Хорошо, если вы имеете приблизительное представление о том, сколько получают специалисты вашего

уровня в других фирмах. Если вам откровенно не доплачивают, не стесняйтесь сказать об этом шефу.

Наиболее весомый аргумент следует прибегать до конца разговора. Дело в том, что человек лучше всего запоминает то, что было сказано именно в конце беседы.

Если несмотря на все ваши усилия приказ о повышении оклада так и не был подписан, обязательно поинтересуйтесь причиной отказа. Возможно, начальник объяснит, что требуется сделать для того, чтобы ваш оклад все-таки вырос, и назначит вам новую встречу.

### Потеряла опору



*Недавно меня уволили. Чувствую себя совершенно растерянной, пропала уверенность в себе. Как мне быть?*

Галина, Тула



Отвечает психолог, семейный арт-терапевт, бизнес-тренер **Ольга ЗАВОДИЛИНА:**

– Для многих из нас работа – это надёжная платформа, которая даёт опору в жизни и придаёт уверенности в себе. Вы лишились этой поддержки, поэтому чувства, которые вы испытываете, вполне естественны. Существует несколько приёмов, которые помогут избавиться от негативных эмоций.

Сядьте, расслабьтесь, ноги плотно прижмите к полу. Дайте себе почувствовать эту опору, представьте, будто вы буквально врастаете в пол и никакие жизненные неурядицы, в том числе потеря работы, не могут поколебать ваше прочное равновесие. Если будете прodelывать это

упражнение регулярно, вы почувствуете, как к вам возвращается уверенность в собственных силах.

Также можно представлять себя в виде могучего дерева, корни которого черпают силу из земли, а ветви впитывают энергию солнца. Такому дереву ничто не страшно! Ещё один приём называется родовой техникой. Вообразите, что за вашей спиной стоят все ваши предки. Многих вы не знаете, а кто-то всегда приходил вам на помощь. Прислонитесь к ним спиной, почувствуйте их поддержку. Теперь, когда за вами стоит столько поколений родных людей, вам ничего не страшно! Наяву или в воображении сделайте шаг вперёд, к новой работе и новым успехам.

# НА ПРИЕМЕ У ВРАЧА

**В Париже на первом этаже Института радия находится Музей Кюри. Один из экспонатов – записная книжка дважды лауреата Нобелевской премии Марии Кюри, но посетителям она не видна, её прячут в свинцовой обложке. Зато отлично виден счётчик Гейгера, измеряющий радиационное излучение этой книжки. Его показатели зашкаливают до сих пор.**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО**

**ФИО:** Мария

Склодовская-Кюри

**Диагноз:** апластическая лучевая анемия

**Дата рождения:** 1867 год

**Дата смерти:** 1934 год

**Род занятий:** физик, химик

## Открытие радия

У супругов-физиков Пьера и Марии Кюри есть цель – добыть радий в чистом виде. Пьер занимается теоретическими расчётами, а Мария голыми руками в старом сарае во дворе парижской Школы физики перерабатывает урановую смолку – высокорadioактивный минерал, который остаётся после обработки руды. За четыре года было переработано 8 тонн отходов. И вот 26 декабря 1898 года на заседании Французской академии наук Пьер и Мария сообщили, что открыли новое радиоактивное вещество – радий.

Постепенно супруги замечают, что найденный ими элемент не так уж

и безобиден. Работая с ним голыми руками, они то и дело получают ожоги. А у Пьера начали сильно болеть суставы. Заботясь о своих сотрудниках, Мария предлагала защищаться от радиации методами, которые кажутся сейчас наивными: держать минерал в сосудах с крышками и пользоваться щипцами при его переноске.

## Влияние радиации

Пьер Кюри погиб от несчастного случая в 1906 году, Мария посвятила всю себя работе в институте. Хотя уже при её жизни и при её участии начали с помощью радиоактивности лечить рак, о коварстве этого излучения тогда не знали. Во время Первой мировой войны Мария создала военный рентгенологический центр, где она сама, её семнадцатилетняя дочь Ирен и добровольцы работали без какой-либо защиты от радиации.

В 30-х годах Мария стала чувствовать себя плохо, её обожжённые радиацией руки болели всё сильнее, а раны то мокли, то сохли. Её часто мучили лихорадка и озноб.

Лучшие врачи путаются в диагнозах, предполагая то грипп, то бронхит, то туберкулёз. Марию лечат компрессами и банками. Полное обследование показывает, что в органах нет патологических изменений и нет характерных признаков известных болезней. Врач Тобе уже перед смертью Марии сравнивает результаты последних анализов и видит резкое падение уровня лейкоцитов и эритроцитов. Он первым говорит об анемии неизвестного вида и о перерождении костного мозга вследствие влияния радия.

Мария Кюри умерла в возрасте 66 лет. Последними её словами были: «Это сделано из радия?»

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Сегодня основным методом лечения лучевой анемии считается трансплантация костного мозга от совместимого донора. В этом случае почти у 90% больных наступает стойкая ремиссия. Если донора нет, проводится поддерживающая терапия иммунодепрессантами (средствами, подавляющими иммунный ответ). В курс лечения таких больных входят: переливание крови и ее компонентов и антибактериальная терапия для профилактики инфекций. Такое лечение приводит к заметному улучшению состояния примерно у половины больных.



**Роман Николая Островского «Как закалялась сталь» был необычайно популярен в СССР, как бы сейчас сказали, стал бестселлером. Его перевели почти на все языки мира.**



**МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО**

**ФИО:** Николай Островский

**Диагноз:** спондилоартрит, или болезнь Бехтерева

**Дата рождения:** 1904 год

**Дата смерти:** 1936 год

**Род занятий:** писатель

## «Самое дорогое у человека – это жизнь...»

Суставы начали болеть у Николая ещё в школьные годы, но редко, в основном летом. Значительно хуже стало в 18 лет, когда на строительстве железнодорожной ветки под Киевом ему пришлось простоять несколько часов в ледяной воде, спасая лесосплав. В 1924 году произошли два значимых для Островского события: вступление в партию и новая вспышка болезни, которая через три года приковала его к постели. Даже в таком состоянии Николай вёл дома партийный кружок и получал заочное образование. А ещё неожиданно для окружающих решил написать книгу.

Островский терпеливо лечился, по 8–10 месяцев пребывая в клиниках Киева и Харькова, но улучшения не наступило. Врачи даже не смогли поставить диагноз. Тогда самым распространённым способом диагностики было пунктирование суставов. Островскому эту процедуру проделывали десятки раз, но никаких изменений не находили, кроме постоянного экссудативного выпота.

## Девять лет борьбы

Решив, что это последствие туберкулёза суставов, врачи на несколько месяцев заковывают Николая в гипс для обеспечения неподвижности. В результате суставы вообще перестают двигаться. Продолжая лечить туберкулёз, больному в суставную полость вливают йодоформ – антисептик, которым и сейчас лечат некоторые формы этой инфекции, в основном кожные.

Проведя несколько курсов такого крайне болезненного лечения, Островского выписывают с диагнозом «туберкулёзный спондилит» и с туманной рекомендацией жить на Юге и постоянно носить корсет. Но единственное, что могли ему предложить партийные коллеги, – это сырой полуподвал в Сочи.

Островский начал слепнуть (скорее всего, это было воспаление глаза из-за многочисленных инфекций), ему назначили капли атропина и выписали синие очки, тогда это было распространённой терапией глазных болезней. В 1929 году Николай смог попасть на лечение в Москву, и осмотревший его профессор М.П. Кончаловский поставил диагноз: «хронический ревматический полиартрит и спондилоартрит» (болезнь Бехтерева).

Таких больных тогда лечили согревающими компрессами, аспирином, пирамидоном (сейчас его не выпускают из-за токсичности) и бромом. Но Островскому ничего не помогало...

Тем временем вышла его знаменитая книга, и писателем заинтересовался Сталин. Благодаря этому Николай Алексеевич не только улучшил свои жилищные условия, но и смог попасть в самые престижные клиники, однако болезнь уже подошла к завершающей стадии и в возрасте 32 лет писатель умер.

## СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Болезнь Бехтерева до сих пор считается неизлечимой, но сейчас врачи успешно справляются с болью и воспалением суставов. Гормоны (преднизолон), нестероидные противовоспалительные препараты (диклофенак, индометацин), иммунодепрессанты, новейшие генные биологические препараты – всё это получают больные.

В период улучшения назначают дыхательную и лечебную гимнастику, физиопроцедуры, мануальную терапию. Но прогноз по-прежнему, увы, неблагоприятный: со временем больная утрачивает работоспособность и получает инвалидность.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

## МАШИНА ВРЕМЕНИ

**Создать эликсир молодости – давняя мечта человечества. Уж больно соблазнительно узнать тайну бессмертия или хотя бы продлить жизнь.**

### Вечная молодость

С глубокой древности люди пытались найти способ prolongation жизни. Чтобы получить волшебное средство, средневековые алхимики использовали самые разнообразные вещества и предметы: свинец, медь, мясо гадюки, кости животных. Знаменитый врач Парацельс был уверен, что сера поможет продлить человеческую жизнь до 600 лет.

## В поисках бессмертия

Правда, сам он умер, не дожив до пятидесяти.

Некоторые соискатели вечной молодости уподоблялись вампирам и пили человеческую кровь. Другие каждую ночь спали с двумя юными девушками, которых ни в коем случае не трогали, а лишь наслаждались их дыханием.

В 1889 году мир облетела весть: известный французский физиолог Шарль Броун Секар открыл действенный,

по его мнению, способ омоложения. Он вводил пациентам экстракт из яичек кроликов и собак. После этого некоторые из них испытывали прилив бодрости и энергии. Другие, правда, лишь страдали от воспалений на месте инъекции.

### Обманул, подлец!

В советское время проблема увеличения продолжительности жизни приобрела идеологический характер. Так, врач Александр Богомолец, ставший



впоследствии знаменитым академиком, в одной из своих статей утверждал, что советский человек может жить сотни и даже тысячи лет! На Богомольца обратили внимание, власти создали все условия для проведения исследований. Рассказывают, что когда учёный умер в свои 65 лет, Сталин посетовал: «Обманул, подлец!»

Другой русский исследователь, Абрам Залманов, связывал продление жизни со стимуляцией капиллярного кровообращения. Чтобы стимулировать кровоток, он предлагал принимать горячие ванны со скипидаром. Поначалу

метод прижился. Но потом его признали вредным и опасным. Поговаривают, что один из высокопоставленных партийных работников обжёг половые органы, плюхнувшись в ванну с горячей смолой.

Радикальных способов омоложения в ближайшее время ожидать не приходится. Современные соискатели пытаются лишь найти способ заморозить человеческое тело, чтобы сохранить его до тех времён, когда появится способ найти вечную жизнь. Только вот наступит ли время бессмертия?

Олег ГЕРЧИКОВ

## 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, надежные, 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.

## Спина не болит

Хочу рассказать о своих средствах от боли в спине.

- Наполните полулитровую бутылку сухими цветками белой сирени, не утрамбовывая. Залейте до краёв водкой и на 10 суток поместите в тёплое место. Делайте из этой настойки компрессы на больные места.
- Измельчите в порошок иглы можжевельника и лавровые листья. Смешайте их в соотношении 1:6. Добавьте 12 частей свежего сливочного масла, всё тщательно перемешайте. Мазь втирайте в больные места.

Михаил Алексеевич, Тула

## Дёсны в порядке!

Если у вас кровоточат дёсны, воспользуйтесь моими рецептами.

- 2 ч. ложки сушеных ягод черники залейте стаканом воды, через 8 часов процедите. Полощите рот 3–4 раза в день.
- Заварите в стакане кипятка 2 ч. ложки измельчённой коры дуба, дайте настояться 10 минут, затем процедите. Настоем полощите рот утром и вечером.

Ирина, Москва

## Обойдёмся без пятен

Хотите избавиться от пигментных пятен на коже?

- По утрам и вечерам смазывайте их свежесжатыми соками петрушки, лимона, грейпфрута или огурца.
- Смешайте 50 мл кислого молока с 1 ст. ложкой овсяных хлопьев. Маску наложите на лицо на 15–20 минут.

Татьяна, Уфа

## Нежные пяточки

Думаю, с наступлением тепла мои средства от натоптышей пригодятся многим.

- Возьмите 1 ст. ложку 70%-ного уксуса, 1 ст. ложку растительного масла, 1 сырое яйцо. Все перемешайте в баночке и поставьте ее в холодильник. На следующий день из этой смеси получится мазь белого цвета.

На ночь распарьте ноги и приложите мазь к тем местам, где ороговела кожа. Сверху наложите нетугую марлевую повязку и наденьте носок. Утром сполосните ноги. За пять процедур натоптыши должны исчезнуть.

- Добавьте в теплую воду перекись водорода (на 1 л воды – 2 ст. ложки перекиси) и подержите в ней ноги 20 минут. За это время разбухшая кожа разбухнет и ее легко будет удалить пемзой или пилкой.

Жанна, Кострома

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Анатолий Вассерман:



– Большая часть того разумного, что было за много веков создано народной медициной, уже учтено и использовано в медицине профессиональной. Поэтому простейшие методы народной медицины полезно знать и применять. Но лучше всё же применять только ту её часть, которую одобряет медицина профессиональная.

## Не кашляй!

Если вы простудились и появился кашель, попробуйте такие средства.

- 3 ст. ложки свежих листьев подорожника смешайте с 3 ст. ложками сахара или мёда. Разогрейте на водяной бане и принимайте сироп по 1 ч. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.
- Отварите в мундире 4–5 крупных картофелин, но так, чтобы они не рассыпались. Наложите на грудь или спину несколько листов бумаги, а на них – разрезанный пополам картофель. Сверху укутайте. Держите, пока картофель не остынет. Отличная замена горчичникам!

Ольга, Подольск

## Прошу совета!

## Уйди, бессонница!

Дорогие читатели! Расскажите, как вы справляетесь с бессонницей. Солнце встаёт сейчас рано – и я просыпаюсь с рассветом. А заснуть по вечерам не получается...

Нина Ивановна, Калуга

## Спрашивайте в киосках вашего города!



## Желудочно-кишечный тракт: проблемы и решения

## Каким лекарствам

## можно доверять



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

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

В продаже с 27 мая



# ОБРАЗ ЖИЗНИ

**Правильное хранение – залог долгой жизни еды и витаминов, которые в ней содержатся.**

ТЕМПЕРАТУРА на полках холодильника зависит от того, какая у вас модель рефрижератора: чем ближе к морозилке, тем холоднее. Поэтому в двухкамерных холодильниках самая низкая температура на нижней полке, а в однокамерных – на верхней.

Если у вас двухкамерный холодильник

## Верхняя полка

### Что хранить:

- молочные продукты, кефир – срок хранения открытого пакета до 3 суток;
- сыры – срок хранения – 7–10 дней;
- открытые банки с домашними заготовками – солёные и маринованные огурцы хранятся около 7 дней, квашеная капуста – до 2 суток, варенье – до 2 недель;
- заливные блюда, холодец – срок хранения до 3 суток.

## Средние полки

### Что хранить:

- готовые блюда из мяса, курицы, рыбы – срок хранения не более 2 суток;
- сосиски, сардельки – срок хранения до 3 суток;
- яйца – срок хранения до 3 недель;
- супы – срок хранения до 3 суток;
- готовые салаты – срок хранения до полутора суток;
- колбасы – срок хранения копчёных колбас до 7 дней, варёных – до 3 суток.

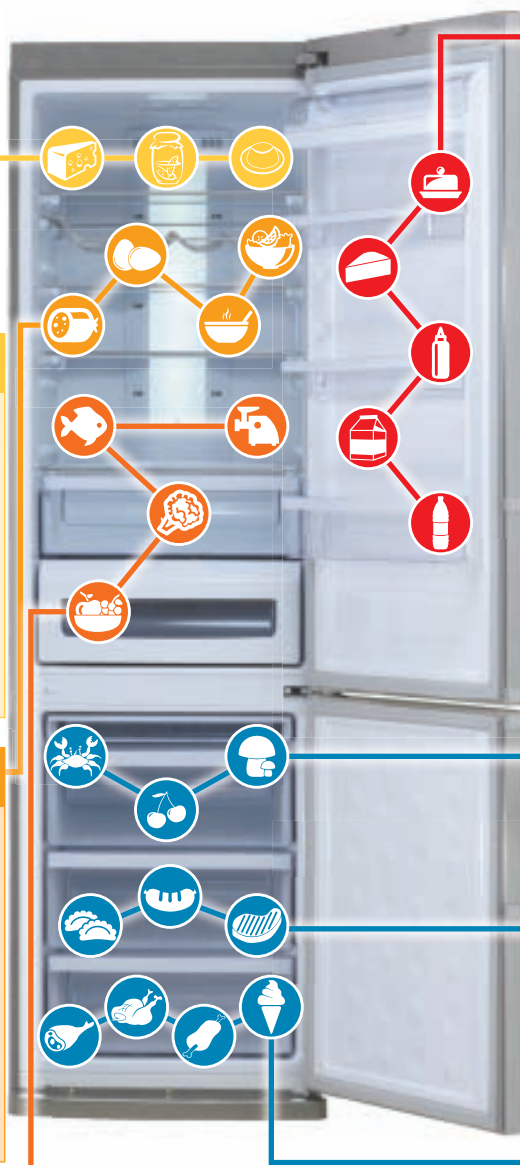
## Нижняя полка

### Что хранить:

- охлаждённое мясо, птицу – срок хранения до 2 суток;
- фарш – срок хранения до полутора суток;

# По полочкам

## Как разложить продукты в холодильнике



## Дверца

### Что хранить:

- соусы;
- пакетированный сок;
- бутылки с минералкой;
- сыр, в том числе и плавленый;
- масло и маргарин.

### Не подходит для:

молока, яиц – этим продуктам нужна постоянная температура, а когда вы хлопаете дверью, микроклимат нарушается.

## Морозилка

### Верхняя полка

Температура от -10 до -14 градусов

### Что хранить:

- замороженные овощи, ягоды и фрукты;
- рыбу и морепродукты;
- грибы.

### Средние полки

Температура от -14 до -17 градусов

### Что хранить:

- пельмени;
- сосиски;
- полуфабрикаты типа котлет и блинчиков с начинкой.

### Нижняя полка

Температура ниже -17 градусов

### Что хранить:

- мясо;
- курицу и другую птицу;
- субпродукты;
- мороженое.

- свежую рыбу – срок хранения до полутора суток;
- контейнеры для овощей и фруктов. Фрукты и овощи лучше хранить отдельно друг от друга.

## Вот что завернуть?



### Пакеты и плёнки

**Что хранить:** овощи, фрукты, сыр, копчёности, мясо, рыбу.

**Не подходит для:** не стоит хранить в полиэтилене колбасу, сливочное масло и другие жирные продукты. В целлофановой упаковке они быстро становятся скользкими и покрываются неприятным белым налётом.

### Фольга



**Что хранить:** готовую еду, жирные блюда.

**Не подходит для:** горячих блюд – от нагревания фольга становится хрупкой, легко рвётся – и продукты могут заветриться.



### Бумага

**Что хранить:** кондитерские изделия, колбасу, копчёности, сыр, творог, масло.

**Не подходит для:** овощей, фруктов, зелени, рыбы.

### Вакуумные контейнеры



**Что хранить:** нарезку, готовые блюда, свежее мясо и рыбу, колбасу, полуфабрикаты, сыр.

**Не подходит для:** овощей, фруктов и зелени.



### Пластиковые лотки

**Что хранить:** любые продукты.

**Не подходит для:** поинтересуйтесь, для каких продуктов, горячих или холодных, предназначен этот лоток. Дело в том, что некоторые виды пластика, вполне безопасные при комнатной температуре, при нагревании могут выделять токсичные вещества.

Александра БОРИСОВА  
Инфографика Дмитрия СМЕРНОВА

## В ТРАВМПУНКТЕ

Вы будете смеяться, но вчера я, приличная дама средних лет, упала с самоката. Самокат мы купили, чтобы я могла кататься вместе с сыном-подростком. Он выдерживает вес до 120 кг, имеет тормоз на руле и над задним колесом и колеса большого диаметра.

Пару дней я каталась осторожно, а вчера освоилась и неожиданно набрала слишком большую скорость. В результате – падение и сильно ушибленная рука. К утру кисть и пальцы распухли, и я пошла в травмпункт.

– Москва проснулась? – недовольно спросила рентгенолог. – А мы думали, все на даче.

Народу действительно было много. Первым вышел из кабинета то ли казах, то ли узбек со свежесабитованной головой и огромным пластырем на груди – явно жертва какого-то криминального происшествия. За мной занял очередь парень лет 25–30, пришедший почему-то

## «Я за мужчиной с глазом занимала...»

с мамой и папой. Он сильно хромал.

– Упали? – спросила я.

– Да нет, вчера в гостях девушку на руки взял. Правда, был подшофе, чего скрывать.

– Придётся вам теперь жениться, – пошутила я.

– Мы с ней уже лет двадцать дружим, я её как женщину не воспринимаю.

Народ прибывал, занял очередь мужчина с большим синим фингалом под заплывшим глазом, наверняка тоже был вчера подшофе. Мы с парнем уже прошли рентген и теперь очереди пройти к врачу и узнать, есть ли перелом или нет. Тут неожиданно мирно стоящая у стеночки женщина лет 65 без каких-либо признаков телесных повреждений молча

прошмыгнула передо мной в кабинет. Все, конечно, возмутились: люди стоят, можно сказать, с тяжёлыми травмами, а тут – без очереди лезут. Особенно возмущалась мать парня с ногой, забежала в кабинет и потребовала, чтобы нахальная дама вышла немедленно.

– Нет, я села и всё, – ответила та. – Это моя очередь, я за мужчиной с глазом занимала.

– Мужчина с глазом ещё сидит, он за нами, – возмутились мы с мамой молодого человека. – Не принимайте её без очереди!

– Ну знаете, – говорит медсестра, – мы очередь не регулируем.

Тут в кабинет вбежал папа молодого человека, неудачно взявшего на руки подругу,



и попытался вынести возмутительницу спокойствия вместе со стулом. Но у него ничего не получилось по той простой причине, что стул был прибит к полу. Врач на происходящее не реагировал. Привык, наверное, к таким сценам.

– Это слишком, – сказала медсестра и пошла за охранником.

Охранником оказалась женщина средних лет. Она сказала, что ничего сделать не может. Вот если бы влезшая без очереди пациентка была пьяной, она бы её вывела, а поскольку она трезвая, сделать

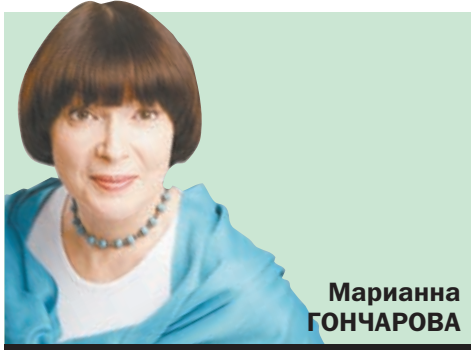
ничего нельзя. Пришлось нам смириться, а папа парня с ногой даже пошутил, что там главное, если уж войдёшь, сесть на стул, потому что стул привинчен.

У парня оказался перелом, у меня – ушиб. Этот текст я набрала левой рукой, недавно, кстати, читала, что для мозга это очень полезно. Надеюсь, что после таких упражнений мой мозг будет заранее предупреждать меня о коварном поведении самоката на пологих дорожках.

Светлана РЯБУХИНА



## Вдохновение

Марианна  
ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Редактор мне сказал: «Ты должна искать состояние, в котором написала свой лучший текст». Вспомни, говорит.

А что вспоминать? Утром я переругалась с домашними: никто не признавался, кто закрыл на ночь дверь в ванную, где стоял горшок кота. В результате котик создал инсталляцию у двери, упрекнув ещё, мол, я стучал-стучал... И, как водится, добавил: «Злые вы, уйду я от вас». А потом сидел неподалёку круглым мохнатым упрёком, показательно-печально опустив уши и отвернув обиженную усатую морду.

— Это не я! — кричала дочь.

— И не я! Я вообще ушёл спать раньше всех, — протестовал её отец.

— И не я, — это сын, он у нас вообще вне подозрений.

— Значит, я, — сделала вывод я и стала убирать за стыдливым моим котиком Мотеком. С этого началось утро.

Потом у меня сгорело жаркое. Ну забыла, забыла, потому что всё с утра пошло не так. Куриные грудки, маринованные в имбире, соевом соусе, меду и лимонном соке, намертво приварились к сотейнику. В доме стоял смог. Кот и кролик чихали, собака, закрыв морду лапой, выскочила во двор, а попугай Иннокентий верещал, как пожарная сирена, и пытался на телефоне когтем набрать «101».

Затем я побежала на работу — на репетицию моего театра, генеральную, между прочим. Оказалось, что актриса Алла в свои 18 лет подхватила ветрянку. У Вадима были отработки в институте, он позвонил, что тоже не приедет. Пропал диск с минусовкой. Осветителя бросила жена, и он валялся в своей рубке, хмельной, напевая: «...Пашлю дролич-и-ке письмо, и мы нач-и-нём всё сызнова». И к тому же в выпрошенное у дирекции для моего коллектива время на сцену пришёл молдавский танцевальный ансамбль в количестве шестнадцати пар, и шестнадцать пацанов взяли да снимали сапоги. Извините. Ну такой был день.

Потом я отправилась провести Аллу с её ветрянкой, на меня наехал велосипедист и порвал мне новые брюки.

Вечером домашние спрашивали, почему в доме горелым пахнет и что у нас на ужин. Собака просилась гулять, подходя к каждому и заглядывая в глаза, но у дочки было святое — домашнее задание по химии, у сына и мужа было святое — футбол, у кролика, попугая и кота было святое — погреть, так что выгулять собаку никак не мог. Пришлось мне.

После всего — повторяю — после всего этого я села за компьютер. Он сказал: «Ой, чё-т устал», — и через три минуты монитор погас.

Тогда я улеглась в постель с решением уснуть и проснуться через неделю, когда премьера в театре уже пройдёт. Но не спалось, я включила ночник, нащупала блокнот и написала тот самый, по мнению редактора, лучший свой текст.

## Зеркало экономического чуда — так можно охарактеризовать систему здравоохранения Японии.

Наш эксперт — гид-переводчик, живущий в Японии уже 20 лет, Юрий БОРИН.

## От феодального уклада — в XXI век

До Второй мировой войны Япония была сравнительно небогатой страной с практически феодальным укладом. На соответствующем уровне находилось и здравоохранение: тысячи людей болели и умирали от инфекционных заболеваний, особенно от туберкулёза.

Изменение ситуации принято связывать с тем, что впоследствии было названо японским экономическим чудом. При формировании системы здравоохранения в начале 60-х годов прошлого столетия упор был сделан прежде всего на профилактическую медицину. Власти начали просветительскую работу среди населения, организовали проведение медицинских осмотров, вакцинацию. В те годы государство поставило задачу: предоставлять медицинские услуги каждому, в любое время и повсеместно с минимальной оплатой за них.

## Япония занимает первое место по продолжительности жизни

В 70-е годы занялись увеличением числа врачей, а также совершенствованием системы медицинского образования.

В 80-е годы проводились реформы, направленные на рост доли государства в финансировании социальных услуг и здравоохранения в том числе. Это расширило возможности страховой медицины. Сейчас системой общественного медицинского страхования охвачено всё население страны.

## По страховке

Медицинские страховки японцы получают через муниципалитет или на предприятии, где они работают. Купить полис у страховой компании напрямую невозможно. Муниципальная страховка покрывает расходы на лечение не полностью. Зато в неё входит и частичная оплата лекарственных



Вид на Йокогаму с высоты

## Японское чудо

## Медицина Страны восходящего солнца



Деревья у храма в Киото

средств. Чтобы покрыть все расходы, придётся доплатить из своего кармана.

Аптеки в Японии бывают двух видов: безрецептурные — такие можно встретить в городах на каждом шагу, и те, где можно купить препараты, выписанные врачом. Стоимость некоторых из них покрывается страховкой, поэтому иногда лекарства просто выдают в больнице либо в прикрепленной к ней аптеке.

## На пожилых не экономят

Наиболее затратной статьёй бюджета Японии (до 30%) является охрана здоровья престарелых. Это вызвано сложившейся в последние десятилетия демографической ситуацией: Япония занимает первое место в мире по продолжительности жизни (87 лет для женщин и 80 — для мужчин). Поэтому пожилых людей становится всё больше — и денег на них не жалеют. На пенсию японцы выходят в 65 лет. Даже минимальная пенсия не заставляет сводить концы с концами. Помимо неё существует много других вариантов поддержки от государства: так, перед Новым годом всех ветеранов приглашают в муниципалитеты, выделяют материальную помощь, дают путёвки на термальные источники, организуют поездки по стране и за границу. Пенсионерам положен бесплатный проезд на железной дороге, билеты в музеи и другие льготы. Да и медицинская страховка для них бесплатная.

## Обойтись без импорта

В Токио три высших учебных заведения медицинского профиля. Изучение латыни здесь не является обязательным. Ведь рецепты пишутся на японском языке!

Это неудивительно, если учесть, что практически все лекарства выпускаются отечественными производителями; на рынке представлено всего несколько иностранных фирм. При этом местные лекарства стоят не менее чем на 10% дешевле западных аналогов.

Бурному развитию фармацевтики способствовала существенная поддержка государства, а также частичная переориентация других отраслей промышленности (например, химической, пищевой и текстильной) на производство медикаментов.

Центром фарминдустрии является Осака, откуда в последние годы уже начался захват международных рынков.

Но больше всего любят японцы лечиться не химическими препаратами и даже не применением методик восточной медицины, традиции которой здесь очень сильны. Их излюбленным видом оздоровления являются горячие источники — онсэны. Туда ездят по путёвке, как в санатории, или просто на выходные.

Россиянам, живущим в Японии, некоторые стороны медицины в Стране восходящего солнца кажутся странными. В России очень ценится общение доктора с больным. Считается, что течение болезни зависит от умения врача разговаривать с пациентом, настраивать его на положительный лад. В Японии этого нет. Здесь все компьютеризировано, автоматизировано. Врач фактически не видит больного (исключение составляют, наверное, только работники скорой помощи и хирурги).

На приёме терапевт тщательно заносит в компьютер историю болезни, оттуда же получает данные об обследованиях. И хорошо, если при этом хоть раз посмотрит в глаза пациенту. Поэтому больному кажется, что он общается скорее с механическим существом, бесстрастным роботом.

Алёна ЖУКОВА,  
Токио — Москва



# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

## Ваш тип личности

Пройдите тест и узнайте о некоторых важных особенностях вашей психики.

Читая утверждения, оценивайте каждое из них следующим образом: совершенно верно – 5 баллов; скорее да, чем нет – 4; иногда – 3; скорее нет, чем да – 2; абсолютно нет – 1.

- 1** Мне снятся яркие, причудливые сны.
- 2** Приступая к какой-нибудь работе, я не люблю связывать себя планом действий, а во многом слеую интуиции.
- 3** На некоторые важные мои решения оказывают влияние окружающие.
- 4** Увлекаюсь театром, поэзией, живописью.
- 5** Я человек непрактичный.
- 6** Легко могу представить себя каким-нибудь животным.
- 7** Угнетает, когда в квартире всё строго расставлено и у каждой вещи есть своё определённое место.
- 8** Меня легко обидеть или задеть.
- 9** Когда что-нибудь случается с близким мне человеком, я чувствую себя так, словно это произошло со мной.



- 10** В кино, театре или художественной литературе я предпочитаю интригующую недосказанность полной ясности сюжетной линии.
- 11** Мои чувства незаметно перетекают одно в другое.
- 12** Бывает, я слышу, что меня кто-то зовёт по имени, но, оглянувшись, никого не нахожу.
- 13** Немного скучной организацией можно назвать ту, в которой все чётко представляют себе свои обязанности и абсолютно ясно, кто за что отвечает.
- 14** Люблю предаваться мечтам и фантазиям.
- 15** Моя открытость и излишняя близость с некоторыми людьми доставляют мне проблемы.
- 16** Мне легко вспомнить свои детские ощущения и чувства.

**17** Непросто провести чёткие границы между людьми с психологическими проблемами и теми, кто их практически не имеет.

**18** Замечательные родители – сами в душе немного дети.

### Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

**Не более 25 баллов.** Вы получаете не слишком много наслаждения от плотских радостей жизни. Можете испытывать некоторые затруднения в контактах с окружающими. Зато вы довольно-таки основательны, вас сложно вывести из равновесия. Вы редко принимаете скоропалительные решения, руководствуетесь не эмоциями, а логикой. Совет: не замыкайтесь в себе и проявляйте больше нежности к домочадцам.

**От 26 до 50 баллов.** Ваш склад психики близок к золотой середине, что очень даже неплохо. Умеренность может стать для вас залогом успеха.

**От 50 баллов.** Вероятно, вы достаточно чувствительны к внешним раздражителям. Сильнее остальных страдаете от громких звуков и яркого света. Не лишены мнительности и, скорее всего, подвержены смене настроения. Люди с такой психической организацией бывают творческими личностями. Старайтесь по возможности спокойнее реагировать на всё происходящее и не открывайте душу первому встречному.

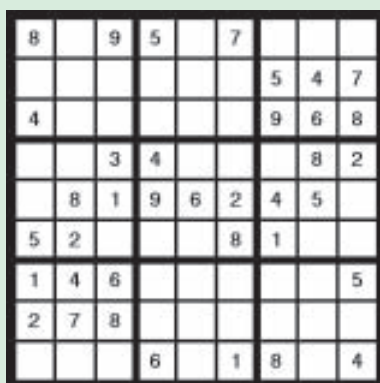
### Проверьте эрудицию

- 1. Именем прадеда одного из этих актёров назван проспект в Чебоксарах.**
  - а) Фёдора Бондарчука.
  - б) Василия Шукшина.
  - в) Михаила Ефремова.
  - г) Леонида Куравлёва.
- 2. Для чего предназначались курзалы?**
  - а) Для курения кальяна.
  - б) Для созерцания куртизанок.
  - в) Для разведения кур.
  - г) Для проведения концертов.
- 3. Какой из этих фильмов вышел в год 150-летия победы над Наполеоном?**
  - а) «О бедном гусаре замолвите слово».
  - б) «Эскадрон гусар летучих».
  - в) «Гусарская баллада».
  - г) «Война и мир».
- 4. У кого из дикторов телевидения был свой стиль: красный пиджак, белая блузка и поднятый воротник?**
  - а) Анна Шилова.
  - б) Светлана Моргунова.
  - в) Валентина Леонтьева.
  - г) Анна Шатилова.
- 5. Что называлось «пенни-фартингом»?**
  - а) Велосипед.
  - б) Телескоп.
  - в) Игрушечный автомат.
  - г) Дуэт клоунов.

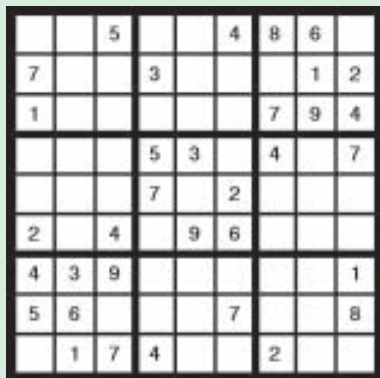
ОТВЕТЫ: 1. Михаил Ефремов (создатель чьявашского вина), 2. Для развлечения куртизанок, 3. «Гусарская баллада», 4. Анна Шатилова, 5. Велосипед.

### 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!!!



№ 617



№ 618

### Сканворд



1

ОТВЕТЫ опубликованы на стр. 23

|   |   |   |
|---|---|---|
| «ЕЩЁ ОДНО СЛОВО — И СЛЕДУЮЩАЯ ... ПОЛЕТИТ ВАМ В ГОЛОВУ!»  | «РЕШКА» ДЛЯ НУМИЗМАТА   | ДЕТЕКТИВНЫЙ ФИЛЬМ «КРИМИНАЛЬНЫЙ ...» С АЛЕКСАНДРОЙ ЗАХАРОВОЙ В ГЛАВНОЙ РОЛИ |
| ПРИЧИНОЙ СМЕРТИ РУССКОГО БАСНОПИСЦА ИВАНА КРЫЛОВА СТАЛ ... КИШОК                                | СООБЩЕНИЕ, В КОТОРОМ ЭКОНОМЯТ НА КАЖДОЙ ЗАПЯТОЙ                                 | «КУРЬЕР ИЗ РОДДОМА»   |
| ПОВОД ДЛЯ ПОЧЕСТЕЙ  | «... ХОРОШ ПРИМЕРНО ГОДА НА ДВА, А ПОТОМ УЖ ВАМ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОНАДОБИТСЯ ЛЮБОВЬ» | БАНКОВСКИЙ СПОНСОР  |
| ЖИРИНКИ ИЗ КОЛБАСЫ  | КЛАССОВЫЙ ...   | «НЕИСПРАВИМЫЙ ...»  |
| ПРЕДРАССВЕТАТЕЛЬНАЯ СЛУЖБА  | МОНАШЕСКАЯ ОБИТЕЛЬ  | «НЕ СЕСТРА МЕСЯЦА ИЗ ТЁМНОГО БОЛОТА В ЖЕМЧУГЕ ... В НЕБО ЗАПРОКИНУЛА»       |
| 2   | «ИНТЕРЕСНО, ОСТАЛАСЬ БЫ ... НЕМОЙ, БУДЬ У НЕЁ СТОЛЬКО ЖЕ ТАИН, СКОЛЬКО У НАС?»  | ЗАТЫЧКА РТА   |
| ОГУРЕЧНЫЙ ОПОХМЕЛИН   | ЕЗДОК НА ПОШАДИ   | ПРЕДСТАВИТЕЛЬ БЕДНОТЫ   |
| ФРУКТ, БЕЗ КОТОРОГО МЫ БЫ НЕ УЗНАЛИ ЗАКОН ВСЕМИРНОГО ТЯГОТЕНИЯ, ЗАТО ЖИЛИ БЫ В РАЙСКИХ УСЛОВИЯХ | ДОЖДЛИВОЕ ...   | УСПЕХ БОМБАРДИРА  |
| «ОБЫЧНО ЖЕНЩИНА «СКРЫВАЕТ ЛЮБОВНИКА ОТ МУЖА, А СВОЙ ... ОТ СЕБЯ САМОЙ»                          | ПОШЛЯ ЛОЖЬ  | ОБНАЖЁННОЕ ...  |
| «МИНУТНЫЙ СЧАСТЬЯ ...»  | «СОДЕЯННОЕ ИЗ ЛЮБВИ НЕ МОРАЛЬНО, А РЕЛИГИОЗНО» (НЕМЕЦКИЙ ФИЛОСОФ)               | ПЕЧЬ С ТЕСКОЙ СРЕДИ МУЗЫКАЛЬНЫХ ИНСТРУМЕНТОВ                                |
| НОКАУТ У БОРЦОВ   | «СОДЕЯННОЕ ИЗ ЛЮБВИ НЕ МОРАЛЬНО, А РЕЛИГИОЗНО» (НЕМЕЦКИЙ ФИЛОСОФ)               | «ХЛОПОТ ПОЛОН ...»  |
|   |   | «ОЛЕГ»  |
|   |   | РОССИЙСКИЙ ПОЛЯРНИК   |
|   |   | НЕГР НА РУСИ  |
|   |   | ГОЛОВНОЙ УБОР, СТАНОВЯЩИЙСЯ «ПОЖАРООПАСНЫМ» НА НЕКОТОРЫХ ЖУЛИКАХ            |
|   |   | «ЧТО НАВОДЯТ?»  |
|   |   | «ЧТО ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ КОКО ШАНЕЛЬ ПРИРАВНИВАЛА К ОДИНОЧЕСТВУ?»                |
|   |   | «ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ БАСКЕТБОЛИСТА ЧАСТЕНЬКО ГНУТЬ СПИНУ?»                       |
|   |   | АРАБСКАЯ СТРАНА В АФРИКЕ, СЛЫВУЩАЯ ОДНОЙ ИЗ БЕДНЕЙШИХ В МИРЕ                |



2

### АиФ здоровизм

Ничто так не треплет нервы, как долгое ожидание в очереди к неврологу.

Евгений ТАРАСОВ

### Аргументы и факты

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

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

Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38  
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62  
 www.redstarph.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписан 22.05.2015 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 28.05.2015 г.  
 Заказ № 114-2015. Тираж 450 599 экз.  
 Цена свободная.

### Просто анекдот

Министр экономического развития РФ заявил в своём интервью, что рубль скоро начнёт укрепляться.  
 – Я уже написал об этом Деду Морозу, – добавил он шёпотом.

Известного режиссёра Светлану Дружинину дома застать невозможно – она всё время пропадает на съёмках. Где создательница легендарных «Гардемаринов» черпает свою энергию?

**О годах думать некогда**  
– Светлана Сергеевна, глядя на вас на съёмочной площадке, думаешь, что годы не властны над вами...

– А я не считаю свои годы! Если стану размышлять о том, что у меня болит, то не сделаю ничего, а у меня много работы. Загружайте себя делами! Энергия аккумулирует энергию. Ленишься нельзя.

**– Это правда, что вы можете до сих пор сесть в позу лотоса и на шпагат?**

– У меня есть гимнастика, которую я стараюсь делать каждое утро. В последние годы некоторые упражнения, к сожалению, пришлось «сократить»: у меня переломано колено – была тяжёлая травма на съёмках «Гардемаринов». Муж (известный оператор Анатолий Мукасей. – Ред.) печалился, выхаживал меня, пока я лежала в большом гипсе, а теперь шутит: «Какое счастье! Если бы колено не было сломано, не знаю, куда бы ты ещё побежала! Сейчас хоть что-то приостанавливает тебя». Это всё, конечно, шутки, чтобы поддержать друг друга. А тогда было не до смеха... Первые четыре части «Гардемаринов» были сняты на костылях...

#### Дела семейные

**– А кто у вас в семье верховодит? Ваш супруг производит впечатление мягкого человека...**

– Мягко стелет – да жёстко спит. Да, Мукасей умеет погасить мой взрыв

## Светлана Дружинина: «Первые четыре части «Гардемаринов» были сняты на костылях»

эмоциональный. Но это совсем не значит, что он тряпка. Толя очень упорный человек. Умеет настаивать на своём и в семье, и на съёмочной площадке. Все, кто работал с нами, знают, что мягкий, обаятельный Мукасей вовсе не такой пушистый. Как говорится, из рук пищу не берёт. (Смеётся.)

**Кризисы семейной жизни? Пока нас Бог миловал, за больше чем 50 лет совместной жизни у нас получается уживаться.**

**– А мама вы строгая?**

– Я обожаю своего сына, и Миша очень любит меня, я это знаю. Но у нас бывают очень крутые споры. Но мы никогда не оскорбляем друг друга, не переходим на личности, никто никого не обзывает, не упрекает.

Если мы порой «перехлестываем» через край, мне ничего не стоит позвонить и сказать: «Миш, по моему, я рванула». – «Да, мать! Ну ничего. Я тоже был непрост». Я сына очень жалею: ему сказать мне извини безумно трудно, он не любит просить прощения. Но по его поведению я всегда знаю, что он хочет помириться...

**– А с внуками – при вашей-то занятости – часто удаётся общаться?**

– У меня три внука – Даниил, Максим и Елизавета. Все очень хорошие ребята, талантливые, красивые, умные. И все – от разных матерей. Одной невестки, царство ей небесное, уже нет...

Мой самый старший внук Даниил мне как родненький сын. Мы с Анатолием Михайловичем стали его опекунами. (Это пришлось сделать по трагической причине – старший сын Дружининой и Мукасея погиб в 1978 г. – Ред.). Мы с Данилкой работаем вместе. Он режиссёр по компьютерному монтажу. Причём очень хорошо монтирует, лучше, чем все мы, знает эту технику... И Максима я очень люблю, и Лизку. Но, к сожалению, мы с ними не так тесно общаемся. Так сложилась судьба.

**Умейте говорить спасибо**  
– Вы выбрали сложнейшую для женщины профессию – режиссёра...

– Я очень жертвенно отношусь к своей работе. «Коллективное творчество» – это неправда. Да, оно коллективное. Но коллектив собираю я, ответственна за него я. Я обязана властвовать и владеть всем этим делом. Но владеть мудро, разумно. Не ради собственных амбиций, а чтобы сделать общее достойное дело. И мой муж, и я всегда работаем на результат. Иногда на съёмках фильмов, как сейчас говорят, «пилят» бюджет. Нам «пилить» нечего. Мы большие дорогие картины делаем за очень маленькие деньги.

**– Вы неоднократно говорили, что преклоняетесь перед Екатериной II. Императрица работала только**

**с мужчинами. А вам легче работается с мужчинами или с женщинами?**

– Люблю работать именно с мужчинами. Мне в этом плане повезло: моя режиссёрская карьера складывалась рядом с талантливыми, уже известными к тому времени писателями, драматургами, сценаристами. Свой дебют «Зинка» я писала с Борисом Можжевелевым. С Володиным над «Дульсиной Тобосской» мы вот здесь, за этим столом работали... (Разговор происходит дома у Дружининой. – Ред.). Юрию Марковичу Нагибину я обязана тем, что он меня «подсадил на время». Мне стало безумно интересно работать именно в Истории.

**– А кто вас на «Гардемаринов» вдохновил?**

– Это «привет» от Каверина. Когда мы работали над «Исполнением желаний», у нас были серьёзные споры и даже ссоры. Но мы всегда мирились и очень продуктивно работали...

Кстати, я никогда не влезаю в соавторы сценария. Да, я обязательно рассказываю о своей позиции, пытаюсь её доказать. Но никогда не спорю, если вдруг предложение противоположной стороны будет лучше, чем моё. Может быть, вначале не приму его. Как говорю, я талантлива завтра. На следующий день могу и извинения попросить, и сделать это совершенно искренне.

Когда говорю о том, что люблю работать с мужчинами, я имею в виду только определённые этапы. А так у меня вся съёмочная команда – женщины. Иначе как снимать зимой на натуре в чистом поле, да ещё когда вокруг темно, холодно? Как прожить, что съесть,



Фото Валерия Христофорова

как на следующий день всё организовать... Мужики таких тяжёлых условий не выдерживают. Только наши милые женщины.

**– Сегодня много говорят о том, что уровень культуры падает... Как, по-вашему, удерживать планку, оставаться интеллигентным человеком?**

– Как-то я была на передаче о Вячеславе Тихонове. Мы вместе с ним снимались в картине «Дело было в Пенькове». На съёмках программы мне задали вопрос: «А были ли Тихонов интеллигентным человеком?» Когда спрашивают о таких понятиях, как «интеллигентный человек», «духовность», я отвечаю: «Это невозможно оформить на словесном уровне. Нельзя потрогать руками». Все люди, о которых я вам рассказывала, были невероятными интеллигентными, потому что были жертвенными. Творили для Отечества с вдохновением и любовью. Они – наша духовная платформа.

Как оставаться интеллигентным человеком? Надо помнить добро, своих родителей, учителей. Помнить тех, кто тебе помог стать чуть-чуть выше, поддержал в трудную минуту, успокоил. Мне кажется, умение говорить искреннее спасибо и помнить своё начало начал тоже входят в систему интеллигентности.

Беседовала  
Ольга ШАБЛИНСКАЯ



#### Ваш вопрос специалисту

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

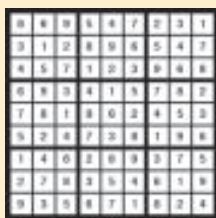
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

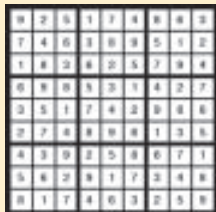
Отправьте купон по адресу: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 617



№ 618



#### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

##### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Заслуга – Романтик – Враг – Секс – Сало – Рост – Рот – Рыба – Горн – Шпаро – Ургант – Лоск – Всадник – Рассол – Шапка – Враки – Туше – Ницше – Яблоко – Слава.

##### ПО ВЕРТИКАЛИ:

Заутреня – Аббатство – Заворот – Лето – Телеграмма – Вес – Дар – Судан – Аист – Шукшина – Кляп – Аверс – Арап – Оборванец – Талант – Гол – Тело – Кокошник.

АРГУМЕНТЫ  
И ФАКТЫ  
ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере:

- Гастрит: не так прост, как кажется
- Варикоз: новые подходы к лечению
- Работа на дому: плюсы и минусы
- Инфаркт: факторы риска
- Плоскостопие у ребёнка: азы профилактики
- Ожог борщевиком: что делать?
- Дача: работа или отдых?

25 лет с Вами!



Более 400 аптек ГОРЗДРАВ рядом с Вашим метро и в городах Подмосковья!  
Выберите ближайшую аптеку ГОРЗДРАВ на сайте ГОРЗДРАВ.рф или по телефону (499) 653-62-77

Не экономьте на здоровье - экономьте на цене!



При покупке продуктов, участвующих в акции!\*

\* Акция проходит с 01.11.2014 до 31.08.2015. Информация об организаторе акции, правилах ее проведения, количестве призов, сроках, месте и порядке их получения найдите на сайте ГОРЗДРАВ25.рф или по телефону +7 (499) 653-62-77

25 ПЛЮСОВ ГОРЗДРАВ

Аптеки ГОРЗДРАВ Рядом с Вами

**ГОРЗДРАВ гарантирует:**  
при покупке в ГОРЗДРАВ вы получаете шанс на новую КВАРТИРУ + шанс на другие ценные призы + бонусные наклейки при покупке от 500р.!

Подробности на сайте ГОРЗДРАВ25.рф

Акция проходит на территории г.Москвы



+7(499) 653-62-77  
www.GORZDRAV.rf

На правах рекламы

|   |      |   |     |   |      |  |     |
|---|------|---|-----|---|------|--|-----|
| АКВА МАРИС СПРЕЙ НАЗ. 30МЛ                        | 191  | КАНЕФРОН Н ДРАЖЕ N60  | 354 | МИРАМИСТИН Р-Р Д/МЕСТН. ПРИМ. С РАСПЫЛ. 0,01% 150МЛ | 286  | ТАУФОН-ФАРМСТАНДАРТ КАПЛИ ГЛАЗН. 4% 10МЛ | 99  |
| АРТРА ТАБЛ.П.О. N120                              | 1553 | КАРДИОМАГНИЛ ТАБЛ.П.О. 75МГ N100                            | 197 | НО-ШПА ТАБЛ. 40МГ N100                              | 210  | ТИЗИН КСИЛО СПРЕЙ НАЗ. 0,1% 10МЛ         | 94  |
| БЕПАНТЕН МАЗЬ 5% 30Г                              | 297  | КЛАРИТИН ТАБЛ. 10МГ N10                                     | 184 | ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ ГРАН. ГОМЕОП. 1Г 6ДОЗ                | 292  | ФЕСТАЛ ДРАЖЕ N20                         | 102 |
| БИФИФОРМ КАПС. N30                                | 295  | КЛАРИТИН ТАБЛ. 10МГ N7                                      | 145 | ПАНАНГИН ТАБЛ.П.О. N50                              | 122  | ФИТОЛАКС ТАБЛ. 500МГ N20                 | 109 |
| ВАЛЕРИАНЫ ЭКСТРАКТ ТАБЛ. N50                      | 28   | КРЕОН 10000 КАПС. 150МГ N20                                 | 254 | ПЕНТАЛГИН ТАБЛ.П.О. N24                             | 135  | ФИТОЛАКС ТАБЛ. 500МГ N40                 | 184 |
| ВАЛИДОЛ-ФС ТАБЛ.СУБЛИНГВ. 60МГ N10                | 21   | ЛАЗОЛВАН СИРОП 30МГ/5МЛ ФЛАК. 100МЛ                         | 245 | ПРОСТАМОЛ УНО КАПС. 320МГ N30                       | 643  | ФЛЕБОДИА 600 ТАБЛ.П.О. 600МГ N15         | 473 |
| ВАЛОКОРДИН КАПЛИ 50МЛ                             | 204  | ЛИНЕКС КАПС. N16  | 267 | РЕДУКСИН ЛАЙТ УСИЛЕННАЯ ФОРМУЛА КАПС. N30           | 1490 | ФЛЕБОДИА 600 ТАБЛ.П.О. 600МГ N30         | 818 |
| ВОЛЬТАРЕН ЭМУЛЬГЕЛЬ 1% 100Г С ТРЕУГОЛЬНОЙ КРЫШКОЙ | 352  | ЛИНЕКС КАПС. N32  | 434 | СУПРАДИН ТАБЛ.ШИПУЧ. N10                            | 249  | ЦИСТОН ТАБЛ. N100                        | 267 |
| ГЛИЦЕРИН-НИЖФАРМ СУПП. РЕКТ. 2,11Г-2,75Г N10      | 114  | ЛИОТОН 1000 ГЕЛЬ 30Г  | 277 | СУПРАДИН ТАБЛ.ШИПУЧ. N20                            | 422  | ЭКЗОДЕРИЛ Р-Р 1% 10МЛ                    | 512 |
| ДОЛОБЕНЕ ГЕЛЬ 50Г                                 | 248  | ЛОШАДИНАЯ СИЛА ШАМПУНЬ-КОНД. С КОЛЛАГЕНОМ И ЛАНОЛИНОМ 500МЛ | 385 | СУПРАСТИН ТАБЛ. 25МГ N20                            | 102  | ЭНТЕРОСГЕЛЬ ПАСТА 225Г                   | 335 |
| ЗИРТЕК Р-Р Д/ПРИЕМА ВНУТРЬ 10МЛ                   | 279  | МЕЗИМ ФОРТЕ ТАБЛ.П.О. N20                                   | 58  | ТАНАКАН ТАБЛ.П.О. 40МГ N30                          | 542  | ЭРИУС ТАБЛ.П.О. 5МГ N10                  | 498 |
| ЗИРТЕК ТАБЛ.П.О. 10МГ N7                          | 187  | МЕЗИМ ФОРТЕ ТАБЛ.П.О. N80                                   | 238 | ТАНАКАН ТАБЛ.П.О. 40МГ N90                          | 1439 | ЭСПУМИЗАН КАПС. 40МГ N50                 | 348 |
|   |      | МИКРОЛАКС Р-Р Д/РЕКТ.ВВЕД. МИКРОКЛИЗМА 5МЛ N4               | 241 | ТАНТУМ ВЕРДЕ СПРЕЙ 30МЛ                             | 297  |  |     |

Цены действительны до 05.06.15

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА