

# АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ



**САМЫЕ  
ПОЛЕЗНЫЕ  
ОВОЩИ И ФРУКТЫ**

стр. 4

# ЗДОРОВЬЕ

## ОЖИРЕНИЕ

Виноваты гормоны?

стр. 3

## ПОРКА ВО БЛАГО

Как наказывают детей в США

стр. 22

## СОЛНЕЧНЫЕ ОЧКИ

Защитят от глаукомы

стр. 10



фото: Илья Космопольская / правда / PhotoXpress.ru

## 6 **Вегетососудистая дистония**

Болезнь или миф?

## 8 **Шумы в сердце**

Ребёнок их перерастёт?

## 11 **Напиток долгожителей**

Всё о кефире

## 12 **Ломкие ногти**

Правила ухода

## 16 **Магнитные бури**

Прогноз на август

## 20 **Чувство вины**

Может быть опасно

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Александр ПОЛЕЕВ,**  
психотерапевт, писатель



Александр Полев – известный в широких кругах психотерапевт, писатель, консультант. Он уверен, что с помощью грамотной психологической помощи человек способен решить многие проблемы в своей жизни, а также побороть немало комплексов, ведь в нашем мире, в котором на каждом шагу нас поджидает стресс, нервы надо тщательно беречь. Сегодня Александр Полев – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

**Елизавета Боярская:**  
**«Благотворительность – это не только деньги»**

стр. 23



# НОВОСТИ НЕДЕЛИ

## ИНТЕРЕСНО

### Сон нас делает лучше



Доброжелательность может быть не только врождённым чувством, но и приобретённой особенностью человека, установили китайские исследователи. Сделать человека доброжелательнее способны правильная музыка и здоровый сон.

Во время эксперимента специалисты разделили добровольцев на две группы в зависимости от предубеждений. Участники первой группы с сексистскими взглядами демонстрировали фотографии женщин с научными

высказываниями, участникам второй – с расистскими взглядами – снимки людей с тёмной кожей, которые высказывают добрые пожелания. Демонстрация изображений проходила под музыку. После этого испытуемые засыпали тоже под приятные мелодии. При просмотре подобных картинок после «музыкального» сна люди показывали намного больше терпимости к увиденному, чем до сна.

Через неделю эксперимент повторили. Но по истечении семи дней уровень предубеждённости к умным женщинам и добрым темнокожим возвращался к исходному показателю. Теперь учёным предстоит узнать, почему эффекта хватает лишь на короткое время.

## ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

### Вокруг мяса

60% британцев отказываются от красного мяса, считая, что оно слишком жирное и потому опасно для здоровья. Две трети опрошенных утверждают, что курица менее жирная, чем говяжий стейк или ягненок.

Однако диетологи поясняют, что жирность красного мяса не превышает 10% и оно вовсе не более жирное, чем куриное.

Специалисты обеспокоены отказом есть красное мясо, так как оно является богатым источником полезных для организма веществ. По мнению экспертов, нет ничего страшного в том, чтобы несколько раз в неделю позволить себе блюда, приготовленные из красного мяса.



Комментирует старший научный сотрудник Клиники института питания РАМН, кандидат медицинских наук Светлана ДЕРБЕНЕВА:

– Полный отказ от красного мяса – неправильное решение. Человек должен потреблять в день приблизительно 100–150 г белка. При этом  $\frac{2}{3}$  белка должно быть животного происхождения: из птицы, мяса, рыбы.

Красное мясо является основным источником гемоглобина, источником витаминов РР, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>12</sub>, Е и большого количества минералов: калия, натрия, кальция, магния, цинка, меди, никеля, кобальта... Избегать избыточной жирности мясных продуктов можно, если готовить их в домашних условиях, а не употреблять в пищу промышленные полуфабрикаты, которые всегда содержат очень много животных жиров.

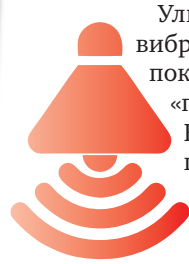
## ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

**На 34%** снижает риск появления опухолей мозга регулярное потребление чая, показало масштабное европейское исследование.

## ИССЛЕДОВАНИЕ

### Ультразвук от пролежней

Использование ультразвука позволяет значительно ускорить процесс заживления пролежней, утверждают британские учёные из университетов Шеффилда и Бристоля.



Ультразвук, передавая вибрации сквозь кожные покровы, стимулирует «пробуждение» клеток.

Кроме того, этот процесс позволяет снизить риск развития инфекции в ране. К тому же использование ультразвука не сопровождается побочными эффектами.

Учёные считают, что их новый терапевтический метод будет особенно актуальным в лечении пожилых людей с пролежнями и пациентов, страдающих от сахарного диабета. Известно, что одним из основных осложнений сахарного диабета является образование трофических язв на ногах. Отсутствие своевременного лечения в этой ситуации может привести к ампутации поражённых конечностей.

## ПРОФИЛАКТИКА

### Ближе к природе

Природа способствует физическому, умственному и духовному исцелению, особенно эффективно её влияние на пожилых людей, считают американские исследователи из Университета Миннесоты.

Они наблюдали повседневную жизнь людей 65–86 лет. Оказалось, что созерцание зелёных и голубых природных пространств, а также цветов и проточной воды положительно сказывалось на здоровье пожилых.

Доступность зелёного и синего пространства поощряет пожилых людей выйти из дома или квартиры, что,

в свою очередь, побуждает их быть активными физически, духовно и социально. А активность предотвращает развитие хронических заболеваний, инвалидности и изоляции.



## ОПРОС

Как вы относитесь к идее запретить курение за рулём?

- 61%** Положительно. Всё, что отвлекает водителя, надо запретить ради нашей общей безопасности
- 26%** Отрицательно. Пусть курильщики курят и не раздражаются за рулём
- 8%** Мне всё равно, я не курю и не вожу автомобиль
- 5%** Не знаю, никогда об этом не думал(-а)



Всего в опросе приняли участие 3444 человека. Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## Улыбайтесь и не беспокойтесь!

Мир слишком сложен и разнообразен. Задача человека – научиться взаимодействовать с ним. Тогда и жить будет проще, и здоровья больше.



В традиционной китайской медицине, рассказ о которой мы начали в предыдущих номерах (№№ 29 и 30 от 14.07 и 21.07 2015 г.) и которая по сути является цельной системой жизненной философии, сформулированы некие правила жизни. Знать их и следовать им – значит сохранять здоровье и жизненный тонус.

**Улыбайтесь!** Ваши глаза всегда должны улыбаться и наполнять сердце любовью. Если человек сердит или печален, нервничает или боится, его организм выделяет токсины. А если излучает доброту – организм производит целительную жидкость.

**Меньше говорите.** Всегда думайте не только о том, где, что и когда сказать, но и как это сказать. Одни и те же слова могут вызвать резкое неприятие или, наоборот, спокойную благодарность. «Уместно произнесённое слово ценно, а молчание сохраняет энергию ци», – говорит восточная мудрость.

**Меньше беспокойтесь и больше делайте.** Не стоит погружаться в размышления о прошлом и будущем, потому что они порождают беспокойство. Вместо этого старайтесь сконцентрироваться на проблеме и найти выход.

**Развивайте силу ума.** Во многих восточных языках понятия «ум» и «сердце» определяются одним словом. Для развития умственной силы используются даосские техники. Достигнув уровня, когда личные амбиции вас уже не будут беспокоить, когда сможете забыть о себе и развивать своё сердце, – получите освобождение от болезней.

**Ноги – в тепле, а голова – в холоде.** Голова – храм Бога, ума и души, центр управления всем организмом. Поэтому к ней нужно относиться с уважением. А холод поможет ей избежать накопления чрез-

мерной энергии, из-за которой могут повышаться давление, возникать боли. Теплом для ног энергия отводится к стопам, чтобы снизить давление и предотвратить сердечный приступ. Шее тоже нужно тепло, не напрягайте её и относитесь к шее с любовью.

**Будьте мудры в питании.** Избыточная еда и питье разрушают здоровье.



**Двигайтесь!** Любая физическая активность помогает сберечь здоровье. Приехав в Китай, вы обязательно увидите в парках пенсионеров, практикующих цигун, а также людей, запускающих воздушных змеев или играющих в мяч. Здесь ложатся спать до 23.00, потому что в это время печень уже должна отдыхать. Даже в самую жару пьют горячий чай, поскольку желудку необходимо «огонь», чтобы переваривать пищу. При приготовлении блюд в них почти не добавляют соль и сахар. Берегут кожу от солнца. И действительно мало болеют.

Рассказ о традиционной китайской медицине мы продолжим в следующем номере.

**Русско-китайский клуб.**

**Подборная информация и заказ оздоровительных туров в Пекин:**  
тел.: (495) 771-60-22, 971-40-07, 698-49-41, 698-49-38  
[www.chinaworld.ru](http://www.chinaworld.ru)  
Москва, ул. Варварка, д. 14

## ИНИЦИАТИВА

### Мы пришли вас навестить



Глава Фонда социального страхования РФ Андрей Кигим предлагает российским властям проверять, чем человек занимается, находясь на больничном. По его словам, это позволит выяснить, действительно ли человек болеет и соблюдает постельный режим или просто обманывает работодателя.

Глава фонда напомнил случай, произошедший с британцем, который спас ребёнка от акулы, находясь в Австралии. Когда о поступке мужчины написали СМИ, его уволили с работы, так как официально этот человек находился на больничном в Британии.

А. Кигим готов к тому, что его предложение вызовет критику. Противники идеи будут говорить, что это ограничивает права граждан. Согласно действующему на данный момент законодательству, обманщиков ловят с помощью полиции, прокуратуры и ФСБ и заставляют возмещать убытки.

**Людей, страдающих ожирением, становится всё больше. Можно ли его вылечить и как добиться, чтобы лишние килограммы не вернулись снова?**

Об этом и многом другом мы беседуем с эндокринологом-диетологом Эндокринологического научного центра Минздрава РФ, кандидатом медицинских наук Фатимой ДЗГОЕВОЙ.

### Минусы размера «плюс»

– О вреде ожирения пишут и говорят много. А вот о механизмах, которые вызывают в организме лишние жировые накопления, известно гораздо меньше...

– Жировая ткань – это не только депо питательных веществ, обеспечивающих нас энергией, это важнейший эндокринный орган, участвующий в «производстве» биологически активных веществ и многих гормонов. Жировые клетки (адипоциты) регулируют массу метаболических процессов в организме – проще говоря, обмен веществ.

Одна из наиболее изученных версий развития ожирения предполагает, что чаще всего оно обусловлено инсулинорезистентностью – нарушением биологической чувствительности клеток к собственному инсулину: ухудшается поступление глюкозы в ткани – и в дальнейшем не утилизируемая глюкоза откладывается в адипоциты. Помимо этого, инсулин нарушает расщепление жира. Возникает стойкое увеличение веса. Дальше формируется так называемое метаболическое ожирение (комплекс взаимосвязанных нарушений углеводного, белкового и жирового обмена), увеличивается риск развития атеросклероза, гипертонии, ишемической болезни сердца, заболеваний печени, желчного пузыря, суставов.

Ожирение может спровоцировать и онкологические заболевания. Избыток жира в организме часто служит причиной гормональных нарушений и приводит женщин к бесплодию, невынашиванию беременности, мужчин – к эректильной дисфункции. Однако, справедливости ради, надо заметить, что и недостаток жировой ткани крайне опасен для здоровья: её должно быть ровно столько, сколько организму нужно.

– Как же определить идеальный вес?

– С понятием «идеальный» не стоит лукавить. На практике для оценки существует такой показатель, как индекс массы тела (ИМТ). Рассчитывают его по формуле: ИМТ = масса тела (в кг), разделённая на рост в квадрате (в метрах). Если частное до 25 – это норма. От 25 до 30 – это избыточная масса тела, а 30 и выше – уже болезнь, именуемая ожирением.

Однако не всё так просто. Даже если индекс в норме, ожирение может быть скрытым. Например, повышено процентное содержание жира и понижен показатель мышечной ткани. Снижение показателей мышечной массы сопряжено со снижением энергообмена и рассценивается как фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний и онкозаболеваний. Другой

**Фатима Дзгоева:**

## «Борьба с ожирением – работа на всю жизнь»



вариант – опять-таки вес в норме, но при «раскладке» на составляющие выясняется: жира в организме больше, а костной массы не хватает. Это может привести к остеопении: то есть минеральная плотность кости снижается и в будущем возможно развитие остеопороза. Поэтому важно знать не только величину индекса массы тела, но и процентное соотношение жира, мышечной, костной массы и воды. Любые отклонения могут говорить о нарушениях и проблемах со здоровьем, которые пока вы просто не замечаете.

– Что чаще приводит к ожирению: генетика или образ жизни?

– Генетические заболевания крайне редко могут стать причиной ожирения. А вот склонность к полноте может передаваться по наследству. Иногда к ожирению приводят и некоторые эндокринологические заболевания. Ещё одна причина увеличения веса – приём некоторых лекарств: антидепрессантов, противозачаточных препаратов... Но в 95% случаев в избыточном весе виноват образ жизни: неправильное питание, гиподинамия, стрессы, недосыпание.

**Проблема – в гормонах?**

– Бывает так: человек ест немного, ведёт активный образ жизни, но всё равно полнеет. Почему?

– Такое бывает при некоторых эндокринных заболеваниях, вызывающих нарушения обмена веществ. Необходимы консультация эндокринолога и обследование. Особенно если набору веса сопутствуют такие симптомы: растяжки на коже (но не из-за беременности), отёки, сухость кожи, запоры, боли в костях...

– Какое обследование нужно пройти, чтобы докопаться до причин ожирения и выяснить нюансы болезни?

– Первый шаг – биохимический анализ крови: он даёт важную

информацию об уровне глюкозы в крови, состоянии печени и поджелудочной железы. Если, например, выявлены нарушения липидного спектра (то есть высок уровень холестерина низкой плотности и понижен – высокой плотности), это может говорить о дислипидемии – нарушении липидного (жирового) обмена в организме. При повышенных показателях глюкозы в крови проводят специальное исследование на инсулинорезистентность. Возможно, потребуются и УЗИ поджелудочной железы.

Обязательно нужно проверить гормональный статус – сдать анализ крови на базовые гормоны щитовидной железы и гормоны гипофиза. Это нередко помогает выявить не только возможную причину лишнего веса, но и обнаружить развивающиеся последствия этого процесса. Плюс назначается рентген черепа (турецкое седло), чтобы выяснить, нет ли врождённых пороков гипофиза, опухоли...

Некоторым пациентам необходима консультация гастроэнтеролога – заболевания органов пищеварения могут приводить к нарушению обмена веществ, гинеколога-эндокринолога – при дефиците мужских половых гормонов вес может повышаться. Если при ожирении уже начали развиваться осложнения, может понадобиться визит к кардиологу, окулисту и другим специалистам.

## Пищевая зависимость, как и любая другая, требует серьёзного лечения

**Дисциплина, таблетки, скальпель?**

– А теперь о самом насущном: как сегодня лечат ожирение?

– Сразу хочу развеять иллюзии: процесс это долгий и трудный, заниматься им придётся всю жизнь. Первые полгода – снижение массы тела, в следующие шесть месяцев главная цель – стабилизировать результат, потом в течение всей жизни – контроль за состоянием пациента. Ежеквартально нужно проходить обследование (объём его определяет врач). И никаких рекордов – за неделю сбросить 5 кг и прочее. Такие «рывки» – токсическая атака для организма, которая может обернуться серьёзными болезнями. Хороший результат – потеря 5–15% от исходной массы тела за три – шесть месяцев.

Лечение ожирения начинают с немедикаментозных методов: это правильная индивидуальная диета и адекватные физические нагрузки. Причём нельзя отказываться от всех привычных продуктов в одночасье, переход должен быть плавным.

– А занятия спортом в программу реабилитации входят?

– Спорт помогает не только сжигать лишние калории. Это естественный допинг, позволяющий держаться в форме. Мышцы при нагрузке стимулируют выброс серотонина (гормон радости), дефицит которого приводит к перееданию. Обязательно подключают массаж, физиотерапию, водолечение и другие методы.

– Что делать, если ожидаемого эффекта сразу добиться не удалось?

– Назначают препараты для коррекции метаболических и гормональных показателей. Курс – не менее полугода. В некоторых случаях, например, когда у пациента высок риск сердечно-сосудистых заболеваний и/или сахарного диабета, лекарственная терапия может назначаться сразу же. Но её выбор – прерогатива врача: ряд таких лекарств имеет серьёзные побочные эффекты.

Иногда необходимо нормализовать гормональную активность желудочно-кишечного тракта – особые вещества, выделяемые в толстом и тонком кишечнике, регулируют многие обменные процессы. В редких случаях рекомендуют хирургическое лечение – операции по сокращению объёма желудка.

**Правильная установка**

– А что такое правильная диета, по какому принципу она разрабатывается?

– При ожирении важна не диета, а система питания, которая подходит конкретному человеку. При её составлении врач учитывает самые разные факторы: причину набора лишнего жира, перенесённые и хронические заболевания, генетическую предрасположенность, гормональные особенности, образ жизни пациента... Диетолог, конечно, не расписывает конкретное меню. Его задача – предложить комфортную для пациента концепцию питания: с одной стороны, набор продуктов должен быть широким и разнообразным, с другой – нужно придерживаться определённых ограничений (в основном это касается жиров и лёгких углеводов). Этой концепции придётся следовать всегда.

– С ограничениями многим трудно смириться. Как избежать срывов?

– Большинству необходимо пройти курс лечения и у психотерапевта. Пищевая зависимость, как и любая иная, требует серьёзного специального лечения. Психолог помогает «расшифровать» её механизмы, устранить причины недуга, научит приемам самоуправления своими желаниями и предпочтениями. Пройти курс лечения и навсегда победить ожирение невозможно, это хроническое заболевание, борьба с ним – это работа на всю жизнь. Но результат того стоит.

Беседовала Ольга ФИЛАТОВА

## ТЕМА НОМЕРА

Овощи и фрукты, выращенные на любимой даче, – самый лучший источник витаминов и микроэлементов!



Наш эксперт – диетолог, нутрициолог, член Национальной ассоциации диетологов и нутрициологов Анна БЕЛОУСОВА.

## СВЁКЛА

В ней много пищевых волокон, которые усиливают моторику кишечника, то есть служат для профилактики и борьбы с запорами. Поэтому тем, у кого имеются проблемы со стулом, придётся полюбить этот овощ.

А вот по количеству витаминов и минералов свёкла практически ничем не выделяется среди других овощей.

## ! Внимание!

Как и морковь, отварная свёкла в большом количестве не рекомендуется диабетикам и людям с лишним весом.

## АиФ рекомендует

Диетологи всего мира сходятся во мнении, что, для того чтобы сохранить здоровье, необходимо ежедневно съедать не менее 5 порций овощей и фруктов.

Одна порция – это примерно 80 граммов. Столько весит одно среднее яблоко, огурец, помидор, груша. Для маленьких фруктов, таких как слива, на порцию приходится 2 плода. Один стакан сока равен одной порции.

## ВОПРОС–ОТВЕТ

## Колит капусте претит!

? Сейчас изобилие свежих овощей и фруктов. Но у меня колит. Говорят, с этой болезнью растительная пища под запретом. Это правда?

Марианна, Тверь



Отвечает доктор медицинских наук, профессор ММА им. И. М. Сеченова Семён РАПОПОРТ:

– Колит – это собирательное понятие, которое объединяет очень разные заболевания толстой кишки. В стадии их обострения она действительно очень плохо переносит фрукты и овощи. В первую очередь это касается овощей с грубой клетчаткой: лука, чеснока, гороха, фасоли, белокочанной капусты, редьки, редиски. То же относится и к некоторым фруктам: вызывающему процессы брожения винограду, сливам, персикам, абрикосам (в большом количестве). Вообще тем, кто страдает колитом, следует подходить к употреблению овощей и фруктов очень избирательно и умеренно. А ещё лучше – пройти обследование у гастроэнтеролога. Проверять свою чувствительность на растительную пищу методом тыка я бы вам не советовал.

## НА ЗАМЕТКУ

## Ну и фрукт!

Обилие свежих овощей и фруктов в рационе благоприятно отражается на работе всех органов и систем организма.

## Кожа

Овощи и фрукты красного, жёлтого и оранжевого цвета улучшают цвет лица. Всё дело в каротиноидах. Эти вещества придают коже сияющий оттенок.

## Глаза

Большинство овощей и фруктов содержат вещества под названием лютеин и зеаксантин, укрепляющие сетчатку глаза.

## Волосы

Одна из основных причин замедленного роста волос – неспособность организма обеспечить кожу головы питательными веществами, необходимыми для нормального роста волос. Овощи и фрукты помогут восполнить дефицит витаминов и минералов.

## Зубы

Твёрдые овощи типа морковки могут стать своего рода натуральными зубными щётками. Когда вы их жуёте, они очищают эмаль от налёта и массируют дёсны.

## Сердце

Согласно исследованиям, овощи снижают уровень холестерина и риск возникновения инфаркта на 23%.

## Лёгкие

Овощи и фрукты богаты антиоксидантами, которые защищают лёгкие от воздействия вредных веществ в загрязнённом воздухе, а также от смол и никотина, если речь идёт о курильщиках.

## Желудок

Клетчатка, которой богаты овощи и фрукты, улучшает пищеварение, помогает наладить стул и служит питательной средой для полезной микрофлоры кишечника.

## Кости

Свежие овощи и фрукты на 14% снижают риск переломов у женщин пожилого возраста.

## МОРКОВЬ

По количеству бета-каротина (провитамина А) морковка превосходит практически все овощи, но чтобы он хорошо усваивался, морковь нужно правильно обрабатывать.

Усвоение бета-каротина из сырой тёртой моркови повышается в сочетании с жирами, поэтому не забывайте сдабривать ее растительным маслом или сметаной. Получить ещё больше провитамина А можно, если потушить или отварить морковь, а при измельчении тушёной или отварной морковки усвоение бета-каротина возрастает в разы! Но, как бы вы ни готовили морковь, обязательно добавьте в неё немного жира.

## ? Полезно знать

Бета-каротин – это водорастворимый витамин, он не накапливается в организме, поэтому переест свежей моркови практически невозможно. Однако если ежедневно в течение нескольких месяцев пить морковный сок, это может вызвать пожелтение кожи. Впрочем, никакого вреда здоровью это не нанесёт.

## ! Внимание!

Если у вас сахарный диабет, лишний вес или ожирение, не увлекайтесь тушёной, жареной или варёной морковкой. В процессе кулинарной обработки гликемический индекс моркови повышается. Зато в свежем виде морковь можно есть всем без ограничений.

## ОГУРЦЫ

На 96% они состоят из воды и содержат всего 14 ккал на 100 г. Огурцы рекомендуются при болезнях сердечно-сосудистой системы, печени, почек, при подагре, сахарном диабете и ожирении. Но витаминов и минералов в огурцах крайне мало.

## БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ

Перец – источник бета-каротина. И хотя считается, что провитамин А содержится лишь в красных, оранжевых и жёлтых овощах, зелёный перец в этом плане не уступает своим разноцветным собратьям. Красный болгарский перец – чемпион среди овощей по содержанию витамина С. В зелёных и жёлтых сортах витамина С чуть меньше, но тоже немало!

## ! Внимание!

Самый полезный перец – тот, который вы вырастили сами. Если же его нужно купить, выбирайте небольшие перчики. Не стоит гнаться за красотой, покупая крупные толстостенные перцы из Китая. Эта разновидность под названием «светлофор» содержит много нитратов. Возможно, такой перец и не станет причиной отравления, но химический привкус гарантирован.

## ПОМИДОРЫ

Томаты богаты бета-каротином, витамином С, в них много полезного для сердца и сосудов калия и органических фруктовых кислот.

Помидоры превосходят практически все овощи и фрукты по содержанию ликопина. Это сильный антиоксидант, который защищает сердце и полезен для тех, кто много времени проводит на солнце. Ликопин снижает негативное воздействие на организм свободных радикалов – главных союзников преждевременного старения. Особенно хороши томаты для мужчин: ликопин – отличное средство для профилактики аденомы и рака простаты.

## ? Полезно знать

Раньше считалось, что томаты содержат много щавелевой кислоты, поэтому их исключали из рациона при заболеваниях почек, сопровождающихся образованием оксалатных камней. Однако в настоящее время помидоры полностью реабилитированы. Выяснилось, что щавелевая кислота в них практически отсутствует, поэтому даже тем, у кого больные почки, не стоит отказываться от томатов.

## ✓ Совет

С помощью свежих помидоров можно вылечить солнечные ожоги, соляриный дерматит, укусы пчёл, комаров, ожоги от крапивы и медуз. Нужно лишь нарезать томат кружочками и приложить к больному месту.

# 11 друзей организма

Выращивайте их на собственной даче!

## ЯБЛОКИ И ГРУШИ

По витаминному и микроэлементному составу эти плоды весьма похожи. Правда, груши всё же уступают яблокам по количеству бета-каротина, калия и витамина С. Впрочем, аскорбиновой кислоты немного в обоих фруктах. То же касается и железа. Рассматривать яблоки в качестве источника этого элемента в большинстве случаев можно, если воткнуть в плоды парочку ржавых гвоздей. Основная масса сортов яблок железом вовсе не богата. Проверить это довольно легко. Разрежьте яблоко пополам и оставьте на 20 минут. Если срез окрасится в коричневый цвет, считайте,

вам повезло, – перед вами яблоко, в котором действительно много железа.

Впрочем, даже яблокам, которые не темнеют на срезе, есть чем похвастаться. В них, как и в грушах, много пектина. Эта разновидность растительных волокон связывает лишний холестерин и выводит его из организма, спасая сосуды от атеросклероза, а сердце – от дополнительной нагрузки.

### Внимание!

Кислые яблоки не рекомендуются в период обострения гастрита и язвенной болезни.

### Совет

Свежее пюре, приготовленное из очищенного от кожуры яблока, в течение часа остановит диарею. Целые яблоки таким свойством не обладают.

### Полезно знать

Кислые и сладкие яблоки различаются по вкусу вовсе не из-за количества сахара, а из-за содержания кислот. Поэтому по калорийности эти плоды одинаковы. Зато в зелёных яблоках присутствует хлорогеновая кислота, которая является мощным антиоксидантом. Кстати, при переработке яблок в сок она полностью сохраняется.

## СЛИВЫ

Уступают яблокам по количеству пектина, но всё равно в лидерах по его содержанию. Благодаря послабляющим свойствам особенно полезны при запорах, причём желателен в свежем, а не сушёном виде.

### Полезно знать

Сливы могут вызвать диарею, но это не патологическое состояние, оно вредит здоровью.

## БАКЛАЖАНЫ

Богатые клетчаткой, баклажаны полезны для тех, кто не может похвастаться регулярным стулом.

Чтобы баклажаны не горчили, перед готовкой их нужно высаливать. Разрежьте баклажан вдоль, засыпьте солью и оставьте на 15–20 минут, чтобы выступили капельки сока.

### Полезно знать

Некоторые считают, что баклажанами можно отравиться из-за высокого содержания в них соланина. На самом деле соланина много лишь в незрелых плодах. В спелых его практически нет, и он разрушается при готовке.

### Совет

Баклажаны впитывают масло, как губка. Если вы жарите их, получится жирное и калорийное блюдо. Тем, кто следит за фигурой, лучше запекать баклажаны в духовке, тушить или жарить их на гриле.

### Внимание!

Не стоит есть баклажаны в период обострения гастрита и язвы желудка.

## ОГОРОДНЫЙ РЕЙТИНГ

Что растут на даче россияне?



## КАБАЧКИ И ТЫКВЫ

Содержат много растительной клетчатки, но не грубой, как в баклажанах, а нежной. Поэтому хороши для больных гастритом, язвой, колитом. В тушеном и отварном виде их можно есть даже при обострении.

Кроме того, в кабачках и тыквах совсем немного калорий и сахаров, поэтому они хороши для диабетиков и людей с лишним весом.

### Совет

Бета-каротин, которым богата тыква, хорошо переносит заморозку, обязательно заготовьте впрок кусочки этого овоща или пюре.

## КАКИЕ БОЛЕЗНИ ЛЕЧАТ ЯГОДЫ

Летом мы с нетерпением ждём, когда можно будет полакомиться ягодами, но задумка природы гораздо шире – дать людям не только вкусности, но и натуральные лекарства.

Наш эксперт – доцент кафедры фитотерапии Факультета повышения квалификации медицинских работников Российского университета дружбы народов, кандидат медицинских наук Елена КОРСУН.



### Калина – для кожи

В конце августа – сентября поспеет калина. Её ягоды отличаются высоким содержанием витаминов С и Р, укрепляют сосуды, оказывают безопасное тонизирующее действие, улучшают тканевое дыхание сердца и головного мозга, устраняют спазмы сосудов при мигренях, улучшают мозговое кровообращение.

Побеги калины – верхушки ветвей с листьями – в старину

## Аптека в вашем саду

входили в известный противозолотушный (на современном языке – противоаллергический) Аверин сбор. Это средство обладает кровоочистительными свойствами, улучшает состояние организма при кожных заболеваниях.

### Малина – от простуды

Малина обладает жаропонижающими, потогонными свойствами, защищает от повреждений сердце и ткани мозга во время лихорадки (это особенно важно для детей, беременных, ослабленных людей), уменьшает боли в суставах и мышцах при простудах.

За счёт содержания производных салициловой кислоты малина обладает противовоспалительными свойствами аспирина. Но в отличие от него и других нестероидных противовоспалительных препаратов плоды малины не оказывают подавляющего действия на тканевое дыхание.



Ягоды малины препятствуют обострению любых хронических заболеваний.

С этой целью добавляют в чай высушенные плоды или малиновое варенье, которое рекомендовано всем, кроме людей с сахарным диабетом 1-го типа.

Листья и побеги малины – прекрасное средство для защиты организма от нервных перегрузок. Малина поддерживает здоровье уязвимых при стрессе органов – слизистой оболочки желудка и кишечника, сосудов сердца и головного мозга.

### Облепиха – для сердца

За её удивительный вкус облепиху называют сибирским ананасом. Мякоть свежесобранных плодов содержит от 3 до 14% жирного масла, витамины Е, К, бета-каротин, аскорбиновую, никотиновую кислоты, сахара, флавоноиды. Плоды и сок облепихи способствуют нормализации артериального давления, восстанавливают ритм сердца, снижают уровень сахара в крови, усиливают регенерацию тканей. Уникальными лекарственными и противовирусными свойствами обладают и листья облепихи. Их заготавливают впрок и используют для приготовления противостудных чаёв, которые особенно хороши для детей и беременных женщин.

### Рябина – для гипертоников

«Арония» – таким красивым словом называют черноплодную рябину.

За счёт высокого содержания йода (5–6 мкг на 100 г плодов) такая рябина может использоваться для профилактики и лечения заболеваний щитовидной железы, атеросклероза при

избыточной массе тела. Кроме того, в ягодах аронии имеется целый спектр веществ, благоприятно влияющих на работу всех ферментных систем организма, поэтому рябину часто используют в качестве корректора обмена веществ.

За счёт высокого содержания флавоноидов арония защищает органы и ткани, предупреждает развитие воспалительных процессов, замедляет старение.

Свежие плоды рекомендуются при гипертонии. Для нормализации артериального давления 30–100 г ягод принимают за полчаса до еды 1–3 раза в день в течение 10–30 дней. Но будьте осторожны: слишком большое количество плодов может вызвать резкое падение артериального давления. Ягоды аронии укрепляют стенки сосудов, улучшают состояние при атеросклерозе, варикозной болезни, сахарном диабете, нефритах, сопровождающихся наличием крови в моче.

Материалы подготовила  
Александра ТЫРЛОВА

Инфографика Марии КЛЕМЕНТЬЕВОЙ



## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

# На тропе войны

Как не допустить пробуждения «спящих» половых инфекций



**Как предупредить заражение половыми инфекциями? Какие симптомы должны насторожить женщину? В каких случаях рекомендуется немедленно обратиться к специалисту?**



На эти и другие вопросы наших читателей отвечает врач-гинеколог, кандидат медицинских наук Анна СЫРНИКОВА.

## Хламидиям – бой!



**?** Мы с мужем планируем беременность. У нас обоих нашли хламидии. Но мы чувствуем себя абсолютно здоровыми. Сложно ли нам будет вылечиться?

Тамара, Воронеж

– Хламидии очень «хитрые» микроорганизмы. Они прячутся внутри клеток и могут очень долго находиться в «спящем» состоянии, годами не выдавая своего присутствия. Но стоит переохладиться или переболеть какой-либо вирусной инфекцией, как может начаться обострение. Причём последствия воспаления женских половых органов, вызванные хламидиями, могут быть довольно серьёзными. Опасен этот недуг и для будущего ребёнка, так что зачатие до того момента, как инфекция будет уничтожена, нежелательно.

Лечение хламидиоза подразумевает приём современных антибиотиков, назначенных врачом, в течение недели. Причём лечиться должны и вы, и ваш супруг. В это время желательно либо избегать половых контактов, либо использовать презерватив.

Затем трижды с интервалами около одного месяца и вам, и мужу надо будет сдавать контрольные анализы. Женщине нужно приходить на обследование перед началом месячных. Если результат все три раза будет отрицательным, можно говорить, что лечение хламидиоза было эффективным.

**Зуд и жжение – весомый повод для обследования у врача-гинеколога**



## Почему не наступает беременность

**?** Мне 31 год, недавно вышла замуж и хотела как можно быстрее забеременеть. Но за 8 месяцев зачатия так и не произошло. Мы с мужем прошли обследование. Оказалось, что я здорова, а у мужа обнаружили трихомонады. Причём его врач лечения вообще не назначил. Как такое может быть?

Галина, Московская область

– Скорее всего, у вашего мужа были обнаружены не сами трихомонады, а антитела к возбудителям этой инфекции. Они показывают, что человек когда-то переболел этим недугом. Антитела сохраняются в течение долгих лет после выздоровления от заболевания, в большинстве случаев – пожизненно. Именно потому, что возбудитель заболевания в настоящее время в организме вашего мужа не присутствует, врач не назначил лечения, а вы не заразились.

Восемь месяцев – ещё недостаточный период, чтобы говорить о бесплодии. Если вы оба полностью здоровы, стоит просто подождать.

## Доверяй, но проверяй!

**?** Я вдова. Встретила мужчину. И после начала интимных отношений у меня изменился характер выделений. Они стали более густыми, иногда чувствую зуд. Слышала, что в таких случаях нужно сдавать мазок на 12 инфекций. Это действительно так? Или нужны ещё какие-то обследования?

Антонина, Саратов

– Многие частные клиники предлагают обследование на максимальное количество инфекций за один раз. Причём часто для этих целей необходимо не только сдать мазок, но и кровь. Пройти такое обследование можно, однако более разумна другая тактика.

Вначале сходите к гинекологу на осмотр. Врач возьмёт обычный мазок на флору. Возможно, для выяснения причины выделений его будет достаточно. Если же доктор считает необходимым проведение дополнительного исследования, он скажет вам об этом.

В дальнейшем, если вы не уверены в своём партнёре, при начале новых интимных отношений старайтесь использовать средства для профилактики уrogenитальных инфекций. Наиболее действенным методом является обработка интимной зоны местными средствами, например хлоргексидином. Этот способ предупреждения заражения могут применять и мужчины, и женщины.

## Откуда запах?

**?** У меня появились жжение и зуд в области половых органов. При этом выделения приобрели неприятный запах. Может ли быть это связано с длительным приёмом антибиотиков? Какие свечи лучше использовать в качестве первой помощи в моём случае?

Елена, Нижний Новгород

– Тяжёлые инфекционные заболевания могут сказываться на состоянии иммунной системы, а приём антибиотиков – на составе микрофлоры влагалища и характере выделений. Однако далеко не факт, что причиной возникших проблем является ваше заболевание лёгких и приём лекарственных препаратов. Месяц – это достаточно долгий срок, и, скорее всего, проблемы проявились бы раньше. Не исключено, что у вас не так давно произошло заражение какой-либо половой инфекцией.

Зуд и жжение – повод для обследования у гинеколога. Вам необходимо сделать мазок и ряд других анализов. Ведь заболевания, передающиеся половым путём, могут стать причиной многих осложнений, вплоть до бесплодия.

После уточнения диагноза вам, возможно, придётся пройти курс лечения. Он может состоять в применении местных препаратов, однако самостоятельно никакие свечи и мази использовать нельзя.

Алия МАКАРОВА

## ТОЧКА ЗРЕНИЯ

# Болезнь или миф?



Неврологи называют её вегетативной сосудистой дистонией, терапевты – нейроциркуляторной дистонией. Специалисты особой разницы здесь не видят. Многие из них убеждены: как вегетососудистую дистонию ни называй, самостоятельной болезнью она не станет.

Наш эксперт – доктор медицинских наук, профессор, главный науч-



ный сотрудник НИИ цереброваскулярной патологии и инсульта РГМУ им. Н. И. Пирогова Минздрава РФ Владимир ЛЕЛЮК.

ПОХОЛОДАНИЕ или онемение конечностей, быстрая утомляемость, учащённое или замедленное сердцебиение, колебания артериального давления, боли в левой половине грудной клетки, затруднения при дыхании, головокружения – с подобными симптомами к врачам обращается подавляющее большинство тех, кто жалуется на вегетососудистую дистонию.

Некоторые врачи связывают это с наследственной дисфункцией специфических вегетативных центров головного мозга. Наш эксперт к подобным выводам некоторых своих коллег относится скептически: все вышеперечисленные симптомы встречаются при самых разных состояниях и заболеваниях – как функционального, так и органического характера. К первым прежде всего относятся неврозы. Ко вторым – все соматические заболевания, как то: болезни нервной системы, заболевания мозга, сосудов, желудочно-кишечного тракта... Список можно продолжить. К разбалансировке вегетативной нервной системы может привести и гормональная перестройка в период полового созревания, во время беременности, кормления грудью, климакса.

Наш эксперт убеждён: списывая перечисленные симптомы на вегетососудистую дистонию, иные врачи подчас пропускают серьёзную соматическую патологию, которая требует своевременного и адекватного лечения. А по-сему, прежде чем записываться в стан «инвалидов вегетативной нервной системы», не поленитесь обратиться к терапевту и пройти обследование, а затем, в зависимости от полученных результатов, записаться на консультацию к другим специалистам (гастроэнтерологу, эндокринологу, неврологу, а в ряде случаев – и к психиатру).

Татьяна ГУРЬЯНОВА

## Кстати

Если никаких серьёзных проблем со здоровьем у вас не обнаружили, а вас продолжает «штормить», нелишним будет внести коррективы в ваш образ жизни: почаще совершать пешие прогулки, взять абонемент в спортзал, стараться ограничить потребление поваренной соли, жирных сортов мяса, сладкого и мучного, полноценно высыпаться, полюбить контрастный душ.



# Какой Глицин выбрать?



**ГЛИЦИН  
ИЗ ПЕРВЫХ РУК  
ОТ КОМПАНИИ**



Позволяет:

- справиться со стрессом
- улучшить настроение
- нормализовать сон

**Максимальная цена** Глицина для каждого региона **фиксирована правительством РФ\*** и не превышает

**37 рублей  
94 копеек\*\***

Цену в вашем регионе вы можете уточнить по телефону бесплатной горячей линии

**8 800 100-32-22**

**Требуйте в аптеке Глицин не выше максимальной цены.  
У Вас есть на это право!**

- Лекарственный препарат, производимый по международным стандартам GMP\*\*\* (государственные сертификаты России и Германии)
- Выпускается уже больше 20 лет по запатентованной технологии микрокапсулирования, которая увеличивает терапевтический эффект препарата.

\*Глицин входит в перечень ЖНВЛП (Жизненно необходимые и важнейшие лекарственные препараты) на основании распоряжения Правительства РФ от 30 декабря 2014 г. № 2782-р  
 \*\*Согласно данным Федеральной службы по тарифам России. Кроме Амурской, Иркутской, Кировской, Курганской, Магаданской, Мурманской, Самарской, Сахалинской и Челябинской областей, Камчатского, Приморского и Хабаровского краев, Ненецкого, Ханты-мансийского, Чукотского и Ямало-Ненецкого АО, Республик Карелия, Саха и Тыва, а также некоторых районов Красноярского края, Республики Бурятия, Архангельской области и Республики Алтай.  
 \*\*\*GMP (Good Manufacturing Practice) — Надлежащая производственная практика.

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

**Узнав, что у ребёнка шум в сердце, родители обычно впадают в две крайности: либо паникуют, либо машут рукой – а, мол, возрастное, само пройдёт. И то и другое – ошибка.**

Наш эксперт – врач-кардиолог, кандидат медицинских наук **Василий ПЕТРОВ**.

БОЛЕЕ половины детей рождаются с шумами в сердце. А заболевания этого органа, к счастью, имеют лишь единицы. Поэтому те шумы, которые не вызывают изменений в кровообращении, не ведут к нарушениям работы сердца и не выявляются на ЭКГ, принято считать функциональными (или «невинными»). Причины их появления могут быть разные.

## Невинные поводы

Например, у новорождённых так может выражаться процесс адаптации кровообращения к жизни вне материнского организма. У младенцев и у подростков с узкой грудной клеткой шумы нередко бывают следствием интенсивного роста организма, из-за которого сердечко может просто не успевать за развитием прочих органов. Бытует мнение, что практически у каждого ребёнка до момента полового созревания сердце хоть раз, да «шумит». Чаще всего – во время или после болезни, сопровождаемой высокой температурой. Или после перенесённых инфекций: ангины, скарлатины, пневмонии. А также при развитии дефицита железа в организме. Ведь анемия делает кровь более жидкой, и та легче проходит сквозь сердце, вызывая специфический шум.



## Насколько оно опасно?

Зачастую функциональные шумы сердца связаны с врождёнными анатомическими аномалиями. Вот наиболее частые из них.

**1. Фальшхорды.** Так называют лишние нити соединительной ткани, которые возникают в левом желудочке и издают вибрирующий шум. Очень часто, хотя и не всегда, такая аномалия с возрастом проходит. Впрочем, даже если она остаётся, большой беды нет, ведь кровоток внутри сердца она не нарушает, хотя порой может вызывать нарушения сердечного ритма.

**2. Пропалс (прогибание) митрального клапана.** Эта анатомическая аномалия уже может быть опасной. Тут всё зависит от степени дефекта. Существенный пропалс чреват серьёзной патологией (вплоть до недостаточности митрального клапана сердца, когда происходит обратный заброс крови в полость предсердия).

**3. Вовремя не закрывшееся овальное окно.** Так называется отверстие в перегородке сердца, соединяющее правое и левое предсердия в период внутриутробного развития плода и в норме закрывающееся сразу после его рождения. Но у каждого второго малыша

до года, а то и позже это «окошко» остаётся открытым. Не закрыто оно и у 10–25% взрослых. И в большинстве случаев ни к чему плохому это не приводит, если только нет выраженного сброса (смешивания венозной и артериальной) крови. Поэтому операция по этому поводу – большая редкость, особенно у детей до 5 лет.

Как правило, функциональные шумы в сердце самостоятельно проходят к подростковому возрасту. Но на всякий случай сердечко ребёнка даже с «невинным» шумом надо контролировать. Не часто – раз в год. Особенно это касается детей с пропалсом митрального клапана.

## Срочно к кардиохирургу!

Патологические шумы связаны с серьёзной врождённой патологией сердца. Среди них могут быть пороки, и другие опасные аномалии этого органа.

С незначительными пороками сердца можно прожить долгую и полноценную жизнь – просто нужно соблюдать определённые врачебные рекомендации. Но при других пороках единственным шансом на жизнь является операция. Незамедлительного

хирургического вмешательства требуют так называемые «синие» пороки сердца, при которых у ребёнка нарушается дыхание, синееет кожа и носогубный треугольник, происходит задержка развития. К счастью, своевременно проведённая операция делает из тяжёлобольного малыша совершенно здорового человека. Поэтому при наличии

## Обычно функциональные шумы проходят самостоятельно

опасных симптомов у новорождённого родители должны незамедлительно идти к детскому кардиологу и делать ЭКГ и УЗИ сердца. УЗИ – обязательное в этом случае исследование – помогает отличить «невинный» шум в сердце от патологического и вовремя выявить пороки и аномалии строения.

## Нагружать, не перегружая

Если у ребёнка серьёзная сердечная патология, разумеется, требуется неукоснительно

соблюдать все рекомендации кардиолога и, возможно, кардиохирурга. А если шум «невинный»? Тогда беречь ребёнка от любых нагрузок, освобождать от уроков физкультуры и помощи по хозяйству? Оградить от любых волнений?

Лучше всего соблюдать разумные ограничения. Из необходимого: режим дня, труда и отдыха, а также питания. Всё это, кстати, хорошо для любого ребёнка, а не только «шумного». Что касается нагрузок (как физических, так и психоэмоциональных), то тут важна золотая середина: профессиональный спорт и множество разных кружков после школы – действительно, не лучшая идея. Но и превращать чадо в хрустальную вазу тоже не стоит, так как ребёнок должен тренировать своё сердце, а для этого много гулять, дышать свежим воздухом и, конечно, в меру заниматься спортом. Поэтому никаких освобождений от физкультуры! Наоборот, дети с шумом в сердце должны особенно много времени уделять движению, чтобы их грудная клетка правильно развивалась, в результате чего шумы сами собой исчезнут. Рекомендуются плавание, лыжи, коньки, катание на велосипеде, танцы. А вот занятия, связанные с толчкообразным характером движений (прыжки, тяжёлая атлетика, борьба...), наоборот, вредны.

Кроме того, ребёнку с шумом в сердце нельзя разводить очаги хронической инфекции, ведь любой воспалительный процесс в организме (даже кариес) может усугубить патологию. Для питания сердечной мышцы нужна пища, богатая полноценным белком (мясо, рыба, творог, яйца). Полезны свежие фрукты и овощи, а также богатые калием и магнием сухофрукты, бананы...

*Елена НЕЧАЕНКО*

## ПРАВИЛА ПЕРВОЙ ПОМОЩИ

Непродолжительность нашего лета заставляет россиян буквально каждый лучик солнца обращать на свои бледные тела, пренебрегая осторожностью. В результате солнечные ожоги знакомы многим не понаслышке.



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

## Быстро и грамотно

Солнечные ожоги возникают под действием избыточного ультрафиолетового облучения, наибольшая

## Солнце жжёт!

интенсивность которого летом бывает с 11 до 16 часов. В это время детям лучше находиться в прохладном помещении или в густой тени.

Если, несмотря на защитные меры, кожа малыша всё-таки обгорела, уметь оказать первую помощь пострадавшему.

- Покрасневшие участки кожи обмойте прохладной пресной водой, наложите на них мокрое полотенце или пелёнку. Можно сделать прохладную ванну с добавлением пищевой соды, отвара ромашки, череды.

- Аккуратно промокните мокрую кожу и нанесите на ожоговую поверхность любое противоожоговое средство: пантенол, олазол, легразоль – все они оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие.

- При отсутствии лекарственных препаратов воспользуйтесь народными методами: смажьте ожоговую поверхность кефиром, простоквашей, йогуртом.

- Предлагайте ребёнку обильное прохладное питьё, можно дать нурофен или парацетамол, чтобы снизить болевые ощущения, а также антигистаминные препараты (фенистил, кларитин, зодак), снимающие отёчность кожи и зуд.

## К врачу!

Если кожа не только покраснела, но и отекала, на ней образовались пузыри, это более тяжёлая степень ожога, она требует врачебного осмотра, а иногда и госпитализации.

Никогда не прокалывайте пузыри, чтобы не занести инфекцию, а если они вскрылись самостоятельно, защитите ожоговую поверхность с помощью бактерицидных мазей и асептической повязки.

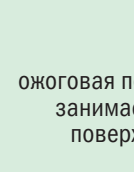
До полного заживления ожога ребёнок не должен находиться под прямыми солнечными лучами. Собираясь на прогулку, наденьте на него свободную одежду с длинными рукавами из натуральных материалов.

## Важно

Обязательного обращения к врачу требуют следующие ситуации:



если обгоревшему малышу ещё не исполнилось года, так как кожа младенцев более чувствительна к ультрафиолетовым лучам



ожоговая поверхность занимает большую поверхность тела



на коже образовались пузыри

температура тела выше 38 °C



появились головная боль, тошнота, рвота



# Наука говорить спасибо

## Как преподать её правильно

**Мы, взрослые, часто напоминаем детям о том, как важно быть благодарными. Но умеем ли мы сами говорить своим чадам спасибо и этим учить их на своём примере?**



Наш эксперт – психолог **Софья ШНОЛЬ.**

В семье особенно заметно, как люди нуждаются друг в друге, и именно в этом кругу возникает большинство поводов благодарить или ожидать благодарности. Однако родители, желая видеть детей людьми благодарными, часто совершают при воспитании это качество ошибки.

**Ошибка:** убеждение, что благодарить должны только маленькие взрослых

Если одни люди (взрослые) официально заявлены как объекты благодарности, а другие (дети) всегда должны их благодарить, нарушается естественная гармония отношений в семье. В выражении признательности нуждается каждый член семьи. Благодарность восполняет у каждого из нас запас сил, позволяющий трудиться для близких охотно и без усталости.

Некоторым родителям бывает трудно благодарить своих детей из-за боязни уронить свой авторитет: по их мнению, они, взрослые, должны быть самодостаточными во всём, а значит, ребёнок ничего им не может дать и благодарить его не за что.

Иногда дети делают вещи, о которых их никто не просил, но в которых просматриваются искренние проявления заботы: например, делятся с вами конфетой или обнимают, когда вы расстроены. И если вас это трогает, рискните в этом признаться. Даже если вам не хочется конфет, вы можете сказать: «Спасибо, что подумал обо мне». Даже если уверены, что детские объятия – ничто по сравнению с вашей взрослой психологической устойчивостью, почему бы не сказать маленькому человеку, как вам дорого его сочувствие.

Всегда можно найти, за что поблагодарить, – этому на вашем примере будет учиться и ребёнок. Благодарности достойна не только деятельная помощь, но и само желание помочь. Говорите ребёнку, за что именно вы его благодарите, – так он будет учиться различать разные виды помощи. Из полученных благодарностей строится капитал его ценности как личности. Без такой обратной связи человек

**Объятия, рисунок, чай для мамы... – всё это знаки признательности**



не может понять, чем он хорош, что он может дать окружающим людям. А чем лучше он это усвоит, тем с большей лёгкостью войдёт во взрослую жизнь.

**Ошибка:** подмена благодарности оценкой

Родители часто ждут от детей помощи, определённого поведения, а когда ребёнок делает это, говорят: «Молодец!». Так благодарность заменяется оценкой. Похвала – тоже оценка и отнюдь не является выражением благодарности. Да и спасибо, выданное свысока, как почётная грамота, не вызывает доверия. То ли дело искренняя признательность, высказанная даже не столько за результат, сколько за намерение и попытки помочь. Она важна для ребёнка как выражение близости и равенства, особенно начиная с младшего подросткового возраста.

**Ошибка:** требование благодарности

Нормально, когда взрослые обучают малыша нормам этикета, показывая, в каких случаях принято говорить спасибо. Совсем другое дело, если ребёнка убеждают, что он должен чувствовать благодарность. Обычно человек её испытывает, когда удовлетворяется какая-то его потребность, и тогда излишне призывать его к благодарности дополнительно.

Другой пример нечестного подхода к благодарности – когда ребёнка вынуждают благодарить за то, за что должны благодарить взрослые. Например, родители ради своего удобства отправили ребёнка к бабушке, с которой ему не нравится проводить время. Когда же по возвращении он начал жаловаться, родители возмущённо сказали: «Как тебе не стыдно? Она столько для тебя делает, ты должен быть благодарен!» хотя благодарными бабушке должны быть только они, но никак не ребёнок.

**Ошибка:** игнорирование благодарности

Родители так хотят проявлений благодарности и любви со стороны своих детей, но почему-то часто не замечают этих сигналов – ведь они необязательно выражаются в слове «спасибо».

Увидеть знаки благодарности часто мешает наша чрезмерная погружённость в повседневную суету или запрограммированность на определённый язык (нет спасибо – нет благодарности). А дети могут выражать благодарность через объятия, рисунок, заваренный для мамы чай, самостоятельные сборы в школу... Родительская работа – правильно распознавать эти сигналы и ценить их.

**Ошибка:** ожидание, что навык благодарности у ребёнка образуется сам собой

Человек не рождается благодарным. Обучить его этому – задача семьи. И это обучение надо начинать с самого раннего возраста. Когда грудной младенец наедается, он выдаёт чисто физиологические реакции удовольствия, но мать может наделять их смыслом и вернуть ребёнку, сказав: «Ты доволен, тебе понравилось». И далее стоит замечать все положительные реакции малыша и вслух наделять их содержанием благодарности. Без такого обучения человек не будет понимать, что это такое – благодарить. В лучшем случае усвоит социальную игру «Что надо сказать?», но эмоционального наполнения слова «спасибо» у него не будет. И конечно, истинной благодарности можно научиться только при обмене чувствами в кругу близких людей.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



**Александр Полев:**

– В воспитании благодарности крайне важен пример родителей. Если папа каждый день благодарит маму за то, что она готовит, убирает, что-то делает для семьи, и сына просит сказать маме спасибо, то сын будет так же поступать в дальнейшей своей жизни.

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Опять истерика?



Мой двухлетний сынок часто закатывает истерики. Я теряюсь, не знаю, как себя вести в такие моменты. Пожалуйста, посоветуйте что-нибудь.

Ирина, Обнинск



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

– Плакать и кричать ребёнку легче и привычнее, чем взрослому, для него это естественный способ реагирования. Примерно после двух лет, когда ребёнок начинает осмысленно общаться с окружающими, он пытается с помощью крика и плача добиваться своих целей. Это его способ манипулирования взрослыми. Если он понимает, что таким способом может получить желаемое, то истерики становятся для него привычной моделью поведения. Вот почему надо всегда придерживать правила: истерикой ребёнок от вас не добьётся своего, ничего не получит.

Но лучше, конечно, до истерики не доводить. Есть период раскочки, когда видно, что ребёнок входит в такое состояние. В этот момент нужно постараться малыша переключить, отвлечь. Если можно ему что-то разрешить до начала истерики, лучше разрешить сразу, ведь нередко взрослые ограничивают ребёнка по пустякам. Если малыш уже устал, утомился, можно сделать какую-то поблажку до того, как он начал добиваться этого истерикой.

Если же ребёнок уже вошёл в состояние истерики, то нет смысла пытаться его образумить, что-то объяснить. Так вы только подольёте масла в огонь. В этом случае лучше всего оставить маленького плаксу без зрителей, заняться своими делами, потому что истерическая реакция очень демонстративна.

Не нужно на ребёнка, который рыдает в истерике, сердиться по-настоящему. Покажите, что вы недовольны его поведением, но не заводитесь сами, не реагируйте со злостью и негодованием. Все замечания надо делать коротко, чётко и, главное, сохранять спокойствие.

Если истерика случилась в общественном месте, малыша можно взять на руки и унести. Более взрослого ребёнка надо постараться увести или переждать, возможно, чем-то отвлечь. Хотя старшие дети в общественных местах, как правило, скандалов не устраивают, стараются сдерживаться.

Если ребёнок видит, что истерикой он никогда не добивается своего, рано или поздно он перестаёт себя так вести. Родителям важно проявить стойкость и никогда в случае истерики не давать ребёнку желаемого.





# ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

**Ультрафиолетовые лучи агрессивно воздействуют на глаза, и это повышает риск проблем со зрением в будущем. К счастью, уменьшить опасность не так уж сложно – главное, знать несколько нюансов.**

## Агрессивные лучи

Ультрафиолетовые лучи оказывают повреждающее действие на веки, роговицу и хрусталик глаза. Даже краткосрочное воздействие ультрафиолета может спровоцировать воспаление роговицы – фотокератит. Это заболевание сопровождается болью, покраснением, ощущением инородного тела в глазу, чувством жжения, повышенной светочувствительностью и слезотечением. А уж длительное регулярное воздействие УФ-излучения может стать причиной серьёзных заболеваний, поначалу протекающих бессимптомно: катаракты, макулодистрофии, рака кожи вокруг глаз.

Именно поэтому защищать глаза от солнца нужно непременно. Самые простые и доступные средства для этого – широкополые шляпы, головные уборы с большим козырьком и, конечно, солнцезащитные очки. Не пренебрегайте ими летом в городе или на даче даже в пасмурный день. Ну, а собираясь в отпуск к морю, вы просто обязаны взять их с собой.

## Ни спрятаться, ни скрыться

Впрочем, вредному воздействию ультрафиолета глаза подвергаются не только летом, но и зимой, в ясные дни, когда солнечный свет отражается от поверхности сугробов. Чистый снег отзеркаливает до 80% УФ-лучей. При этом в горах солнце опаснее, чем на равнине: с повышением высоты на каждую тысячу метров интенсивность УФ-излучения возрастает на 10–12%.

Сухой пляжный песок вроде бы более безобиден, чем снег: он отражает лишь 15–20% УФ-лучей. Морская волна – до 10–30%. Но летнее солнце гораздо более агрессивное, поэтому и опасность для глаз выше, чем зимой.

Кстати, на курорте от летнего солнышка не получится спрятаться даже... под водой. На глубине около полуметра интенсивность УФ-лучей

# Светит прямо в глаз

## Как защитить зрение от ультрафиолета



## Больше других рискуют дети, пожилые и светловолосые люди

примерно на 60% ниже, чем на поверхности моря или реки, но всё же они туда доходят.

Важно знать, что интенсивность УФ-излучения меняется в течение дня: чем выше солнце в небе, тем больше уровень излучения. Именно поэтому с 12 до 16 часов особенно вредно загорать, потому что можно получить солнечный ожог. Но если до и после этого периода кожа страдает гораздо меньше, с глазами всё по-другому. Исследования японских медиков показали, что воздействие УФ-лучей на орган зрения сильнее утром и во второй половине дня, а не в полдень. Глаза больше страдают, когда солнце светит на их уровне, а не тогда, когда оно в зените.

## Двойной барьер

Ультрафиолетовые лучи опасны для любых глаз, и всё же есть те, для кого они наиболее вредны. От яркого





солнышка в первую очередь страдают дети, пожилые люди, пациенты, перенёвшие операцию на сетчатке или роговице (например, лазерную коррекцию зрения), а также все светлоглазые и светловолосые люди. Для них солнечные очки летом – обязательный аксессуар.

А тем, кто из-за проблем со зрением (близорукость, астигматизм, дальнозоркость) вынужден носить коррекционные очки, врачи-офтальмологи рекомендуют использовать два уровня защиты. Помимо солнечных очков – ещё и контактные линзы с ультрафиолетовым фильтром. Дело в том, что, если очки не плотно прилегают к лицу, УФ-лучи, отражаясь от травы, воды, снега, песка, просачиваются за оправу по бокам или снизу. Такие периферические и отражённые лучи, попадая на роговицу, наносят даже больше вреда, чем прямые. Контактная линза, имеющая УФ-фильтр, обеспечивает дополнительный барьер. Но конечно, если по каким-то причинам вы не можете носить линзы, без них можно. Сегодня есть возможность приобрести очки с диоптриями, стёкла которых покрыты слоем, защищающим от ультрафиолета.

Наталья БОГАТЫРЕВА

## Выбираем очки

«Мне идет?» и «Сколько стоит?» – именно эти два вопроса обычно задают люди, решив купить солнечные очки. Конечно, дизайн этого модного аксессуара имеет значение, но всё-таки главная его функция – надёжная защита глаз от ультрафиолета. Поэтому в первую очередь такие очки должны соответствовать иным критериям. В частности, необходимо, чтобы они:

-  ослабляли видимый свет до комфортного ощущения;
-  дополнительно ослабляли свет синего диапазона, наиболее опасный для сетчатки глаза;
-  блокировали свет ультрафиолетового диапазона;
-  не слишком искажали цвета, например не мешали различать красный и зелёный свет светофора.

**Все солнцезащитные очки делятся на три основные группы:**

- 1** **Косметические** (Cosmetic) – почти не защищают глаза, это лишь модный аксессуар.
- 2** **Обычные** (General) – это летние линзы, отвечающие требованиям средней полосы.
- 3** **Очки высокой степени защиты** (High UV-protection) – для высокогорья и Заполярья, экваториально-тропических регионов и условий озоновых аномалий.

Хорошо задерживают световой поток только линзы классических цветов: тёмно-синего, чёрного, тёмно-коричневого. Светлые стёкла, красные (розовые) и зелёные, даже если в них вы меньше щуритесь от солнца, выполняют в основном декоративную функцию. Жёлтые стёкла рекомендуют спортсменам: такие очки снимают излишнее напряжение с глаз за счёт того, что повышают контрастность изображения.

И ещё: качественные солнцезащитные очки по определению не могут быть дешёвыми и продаваться в ларьке в подземном переходе.

## МЕДСОВЕТ

### Исключить страшное



**Стала побаливать грудь. Какие обследования необходимо пройти, чтобы исключить самое страшное?**  
Мария, Московская область



Отвечает онколог-маммолог, доктор медицинских наук Галина КОРЖЕНКОВА:

– В стандарт обследования женщин, страдающих масталгией (боль в молочной железе), входит:

- обязательный клинический осмотр (пальпация молочной

железы в вертикальном и горизонтальном положении, а также лимфатических узлов – подмышечных, над- и подключичных);

- УЗИ-исследование молочной железы (для женщин моложе 40 лет);
- маммографическое рентгенологическое исследование молочной железы (для женщин старше 40 лет);
- биопсия (при обнаружении фиброзно-кистозных изменений).

Не обойтись при масталгии и без консультации с гинекологом, посещать которого женщинам, страдающим болями в молочной железе, нужно регулярно.



### Наводим резкость!



**По работе мне много времени приходится проводить за компьютером. В последнее время стала замечать, что у меня стало падать зрение. Чем можно себе помочь?**

Людмила, Московская область

Отвечает врач-офтальмолог Григорий НОЖКИН:

– В первую очередь вам необходимо пройти обследование у офтальмолога. Для улучшения общего состояния глаз необходимо также регулярно делать специальную гимнастику. Упражнения выполняются сидя или стоя, отвернувшись от экрана, при ритмичном дыхании, с максимальной амплитудой движения глаз. Существует большое количество комплексов упражнений для глаз. Вот один из них.

**1.** Закройте глаза, не напрягая глазные мышцы, на счёт 1–4 широко раскройте глаза и посмотрите вдаль на счёт 1–6.

▶ Повторите 4–5 раз.

**2.** Посмотрите на кончик носа на счёт 1–4, а потом переведите взгляд вдаль на счёт 1–6.

▶ Повторите 4–5 раз.

**3.** Не поворачивая головы, сделайте медленно круговые движения глазами вверх – вправо – вниз – влево и в обратную сторону: вверх – влево – вниз – вправо. Затем посмотрите вдаль на счёт 1–6.

▶ Повторите 4–5 раз.

**4.** При неподвижной голове переведите взгляд с фиксацией его на счёт 1–4 вверх, на счёт 1–6 прямо; после чего аналогичным образом вниз – прямо. Прделайте движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счёт 1–6.

▶ Повторите 3–4 раза.



**Кисловатый, освежающий, полезный и совсем недорогой. Кефир – настоящая находка для тех, кто заботится о здоровье. Как именно этот напиток влияет на организм?**

#### Улучшает пищеварение

Как и другие кисломолочные продукты (например, простокваша, ацидофилин, йогурт, ряженка), кефир стимулирует выделение пищеварительных соков, возбуждает аппетит.

Напиток благотворно влияет на кишечную микрофлору, помогает поддерживать баланс полезных и вредных бактерий, обитающих в толстой кишке. Благодаря этому кефир предотвращает запоры, предупреждает развитие кишечных инфекций. А ещё повышает иммунитет, ведь защитные силы нашего организма во многом определяются состоянием кишечника.

Не случайно диетологи советуют пить кефир людям, страдающим хроническим гастритом с пониженной секрецией, колитом, а также ожирением, заболеваниями печени и поджелудочной железой.



#### Укрепляет кости

Кефир – прекрасный источник полноценного белка, который необходим для строительства всех клеток организма, и кальция, важного для

# Напиток долгожителей

## Всё о пользе кефира



## Кисломолочные продукты эффективно нормализуют микрофлору

работы многих органов и систем. Например, обезвоживание увеличивает риск тромбоза, ведь кровь сгущается. Потеря влаги приводит к урежению сердечного ритма, понижению артериального давления. Частые последствия обезвоживания – головокружение, головная боль, рассеянность, раздражительность.

Именно поэтому в жаркую погоду рекомендуется пить больше воды. А 1–2 раза в день её хорошо заменить кефиром. Он прекрасно утоляет жажду, а ещё способствует удержанию влаги в организме, ведь помимо собственно жидкости он содержит немало минеральных солей.



#### И много чего ещё

Не так давно учёные обнаружили в кефире антиканцерогенные вещества – он предохраняет органы пищеварения от онкологических заболеваний. Нередко кисломолочный напиток назначают тем, кто страдает атеросклерозом, правда, в этом случае нужно выбирать кефир с малой жирностью.

крепости костей. Именно поэтому те, кто часто пьёт кефир, меньше рискуют заболеть остеопорозом, который грозит тяжёлыми переломами.

Недостаток кальция оборачивается также нарушением деятельности кровеносной и нервно-мышечной системы – кефир помогает предупредить и эти неприятности.

Кстати, кальций из кефира очень хорошо усваивается, как витамин D и железо.



#### Утоляет жажду

В жаркую погоду мы много потеем, что грозит обезвоживанием организма. Это болезненное состояние, при котором нарушается

### На заметку

Обладая многими питательными свойствами молока, кефир превосходит его по лёгкости усвоения.

По данным диетологов, в России примерно у 3–5 человек из 100 молоко вызывает ощущение тяжести в подложечной области, кислотную отрыжку, расстройство кишечника. Чаще всего это связано с недостаточной активностью фермента, расщепляющего молочный сахар.

После выпитого кефира таких проявлений обычно не бывает: в результате брожения молочный сахар из него почти полностью уходит.

### Неблагоприятные дни с 28 по 31 июля

**29** (пик с 21.00 до 24.00) – **соединение Луны с Плутоном.** Возможен упадок сил, чувство одиночества, желание перемен. Вероятны обострения болезней костей и суставов, проблемы с камнями в почках и желчном пузыре, болезни кожи и зубов. Не исключены заболевания мочеполовых органов. Необходимо беречь позвоночник, исключить тяжёлые физические нагрузки, остерегаться переохлаждения, инфекций. Полезен уход за кожей и процедуры по оздоровлению. Подходящее время для учёбы, серьёзной работы, заключения контрактов.

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

### ПРАВИЛА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

**Большинства проблем с ушами можно было бы избежать, если бы люди правильно за ними ухаживали и не занимались самолечением.**

#### Руки прочь!

В гигиене ушей самое главное – не повредить защиту, установленную самой природой. В коже слухового прохода есть серные железы, выделяющие специальный секрет, который не даёт развиться пришедшей извне инфекции. А кожные ворсинки выталкивают секрет наружу. Чтобы не повредить ворсинки, мойте уши, а не терзайте их ватными палочками!

Если в ухо попал какой-то предмет, не надо пытаться вытащить его пальцами, пинцетом, спицами, булавками, зубочистками и другими «приборами», попавшимися под руку. Следует всё оставить как есть и как можно быстрее

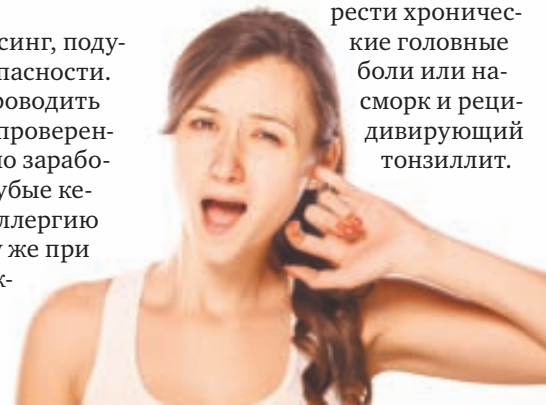
## Берегите уши!

обратиться к врачу. А если в ухо случайно попала какая-нибудь глупая мушка или заблудившийся комар, можно залить в ушную раковину растительное масло или водку. Они убьют насекомое, и оно само выйдет вместе с жидкостью. А если застрянет – руки прочь от ушей и бегом к врачу!

#### Вот так прокол!

Решив сделать пирсинг, подумайте о своей безопасности. Учтите, что если проводить эту процедуру в непроверенном месте, то можно заработать инфекцию, грубые келоидные рубцы и аллергию на металлы. К тому же при прокалывании можно повредить важные нервы или артерии. Даже самая невинная

процедура – прокалывание ушей – может быть не так уж безобидна, если её проводит непрофессионал. Как утверждает древнекитайская медицина, на мочке уха расположено больше сотни биологически активных точек, которые отвечают за разные органы и участки тела, особенно за глаза, нос и горло. Поэтому есть риск попасть «не туда» и приобрести хронические головные боли или насморк и рецидивирующий тонзиллит.



### Съесть или намазать?

**Кефир можно не только употреблять в пищу, но и использовать наружно.**



#### При припухлости век

Смочите ватные тампоны в прохладном кефире, слегка отожмите и наложите на закрытые глаза примерно на 10 минут. После этого умойтесь прохладной водой.



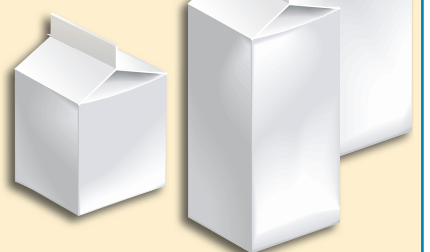
#### При солнечных ожогах

Снимут покраснение и болезненные ощущения примочки из прохладного кефира на воспалённые места.



#### При загрубевшей и обветренной коже рук

Опустите руки в ванночку с тёплым кефиром, в котором растворена чайная ложка мёда. Через 15 минут вытрите руки махровым полотенцем, а затем смажьте питательным кремом.



Благодаря содержанию витаминов группы В кефир ускоряет заживление ран и улучшает цветочное зрение. А ещё помогает бороться с нервным переутомлением, бессонницей, синдромом хронической усталости.

Ирина КАСАТКИНА

### Закурил – оглохнешь?

Казалось бы, нет нужды кого-либо убеждать в том, что курение вредит здоровью. И всё-таки учёные продолжают искать и находить всё новые и новые подтверждения этого грустного факта. Конечно, по сравнению с тем ущербом, какой табак наносит нашим лёгким, сердцу и сосудам, любые другие неприятности кажутся мелочью. И всё же для кого-то каждый новый аргумент может стать той последней каплей, которая склонит чашу весов в пользу решения бросить курить. И так, американские учёные установили, что курение может стать причиной частичной потери слуха к старости. Продолжавшееся 5 лет исследование, в ходе которого велось наблюдение за 4 тысячами людей среднего и старшего возраста, показало: курящие люди с возрастом в 1,7 раза чаще становятся тугоухими.

Елена НЕЧАЕНКО



# ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

## Черепашья скорость

### Как побыстрее отрастить ногти

У здорового человека ногти растут со скоростью 1–2 мм в неделю. Увеличить эти показатели нельзя – информация об обновлении ногтя записана в генах. Главное, что вы должны сделать, если хотите поскорее отрастить ногти, это защитить их.

#### Привыкаем к хорошему

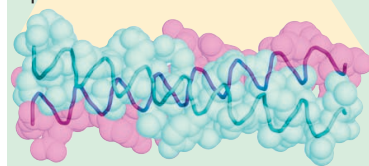
Наверняка вы замечали, что в первый день после маникюра ваши ногти выглядят одинаково, а уже через неделю становятся несимметричными? Все просто: в течение дня вы совершаете тысячи движений, в которых задействованы боковые зоны ногтей – те самые, которые мастера маникюра называют стрессовой зоной. Погладили собаку? Поправили причёску? Подтянули ремень колготки? Неудивительно, что ногти не выдерживают и стираются или, хуже того, ломаются. Поэтому, если вы твёрдо решили отрастить ногти, придётся обращаться с ними максимально бережно.

Первым делом нужно избавиться от вредных привычек. Вынуть батарейки из пульта? Открыть шампунь? Подковырнуть крышку пудреницы? Отныне придётся обходиться без помощи ногтей.

Избавившись от вредных привычек, не забудем приобрести полезные. Спорт и правильное питание важны не только для фигуры, но и для ногтей. Кардионагрузки увеличивают общее кровообращение, а значит, и кровоснабжение матрикса ногтя – участка, благодаря

#### На заметку

Основной строительный материал ногтя – кератин. Качество и количество кератина в ногте зависит от того, сколько в нём цистеина – аминокислоты, содержание которой зависит от наследственных особенностей. У мужчин цистеина в организме больше, поэтому и ногти у них крепче.



### Отдавайте предпочтение проверенным маркам лака

делению клеток которого ноготь, собственно, и растёт. Силовые нагрузки, нагружающие скелет, способствуют укреплению костей, благодаря чему кальций перепадает и ногтям.

#### Ухаживаем правильно

Самое главное в уходе – выбор пилки для ногтей. Чем проблемнее ногти, тем более нежной должна быть пилочка. Никогда не используйте металлические пилки. Идеальный вариант – пилка на бумажной основе, покрытая абразивом, частички которого с одной стороны поменьше, с другой – покрупнее.

Абразивность пилки для ногтей обозначается в условных единицах: чем число больше, тем пилка мягче. Слабые, слоющиеся ногти можно подпиливать пилками с абразивом от 400 до 240 единиц. Для более крепких можно взять пилочку с абразивом 180 единиц. Но только для того, чтобы укоротить длину, – после этого торец ногтя нужно обязательно «запечатать» пилкой с абразивом 400 единиц, иначе ноготь может начать расслаиваться.

#### Защитный приём

Любой лак для ногтей, даже если на нём написано, что он полностью высыхает за минуту, на самом деле сохнет... всё время, пока находится на ногте. После нанесения на ногтевую пластину начинается взаимодействие растворителя, который постепенно испаряется с поверхности. Признак того, что лак действительно

высох окончательно и бесповоротно, это... микротрещинки. Обычно они появляются на пятый-шестой день после нанесения. То есть ровно тогда, когда лак пора стирать!

Испаряясь, растворитель вытягивает из ногтя естественную влагу. В результате обезвоженный ноготь становится хрупким и ломким. Признак сильно обезвоженных ногтей – небольшие мутные белые пятнышки на торцевой части.

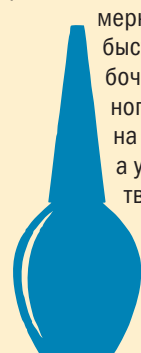
То же самое происходит с ногтями при наращивании или покрытии лаками, которые нужно сушить в специальной УФ-лампе. Казалось бы, направляется очевидный вывод: хочешь отрастить длинные здоровые ногти – откажись от лака? Но всё не так просто. Правильно подобранное верхнее покрытие защищает ноготь от микротравм, а значит, предохраняет

отрастающий свободный край от расслаивания и сколов. Выбирая верхнее покрытие, отдавайте предпочтение проверенным маркам и обязательно используйте увлажняющие, питательные или лечебные базы.

#### Кстати

Доказано, что на той руке, которая выполняет большую часть работы, ногти всегда растут примерно в полтора раза быстрее, чем на нерабочей. Так, у левой руки ногти быстрее растут на левой руке, а у правой соответственно на правой.

При этом аккуратнее и ухоженнее всегда смотрится маникюр на нерабочей руке.



### СО ВСЕГО СВЕТА

#### Слишком ярко

Яркий макияж отталкивает мужчин, считают социологи из США.

Согласно опросу, мужчины предпочитают женщин с максимально лёгким макияжем или вообще без него. Однако многие женщины об этом не знают. Исследование, проведённое ранее, показало: 80% женщин настолько переживают по поводу своего внешнего вида, что ждут минимум месяц, прежде чем предстать перед новым любовником без макияжа. 17% ждут два месяца, 16% – до полугода, 8% не решаются показаться ненакрашенными в течение целого года, а 3% вообще никогда не «оголяют» лицо перед мужчиной.

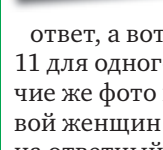
Более того, треть женщин встают раньше своей второй половины, чтобы незаметно накраситься. 60% женщин вообще не смывают косметику, если ложатся спать вместе с новым любовником. 20% специально подправляют макияж в первую ночь, проведённую с кавалером. Причём то же делает каждая пятая даже по прошествии 6 месяцев отношений.

#### Мужчины выигрывают! Красивым женщинам получить работу сложнее, чем красивым мужчинам.

Учёные из Израиля проанализировали 5312 резюме и 2656 вакансий. При этом в каждой паре «вакансия – резюме» одно резюме было без фотографии, а второе – с фотографией либо внешне привлекательных кандидатов, либо людей с непримечательной внешностью.

Резюме с фотографиями привлекательных мужчин получили в 2 раза больше откликов, чем резюме тех, чья внешность была далека от идеала. А вот мужчинам, которые вообще не прикрепили к резюме фотографию, отвечали лишь в редких случаях.

Что касается женщин, то на резюме без фото откликнулись чаще всего, а на резюме красавиц реже, чем во всех остальных случаях. Согласно подсчётам учёных, привлекательным мужчинам требуется отправить в среднем 5 резюме, чтобы получить один ответ, а вот некрасивым – 11 для одного ответа. Наличие же фото в резюме у красивой женщин уменьшает шанс на ответный звонок.



#### Не гонитесь за длиной!

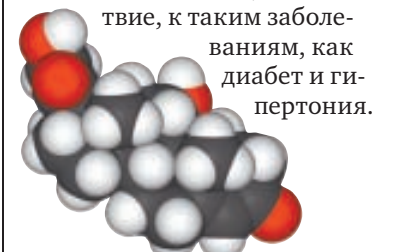
Нарощенные и накладные ресницы представляют опасность для здоровья глаз. Из-за них в глаза попадает больше пыли, что приводит к излишней сухости. Такой вывод сделали учёные из США.

Учёные установили, что ресницы человека в ходе эволюции достигли достаточной длины для того, чтобы защищать глаза от испарений, не блокируя при этом зрение. В свою очередь, ношение более длинных ресниц увеличивает поток воздуха вокруг глаз и приводит к попаданию большего количества пыли на их поверхность. А это значит, что наши глаза остаются незащищёнными и более склонными к высыханию.

#### Опасные встречи

Встреча с красоткой вызывает значительный всплеск уровня стрессового гормона кортизола в крови мужчин, а постоянное общение сулит развитие таких заболеваний, как диабет, гипертония и даже импотенция.

Учёные из Государственного университета Валенсии провели эксперименты над 84 студентами. Каждый из участников должен был решать головоломку «судок», находясь в комнате с двумя незнакомцами – мужчиной и женщиной. Наблюдая за уровнем кортизола в крови испытуемого, учёные нашли интересную взаимосвязь. Когда в комнате находилась красивая женщина, уровень гормона стресса был высоким, но стоило ей выйти – он снижался до нормы. Если знакомка возвращалась, уровень кортизола в крови студента моментально взлетал до предельных значений вновь. Исследователи пришли к выводу, что большинство из мужчин в присутствии красивой молодой женщины обдумывают возможность ухаживания за ней. Особенно это правило срабатывает с незнакомками. Достаточно пяти минут, чтобы в крови мужчины произошёл значительный всплеск кортизола, который свидетельствует о стрессе. Избыток кортизола приводит к сбою клеточного метаболизма и, как следствие, к таким заболеваниям, как диабет и гипертония.



Мария РЫЖОВА

**Куда спрятаться от летнего зноя? Конечно же, в помещении. Но там нас может поджидать новая напасть – духота.**

ВООБЩЕ говоря, духота – несвежий, спёртый воздух – понятие всесезонное. Зимой она подкарауливает нас в квартирах и офисах, потому что мы не хотим открывать окна, чтобы не уходило тепло. Летом – потому что опять-таки редко проветриваем либо этого проветривания недостаточно. Например, если окна вашей квартиры или офиса выходят на оживлённую магистраль, вряд ли вы обрадуетесь притоку такого «свежего» воздуха. Вот и открываете окно (если вообще открываете) исключительно редко, считая, что лучше страдать от духоты, чем задохнуться от выхлопных газов. Между тем духота не менее опасна для здоровья.

### Домашняя угроза

Как известно, человек вдыхает кислород, а выдыхает углекислый газ. Так вот, пока углекислого газа в помещении немного – 600–1000 ppm (от английского «parts per million», то есть «частей на миллион»), мы чувствуем себя нормально. Но как только содержание углекислого газа превышает этот показатель, это тут же сказывается на самочувствии – возникают головная боль, слабость, разбитость, сонливость, утомляемость. В непроветриваемом помещении такая неприятность может случиться довольно быстро, особенно если на окнах пластиковые стеклопакеты, которые практически не пропускают воздух. Если помещение не проветривать и дальше, неприятные симптомы усиливаются – ухудшается память и концентрация внимания, подсакивает артериальное давление, учащается пульс.

Но повышенная концентрация углекислого газа не единственная

# Духота, жара, июль

## Освежаем воздух в квартире



опасность духоты. Непроветриваемое помещение – идеальная среда для размножения вирусов, микробов и плесени. А это ослабляет иммунитет и провоцирует развитие аллергических реакций (или усиливает уже имеющиеся). Поэтому с духотой обязательно нужно бороться.

### Даёшь кислород!

Многие пытаются решить проблему с помощью кондиционера. Отчасти это удаётся – становится прохладнее. Но желанной свежести как не было, так и нет – концентрация углекислого газа остаётся прежней, ведь кондиционер гоняет туда-сюда спёртый комнатный воздух, а не забирает его с улицы. Кроме того, от кондиционера запросто можно заболеть. И не только потому, что из него дует холодная струя. Если долго не менять фильтры прибора, в них начинают жить аллергены и бактерии и кондиционер превращается в источник инфекции.

## Каждые два часа устраивайте тотальное проветривание

Гораздо эффективнее действуют системы приточной вентиляции. Такие устройства забирают воздух с улицы, очищают его и подают в квартиру. То есть происходит постоянная подача свежего воздуха даже при закрытых окнах. При этом нет ни шума, ни сквозняков, что особенно актуально для детей, пожилых, людей со сниженным иммунитетом и аллергиков. Многие такие системы способны также охлаждать воздух. Единственный недостаток подобных приборов – они не всем по карману.

### Бюджетно, но эффективно

Впрочем, выбирать затратные способы не обязательно. Самый простой метод насыщения комнаты кислородом доступен всем – это проветривание. Летом многие держат окна приоткрытыми, но маленькой щёлочки недостаточно. Для полной смены воздуха каждые два часа устраивайте тотальное проветривание, открыв настежь все окна (а если есть возможность, то и входную дверь) минут на десять.

Помещение, где вы находитесь постоянно, например кухню или кабинет, проветривайте каждый час. Правда, если на улице жара, распахивать окна настежь не стоит – раскалённый уличный воздух прохладу не принесёт. Дождитесь вечера. А пока задерните шторы поплотнее, чтобы комната не нагревалась. Если окна смотрят на оживлённую дорогу, проветривайте рано утром и поздно вечером, когда поток машин невелик.

Страдаете аллергией на пыльцу? Открывайте окна после дождя, когда ее прибывает к земле. Либо перед проветриванием натяните на окна марлю, сложенную в несколько слоёв, увлажните её водой из пульверизатора.

Есть и ещё одно хорошее средство от духоты – прогулка на свежем воздухе. Во время неё кровь насыщается кислородом. Поэтому, пока проветривается квартира, отправляйтесь проветриваться сами. Кислородные паузы можно устраивать и на работе – каждые полтора-два часа выходите на улицу подышать, особенно если в офисе спёртый воздух.

Юлия ИОНОВА

## ТЕСТ

**Пройдя тест, вы узнаете, достаточна ли ваша повседневная нагрузка для поддержания хорошего самочувствия.**

За каждый ответ а) ставьте себе 0 баллов, за б) – 2 балла, за в) – 4 балла и за г) – 5.

### 1 До дверей вы добираетесь:

- а) пешком (живу на первом этаже);
- б) на лифте;
- в) вниз – пешком, вверх – на лифте;
- г) вниз – бегом, вверх – пешком.

### 2 С вашей собакой гуляют:

- а) у меня нет собаки;
- б) мои близкие;
- в) иногда я;
- г) всегда я.

### 3 Как вам видится поход в магазин за продуктами:

- а) добраться на машине;
- б) туда и обратно добираться общественным транспортом, даже если ехать всего одну остановку;
- в) туда – пешком, обратно, с тяжёлыми сумками, – на транспорте;
- г) схожу, прогуляюсь.

## Хватает ли вам движения?



### Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

**0–11 баллов.** Ваш организм страдает от гиподинамии. Не верите? Попробуйте как-нибудь взбежать хотя бы на 3–4 пролёта лестницы. Вряд ли вы почувствуете себя хорошо. Главная беда в том, что у вас, скорее всего, отсутствует вкус к движению. Вы не чувствуете необходимость разминки. Однако вам она нужна не меньше, чем всем остальным, поэтому, чтобы сохранить хорошее самочувствие, на первых порах нужно буквально заставлять себя двигаться. Потом это войдёт в привычку.

**12–23 балла.** Ваша физическая активность зависит от настроения – наверняка, как и многое другое в вашей жизни! Для вас норма – дать себе слово делать каждое

утро зарядку и ограничиться только одним днём в неделю, решить отправиться в поход на выходные и прособираться весь день. А между тем от такой неорганизованности страдает ваше здоровье. Чтобы избежать проблем, придётся следить за собой внимательнее.

**24–35 баллов.** Нормальная и осознанная потребность в движении мешает вам долго засиживаться на одном месте. Вы достаточно активны, чтобы следовать правилам здорового образа жизни. У вас нет повода для беспокойства.

**36–45 баллов.** Либо вы специально и строго контролируете свой двигательный режим, либо вам повезло с так называемой подвижной работой. В любом случае поздравляем! Недостаток движения вам не грозит!

Составила Анна БАРИНОВА

### 4 На работе вы пользуетесь лестницами?

- а) Я редко встаю со своего места.
- б) Только лифтом.
- в) Могу сбежать по лестнице (изредка и подняться), если есть время.
- г) Только лестницами.

### 5 Прогулка для вас – это:

- а) выйти подышать на балкон;
- б) хотя бы полчаса походить по городу;
- в) час-другой ходить пешком;
- г) не менее половины выходного провести на свежем воздухе.

### 6 Тот, кто поднял вас с рабочего места, вызывает у вас:

- а) ярость (я так хорошо сидел);
- б) неудовольствие (но двигаться придётся);
- в) радость (наконец-то можно размяться!);
- г) а у меня несидячая работа!

### 7 Если на работе у вас вдруг разболелась спина, вы:

- а) постараетесь переменить положение тела;
- б) сделаете пару наклонов;
- в) постараетесь немного прогуляться;
- г) сделаете перерыв на короткий комплекс упражнений.

### 8 Вы не хотите заниматься фитнесом, потому что:

- а) и так устаёте;
- б) абонемент в клуб дорого стоит;
- в) думаете об этом и пытаетесь выделить время;
- г) кто сказал «не хочу»?

### 9 Вы ездите на машине:

- а) всегда и всюду;
- б) в основном на работу и с работы;
- в) по магазинам и за город;
- г) у меня нет машины.



# КАЛЕЙДОСКОП

**8–9 часов** – потребность в ночном сне у **45%** людей. **Летом** мы спим в среднем **на 40 минут меньше**.

**На 80%** наша потребность во сне обусловлена **генетически**.

**Флегматикам** необходимо **до 9 часов** сна, **холерикам** хватает и **6–7 часов**.

**18–22 °C** – оптимальная температура в помещении для сна.

**С наступлением жары** спите **на нижнем этаже**, если вы живёте в частном доме, или же просто постелите себе **на полу**.

**Женщинам** нужно в среднем спать **на 1 час больше**, чем мужчинам (при прочих **равных условиях**, в числе которых возраст, образ жизни, тип деятельности...), чтобы полноценно отдохнуть.

**На 1 градус** падает у нас температура тела, когда организм «отключается» от режима бодрствования и готовится отойти ко сну. **В жару** организм **медленнее остывает**, поэтому **дольше не может заснуть**.

Чтобы **сохранить** летом **прохладу** в комнате, надо **на день закрыть** окна плотными шторами. А когда **солнце уйдёт, окна открыть**.

**От раннего пробуждения** летом защитят **ночные очки**, не пропускающие дневной свет.

## Сон летом



### В цифрах и фактах

На ночь обеспечьте в комнате **циркуляцию воздуха** с помощью кондиционера, вентилятора или сквозняка. **Для лучшего охлаждения** воздуха перед работающим вентилятором ставят **бутылки с замороженной водой**.

Переваривание плотного ужина **увеличивает температуру тела**, поэтому **летом** стоит отдать предпочтение **лёгким и холодным продуктам**.

**На 35%** быстрее можно заснуть, если **перед сном** съесть **пару плодов киви**, говорят китайские учёные.

Успокаивают и **помогают заснуть горы**, представленные в воображении, утверждают учёные Оксфорда.

Ложиться спать **во влажной одежде** – известный трюк жителей жарких стран.

В жару спите на простынях **из шёлка или льна**. Шёлк может впитать влаги до 30% от собственного веса и при этом на ощупь оставаться сухим. А **лён холодит**.

**Полторы минуты** ночного сна **теряется** с каждой **выкуренной** днём **сигаретой**. Поменьше курите в жару.

Примите на ночь **прохладный душ** и **не вытирайтесь насухо**. Вода испарится и **охладит кожу**, это позволит быстрее заснуть.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## СО ВСЕГО СВЕТА

### Искусство из мусора

Португальский художник, известный под псевдонимом Бордало II, даёт вторую жизнь мусору и хламу, найденному на улицах городов. Начал он с родного Лиссабона. Используя старые покрышки, остовы автомобилей, куски арматуры, черепицу и мотки электрического кабеля, Артуро создаёт яркие и красочные инсталляции зверей, птиц, насекомых, украшающие город.

«Мусор на улицах городов – это зло, с которым мы смирились», – считает Бордало. – Многие материалы не используются повторно, не перерабатываются и заканчивают свой век на обычных свалках. Мои картины по своей сути метафоры. Они не только призыв перерабатывать мусор, но и критика того общества, в котором мы живём».

Сегодня работы Бордало II можно встретить во многих городах – от Карбальо в Испании до Баку в Азербайджане.

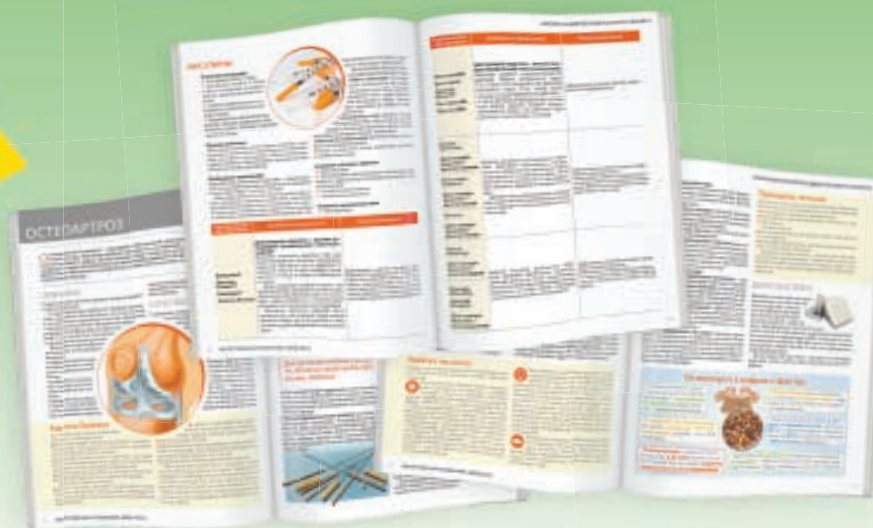


## Спрашивайте в киосках вашего города!

### Сахарный диабет, болезни глаз, суставов, щитовидной железы

### Каким лекарствам

### можно доверять



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

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

## Уже в продаже

Женщины очень трепетно относятся к своей внешности. Порой даже чересчур. По крайней мере мужчины в большинстве своём совсем не замечают женских «недостатков», а порой даже относятся к ним с любовью.

СУДИТЕ сами: мы попросили наших читательниц поделиться самыми волнующими комплексами по поводу внешнего вида, а читателей – поделиться своим мнением по этому поводу.



### Пятая точка

**Галина, 31 год:**

– «Песочные часы с оттянутым задом» – так я называю свою фигуру. Другими словами, выдающаяся пятая точка – моя главная проблема. Собственно, поняла это я довольно рано: в восьмом классе бабушка сшила мне сарафан, который благополучно застрял в районе бёдер. «Большая попа – большая семья», – нежно пошутила баба Зоя, не задумываясь, что сеет во мне первый комплекс. Когда все девочки для фотографии в выпускной альбом надели облегающие джинсы, я одна, чтобы скрыть свои округлости, нацепила длинную тёмно-синюю юбку.

Времени с тех пор прошло много, а изменилось мало что. Ни диеты, ни спортзал похудеть в моей «особой» зоне не помогают. Джинсы я до сих пор не ношу, а покупая другую одежду, зажмуриваю глаза в примерочной, чтобы не видеть моё «богатство» во всей красе.



**Комментирует Сергей, инженер:**

– Какова для меня фигура идеальной женщины? Плавная, с изгибами, как гитара. Я думаю, многие мужчины со мной согласятся. Скажите,

# Недостаток? Нет, изюминка!

## Женский и мужской взгляд на фигуру



а вы видели когда-нибудь гитару с небольшой нижней частью? Лично я – нет. Мне нравятся девушки с хорошими объёмами – от них веет женственностью. Если я со спины могу обнять женщину, соединив руки на талии, значит, все параметры соблюдены. Так что не стесняйтесь и не комплексуйте. Подберите «правильную» модель джинсов, которая подчеркнёт вашу особенность.



### Ножки, как у носорожки

**Татьяна, 29 лет:**

– Сколько раз я замечала за собой: как только позволяю себе не считать калории в праздники, у меня дико полнеют ноги. В принципе я не дюймовочка – 178 см. Но даже при этом икры и колени выглядят слишком тяжёлыми. А если хожу без каблуков, то вообще чувствую себя тумбой и коротконожкой. Поэтому, если штаны – то только клёш и прямые, если юбки – то обязательно ниже колена. У меня накопилось много таких табу, которые делают меня неуверенной.



**Комментирует Олег, экономист:**

– Многие женщины думают, что мы буквально рассматриваем каждую мелочь в их теле. На самом деле это не так. Поэтому, когда меня спрашивают о проблеме полных икр, я, честно говоря, теряюсь. Судя по всему, Татьяна – высокая, видная девушка. Этого совершенно достаточно, чтобы абсолютно не переживать насчёт небольших недостатков фигуры.



### Вот так живот!

**Мария, 36 лет:**

– Я из тех, кто маниакально следит за собой. Спорт 3 раза в неделю, здоровое питание. Единственная проблема – небольшой животик. Причём у меня подтянутый пресс, накачанные ноги, но животик за годы всяческого фитнеса никуда не делся. Получается довольно нелепая картина: стройная женщина с таким небольшим выпирающим моментом. На пляже или в бассейне я очень стесняюсь. Да и обидно как-то: качаешь-качаешь пресс, а результата ноль.



**Комментирует Марко, веб-разработчик из Милана:**

– То, чего так стесняется уважаемая Мария, у меня на родине, в Италии, мы называем животик любви. Маленький животик выглядит очень мило и женственно, именно таких женщин хочется носить на руках. Я вам расскажу другую ситуацию. Однажды я встретился с девушкой, которая профессионально занималась аэробикой, даже участвовала в фитнес-конкурсах. И вот однажды, приобнимая её во время прогулки, я скользнул рукой по её животу. Боже мой, как я испугался! Оказывается, за хрупкой красотой этой девушки скрывался железный пресс! Причём такой, которого у меня и близко не было. Знаете, если выбирать идеал красоты, я бы проголосовал за Венеру Милосскую, а не за топ-модель, у которой идеально ровный пресс.



### Руки в брюки

**Виктория, 30 лет:**

– Я всегда с некоторым напряжением жду лета. А всё потому, что наступает пора открытых маечек. Их я себе позволить не могу из-за полных рук (хотя сама я вполне стандартного 46-го размера). То же самое относится к открытым платьям на бретельках. Поэтому в гардеробе у меня больше всего шарфов и палантинов, в которые кутаю руки. Но это не значит, что я не борюсь со своей проблемой, напротив. Бассейн, ежедневная зарядка с гириками – это программа-минимум, которая,

к сожалению, картину кардинально не меняет. Скорее всего, такое наследство мне досталось от мамы. Наверное, я так и не решусь на открытые кофточки.



**Комментирует Роман, дизайнер:**

– Я очень мало видел девушек с полными руками, которые выглядели бы действительно ужасно. Разве что откровенно тучные люди с высочайшей степенью ожирения. Другой вариант, который отталкивает, – это перекачанные мускулистые бицепсы, они точно смотрятся антиженственно. А вот слегка припухлые округлые плечики выглядят очень мило и привлекательно. Так что, может, не стоит стесняться – и долой палантины?

Подготовила  
Марина ИВИНА

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Полев:

– Большинству мужчин нравятся стройные, подтянутые женщины. Это запрограммировано в генах, ведь спортивная женщина родит более здорового ребёнка. Красота – это биологическая целесообразность.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЁДЕР И ЖИВОТА

Летом особенно хочется, чтобы фигура выглядела идеально. Портит настроение избыток килограммов на бёдрах и животе? Тогда этот комплекс – для вас. Кстати, он поможет не только сжечь лишний жирок, но и уменьшить проявления целлюлита.

КАЖДОЕ из предлагаемых упражнений следует выполнять в течение 5–10 минут. Так что перед глазами должны быть часы, секундомер или таймер (есть в большинстве мобильных телефонов). При этом очень полезно использовать коврик с массажным эффектом.

### Захлёт голени

Лягте на живот, положите лицо на руки или обопритесь на локти и ладони (если это не вызывает боль в пояснице). Сгибая носок на себя, захлестывайте ноги поочередно, стараясь коснуться пяткой ягодичцы. Если хочется повысить нагрузку, сгибайте обе ноги вместе.

### Махи вперёд

Сядьте на пол. Согните ноги в коленях под прямым углом, пятки стоят на полу, носки натяните на себя и не опускайте. Обопритесь на локти за спиной (или на ладони – это более тяжёлый вариант). Поочередно вытягивайте ноги вперёд, поднимая их с пола. При этом нужно с силой вытягивать носок, а возвращая ногу на пол, вновь натягивать его на себя с усилием.

### Ножницы

Лягте на спину и вытяните ноги вверх. Бёдра можно подпереть ладонями или просто раскинуть руки в стороны по полу. Под поясницу и копчик подложите сложенное махровое полотенце. Разводите ноги в стороны и с силой скрещивайте их перед собой. Следите, чтобы ноги при скрещивании чередовались (то правая впереди, то левая).

### Захлёт колена

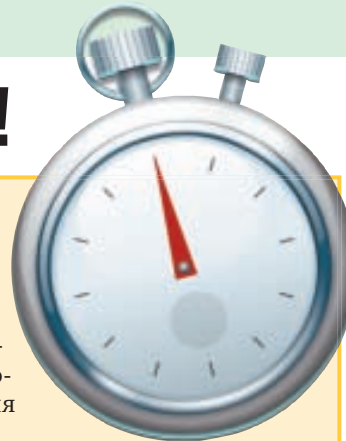
Сидя на полу, обопритесь на локти сзади. Ноги вытяните перед собой. Поочередно сгибайте ноги, подтягивая колени к груди. Если при этом держать носки напряжённо вытянутыми, можно сделать щиколотки тоньше. Если же с силой сгибать носок на себя, можно укрепить икры и заднюю поверхность бедра.

Татьяна МИНИНА

## Засекайте время!

### Велосипед с одной педалью

Лягте на спину, под поясницу и копчик подложите сложенное махровое полотенце. Руки – в стороны, для равновесия. Поднимите ноги вверх – одну держите прямо, а второй совершайте движения, словно крутите педаль велосипеда. Затем поменяйте ноги. Прямая нога должна быть напряжена – всё время тянитесь носком в потолок.

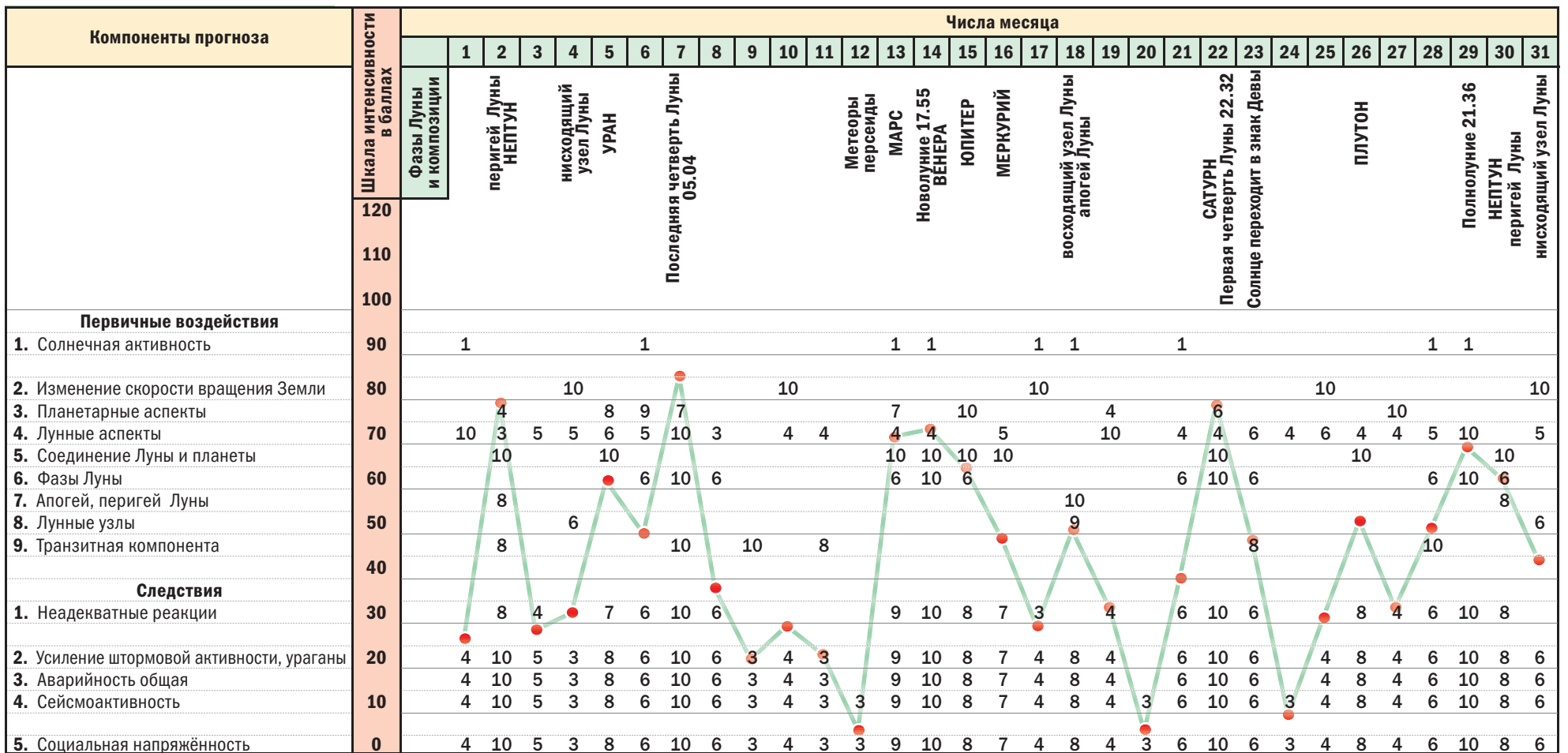


### Наклоны ног

Сядьте, согните ноги и поставьте ступни на пол. За спиной обопритесь на пол ладонями (если хотите увеличить нагрузку на область талии, обопритесь на локти). Сожмите колени и опускайте их в паре то направо, то налево, стараясь коснуться пола. Одну стопу можно отрывать от пола. Корпусом постарайтесь не двигать.



# САМОЧУВСТВИЕ



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

**В дни минимумов по графику: 12-го, 20-го и 24-го могут наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.**

**Напряжённые дни в августе 2015 г.: 2 (16–18), 5 (12–14), 7 (07–10), 13 (06–08), 14 (18–21), 15 (12–14), 16 (16–18), 22 (21–23), 26 (07–10), 29 (21–23), 30 (08–10).**

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

## А ТЕПЕРЬ ПОДРОБНЕЕ

**В августе усиление геофизической активности ожидается: 2, 5–7, 13–18, 22, 23, 26, 29–31. В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.**

**2** – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Вероятны перепады атмосферного давления и температуры, осадки. Рассеянность, невнимательность, витание в облаках могут привести к травмам. Возможно внутреннее беспокойство, бессонница, боли в стопах, мышцах. Нужно соблюдать осторожность с лекарствами, алкоголем, средствами бытовой химии. Полезны оздоровительные мероприятия, лечебная гимнастика, прогулки на свежем воздухе.

**5** – соединение Луны с Ураном в Овне. Возможны сбои сердечного ритма, нарушение функционирования сердечно-сосудистой системы, резкое изменение давления, ухудшение зрения и слуха. Не исключены головные боли, головокружение, нарушение сна. Рекомендуется соблюдать режим сна. Хорошо пить больше чистой воды, отказаться от курения, возбуждающих напитков, шоколада, тяжёлой пищи. Остерегайтесь падений, будьте осторожны с огнём и острыми предметами, не планируйте важных дел – могут произойти неожиданные изменения обстоятельств.

**7** – последняя четверть Луны, Меркурий переходит в знак Девы. Происходит постепенное замедление всех реакций в организме, силы падают, настроение ухудшается, иммунитет ослабляется. Может возникнуть эмоциональная неуравновешенность, вялость и пассивность. Возможны заболевания лор-органов, щитовидной железы, дыхательных путей, обострение остеохондроза. Не исключены пищевые

# Активные процессы в августе

отравления. Избегайте стрессов и конфликтов. Можно заниматься делами, не требующими больших физических и эмоциональных затрат, доводить до конца ранее начатое. Желательно полноценное питание, обильное питьё. Полезны дыхательные упражнения, водные процедуры, прогулки и отдых.

**13** – соединение Луны с Марсом во Льве, предноволуние. Вероятно возникновение конфликтных ситуаций, а также раздражительность, нежелание компромиссов. Не лучший день для выяснения отношений с партнёрами и переговоров. Возможны бессонница, головные боли, обострение сердечно-сосудистых заболеваний, боли в спине, скачки артериального давления. Берегите сердце, откажитесь от поднятия тяжестей. Полезно соблюдение режима сна и отдыха, лёгкие прогулки.

**14** – новолуние, соединение Луны с Венерой во Льве. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Время ослабления организма, снижения иммунитета, большой нагрузки на сердечную мышцу. Возможны боли в сердце, нарушение сердечного ритма, скачки артериального давления, снижение работоспособности и мозговой активности, замедленные реакции. Не исключены проблемы с мочевыводящей системой и носоглоткой. В день новолуния не рекомендуется начинать новые дела и строить планы. Нужно больше отдыхать, не перегружаться умственно и физически. В питании желательна разгрузка, отказ от алкоголя и тяжёлой пищи. Нежелательны прививки и хирургические операции. Полезны лечебная гимнастика, лёгкие прогулки, воздушные ванны.

**15** – соединение Луны с Юпитером в первом градусе Девы. Может наблюдаться повышенная нервозность, эмоциональность, невнимательность. Возможны заблуждения поджелудочной железы, расстройство пищеварения, проблемы с печенью и желчным пузырём. Рекомендуется соблюдать диету, исключить спиртное, тяжёлую и острую пищу, избегать переохлаждения и активных водных процедур. Подходящее время для профилактических осмотров, начала серьёзного лечения, отдыха, спортивных занятий.

**16** – соединение Луны с Меркурием в Деве. Возможны неврозы, проблемы с общением, желание всех критиковать. Могут возникнуть проблемы с органами дыхания, руками и кожей. Берегите от стрессов нервную систему и желудок, откажитесь от тяжёлой пищи, алкоголя, умственных и физических перегрузок. Старайтесь больше гулять, находиться на воздухе. Удачный период для деловой активности, интеллектуальной работы, подготовки к серьёзному лечению.

**22** – соединение Луны с Сатурном в Скорпионе, первая четверть Луны. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Энергия нарастает, эмоции усиливаются, пища хорошо усваивается. Возможны общая нервозность, ссоры и конфликты, обострение хронических заболеваний, велика вероятность травматизма. Не исключены боли в костях и суставах. Рекомендуется контролировать свои эмоции, избегать конфликтных ситуаций, соблюдать диету, отказаться от возбуждающих напитков и тяжёлой пищи, остерегаться

переохлаждения. Не рекомендуется начинать новые дела и выяснять отношения с партнёрами.

**26** – соединение Луны – Плутон. Возможны боли в зубах, суставах, обострение артроза, артрита, радикулита, остеохондроза. Могут дать знать о себе камни в желчном пузыре и мочевом тракте. Не исключены геморрой, запор, кожные болезни. Рекомендуется избегать тяжёлых физических нагрузок, переноса тяжестей, переохлаждения, больные суставы надо держать в тепле. Плохо производимые финансовые операции лучше отложить.

**29** – полнолуние. Ожидаются перепады атмосферного давления и температуры. Возможно сильное эмоциональное возбуждение, переоценка своих возможностей. Вероятно повышение артериального давления, обострение хронических заболеваний, бессонница, боли в стопах. Желательно не назначать на этот день операции, прививки, соблюдать умеренность в еде, исключить алкоголь. Полезны гимнастика, массаж стоп, лёгкие прогулки.

**30** – соединение Луны – Нептун. Ожидаются осадки. Могут наблюдаться склонность к необдуманным поступкам, рассеянность и невнимательность, возрастает риск травмоопасных ситуаций. Возможны бессонница, боли в стопах, суставах и мышцах ног, отёки. Нужно соблюдать осторожность с лекарствами, алкоголем, ядовитыми газами и жидкостями, средствами бытовой химии. Полезны оздоровительные мероприятия, лечебная гимнастика, прогулки на свежем воздухе.



**Почему для будущих инженеров и управленцев компаний полезно изучить рабочие специальности в профессиональных лицеях и колледжах?**

Наш эксперт – бизнес-тренер Александр НОВИКОВ.

#### Помощник инженера

Понятия «рабочий» и «карьера» не стыкуются в головах у многих людей. Часто можно встретить суждение, что если человек в юности выбрал для себя рабочую специальность, то всю жизнь ему придётся заниматься монотонной, рутинной работой, без всякого карьерного продвижения. Это заблуждение, не имеющее ничего общего с действительностью.

Современный рабочий – это помощник инженера. Ему необходимо обладать не только практическими навыками, но и серьёзными техническими знаниями, остротой мышления, любознательностью. О рутине в рабочих специальностях не может быть и речи! У «синих воротничков» есть возможность постоянно повышать свою квалификацию. А это приносит не только моральное удовлетворение, но и существенную прибавку к зарплате.

#### Первая ступенька вверх

Эксперты отмечают, что рабочие, поднявшиеся по карьерной лестнице, часто становятся лучшими инженерами и организаторами производства.

Геннадий сейчас занимает должность заместителя управляющего московского строительного треста.

## Его Величество рабочий класс

Работать на заводе непрестижно?

#### Кстати

Поднять престиж рабочих профессий не так уж и сложно. Нужно лишь приложить для этого усилия. Так, некоторые рабочие специальности в последние годы стали популярны среди молодёжи. Появление многочисленных гляцевых автомобильных журналов и телепередач про автотранспорт привело к резкому увеличению желающих получить профессию автослесаря. Телевизионные кулинарные шоу подняли популярность профессий повара и кондитера. В последние годы появляется интерес к работе цветоводов-озеленителей, мастеров отделочных работ и ряду других рабочих специальностей.

Двадцать пять лет назад он начал свой трудовой путь в качестве рабочего-каменщика, одновременно заочно учился в строительном институте. «Карьерное продвижение бывших рабочих объясняется тем, что им легче оценить правильность действий линейного персонала. Те, кто прошёл «рабочую школу», изучил своё дело с азов, глубже понимают производственные процессы», – отмечает Геннадий.

#### Это интересно!

Павел – аспирант петербургского технического вуза, работает над диссертацией о создании современных опор для линий электропередач. Пять лет учёбы в вузе он совмещал с работой электромонтёра в одной из городских

электросетевых компаний. «Быть рабочим – это интересно! – замечает Павел. – Я смог на практике узнать то, что мы изучали в вузе на лекциях».

Молодой человек подчёркивает, что он испытывает большую благодарность к опытным рабочим, которые делились с ним знаниями и навыками. Став дипломированным специалистом, Павел пока не планирует уходить с должности электромонтёра. «Сменная работа вполне меня устраивает. У меня остаётся достаточно времени для занятий наукой, для написания диссертации», – объясняет молодой учёный. В дальнейшем он рассчитывает на карьерное продвижение в своей компании.

#### Не хватает «синих воротничков»?

И экономисты, и организаторы производства говорят о нехватке в России квалифицированных рабочих кадров. Часто в рабочих семьях родители стремятся сделать всё от них зависящее, чтобы их сыновья и дочери получили любую офисную специальность, но не становились к станку... Рабочих династий, которыми так гордились в Советском Союзе, становится всё меньше.

«Если обратиться к статистическим данным, то можно удостовериться, что в последние годы уровень оплаты «синих воротничков» существенно вырос, – отмечает эксперт «АиФ». – Но, к сожалению, рабочие специальности, за редким исключением, продолжают оставаться в России непрестижными. Именно поэтому даже опытные, высокооплачиваемые рабочие – и отцы, и матери – не хотят, чтобы их отпрыски пошли по их стопам».

Илья БРУШТЕЙН

## ВОПРОС–ОТВЕТ

### Вы к нам надолго?

**?** Я время от времени меняю работу и удивляюсь, какие глупые вопросы задают на собеседованиях. Например, как долго вы собираетесь у нас работать? Что они ожидают услышать?

Кирилл Жданько, Владивосток

Отвечает семейный психолог Мария ЛЬВОВА:

– Зачастую принимающая сторона таким образом проверяет быстроту вашей реакции и умение выходить из не самого удобного положения. Понятно, что вряд ли кто-нибудь ответит, что хочет пересидеть месяц-другой, а потом уйти на более престижное место.

Попробуйте поменять своё отношение к собеседованию и, даже если работа действительно очень нужна вам, отнеситесь к нему, как к своеобразной игре, в которой вы вынуждены играть по чужим правилам. По большому счёту и так всё понятно: если место понравится и зарплата устроит, почему бы не трудиться долго и счастливо? Вот и скажите примерно то же самое, но в несколько иной форме. Объясните, что вы настроены на длительное сотрудничество и, исходя из той информации, которой вы располагаете, будущее место работы вас устраивает. Но, поскольку вы не только классный специалист, но и человек

обстоятельный и серьёзный, вам понадобится время, чтобы (поработав на новом месте и поняв, какие именно задачи придётся решать) окончательно ответить на этот вопрос.

В собеседовании достаточно большую роль играет элемент везения и так называемый человеческий фактор.

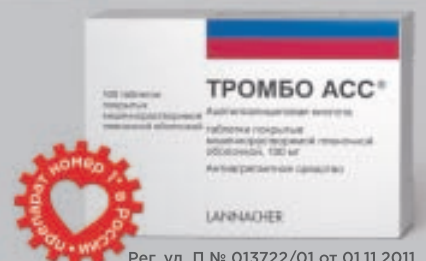
Например, вы можете просто-напросто не понравиться интервьюеру. Это вовсе не значит, что вы плохи, и даже не значит, что вы не подходите для данной работы.

Возможно, человек, который проводил собеседование, сам оказался не на своём месте. Но здесь уже ничего не поделаешь. Проанализируйте своё собеседование, подумайте, какие ошибки вы совершили, и просто закройте эту страницу. И переверните следующую!

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



Препарат №1\* для защиты от  
• инсульта,  
• инфаркта,  
• стенокардии



\*По объемам продаж в упаковках в России по результатам 2013 года и 1 квартала 2014 года среди препаратов, содержащих АСК, по данным IMS data.

Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

TRASS-0216-RU-555

VALEANT

Реклама

Имеется противопоказание. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией



# МАШИНА ВРЕМЕНИ

Всякий, кто читал «Трёх мушкетёров» Александра Дюма, должен помнить эпизод из самого начала, где отправляющемуся в Париж Д'Артаньяну родители вручают 10 экю и некий целебный бальзам.

СЦЕНА обычно вызывает умиление. А между тем она ясно демонстрирует ту пропасть между западной и отечественной медициной, которую мы, как правило, не замечаем.

## Аптека для холопов?

В принципе какой-то базовый набор трав и бальзамов русскому искателю приключений тоже могли дать в дорогу. Но, вероятнее всего, острой необходимости в этом не было. Свидетельством тому – целый набор челобитных, адресованных царю. Вот, скажем, князь Иван Катырёв-Ростовский пишет на имя Михаила Фёдоровича, первого царя из династии Романовых: «Пожалуй меня, холопа своего, вели Государь мне дать для моей головной болезни из своей государевой аптеки своих государских масел – масла коришного, масла гвоздикового, масла мушкатова, масла анисова, масла

качества медпомощи было одинаковым что для князя, что для солдата

# Лечить безденежно

## Как зарождалась на Руси социальная медицина



Давид Тенирс Младший (1610-1690). Алхимик

кордамонова, масла своробориннова, масла интерикова, масла романова, масла кропова, масла пополиевова, масла кронвобендикова, масла кишняцова, масла шафронова да водок свороборинной, будвишной, кроповы, мятовые, финиколовой...»

Но ещё большее удивление вызывает другой пример. Челобитная от 27 июня 1658 г.: «Я, холоп твой, солдат Митька Иванов, ранен – пробит из карабина по самому животу и ниже. От той раны лежу в гноище и по сию пору раны не затворились. Вели, Государь, вылечить меня в аптеке». По европейским меркам это предел наглости – простой солдат обращается к венценосной особе, да ещё и претендует на то же качество медицинской помощи, что

и сам царь. Однако вот решение высшей власти: «Солдата Митьку Иванова лечить безденежно». Это не лезет ни в какие ворота. И тем не менее является историческим фактом – с тридцатых годов XVII века Государева аптека была открыта «для всех чинов людей». А поскольку подобных челобитных с положительными резолюциями о безденежном

лечении хватает, то можно смело заявить: кое-какие понятия о социальной медицине в Московском государстве XVII столетия имелись. В отличие от той же Европы, где с этим делом было туго.

## По высшему разряду

Кстати, качество медицинских услуг, предоставляемых Государевой аптекой, было одинаковым что для князя, что для простого солдата. Собственно, это учреждение во избежание путаницы следует называть иначе. В нашем понимании аптека – это такой магазинчик, где можно перехватить

анальгин, купить бинт или что-нибудь от кашля. В реалиях того времени Государева аптека – гигантский концерт, который снабжает лекарствами обширную сеть торговых лавок и к которой приписаны врачи многих специальностей, от костоправа до окулиста. Причём все назначались и увольнялись не иначе как именным указом царя.

Лично царь ведал также и кадровым вопросом этого медицинского концерта. Принято считать, что первым высшим учебным заведением в России была Славяно-греко-латинская академия, учреждённая в 1682 году и начавшая полноценную работу в 1687-м. Но почему-то забывается, что за 30 лет до этого появилась Московская врачебная школа, которая финансировалась непосредственно из государевой казны. Школа эта вполне соответствовала университету. Срок обучения – пять лет. За это время полагалось изучить анатомию, хирургию, ботанику, диагностику, фармакологию, латынь, греческий, рисование... Практика – непосредственно в аптеках и в полках. Причём принимали в школу опять-таки «людей всякого звания», хотя предпочтение всё же отдавали стрельцам и «служилым людям».

## Муж милостивый

Об уровне оказываемых в Государевой аптеке услуг можно судить по воспоминаниям саксонского кандидата права Георга-Адама Шлейзинга. Московская аптека его поразила: «Там я видел стеклянные сосуды из лучшего хрусталя, прекрасно отполированные и украшенные резьбой, серебряные витрины и много позолоченных

инструментов, банки и другие необходимые аптечные принадлежности из лучшего серебра и золота. При этом всё расположено в образцовом порядке, так что я, не задумываясь, могу сказать, что мне не приходилось видеть подобных аптек, хотя, скажу без преувеличения, я изъездил почти все страны».

Иными словами, здравоохранение, а особенно социальное, в Московской Руси было на уровне европейских образцов, а в чём-то даже их превосходило. Но особенно отчётливо это видно на примере одного-единственного человека, который значительно опередил своё время. Его звали Фёдор Михайлович Ртищев. Представитель древнего рода, близкий друг и товарищ царя Алексея Михайловича. Его заслуги перед русским государством велики. В результате нескольких по-



Средневековый аптекарь

сольских миссий он добился, чтобы европейские государи к титулу русских царей прибавляли «Белыя и Малыя Руси самодержец», то есть признали бы воссоединение Белоруссии и Украины с Россией. На памятнике в честь тысячелетия Руси, что стоит в Новгороде Великом, Ртищев изображён рядом со святым Димитрием Ростовским, то есть как просветитель земли Русской. Это вполне заслуженно, поскольку учреждённое им училище впоследствии стало ядром той самой Славяно-греко-латинской академии.

Но современники ценили его не только за это. При жизни он получил прозвание «муж милостивый». Во время Русско-польской войны 1654–1667 гг. Ртищев организовал чуть ли не первую в истории централизованную помощь раненым на поле боя. Более того – участвовал в этом деле сам, из своих средств нанимая врачей, а иной раз даже уступая личный возок для транспортировки тяжёлых больных. Помощь он оказывал не только соотечественникам, но и противнику. По окончании войны, участвуя в посольстве по ратификации мира, Ртищев выступил с инициативой воюющим сторонам впредь заключать соглашение о сохранении жизни раненым, их выносу с поля боя и уходу за ними. Европейцы восприняли это с издёвкой, как «завиральные идеи московитского варвара». До организации Международного комитета помощи раненым оставалось без малого 200 лет – именно столько времени понадобилось, чтобы мир созрел для восприятия инициативы русского гуманиста.

Константин КУДРЯШОВ

## ВETERАНЫ СПЕЦНАЗА РЕКОМЕНДУЮТ



СПЕЦСРЕДСТВО СПЕЦМАЗЬ



СПЕЦГЕЛЬ СПЕЦМАЗЬ  
гель-пленка



СПЕЦМАЗЬ  
крем с лихтой сибирской  
и муравьиным спиртом



Реклама. Косметическое средство. ООО «Шустер Фармасьютикал», ОГРН 1087746524733, г. Москва, Нагорный проезд, д. 7  
Крем-бальзам универсальный «Спецмазь». Листовые пластины до 25.09.2015. Гель-пленка для кожи «Спецгель». Декоративные принадлежности ТС РФ RU.40118.8.011.019. Действительны до 21.05.2018

SHUSTER  
PHARMACEUTICAL LTD

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

**Оргазм – всеобщее мерило удовольствия. Самые приятные моменты в жизни сравнивают с этим пиком сексуального наслаждения. Почему же так часто мы не получаем, а имитируем это состояние?**

Наш консультант – сексолог  
Юрий РОМАНОВ.

#### Реальность или имитация?

Женщины и мужчины с одинаковым успехом могут изобразить внешнюю картину сексуального удовлетворения (учащённое дыхание, неконтролируемые телодвижения). Но если женщина в силу своих физиологических особенностей может скрыть отсутствие истинного удовольствия, то мужчине практически невозможно изобразить настоящий оргазм, потому что изобразить несуществующий выброс семенной жидкости нельзя.

Тем не менее сексологи считают, что около 30% взрослых мужчин в возрасте 30–40 лет время от времени имитируют оргазм. С возрастом их количество возрастает, потому что сексуальная активность у мужчин после сорока уменьшается, а потребность утвердиться в глазах партнёрши возрастает.

#### Зачем он прикидывается?

Причины, по которым мужчина имитирует оргазм.

#### 1 Я не хочу, чтобы она думала, что я старею.

**Но!** Вы ошибаетесь, когда думаете, что ваша партнёрша рассчитывает на то, что в постели вы останетесь вечным юношей. Имитация оргазма в этом случае проблемы не решит. Расширяйте диапазон сексуальных экспериментов, позволяйте женщине время от времени брать инициативу в свои руки. И тогда взаимное доверие, терпение, приобретённый опыт ещё на долгие годы продлят вашу сексуальную активность.

#### 2 Хочу всегда быть на высоте.

**Но!** Мужчина не может быть всегда в одинаково блестящей форме. Его сексуальность – очень чувствительный механизм, который от чего только не зависит! Плохая погода, стресс

### ● На заметку

#### Что делать, если...

##### ...вы поняли, что притворяется он

Не принимайте это близко к сердцу. Ведь причин для этого может быть множество:

- усталость,
- задержка эякуляции;
- неважное самочувствие.

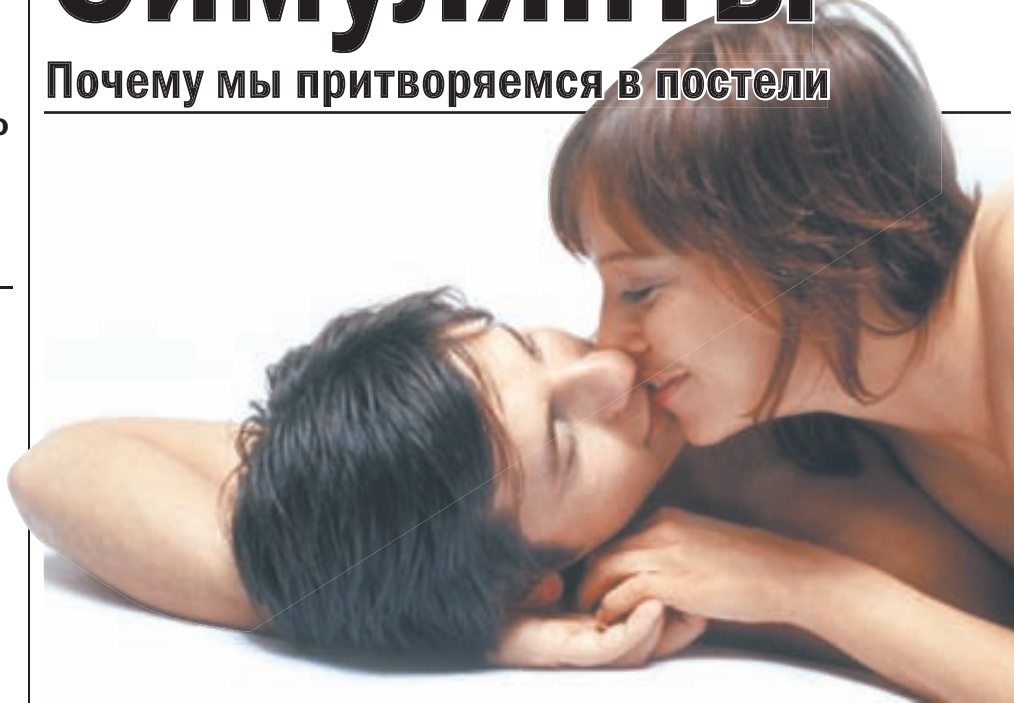
Удержитесь от комментариев и не пытайтесь уговорить партнёра попробовать ещё раз. Вторая неудача только усилит ощущение сексуальной несостоятельности.

##### ...вы поняли, что притворяется она

У женщины есть смысл выяснить причину обмана. Не нужно обвинять её в этом, а лучше объяснить, что вам она нравится, и откровенно выяснить, что в вашем поведении или в обстановке не устроило её сегодня.

# Симулянты

## Почему мы притворяемся в постели



### Самооценка мужчины падает, если он сомневается в своих возможностях

на работе, нервные перегрузки могут сыграть злую шутку – ожидаемый оргазм так и не соизволит наступить. Лучше отнестись к этому, как к временной неудаче. Имитация оргазма вместо лёгкости и удовлетворения может принести ощущение подавленности и тревоги.

#### 3 Частые оргазмы ведут к невосполнимой потере семени и утрате сексуальной энергии.

**Но!** Авторы этой гипотезы – древние китайские философы-даосы. На практике она даёт противоположные результаты. Организм не любит выполнять лишнюю работу. Поэтому, чем меньше спермы будет расходоваться мужчиной, тем в меньшем количестве она будет вырабатываться организмом. Таким образом, имитируя удовольствие сейчас, вы подвергаете себя опасности не получить полноценный оргазм впоследствии.

#### 4 Она требует моего оргазма как доказательства своей сексуальной привлекательности.

**Но!** Есть множество других способов показать женщине, что она желанна и привлекательна. Знаки внимания не только в спальне, эротические ласки и нежные слова в самые неожиданные моменты – в гостях, по телефону – способны доставить женщине не меньшее удовольствие, чем кратковременное, пусть даже очень яркое соитие.

#### Не приносите себя в жертву

Многие женщины начинают испытывать удовольствие от контакта с партнёром только после родов, а до того времени они подыгрывают мужчинам, чтобы не вызывать их недовольства и не остаться в одиночестве. С возрастом количество сексуальных обманщиц увеличивается, потому что женщина стремится помочь мужчине сохранить статус хорошего любовника и не потерять уверенность в себе.

#### Зачем она обманывает?

Причины, по которым женщина имитирует оргазм.

#### 1 Я хочу доставить ему удовольствие.

**Но!** Разве вы забыли, что секс – это радость для двоих? Жертвуя своими удовольствиями, вы рано или поздно лишите удовольствия и своего партнёра. Стремитесь, чтобы удовольствие было у обоих.

#### 2 Он будет недоволен моей холодностью.

**Но!** Холодность женщины – это в подавляющем большинстве случаев отсутствие сексуальных знаний и навыков у мужчины. Чем дольше вы изображаете мнимое сексуальное благополучие, тем меньше у партнёра шансов повысить свой сексуальный потенциал.

#### 3 Я хочу, чтобы он чувствовал себя на высоте.

**Но!** Вам не хочется признавать, что ваш партнёр был небезупречен в постели? Найдите такие слова, чтобы он понял, что это только сегодня вы почувствовали лёгкое разочарование, но зато с восторгом вспоминаете прошлую ночь любви!

#### 4 Мне было больно!

**Но!** Это не повод для имитации оргазма! Если болевые ощущения повторяются регулярно, сначала выясните их причины! Многие вагинальные боли возникают в результате заболеваний, которые требуют тщательного лечения и воздержания от половой близости.

#### 5 Демонстрируя сексуальное удовольствие, я стимулирую его сексуальные возможности.

**Да!** Здесь вы совершенно правы. Это как раз тот случай, когда ложь будет во спасение. Самооценка мужчины резко падает, если у него появляется повод усомниться в своих качествах любовника. Он склонен переносить неудачи на сексуальном фронте на все остальные сферы деятельности. Таким образом, вы, поддерживая его репутацию потрясающего мужчины, не только не даёте угасать его половой активности, но и сохраняете его психическое равновесие и работоспособность.

Алия МАКАРОВА

### СО ВСЕГО СВЕТА

#### Важны предлоги

Схожесть в стиле речи является одним из факторов долговременных романтических отношений между людьми, уверены специалисты из США.

Схожесть во взглядах и личностных качествах уже давно являются известными факторами, притягивающими людей друг к другу. Одним из дополнительных факторов является стиль общения людей, который проявляется в том, как мы употребляем предлоги, союзы, междометия и такие слова, как «это», «этот», «быть», «что-нибудь», «что», «буду», «ему», «и». Для того чтобы продемонстрировать этот эффект, учёные провели серию экспериментов с участием студентов. Добровольцам предстояло провести несколько свиданий, каждое из которых длилось не более четырёх минут. Студенты противоположного пола рассказывали друг другу, в какой области специализируются, откуда приехали, нравится ли им в колледже и так далее. Несмотря на то, что все разговоры были очень похожи, специальный компьютерный алгоритм, с помощью которого впоследствии были проанализированы стенограммы сообщений, выявил схожесть и различия в стиле речи добровольцев. Пары, обладавшие схожестью в стиле речи выше средней, в четыре раза чаще проявляли желание продолжить общение после эксперимента.

#### О пользе диеты

Женщины, которые хорошо питаются и позволяют себе много калорийной еды, не так активны в сексе, чем те, кто строго следит за рационом. К такому выводу пришли учёные из США. Для исследований были взяты две группы женщин от 18 до 38 лет. Первая группа питалась регулярно и без ограничений, а испытуемые из второй группы сидели на диетах. В результате более сексуальными и активными были представительницы второй группы. Попутно учёные установили, что чувство голода после секса на время пропадает. Специалисты сделали вывод, что в условиях голода у женщин активизируются половые гормоны, а после секса эндорфины компенсируют недостаток калорий в организме.

#### 10 слов

Учёные подсчитали количество нежных слов, используемых среднестатистическим мужчиной в обращении к любимой.

Согласно анкетному опросу, проведённому среди 5000 мужчин от 18 до 47 лет, свои чувства большинство мужчин выражают с помощью всего десятка слов, и не больше!

Самые популярные нежности у представителей сильного пола, естественно, прилагательные и уменьшительно-ласкательные: «милая», «красивая», «дорогая», «секси». Существительные употребляются следующие: «рыбка», «киска», «зайка», «птичка» и производные от них, вне зависимости от языка, на котором разговаривает влюблённый мужчина.





# ПСИХОЛОГИЯ

## Совесть загрызла!

### Что делать с чувством вины?

**Наши чувства не бывают плохими или неправильными, каждое из них нам необходимо, в том числе и чувство вины. В каких случаях оно помогает ориентироваться в мире, а в каких – становится тяжким, мучительным грузом, мешающим жить?**

ЧУВСТВО вины – это страж, который говорит нам, что мы неправы, что от наших действий пострадали другие, подсказывает, что мы сделали не так и кому. И в этом плане оно конструктивно и выступает как моральный регулятор поведения: человек, лишённый чувства вины, способен на что угодно. Движимые виной, мы можем извиниться, исправить свои ошибки, сделать выводы, переосмыслить и изменить поведение. Если же этого чувства не замечать, оно остаётся в нас, но превращается во внутренний дискомфорт и недоверие – вроде и считаешь себя во всём правым, а всё равно ощущение, что что-то гнетёт и тревожит.

#### Я всё исправлю!

Чувство вины влечёт за собой сожаление о случившемся и сопереживание тому, перед кем мы ощущаем себя виноватыми. Важно признать это, выразить. Уже сам факт признания («Да, я поступил неправильно, прошу прощения!») приносит облегчение тому, кого вы обидели.

Бывает, что только одного признания и раскаяния мало. Нужно исправить свою ошибку реальными поступками, действием. И ответственный человек с готовностью пойдёт на это, особенно если тот, кому был нанесён ущерб (моральный или материальный), подскажет, как можно его возместить. Это разговор двух взрослых людей: «Прости, я не выполнил своё обещание, но готов всё исправить». – «Хорошо, это можно сделать тогда-то и там-то». Таким образом ситуация разрешается, ущерб возмещён и чувство вины проходит.

Если же пострадавший по-прежнему занимает позицию жертвы, напоминает о том, как ему было плохо, высказывает недовольство и продолжает инициировать в вас чувство вины, это манипуляция. Прощать вас, оставлять ситуацию в прошлом ему неинтересно, ему выгодно и дальше дёргать вас за эмоциональные ниточки и требовать компенсаций. Если поддаться этому,



### Мы все совершаем ошибки, но можем и отвечать за них

из тяжёлых переживаний и нездорового взаимодействия можно так и не выбраться.

#### Беспощадный судья

Безусловно, не все ошибки можно исправить. И тогда чувство вины прикрывает собой беспомощность и бессилие что-либо изменить. Например, люди, сталкивающиеся с тяжёлой болезнью и смертью близких, винят себя, что не всё сделали ради их спасения. И происходит это, даже если реально что-то сделать было невозможно. Если у человека нет воспитанного с детства комплекса вины, такие переживания сменяются гореванием и принятием случившегося. В противном случае травма потери может растянуться на много лет, заживо похоронив человека под грузом несуществующей вины.

Иногда чувство вины становится стойким, тотальным и жгущим изнутри. Люди живут с ним годами, в вечном самоосуждении и самообвинении, постоянно слыша внутренний голос, который выносит приговор: «Ты виноват, тебе нет прощения». Хроническое чувство вины разрушительно, оно обессиливает и опустошает, лишает уверенности в себе и, самое главное, мешает принимать правильные решения. Ощущая вину, мы застреваем в прошлом, хотя должны жить настоящим и смотреть в будущее.

#### Не давите на ребёнка!

Во взрослую жизнь хроническое чувство вины люди приносят из детства. Ребёнок беззащитен и зависим от родителей, поэтому с лёгкостью берёт на себя всё,

что не в силах взять близкие взрослые, – любую вину, любую ответственность: за то, что папа пьёт или ушёл из семьи, за то, что маме тяжело, она одинока и не удовлетворена своей жизнью. Некоторые родители вольно или невольно пользуются детским ощущением вины и превращают это чувство в средство контроля и управления. Это удобно: вечно виноватый ребёнок послушен и сделает всё, что пожелаешь.

Вырастая, такой человек продолжает брать на себя ответственность за проблемы других людей: они переживают неприятные эмоции, а он ощущает себя виноватым (даже если вообще ни при чём), изо всех сил старается им угодить и что-то исправить. В итоге чувствует себя вечно всем должным, подлаживающимся и глубоко несчастным.

#### Альтернатива есть!

Чувство вины не будет разрастаться до огромных размеров и отравлять жизнь, если знать, что у него есть альтернатива. Это чувство ответственности. За любое слово, действие или бездействие. В мире нет идеальных людей, мы все совершаем ошибки, но можем и отвечать за них. Принять ответственность за то, что из-за вас (даже помимо вашей воли) пострадали другие люди, возместить ущерб, исправить ситуацию, если это возможно, сделать выводы и жить дальше, не лишая себя сил и не терзая самообвинениями. И конечно, помнить: нести ответственность за благополучие других взрослых людей невозможно. Любые послания окружающих в духе «это из-за тебя у меня...», «если ты так сделаешь, я буду страдать», вызывающие в вас чувство вины, должны подсказать, что вами манипулируют и ни о каких честных, уважительных и равных отношениях здесь речь не идёт.

Ирина ЧЕСНОВА,  
психолог

## ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

### Остановись, мгновение!

**?** Я стараюсь успевать как можно больше, пишу себе планы на день, но, к сожалению, не всегда всё получается, и я ужасно расстраиваюсь, просто с ума схожу...  
Марина Барбашина, Пенза

– Может быть, секрет в том, что вы пока не научились соизмерять свои желания и возможности? И ваши грандиозные планы попросту в реальности неосуществимы? Но, даже если всё из намеченного вам вроде бы и по силам, вы, вполне вероятно, не учитываете те возможные коррективы, которые может внести сама жизнь. Вы же не робот. А даже у самой замечательной деловой женщины может быть насморк, плохое настроение,

неудачи в личной жизни, поломка автомобиля, потеря кошелек, да мало ли что может случиться с человеком...

Попробуйте поступить так. На протяжении недели продолжайте писать списки дел, а вечером анализируйте свой прошедший день и те причины, которые не позволили вам осуществить всё задуманное. Что помешало выполнить все пункты? Лень и расхлябанность? Или какие-то незапланированные, зачастую не зависящие от вас события?

В том, что жизнь непредсказуема, тоже есть своя прелесть, так же как и в умении контролировать время. Научитесь получать удовольствие от того и от другого. Тогда вы перестанете расстраиваться по пустякам и в конечном счёте станете гораздо мудрее.



### Настройтесь на приятное общение

**?** По работе мне часто приходится общаться с людьми. Зачастую я сталкиваюсь с грубостью, даже хамством. Можно ли сделать так, чтобы общение всегда было приятным?  
Полина Шомина, Новосибирск

– Вы не написали, кем именно работаете, а это весьма важный момент. Тем не менее можно дать несколько советов общего плана.

- Когда вы только знакомитесь с человеком, внимательно посмотрите ему в глаза и попробуйте понять, какого они цвета. Таким образом вы создадите необходимый зрительный контакт и покажете будущему собеседнику свою заинтересованность (сам цвет глаз, конечно, не имеет значения).
- Поступайте так же, если ответ собеседника вас чем-то

не устроил. В этом случае ваш визави вынужден будет продолжить разговор, каким-то образом комментировать свой ответ и внимательно следить за вашей реакцией.

● Повесьте у себя за спиной зеркало. Кому захочется увидеть в нём своё собственное недовольное или даже разъярённое лицо?

● Прощаясь с собеседником, обязательно назовите его по имени. В этом случае от вас останется благоприятное впечатление. И новая встреча, скорее всего, пройдёт на позитивной волне.



## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Полев:

– Чувство вины может быть разрушающим, особенно когда оно необоснованно, когда человеку его навязывают. Такое часто бывает в семьях, когда или муж, или жена хотят наказать свою половину или получить от неё что-то... В таких случаях надо не поддаваться на манипуляции.

Настоящее же чувство вины за реальный проступок проще всего погасить прощением. Это бывает сложно, но надо постараться.

# ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

## Поможем друг другу!

### Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.

## Ясный взгляд

Много работаю за компьютером и часто езжу за рулём, поэтому глаза краснеют и воспаляются. Вот какие средства мне помогают.

- Возьмите пять цветков василька синего и заварите их одним стаканом кипятка. Дайте настояться в течение часа, затем процедите через два слоя марли или мелкое сито. Кусочки марли пропитайте этим раствором и приложите к глазам. Чайную ложку семян подорожника залейте ½ стакана кипятка, хорошо взболтайте и настаивайте до охлаждения. Процедите настой и сделайте примочки на воспалённые глаза.
- Чайную ложку сухих цветков ромашки аптечной заварите стаканом кипятка, дайте настояться 20 минут, процедите и сделайте примочки на глаза.

Полина Ткачёва, Королёв



## Наладим стул

Часто мучаюсь запорами и, чтобы предотвратить задержку стула, использую такие средства.

- Истолките в ступке 100 г ядер грецкого ореха, залейте 1 л горячего молока, доведите до кипения и варите 5 минут на слабом огне. Когда отвар остынет, процедите. Для вкуса можно добавить 1 ст. ложку сахара. Принимайте по ½ стакана в тёплом виде 2–3 раза в день: утром натощак, все остальные приёмы – за час до еды.
- Растолките в ступке до порошкообразного состояния горох. Принимайте каждый день по 1 ч. ложке порошка.
- Чай из сушёных яблок или вишен тоже помогают наладить стул. Просто пейте эти вкусные напитки в течение дня.

Н. Е., Воронеж

## ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Полев:

– Увлечение народной медициной проистекает из того, что наша бесплатная медицина – труднодоступная, а платная – дорогая. Конечно, настоящая народная медицина существует, но она лечит нетяжёлые заболевания. На лечение серьёзных расстройств она не ориентирована.

## Всем спать!

Если разыгралась бессонница, помогут мои рецепты.

- Возьмите 40 г цветков боярышника кроваво-красного, залейте 200 мл кипятка, дайте настояться 45 минут и принимайте по 1 ст. ложке перед сном. Или 20 г зрелых плодов боярышника заварите 200 мл кипятка и выпейте на ночь как чай.
- Возьмите 5 г измельчённой травы полыни обыкновенной и залейте 200 мл кипятка. Принимать по ¼ стакана на ночь.

Дарья Михайловна, Тула



## Прошу совета!

## Картофель от ожогов

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством для лечения солнечных ожогов. Вот мой рецепт.

- Сваренный в мундире и очищенный картофель измельчите в блендере, добавив сметану. Нанесите полученный состав на повреждённые участки кожи на полчаса, после чего смойте водой комнатной температуры.

Ирина, Сочи

## Дамское средство

Моё средство предназначено для девушек, которые страдают от тяжёлого предменструального синдрома.

- Траву зверобоя и душицы смешайте в пропорции 2:1, затем 1 ст. ложку сбора залейте 250 мл кипятка, укутайте и настаивайте не менее 1 часа. Готовый настой процедите и пейте горячим по 0,5 стакана за полчаса до приёма пищи.

Только учтите, настой противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока!

Алла, Самара



# 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 объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».



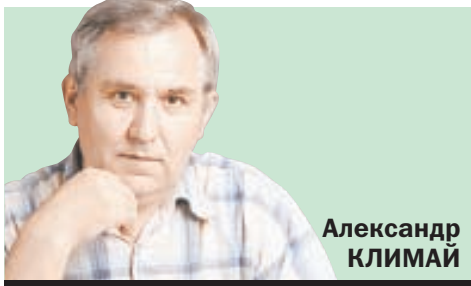
## «Горячая линия» ПОДПИСКА

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



# ИХ ОПЫТ

Обойдёмся без врачей?



Александр КЛИМАЙ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Есть у меня знакомая, по профессии бухгалтер, которая по роду своей деятельности никогда не была связана с медициной. От природы она была дама крепкая – из тех, про кого говорят: кровь с молоком. В поликлинику не ходила, врачей не жаловала...

Но вот жизненные обстоятельства привели Надежду на работу в городскую больницу со стационаром и поликлиникой. Протрудившись в ней с полгода и услышав не один десяток историй пациентов, Надежда несколько изменила свои взгляды на медицину. Раньше она считала, что если болезни не доводят до могилы, то в конце концов они проходят сами. Но, соприкоснувшись с человеческими страданиями, стала осмотрительнее в выражениях, особенно в отношении хирургов и реаниматологов. Казалось бы, она могла относиться почтительнее ещё и к акушерам-гинекологам, но последним не повезло – единственного сына Надежда родила в дороге и роды принимал сержант ГИБДД. Именно поэтому данная категория врачей её расположения не заслужила, как не заслужила его и огромная гвардия терапевтов.

Граждан, разделяющих взгляды Надежды, вокруг достаточно. А если учесть то обстоятельство, что у нас почти все либо «педагоги», либо «врачи» (а ещё чаще и то и другое одновременно), то становится понятно, почему уважение к профессии эскулапа начинает меркнуть. Ведь в каждой семье имеется пара-тройка томов энциклопедий по медицине... А как обойтись без «травника» и томика по психологии с примерным названием «Не давите мне на психику»?!

О чём толкую я так страстно? О том, что на любого специалиста, в том числе и врача, не зря так долго учат.

В общем, случилась у Надежды беда: муж заболел. Почувствовал себя плохо под выходные, что-то в груди задавило да в позвоночнике прострелило... На семейном совете решили: шейный остеохондроз. Диклофенак – золотой стандарт лечения остеохондроза! Это моя знакомая хорошо усвоила, ведь в больнице работала! День, второй «лечила» она мужа, а на третий стало ему совсем тошно. Вызвали «скорую»... Врачи сняли ЭКГ, а там – инфаркт миокарда. Тут, как ни крути, а без терапевтов не обойтись. Повезли человека в стационар, но по дороге не выдержало больное сердце. «Разрыв сердечной мышцы» – таков был диагноз патологоанатома. Позднее обращение... А ведь инфаркт можно вылечить и даже предупредить, если не заниматься самолечением, а вовремя обратиться к врачу.

# Преступление и наказание

## Разрешены ли порки в Новом Свете?

**Можно ли вырастить ребёнка, не наказывая его? Мнения американцев разделились.**

### Полвека назад

Моя подруга Кэрол старше меня лет на 25, но иногда я чувствую себя её старшей сестрой. Кэрол – учитель начальных классов, и очень хороший: несуетливый, немногословный. Она прекрасно общается с детьми, а вот со взрослыми – не очень. Такое ощущение, что Кэрол взрослых побаивается, особенно начальников. Заходить в кабинет директора школы, где она работает, для неё испытание. Хотя директор вовсе не тиран и не деспот.

Кэрол однажды призналась:

– У него в кабинете я чувствую себя маленькой девочкой. Когда я училась в школе, у нашего директора возле стены стояла палка и он мог наказать ученика прямо в своём кабинете. И ещё была кладовка, куда отправляли провинившихся учеников – подумать над своим поведением. Это не считалось чем-то особенным, везде так было.

Мне странно это слышать, Кэрол училась в конце пятидесятых годов прошлого века. Не так уж давно.

Спрашиваю:

– И тебе попадало?

– Мне – нет, а сестре попадало не раз: и в кладовке она сидела, и палкой по ней проходились. Она не такая послушная, как я, да и училась всегда хуже.

### Суровые штаты

Кажется, порки ушли в прошлое. Однако и сегодня физические наказания учеников в школе не запрещены в 19 американских штатах. Но есть одно условие: школа может применять эту меру воспитания только с разрешения родителей. Районные школьные организации в тех штатах, где разрешено физическое наказание, сами решают, вписывать в устав такую возможность для своих школ или нет.

Для меня этот факт стал открытием, потому что я никогда не слышала, чтобы в современных американских школах наказывали как раньше. Но, оказывается, да, где-то учителя и сегодня могут легально поддать ученику. По статистике, этим правом чаще всего в последнее десятилетие пользовались учителя южных штатов – Техаса, Миссисипи, Алабамы. В нашем штате Северная Каролина это разрешение тоже действует, но не в той школе, где учатся мои дети. Наша школа наказывает по-другому: за крупное преступление (драка, употребление наркотиков) могут исключить на день или даже на неделю, за мелочи – болтовню на уроке, например, – лишают возможности обедать со всеми вместе. Ну а за плохую успеваемость могут лишить права поехать на увеселительную экскурсию в конце учебного года.

### Ссылаясь на Библию

А вот американским родителям можно многое. Во всех штатах они имеют право наказывать своих детей, в том числе и физически. Но грань между наказанием и нанесением увечий очень тонкая, поэтому существует много обществ и организаций,



### Кстати

Строгие родители могут за 10–15 долларов купить в интернет-магазинах правильный инструмент для физического наказания. Эта «палка для битья» мало изменилась с тех самых пор, когда дети прошлого боялись её не меньше, чем сегодняшние боятся потерять доступ к смартфону из-за невымытой посуды.

которые требуют признать порку неправильной, невозможной и нелегальной. Не так давно в газетах и на телевидении обсуждалось судебное разбирательство: известный игрок в американский футбол афроамериканец Адриан Петерсон обвинялся в жестоком обращении с собственным сыном. Он «воспитывал» четырёхлетнего мальчика с помощью прута, который оставил синяки и ссадины на его теле. Этот случай стал поводом для обсуждения того факта, что в семьях афроамериканцев физическое наказание детей, так уж сложилось исторически, применяется чаще, чем в других американских семьях. В этой среде существует даже мудрость, которую можно перевести так: «Отцовский ремень обижает меньше, чем пуля полицейского».

До сих пор ещё многие американцы уверены: воспитать, дисциплинировать ребёнка без шлепка, подзатыльника, порки невозможно. Многие родители ссылаются на Библию и говорят, что родительская любовь проявляется там в таком физическом наказании более, чем в чём-то ином. Известный пастор Майкл Перл, автор книги «Воспитай ребёнка», не только пишет, что детей обязательно надо наказывать, но и даёт конкретные рекомендации, чем бить: тонкой пластиковой трубкой. Такой трубкой, пишет пастор, нельзя нанести вред ни мышцам, ни костям. Многие американцы его осуждают, с ним спорят, а он отстаивает своё мнение и гордится тем фактом, что более полумиллиона экземпляров его книги уже было продано.

Среди моих знакомых, кажется, нет родителей, которые бы верили в физическое наказание как метод воспитания, ну разве что в шлепок, не больше. Для многих моих знакомых порка ассоциируется с прошлым, с консервативностью взглядов и с бедностью. В бедных семьях детей бьют чаще, такова статистика. Хотя на родительских сайтах трудно определить достаток, только читаешь и удивляешься, встречая рассуждения про то, что вдарить ребёнка кулаком и железной ложкой, конечно, нельзя, но прутом и ремнём можно и нужно.

### Другие методы

Кроме физических наказаний, существуют и другие, менее болезненные и в то же время действенные. Есть здесь аналог нашего «встань в угол!» – непослушных дошкольников и младших школьников сажают на «стул для размышлений», в детских садах этот стул очень часто как раз и стоит в углу.

Для подростков, самым распространённым считается наказание сидением дома. Впрочем, родители все чаще сдают такую воспитательную меру в архив, потому что она плохо работает. Вот говорит мама сыну, получившему в четверти тройку: «Всё, ты из дома ни ногой два месяца!» – но уже через неделю забывает об этом, потому что нельзя так долго сердиться и помнить. Психологи тоже советуют отказаться от такой меры и прописывают более современный и действенный метод: временное изъятие электронных устройств – планшета, смартфона, компьютера. Более 60% родителей уже попробовали это и говорят, что метод работает отлично. Предполагаю, будь у детей выбор, они предпочли бы порку, а не лишение гаджетов.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ,  
наш специальный корреспондент  
в США

### ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Александр Полев:

– Детей за проступки наказывать нужно. Вопрос – как. Сформировать представление о том, что не всё в жизни возможно, что за чем-то последует наказание, – важная часть воспитания. И осознать эти ограничения человек должен до 13–14 лет.

«Помогая другим цепляться зубами за жизнь, выкарабкиваться из трясины наркотического ада или другой страшной болезни, ты вдруг переоцениваешь свою жизнь, начинаешь её больше ценить. И в этом смысле ещё вопрос, кто кому помогает больше...» – считает **Елизавета Боярская**.

ОДНА из самых популярных актрис российского театра и кино, известная также своей активной благотворительной деятельностью, сегодня гость редакции «АиФ. Здоровье».

### Оголённые души

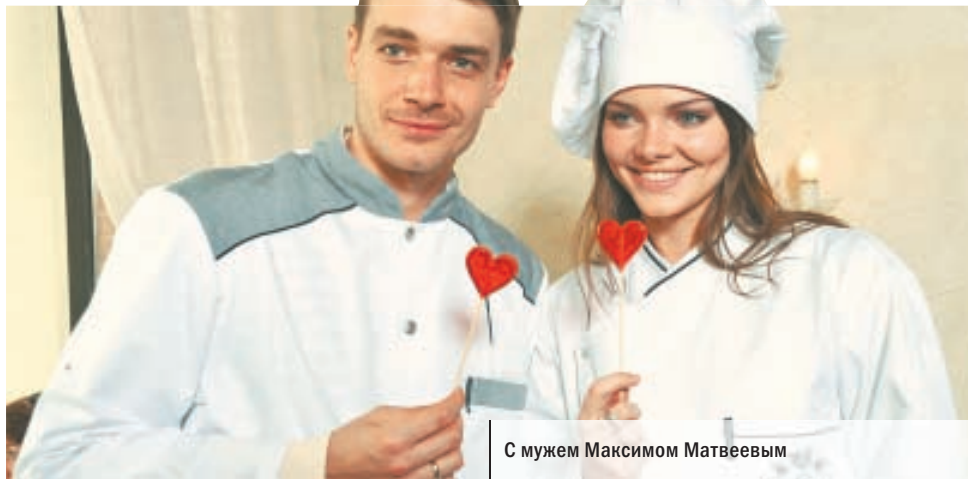
– *Лиза, так получается, что в России, да и в других странах, людям с тяжёлыми заболеваниями или же просто оказавшимся в сложной жизненной ситуации, приходится рассчитывать не на государство, а на благотворительные фонды. Не секрет, что вы, как и ваш супруг актёр Максим Матвеев, не просто уделяете внимание благотворительности, а достаточно активно, плотно ею занимаетесь. Зачем вам это надо?*

– Смотря о какого рода благотворительности мы говорим. Например, мы вместе с актрисой Ксенией Раппопорт состоим в попечительском совете одного из центров реабилитации наркозависимых. И всякий раз, когда есть возможность, мы этих ребят навещаем, разговариваем с ними. Слушаешь порой какую-нибудь молоденькую девочку, ребёнка по сути, и в ужас приходишь: человек сидит на игле с самого детства! Я понимаю, наркозависимые – это не та категория, которая однозначно вызывает в обществе сочувствие. Но это тяжёлые люди, они борются за жизнь всеми силами, и наше общение с ними, участие в их судьбе важно для них.

Так что благотворительность может заключаться не только и не столько в финансовой помощи. Это как раз самое простое: перевёл деньги – и вроде твоя совесть чиста. Нет, этого мало. Им очень нужна наша помощь, чтобы в наших глазах, в глазах окружающих они были не наркоманами, к которым испытывают презрение, к которым не хотят подходить, а чтобы в них поверили. Когда я общаюсь с этими детьми, вижу, как они пытаются выкарабкаться, как оголены их души, и в эти моменты получаю от них, возможно, даже больше, чем отдаю.

## Елизавета Боярская:

# «Благотворительность – это не только деньги»



С мужем Максимом Матвеевым

### – Что вы имеете в виду?

– По-другому начинаешь смотреть на суетные проблемы своей жизни. Начинаешь больше ценить свою жизнь, ценить то, что у тебя есть. Именно они, эти ребята, учат тебя простым, но важным вещам...

– **Задам провокационный вопрос: какой смысл бороться со следствием, то есть с зависимостью уже прошедших через ад наркомании людей, если наркотики по-прежнему доступны для молодёжи?**

– Согласна, это очень страшно, что наркотики остаются доступными для детей. Но это не значит, что нужно махнуть на проблему рукой. При такой логике вообще многое теряет смысл, а это неправильно. Я сама искренне не понимаю, как это возможно, что среди бела дня на улице прямо у метро, например, могут раздавать курительные смеси спайс, от которых человек через два месяца превращается в овощ, и помочь такому зависимому уже практически нельзя. Раньше считалось, что это проблема преимущественно больших городов, но сейчас и в провинции все заборы, асфальт разрисованы рекламой этого яда.

### Животный страх

– **Когда с ребёнком случается беда и он становится наркоманом, очень часто окружающие – соседи, знакомые, кто угодно – винят родителей: «Недоглядели! Мало внимания уделяли ребёнку! Не смогли найти общий язык! Не объяснили, не предостерегли!»** Таких историй и в актёрской среде, к сожалению, достаточно. В результате родители, чьи дети оказались

в наркотическом плену, всю жизнь терзаются чувством вины, ставят крест на себе и на своей жизни тоже. **Что думаете по этому поводу?**

– Ответственность родителей никто, конечно, не отменял. Но ужас в том, что, будь ты хоть трижды суперзаботливой мамой или папой, бывают обстоятельства, когда уберечь детей фактически невозможно. Ну не можешь же ты изолировать ребёнка от мира! А мир не всегда доброжелателен. К тому же в подростковом возрасте дети часто оказываются самой уязвимой частью нашего общества. У них нет страха смерти, они хотят идти и поступать наперекор родителям, всем полученным установкам. И речь не только о трудных подростках. В группе риска и вполне, казалось бы, уравновешенные, спокойные детки из благополучных семей. **– Вы лично проходили через это? Всё-таки вы из богемной семьи, про таких, как вы, говорят «золотая молодёжь»...**

– Нет, никакие наркотики я никогда в жизни не пробовала! Я испытываю просто дикий, животный страх перед ними. Я даже в мыслях этого не допускала. Очень бы хотелось думать, что вот этот защитный страх передаётся на генетическом или каком-то другом уровне и мои дети будут испытывать подобные чувства по отношению к наркотикам и вообще ко всему, что может вызвать губительную зависимость. Сама я и к азартным играм равнодушна, и к алкоголю. Был период в моей жизни, когда я зачем-то курила, но это всё в прошлом.

### «Старость» – в радость!

– **Напоследок хотелось бы поговорить о творчестве. Слышал, что сейчас вы снимаетесь в четырёхсерийном фильме «Ромео и Джульетта холодной войны», исполняете роль талантливой балерины. Тяжело ли стоять на пуантах?**

– Ну, в душе я немного балерина. (Смётся.) Всё-таки 13 лет занималась балетом. Даже поступила в своё время в Вагановское хореографическое училище, правда, буквально через месяц оттуда со свистом вылетела. К сожалению, нет у меня данных, чтобы заниматься танцами профессионально, но на любительском уровне, наверное, я неплохо двигаюсь. С удовольствием танцую дома, во время съёмок и с радостью соглашаюсь участвовать в проектах, где нужно как-то проявить танцевальные способности.

## Помогая другим, я получаю от них, возможно, даже больше, чем отдаю

А что касается роли балерины, о которой вы говорите, то я исполняю лишь несложные танцевальные элементы. Всю самую тяжёлую работу за меня и моего партнёра делают дублёры. А дублёры у нас, на секундочку, солисты Маринского и Михайловского театров!

– **В телесериале «Долгий путь домой», в котором вы снимались, вас состарили лет на двадцать. Обычно актрисам хочется сиять на экране молодостью и красотой. Я не прав?**

– В первую очередь хочется играть интересные, яркие роли. Я как-то уже говорила, что на эксперименты с внешностью на киноэкране, если оно того стоит, я не просто готова, а буду им только рада. Необычный, сложный грим, другие кардинальные внешние перевоплощения, как правило, дают в итоге объёмный, интересный характер. Ну какой актёр от такого откажется?

Беседовал Сергей ГРАЧЁВ

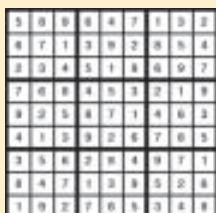
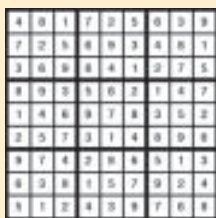
### Ваш вопрос специалисту


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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 633

№ 634



### ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

#### ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Пикассо – Петренко – Рогнеда – Листонос – Мекк – Каша – Сажа – Арфа – Эфа – Швед – Лыжи – Песок – Обнова – Стан – Околица – Легион – Голем – Спида – Руны – Ангел – Альтов – Робот.

#### ПО ВЕРТИКАЛИ:

Яковлева – Автопилот – Ромашка – Нерв – Паникадио – Сыр – Ляп – Фиджи – Арка – Плагиат – Шале – Опала – Стол – Факсимиле – Бритва – Лес – Нары – Обсидиан.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ  
**ЗДОРОВЬЕ**

Читайте в следующем номере:

- **Узловой зоб: удалять или подождать?**
- **Молочница: что её провоцирует**
- **На приёме у врача: Авраам Линкольн и Фёдор Достоевский**
- **Боль в челюсти: как от неё избавиться**
- **Солнечный удар: чем помочь ребёнку**



# ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Ответить на этот немаловажный вопрос поможет вам тест.

- 1** На ваш взгляд, вы легко адаптируетесь к смене режима работы и отдыха?
  - а) Полагаю, что да, - 3.
  - б) Иногда мне трудно перестроиться - 2.
  - в) Далеко не всегда - 1.
- 2** У вас есть привычка в выходные дни ложиться как можно позже и вставать за полдень?
  - а) Да - 1.
  - б) Нет, стараюсь этого не делать - 2.
  - в) Иногда - 3.
- 3** Способны ли вы ради работы отказаться от выходных?
  - а) Такое происходило, и не раз, - 1.
  - б) Возможно - 2.
  - в) По собственной инициативе - нет - 3.
- 4** Как вы обычно проводите выходные дни?
  - а) Предпочитаю это время использовать на то, чтобы посетить театр, кино, выставки, сходить с друзьями в кафе или прогуляться на природе, - 3.
  - б) Люблю понежиться в постели, почитать лёгкую литературу, посидеть за компьютером или у телевизора - 1.
  - в) По-разному, в зависимости от погоды и настроения - 2.
- 5** Согласны ли вы с тем, что если работа любимая и интересная, то и отпуск не нужен?
  - а) Скорее нет, чем да, - 2.
  - б) В определённом смысле да - 1.
  - в) Категорически нет - 3.

## Не забываете ли вы об отдыхе?

- 6** Вы часто грустите?
  - а) Да, такое бывает - 1.
  - б) Редко - 2.
  - в) Практически никогда - 3.
- 7** Выберите из высказываний наиболее вам близкое:
  - а) «Тот, кто недостаточно времени уделяет отдыху, подобен ремесленнику, которому некогда наточить свои инструменты» - 2.
  - б) «Человек так создан, что он отдыхает от одной работы, лишь взявшись за другую» - 1.
  - в) «Отдыхать надо ещё до того, как почувствуешь усталость» - 3.
- 8** Есть ли у вас какое-нибудь хобби?
  - а) Разумеется - 3.
  - б) Было, но сейчас нет - 2.
  - в) Работа в некотором смысле заменяет мне хобби - 1.
- 9** Вы любите ходить в гости?
  - а) Не особенно - 1.
  - б) Да, обожаю компании - 3.
  - в) Иногда, к старым знакомым и друзьям - 2.
- 10** Готовы ли вы отложить работу, чтобы отправиться поразвлечься?
  - а) Возможно, если дела не очень срочные, - 2.
  - б) Маловероятно - 1.
  - в) Иногда я так и поступаю - 3.



### Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами

**10–16 баллов.** Отдых – это искусство, и вам есть чему поучиться, ведь мудрость гласит: «Тот, кто умеет отдыхать, превосходит людей, умеющих брать города!» Если вы на короткий срок отвлекётесь от повседневной суеты, мир от этого не перевернётся. Уделяйте больше внимания своему досугу и тщательнее продумывайте его.

**17–23 балла.** Вы знаете, как с пользой для себя провести отпуск или выходные, но иногда на отдыхе вам бывает скучно. Умеренность и умение придерживаться золотой середины очень актуальны для наших дней, и вы, в общем, стараетесь избегать крайностей. Впрочем, иногда полезно придумать что-нибудь эдакое, например, устройте за городом костюмированную вечеринку и хотя бы на пару часов почувствуйте себя супергероем, морским пиратом, доброй феей или побудьте в образе любого другого сказочного персонажа!

**24–30 баллов.** Можем предположить, что вы человек, любящий не убивать время, а ярко проживать его! Дорожите свободными деньками и наверняка являетесь желанным гостем и на пикнике, и за праздничным столом. Чтобы отдых не приедался, чаще включайте воображение и проявляйте фантазию, которая у вас определённо есть.

Составил  
Дмитрий СВИРИДОВ

## 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!!!

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

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

## Сканворд

1

2

ОТВЕТЫ ОПУБЛИКОВАНЫ НА СТР. 23

КАКОГО ВЕЛИКОГО ХУДОЖНИКА ПРИ РОЖДЕНИИ ПОСЧИТАЛИ МЕРТВЫМ?

ОТ КАКОГО ЦВЕТКА ОТРЫВАЮТ ПО ЛЕПЕСТКУ, ГАДАЯ НА ЛЮБОВЬ?

МАТЬ ЯРОСЛАВА МУДРОГО

ДО РЕВОЛЮЦИИ В РОССИИ ИМЕНА ПШЕННАЯ... БЫЛА ОСНОВНЫМ БЛЮДОМ НА КРЕСТЬЯНСКОМ СТОЛЕ

СПОНСОР ПЕТРА ЧАЙКОВСКОГО

КАКОЙ МУЗЫКАЛЬНЫЙ ИНСТРУМЕНТ РИССОВАЛИ УЖЕ ШУМЕРЫ?

ЖИТЕЛИ ЭТИХ ОСТРОВОВ ПЕРВЫМИ НА ЗЕМЛЕ ВСТРЕЧАЮТ НОВЫЙ ГОД

КРАЖА СЮЖЕТА

ГАДЮКА ПЕСКОВ

ОЛЕГ

ЧТО ОБЫЧНО НАВОСТРЯЮТ, КОГДА СМАТЫВАЮТ УДОЧКИ?

ЦАРСКИЙ ГНЕВ

ЧЕМ НАМЕРЕН ОТОМСТИТЬ ГЕРОИ ПЕСНИ «У ТЕБЯ ГЛАЗА – КАК НОЖ» ВЛАДИМИРА ВЫСОЦКОГО?

ВОРОТА ДУГОЙ

2

ЛЕТУЧАЯ МЫШЬ

КАКОЙ КАМЕНЬ В ЗАКАВКАЗЬЕ ПРОЗВАЛИ «ОБЛОМКАМИ КОГТЕЙ САМОГО САТАНЫ»?

ДАЧА ШВЕЙЦАРЦА

КЛИШЕ ПОДПИСИ

ХВОЙНЫЙ...

КОЙКА В КУТУЗКЕ

ЭТАЛОН ЧЕРНОТЫ

1

ДЕБЮТНАЯ ВЕЩЬ

ЭЛЕКТРОННЫЙ ЛЕТЧИК

ЖИТЕЛЬ ЕВРОПЕЙСКОЙ СТРАНЫ, ХРАНИВШЕЙ НЕЙТРАЛИТЕТ В ХОДЕ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

КАКОВА МУЗЫКАЛЬНАЯ ЖИЛКА

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ ЖИЛКА

ГОНЩИК С ЛИЦОМ ЗМИИ ХИРША

ИСПОЛНИТЕЛЬ ИЛИ ВЕРШИТЕЛЬ ИЗ ФИЛЬМА «ОТРОКИ ВО ВСЕЛЕННОЙ»

«ПЫЛАЮЩИЙ...» ИЗ WARCRAFT

КРАЙ СЕЛА

ЧЕМ ПОПЛАТИЛАСЬ БАСЕННАЯ ВОРОНА, КУПИВШИЕСЬ НА ЛИСЬЮ ЛЕСТЬ?

НЕЛЕПАЯ ОШИБКА

ГЛИНЯНЫЙ ЗОМБИ ИЗ СТРАШИЛОК О ТАЙНЫХ ЗНАНИЯХ КАББАЛИСТОВ

«НИЧТО НЕ ДЕЛАЕТ НАС ТАКИМИ ЧЕСТНЫМИ, КАК ЧУЖОЕ ПРЕСТУПЛЕНИЕ» (РОССИЙСКИЙ САТИРИК)

НА ЧЕМ ГАДАЛИ ДРУИДЫ?

С КЕМ РЯДОМ ВСЕГДА НА ИКОНАХ РИСУЮТ ЕВАНГЕЛИСТА МАТФЕЯ?

2

## АиФ здоровизм

Поживём – удивим!

\*\*\*

Комплимент – ложь во спасение.

Александр РОГОВ

## Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ» Н.И. ЗЯТКОВ  
 Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 31 2015 года.  
 Выходит еженедельно. 16+  
 Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ  
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА  
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА  
 Ведущий редактор Наталия ФУРСОВА  
 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) 941-21-12, (495) 941-28-38.  
 http://www.redstarprint.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписан 23.07.2015 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 28.07.2015 г.  
 Заказ № 123-2015. Тираж 450 586 экз.  
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551



1 5 0 3 1



9 771562 755431