

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



**ЖАР
КАКУЮ ТАБЛЕТКУ
ПРИНЯТЬ?**

стр. 5

СНИМАЕМ СТРЕСС

Три простых
способа

стр. 15

ОДИНОЧЕСТВО

Надо ли
его бояться?

стр. 22

КАТАНИЕ НА КОНЬКАХ

Снижает
давление

стр. 21



Фот. P. P. P. P. P.

**Владимир Долинский:
«Я совсем не чувствую
свой возраст»**

стр. 23

7 Умная еда
Чем кормить
МОЗГ

**11 Фитотерапия
от А до Я**
Лечим болезни
желудка

**16 Совместная
работа**
Разрушает
семью?

19 Эпидемии
В цифрах
и фактах

**20 Любовь
к кулинарии**
Опасна
для мужчин

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юрий КУКЛАЧЕВ,
дрессировщик



Создатель единственного в мире Театра кошек Юрий Куклачев известен всему миру как дрессировщик кошек, но мало кто знает, что Юрий Дмитриевич профессионально занимается воспитанием не только братьев наших меньших, но и подрастающего поколения, издает учебники, читает лекции. Юрий Куклачев стал первым читателем этого номера «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

НАБЛЮДЕНИЕ

Норма сна

Женщины, которые спят по 7,6 часа в сутки, и мужчины, спящие по 7,8 часа в сутки, имеют наименьшие шансы оказаться на больничном, выяснили финские ученые.

Как показали результаты семилетнего исследования данных 3760 человек, женщины, страдающие бессонницей, избыточной дневной сонливостью, испытывающие раннее просыпание по утрам или вынужденные принимать снотворные препараты, при продолжительности ночного сна в 7,6 часа ощущают значительное улучшение самочувствия, в результате чего меньше отсутствуют на работе по причине болезни. Для мужчин этот «идеальный» показатель составил 7,8 часа. Решение проблем со сном способно сократить продолжительность больничного листа на 28%.



ПРОФИЛАКТИКА



Еда для хорошего настроения

Свежие овощи и фрукты помогают нам справиться с душевной болью, говорят британские ученые, которые исследовали факторы, влияющие на настроение человека. Они наблюдали за 14 тысячами мужчин и женщин в возрасте от 16 лет. Обращали внимание на индекс массы тела добровольцев, их вредные привычки и диету. Волонтеры регулярно проходили психологические тесты и отвечали на вопросы о своем настроении.

Те участники исследования, которые ели больше овощей и фруктов или бросали курить, показывали стремительный рост настроения. А у тех, кто курил и ел мало овощей и фруктов, ученые чаще обнаруживали низкую степень удовлетворенности жизнью и депрессию. Наиболее благоприятной для повышения настроения оказалась диета, в которую входит до 5 порций сырых фруктов и овощей ежедневно.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

672 млрд рублей – дефицит средств на оказание бесплатной медицинской помощи, который будет наблюдаться в этом году в России.

ИССЛЕДОВАНИЯ

Опасны ли «следы»?

Безопасные уровни потребления пяти продуктов, часто вызывающих аллергию: арахиса, лесного ореха, сельдерея, рыбы, креветок – определили британские ученые. Безопасным они посчитали такое количество аллергена, которое вызовет нежелательную реакцию только у 10% аллергиков.

436 испытуемым предлагали крошечные порции тех продуктов, на которые их иммунная система выдала аллергическую реакцию. Оказалось, что 90% аллергиков могут относительно безопасно для себя съесть 1,6–10,1 мг лесного ореха, арахиса и сельдерея. Для готовых креветок и рыбы безопасная доза оказалась даже выше – 2,5 и 27,3 мг соответственно.

Это исследование должно было выяснить, стоит ли аллергикам принимать во внимание предупреждающие надписи на упаковках вроде: «Может содержать следы орехов».



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Кто защитит права пациентов?

До 4% средств бюджета федерального фонда ОМС – порядка 50 млрд рублей – остается в страховых компаниях. Такие данные приводит фонд независимого мониторинга «Здоровье». По закону, собственными средствами страховой медицинской организации в сфере ОМС являются (помимо денег на ведение дела) 30% сумм, необоснованно предъявленных к оплате больницами и поликлиниками, 50% штрафов за неказание, несвоевременное оказание или оказание медицинской помощи ненадлежащего качества, 10% сэкономленных средств. «Зарплата и премии у экспертов страховых организаций зависят от объема снятых средств с медицинской организации, поэтому они не интересуются результатом лечения, и практически никак не отстаивают права пациентов, а выявляют лишь бумажные огрехи в работе врачей», – считает директор фонда «Здоровье» Эдуард Гаврилов.



Комментирует член Общественного совета по защите прав пациентов при Росздравнадзоре, президент НП «Национальное агентство по безопасности прав пациентов и независимой экспертизе», доктор медицинских наук, профессор Алексей СТАРЧЕНКО:

– У страховых компаний нет обязанности напрямую повышать качество медпомощи. В их обязанность входит оплата медпомощи надлежащего объема и качества. Для выяснения вопроса о качестве страховые компании проводят экспертизы. Единственный путь влияния страховых компаний на качество – систематическое выявление дефектов и штрафы. Только штрафы заставляют главного врача читать акты экспертиз и предотвращать дефекты в будущем. Страховые компании ежегодно выявляют до 10 млн дефектов. Если они перестанут применять штрафы, дефектов станет в сотни раз больше.

Экспертиза – это конфликтная деятельность изначально! Чтобы эксперт, который не является сотрудником страховой организации, а работает по договору, был мотивирован на выявление дефекта, страховые компании стимулируют его труд.

НЕВЕРОЯТНО!

Простой тест

Те, кто не может простоять на одной ноге дольше 20 секунд, имеют повышенный риск инсульта и снижения интеллекта в старости, утверждают японские ученые.

Средний возраст добровольцев в их исследовании составил 67 лет. 841 женщина и 546 мужчин должны были простоять на одной ноге с открытыми глазами как можно дольше, но не более 60 секунд. Работу сосудов мозга оценивали с помощью МРТ. Помимо этого исследователи собирали информацию о болезнях пациентов, их весе и уровне жизни. После учета всех факторов оказалось, что у тех, кто не мог простоять на одной ноге дольше 20 секунд, на 15,3% чаще обнаруживались микрокровоизлияния в мозг. У тех, кто пережил два случая нарушения мозгового кровообращения, проблемы с равновесием наблюдались еще чаще – в 30% случаев. К тому же невозможность долго стоять на одной ноге часто шла рука об руку со снижением умственных способностей.

Если у человека наблюдаются нарушения равновесия, у него также есть и нарушения в работе мозга. Исследователи рекомендуют всем пожилым людям, плохо держащим равновесие, посетить невролога.

ОПРОС

Считаете ли вы, что суррогатное материнство надо законодательно запретить?

- 16%** Да, это против воли Бога и природы
- 14%** Да, у нас много сирот, которых можно было бы усыновить
- 54%** Нет, для некоторых семей это единственный способ получить кровного ребенка
- 11%** Нет, научный прогресс не запретит
- 5%** Не знаю, никогда об этом не думал (-а)



Всего в опросе приняли участие 5085 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО, ЧТОБЫ ЖИТЬ ДОЛГО!

Ученые-физиологи под рук. академика РАН Н.А. Агаджаняна установили, что многие болезни, от гипертонии до инсультов, часто связаны с нарастающим дефицитом кровообращения. К счастью, это поддается коррекции путем восстановления дыхания!

Когда мы физически активны, в крови повышается уровень углекислого газа (CO₂). Это естественный сосудорасширитель, борец с гипертонией и другими заболеваниями, чьи истоки во многом – зажатые спазмом сосуды.

Дыхательный тренажер «САМОЗДРАВ» имитирует физическую нагрузку! Дыхательная терапия с «САМОЗДРАВОМ» улучшает кровообращение, помогая устранить спазмы сосудов и восполнить запасы CO₂. Это гимнастика для сердечно-сосудистой системы, мозга и организма в целом, **помощь при гипертонии, астме, стенокардии** и не только.

На сайте samozdrav.ru – книга, видеорасказ доктора Агапкина о тренажере «САМОЗДРАВ», отзывы и др.

ООО НП «Самоздрав», ОГРН 108635000648, 443034, г.Самара, ул.Севастопольская, 35. РОСЗДРАВНАДЗОР №РСН 2014/1595. Реклама

по тел. 8-800-500-64-19 и получите подарок ко Дню Защитника Отечества: книги «Руководство гипертоника» и «Руководство сердечника» бесплатно!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

«САМОЗДРАВ» имитирует физическую нагрузку, чтобы восстановить кровообращение сердца и мозга!

Приобрести «САМОЗДРАВ» можно:

- по тел. горячей линии 8-800-500-64-19 (звонок бесплатный);
- в магазинах «Медтехника» в Вашем городе.

Консультация со специалистом по тел. **8-800-500-64-19**

Только до 28.02.2015 закажите «САМОЗДРАВ»

Биафишенол

Рыбий жир для детей и взрослых www.biafisheno.ru

- высококачественный натуральный рыбий жир с высоким содержанием Омега 3
- произведен из отборного исландского сырья – океанических рыб
- с применением современных специальных технологий производства, соответствующих европейским стандартам
- тестирование качества каждой партии в аккредитованной лаборатории

Спрашивайте «Биафишенол» рыбий жир в аптеках Вашего города!

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СТРАШ. РУ/799.88.003.E.00041.01.15
СТРАШ. РУ/799.11.003.E.00993.01.14
РЕВОЛЮЦИЯ

Хотим мы или нет, но время выстроить новые взаимоотношения между врачом и пациентом пришло. Как всегда неожиданно. Причем не только для пациентов, но зачастую и для самих врачей.

ЕСТЬ, однако, отрасли здравоохранения, в которых эти самые новые отношения давно выстроились. Новаторами выступили эндокринологи – еще в 90-х годах, когда столкнулись с «цунами» диабета в стране и поняли, что одним из аспектов лечения может стать партнерство врача и больного, а по сути – обучение пациентов базовым принципам самоконтроля, позволяющим в большинстве ситуаций не только обходиться без услуг врача, но и вести полноценную жизнь.

Слово главному эндокринологу Москвы, доктору медицинских наук, профессору Михаилу АНЦИФЕРОВУ

Границы ответственности

– Михаил Борисович, что означает партнерство между врачом и пациентом? Где границы ответственности каждого?

– Характер этих взаимоотношений в основном применим к пулу хронических неинфекционных заболеваний. Это обучение, в результате которого пациент становится участником лечебного процесса и помощником врачу. Например, при диабете человек сам ведет дневник самоконтроля, сам регулярно следит за уровнем сахара в крови, артериальным давлением, весом, контролирует питание.

Государство обеспечивает хронически больного человека и льготными препаратами, и средствами самоконтроля, позволяющими определить уровень сахара в крови. «Пустыми» льготы не будут при одном условии – если человек владеет принципами самолечения. К врачу он приходит лишь с конкретными вопросами: что и как следует поправить?

– Где еще кроме эндокринологии эффективно обучение больных?

– Яркие примеры – школы для больных гипертонией, бронхиальной астмой. Человек получает теоретические знания, отрабатывает практические навыки, закрепляет их в правилах поведения. В простейших жизненных ситуациях – например, расслабился в гостях, выпил, – параметры заболевания могут скакать. Если сам не справился, идет к врачу, разбирается, корректирует лечение. Тогда визиты приобретают смысл. А задача-максимум – персонализация терапии, когда врач корректирует лечение с учетом конкретного состояния больного и принимаемых препаратов.

Новые реалии

– В сегодняшней реальности к врачу еще надо попасть...

– Согласен, это тоже вопрос отношений между врачом и пациентом. Любые иллюзии даже у самого терпеливого больного могут пропасть, когда он переступает порог кабинета специалиста, который, в свою очередь, ведет прием уже несколько часов, да еще делает кучу записей. Плюс пресловутые

Михаил Анциферов:

«Пора учиться следить за своим самочувствием»

12 минут на пациента. За рабочий день – около 40 человек, не считая тех, кто «на минуточку» и «просто спросить». Считаю, электронная запись все-таки станет одним из чисто технических решений проблемы.

– Пока наблюдения говорят об обратном: о дополнительной в этой связи неразберихе.

– Да, много нововведений приходится внедрять в процессе: машина уже едет, а мы продолжаем ее доводить. Другое дело, что все равно отладим. Хотя бы потому, что в ближайшем время компьютеризированными станут многие виды привычной бумажной деятельности. Например, персональные данные о больном, включая все результаты

Пациент с хронической болезнью должен стать помощником врачу

его исследований. Плюс появление электронных рецептов. Считаю, для хронических больных, имеющих право на льготные лекарства, это удобно: дома, за компьютером, заказал, потом получил в аптеке. До сих пор же эти люди вынуждены штурмовать поликлиники. Вопрос: зачем?

– Например, чтобы заодно с получением рецепта оценить свое самочувствие.

– В том-то и дело, что заодно. Подчеркну еще раз: если речь идет о хронических неинфекционных заболеваниях, то на первое место и выходит обучение пациента базовым принципам самоконтроля и самолечения. Не надо приходиться к врачу «заодно», надо с конкретными проблемами. Наступает время учиться следить за своим состоянием. Хроническое заболевание – на всю жизнь. Ну не обойтись в современном мире без понимания базовых принципов лечения и соответствующего образа жизни! Тогда и взаимодействие с врачом станет полноценным, и даже 12 минут времени на прием не окажутся потраченными впустую.

На что жалуетесь?

– Обучение пациентов – это новый лозунг из разряда благих пожеланий?

– Наоборот, одна из приоритетных задач здравоохранения. Согласитесь, мы не умеем отвечать за собственное здоровье. Даже когда «прижмет».

– Согласен. А как учить?

– В ближайшее время, например, в Москве появится телефонная «горячая линия» для пациентов.

– Телефонная «скорая помощь»?

– Ни в коем случае. Консультационная помощь и, видимо, отчасти «диспетчерская». Она призвана помочь в самых распространенных житейских ситуациях. Например, у человека заболело сердце, а ему через несколько часов надо ехать в другой город. И что делать? Полезно напомнить элементарное: дела отложить, вызвать «скорую», сделать ЭКГ. Замечено: если с острой болью в сердце человек попадает в лечебное учреждение в течение часа, то шансов выжить у него гораздо больше, чем спустя 3–4 часа.

В новой службе будут работать обученные люди, медики. Естественно, это не подмена реального врача. Тем более не советы, какие лекарства принять. Просто соблюдение алгоритма действий и при необходимости вызов «скорой»...

– Как врачу, лично вам чего не хватает в современном здравоохранении?



– Скорее, не чего, а кого – терапевтов нового поколения. Тех, кого принято называть врачами общей практики, семейными врачами, кто способен решать на своем уровне 70–80% проблем пациентов, не перебрасывая их автоматически к «узким» специалистам, выявляя заболевания на самых ранних стадиях. Если нам удастся вырастить поколение специалистов такого уровня, это будет настоящим прорывом в практической медицине.

Беседовал Серафим БЕРЕСТОВ

НАТУРАЛЬНЫЕ ЛЕКАРСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ



ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ

Для приема внутрь

- **БРИАКОН ЭДАС-103 капли или ЭДАС-903 гранулы**
Применяется для лечения и профилактики сезонных заболеваний верхних дыхательных путей – гриппа и других ОРЗ (с лечебной целью прием от 3 до 6 раз в день; с профилактической целью 1-2 раза в день).
- **БРОНХОНАЛ ЭДАС-104 капли или ЭДАС-904 гранулы**
Назначается при бронхите, трахеите и других заболеваниях дыхательных путей, протекающих с кашлем.
- **БРИАПИС ЭДАС-307 сироп**
Показан с первого дня заболевания при гриппе, ОРВИ и простудах. Оказывает противовоспалительное действие, снимает интоксикацию, смягчает кашель и уменьшает боль в горле.

Для закапывания в нос

- **РИНИТОЛ ЭДАС-131 капли назальные**
Применяется для лечения и профилактики насморка, протекающего с заложенностью носа, с серозно-слизистым и гнойным отделяемым. Обладает противовоспалительным действием, способствует уменьшению отека, увлажняет слизистую оболочку.
- **ТУЯ ЭДАС-801 масло**
Помогает при заложенности и сухости слизистой носовой полости, а также при насморке, осложненном туботитом или отитом.

Спрашивайте в аптеках или обращайтесь: 115093, Москва, ул. Б.Серпуховская, 10. Узнайте больше 8-800-333-55-84 (звонок бесплатный). www.edas.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Кому грозит возрастная глаукома, как она протекает и как с этой болезнью жить?

Наш эксперт – член президиума и Координационного совета Российского



глаукомного общества, доктор медицинских наук, профессор кафедры офтальмологии Российской медицинской академии последипломного образования Игорь АЛЕКСЕЕВ.

По материнской линии

При глаукоме нарушается равновесие между притоком и оттоком внутриглазной жидкости, жидкость скапливается, давит на глазной нерв, часть волокон нерва отмирает – и у человека сужается поле зрения, а в перспективе все может закончиться слепотой.

Глаукома бывает врожденной, может возникнуть в результате других заболеваний, но сейчас мы говорим о самой распространенной ее разновидности – возрастной.

До сих пор медики не могут сказать, что является первопричиной болезни, но уже понятно, что есть генетическая предрасположенность к этому заболеванию и передается она в основном по материнской линии. Что с возрастом количество больных увеличивается: глаукома встречается у 15% людей старше 75 лет. Также известно, что ряд других болезней может быть фактором риска развития глаукомы: диабет, гипертония, сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ... Сами по себе они первичную возрастную глаукому не вызывают, но служат неблагоприятным фоном и в сочетании с генетической предрасположенностью увеличивают вероятность ее появления.

Интересно

У представителей черной расы глаукома возникает чаще, чем у белых людей. И связано это не с влиянием Солнца, как можно было бы предположить, а с пигментацией радужки.

У японцев глаукома часто развивается без выраженного повышения внутриглазного давления.

У монголоидов чаще встречается закрытоугольная форма глаукомы, у европейцев, особенно у скандинавов, – открытоугольная. Это связано с анатомическими особенностями глаза, так как у представителей разных рас строение глаз различается.

Смотрите шире!

Глаукома сужает поле зрения



! Беда приходит незаметно

Повышение внутриглазного давления обычно начинается в 50–60 лет. Но коварство этой болезни в том, что вначале она развивается бессимптомно. Человека годами ничего не беспокоит. Иногда может показаться, что ты стал хуже видеть в темноте. Ну так с возрастом у всех зоркость снижается. Иногда кажется, что тянет висок и в глазах затуманилось. Так это, наверное, от работы за компьютером. И спохватывается человек уже через годы болезни, когда она зашла далеко.

И тогда выясняется, что все эти годы давление внутри глаза было повышено, что какие-то участки нерва уже погибли и обзор зрения уже сузился. А так как сужение идет со стороны носа (то есть для правого глаза слева, для левого – справа) и происходит постепенно, то наш мозг успевает подстроиться, и это сужение мы замечаем не сразу.

Единственная возможность обнаружить болезнь на ранней стадии – пройти обследование. И его регулярно надо делать всем после 50 лет. Но кто у нас ходит к врачу, когда нет жалоб? Никто. Вот и получается, что глаукома стала сегодня главной причиной слепоты, хотя в СССР, где все проходили диспансеризацию, она таковой не была.

Еще одна неприятная особенность этой болезни, что «съеденное» ею зрение уже не восстановить. Единственное, что можно сделать, это удерживать болезнь в той стадии, в которой ее обнаружили.



Приговор – пожизненный

Во всем мире принята такая тактика лечения глаукомы: сначала пациенту назначают медикаментозную терапию в виде глазных

Повышение внутриглазного давления обычно начинается в 50–60 лет

капель. По своему действию капли могут быть двух видов: один вид препаратов уменьшает выработку внутриглазной жидкости, другой – улучшает ее отток из глаза. В последнее время появилось много комбинированных лекарств, когда в одном растворе присутствуют два действующих вещества. Но выбор препаратов – дело врача, и только врача, не друзей, не родственников или соседей, имеющих сходную проблему.

А вот за что пациент отвечает сам, так это за соблюдение схемы лечения: он должен закапывать те капли и с той периодичностью, которую назначил врач. И ни в коем случае лечение не прерывать, даже если ему кажется, что никакого ухудшения или, наоборот, улучшения зрения у него нет. Пациент с глаукомой обречен на ПОЖИЗНЕННОЕ лечение – капать в глаза он теперь будет до конца своих дней! И не ради того, чтобы видеть лучше, а для того, чтобы не потерять зрение полностью.

И вторая обязанность пациента – приходиться на обследование в назначенный срок: обычно раз в полгода. Даже если ему кажется, что хуже видеть он за последние полгода не стал.

Но удерживать внутриглазное давление на необходимом уровне с помощью лекарств удается не всегда. И тогда встает вопрос об операции, во время

Важно

При глаукоме в конце болезни маячит слепота. А слепоты, как показывают исследования, люди очень боятся – в 2 раза сильнее, чем внезапной смерти. И тут возникает психологический парадокс: мы так боимся, что наша психика вытесняет страх из нашего сознания, мы стараемся забыть о болезни, начинаем считать себя здоровыми и отказываемся от лечения. И это приводит к тому, что слепота на самом деле наступает, и наступает гораздо раньше, чем могла бы. Избежать ее можно, только если взаимодействовать с врачом и выполнять все его назначения.

которой создаются альтернативные пути оттока жидкости. Правда, операция не гарантирует, что давление после нее останется нормальным на всю оставшуюся жизнь. Через какое-то время оно может подняться вновь, если созданные пути оттока зарастут. И опять придется закапывать капли. А сама операция – не простая, после нее высок процент осложнений. Так что доводить дело до хирургического вмешательства не стоит.

Чем грозит безответственное отношение к лечению, когда пациент перестает закапывать лекарства или отказывается от операции? Полной и необратимой слепотой. Это надо понимать.



Читать не возбраняется

Больному глаукомой надо соблюдать некоторые ограничения в повседневной жизни:

- не находиться подолгу в наклонном положении;
- не оставаться долго в темном помещении;
- не употреблять за один прием много жидкости.

И, конечно, ему желательно вести здоровый образ жизни: больше находиться на свежем воздухе, больше двигаться, чтобы нормализовать обмен веществ, чтобы поддерживать хорошее кровоснабжение, чтобы кровь его была насыщена кислородом.

А вот зрительная нагрузка на развитие этой болезни не влияет.

Кстати

Опросы показали, что, когда врачи объясняют пациенту, как важно не прерывать лечение и не переставать закапывать лекарства в глаза, они на 90% уверены, что пациенты будут выполнять их назначение.

А пациенты реально выполняют назначения врача менее чем в 50% случаев.

Марина МАТВЕЕВА

МЕДСОВЕТ

Откуда недостаточность?

? Во время обследования у моего мужа выявили сердечную недостаточность. Не рано ли? Ведь ему только 51 год.

Маргарита, Санкт-Петербург

Отвечает врач-кардиолог Евгений ПАВЛОВ:

– Сердечная недостаточность – не болезнь, а осложнение различных заболеваний. В первую очередь

артериальной гипертонии, ишемической болезни сердца, нарушений ритма сердца, инфаркта миокарда, сахарного диабета, пороков сердца и других причин, а также их сочетания. К развитию сердечной недостаточности также может привести хроническая болезнь почек, анемия.

Риск развития сердечной недостаточности увеличивается с возрастом. Но, если в Америке и Европе средний возраст тех, у кого возникает подобная ситуация, составляет 70–89 лет, у нас в стране – 50–69 лет, что во многом связано с поздним обращением

за медицинской помощью и низкой приверженностью пациентов назначенному врачом лечению. Толчком к обострению сердечной недостаточности могут также быть: тяжелая инфекция (пневмония, грипп), эмоциональный и физический стресс.

Наибольшую опасность для жизни представляют периоды обострения (декомпенсации) сердечной недостаточности, при каждом из которых повреждается сердечная мышца, а также упомянутые выше органы-мишени. Декомпенсация характеризуется ухудшением симптомов

сердечной недостаточности, в число которых входят: одышка, кашель, отеки в области лодыжек и живота, быстрая утомляемость, затруднение дыхания в положении лежа, быстрая прибавка в весе (что свидетельствует об отеках), а также учащенное сердцебиение. При появлении данных симптомов, а также при любых значимых ухудшениях в своем состоянии пациент должен немедленно обратиться к врачу, а при тяжелом обострении сердечной недостаточности – госпитализирован в стационар и помещен в кардиореанимацию.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ



Первый материал – о жаропонижающих препаратах. В сезон простуд они одни из самых востребованных. Но применять их бездумно нельзя!

Наш эксперт – ассистент кафедры клинической фармакологии Воронежской государственной медицинской академии имени Н. Н. Бурденко, кандидат медицинских наук **Ольга МУБАРАКШИНА.**



Как они действуют?

При воспалении в организме вырабатываются вещества, которые заставляют температуру тела повышаться. Жаропонижающие препараты блокируют их выработку, и это приводит к уменьшению жара. Ниже нормы температура при этом снизиться не может.

Таковыми свойствами обладают парацетамол, ибупрофен, ацетилсалициловая кислота или метамизол натрия. Именно на их основе готовят лекарства для снижения температуры. (Подобности – в таблице ниже.)

Большинство препаратов имеют также обезболивающее и противовоспалительное действие. Однако ни одно жаропонижающее не влияет на инфекцию. Если болезнь прогрессирует, температура «отступит» лишь на время, а когда препарат будет выведен из организма, снова поднимется.

Как принимать?

● Препараты необходимы, только когда температура уже повысилась. Их бесцельно пить «для профилактики»

Представляем вашему вниманию новую рубрику – «Ликбез». В ней мы будем рассказывать о том, что необходимо знать каждому: о правилах приема лекарств, о различных обследованиях, о том, как трактовать результаты анализов. Уверены, вы узнаете много полезного.

Лихорадочные поиски

Выбираем жаропонижающие препараты

или по графику: эффекта не будет, а лекарственная нагрузка на организм возрастет.

● Обычно для улучшения состояния достаточно снизить температуру на 1–1,5 °С. Не нужно пить таблетки одну за другой, если температура снизилась, но не упала до нормальных значений.

● Не следует применять жаропонижающие средства без консультации врача дольше 3 дней. Если температура по-прежнему повышается, значит, болезнь прогрессирует.

● Если температура выше 38,5 °С, а жаропонижающие препараты, принятые согласно инструкции, не действуют, нужно срочно обратиться за медицинской помощью.

Чем запивать?

Обычной водой, лучше – полным стаканом. При приеме до еды жаропонижающие действуют быстрее, но возможен прием и после еды.

Аспирин раньше рекомендовали запивать молоком или киселем, однако, по современным данным, это не предотвращает возможных побочных явлений. Так что можно обойтись водой.

Когда они нужны?

Повышение температуры – признак того, что организм борется с инфекцией. Поэтому сбивать ее надо далеко не всегда. Когда это необходимо, легко понять из нашей инфографики.

Следующий материал рубрики будет посвящен лекарствам для лечения насморка.

ТЕМПЕРАТУРА ПОДНЯЛАСЬ...

У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА БЕЗ ТЯЖЕЛЫХ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

t ниже 39 °С,
самочувствие
удовлетворительное



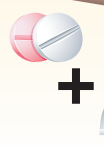
Пейте больше жидкости, используйте народные средства

t ниже 39 °С,
сильная головная боль
или ломота в суставах



Примите жаропонижающее. При заложенности носа можете принять комплексное средство

t выше 39 °С



Примите жаропонижающее и вызовите врача

У ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА С СОПУТСТВУЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ, НАПРИМЕР, САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, ГИПЕРТОНИЕЙ, БОЛЕЗНЯМИ ПОЧЕК

t ниже 38 °С,
самочувствие
удовлетворительное



Используйте народные средства, принимайте лекарства, прописанные при основном заболевании

t от 38 до 39 °С



Примите жаропонижающее (обычный, а не комплексный препарат, вызовите врача)

t выше 39 °С



Вызовите врача или «скорую помощь»

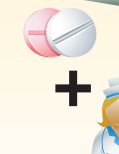
У РЕБЕНКА СТАРШЕ 6 МЕСЯЦЕВ

t ниже 38 °С,
ребенок активен,
кожа розовая



Дайте обильное питье, используйте народные средства, одобренные педиатром

t от 38 до 39 °С,
ребенок вялый



Дайте жаропонижающее (ибупрофен или парацетамол), вызовите врача

t выше 39 °С



Вызовите «скорую помощь»

Детям младше 6 месяцев медицинская помощь требуется при любом повышении температуры. При температуре выше 38,5 °С лучше вызвать «скорую». Если у ребенка любого возраста хотя бы раз были фебрильные судороги, температуру ему надо снижать уже после 37 °С.

Инфографика Галины КУЗИНОЙ

Препараты	Действующее вещество	Особенности применения	Внимание!
Парацетамол, Панадол, Калпол, Эффералган	Парацетамол	Снижают температуру постепенно. Обладают не только жаропонижающим, но и обезболивающим действием. А вот противовоспалительный эффект у них практически отсутствует. Могут применяться у детей и беременных.	Препараты довольно редко вызывают осложнения со стороны пищеварительной, нервной и кровяной систем. Однако будьте осторожны: при длительном приеме, передозировке и при одновременном приеме алкоголя повышается вероятность токсического повреждения печени.
Ибупрофен, Нурофен, Миг 400	Ибупрофен	Быстро начинают действовать, их жаропонижающий эффект более продолжительный, чем у средств с парацетамолом. Обладают обезболивающим и противовоспалительным действием, поэтому хорошо подходят в тех случаях, когда жар сочетается с болью в ухе или горле. Как и парацетамол, ибупрофен часто применяется у детей. Детский Нурофен разрешен с трехмесячного возраста.	Возможны побочные эффекты со стороны желудочно-кишечного тракта, печени, нервной системы, но они наблюдаются довольно редко.
Аспирин, Упсарин Упса	Ацетилсалициловая кислота	Обладают выраженным жаропонижающим, обезболивающим и противовоспалительным действием. У детей такие препараты не применяются, они разрешены только с 15 лет. Дело в том, что у детей более младшего возраста прием ацетилсалициловой кислоты на фоне вирусных инфекций может вызвать синдром Рейе – опасное осложнение со стороны головного мозга и печени.	Ацетилсалициловая кислота чаще, чем парацетамол и ибупрофен, вызывает побочные эффекты, и они более выраженные. Нельзя применять при гастрите и язвенной болезни, тяжелых заболеваниях печени и почек, склонности к кровотечениям. После приема может возникнуть тошнота, боли в верхней половине живота, спазм бронхов. Растворимые формы менее опасны для желудка, но все равно могут вызвать побочные эффекты, особенно при частом употреблении.
Анальгин	Метамизол натрия	Обладает выраженным болеутоляющим и жаропонижающим действием. Препарат рекомендуется принимать только в тяжелых случаях, когда другие лекарства не помогают, а температура превышает 39 °С. Нельзя применять длительно и в высоких дозах.	Во многих странах запрещен из-за грозного побочного эффекта – резкого снижения уровня лейкоцитов в крови, которое делает организм беззащитным перед инфекцией. Особенно опасен препарат для тех, у кого ранее наблюдались нарушения кроветворения.
Лемсип, Ринзасип, Колдрекс, Терафлю	Парацетамол, фенилэфрин и некоторые другие компоненты	Это комбинированные препараты, которые содержат парацетамол и вещества для уменьшения заложенности носа. Хорошо подходят для одновременного лечения повышенной температуры и насморка.	Противопоказаны при тиреотоксикозе, гипертонии и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы, а также при беременности и в детском возрасте. Часто обладают приятным вкусом и воспринимаются как освежающий напиток или чай. Однако за привлекательным ароматом и сладостью скрывается лекарство, которое можно передозировать. Большинство комбинированных лекарственных препаратов нельзя принимать чаще, чем 3–4 раза в сутки.



ВАШЕ ПРАВО

Должны пойти навстречу

? Я очень тяжело переношу беременность: врач говорит, что все протекает нормально, но мне от этого не легче – хожу выжатая как лимон. Могу ли я попросить у своего начальства работать неполную рабочую неделю или хотя бы неполный рабочий день?

Татьяна, Маринский Посад



Отвечает юрист-консульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы

Михаил ЖАМКОВ:

– Конечно, можете! Это ваше право! Оно прописано в статье 93 Трудового кодекса РФ. Цитирую дословно: «По соглашению между работником и работодателем могут устанавливаться как при приеме на работу, так и впоследствии неполный рабочий день (смена) или неполная рабочая неделя. Работодатель обязан устанавливать неполный рабочий день (смену) или неполную рабочую неделю по просьбе беременной женщины, одного из родителей

(опекуна, попечителя), имеющего ребенка в возрасте до четырнадцати лет (ребенка-инвалида в возрасте до восемнадцати лет), а также лица, осуществляющего уход за больным членом семьи в соответствии с медицинским заключением, выданным в порядке, установленном федеральными законами и иными нормативными правовыми актами Российской Федерации».

При этом время неполного рабочего дня засчитывается в страховой и трудовой стаж без каких бы то ни было поправок. Правда, зарплату вы будете получать не среднюю, а в зависимости от количества отработанных часов или по объему выполненных работ.

Как получить квоту

? Мне в Новосибирске должны сделать операцию по квоте. Сейчас я эту квоту ожидаю. Скажите, а как вообще происходит ее выделение? Какие инстанции этим занимаются?

Иван, Якутия



Отвечает юрист, кандидат медицинских наук

Марина ЗУБКОВА:

– Порядок направления граждан на получение высокотехнологичной медицинской помощи установлен приказом Минздравсоцразвития России от 28 декабря 2011 г. № 1689 н «Об утверждении порядка направления граждан Российской Федерации для оказания высокотехнологичной медицинской помощи за счет бюджетных ассигнований, предусмотренных в федеральном бюджете Министерству здравоохранения и социального развития Российской Федерации, с применением специализированной информационной системы».

Согласно документу, решение о госпитализации

принимается врачебной комиссией медицинской организации, в том числе федерального уровня, в которой проходит лечение и наблюдение пациента по рекомендации лечащего врача на основании выписки из его медицинской документации.

Причем в части регионов вопрос подачи документов решен максимально удобно – сканированные документы передаются для рассмотрения на комиссию без непосредственной явки пациента.

Далее документы рассматриваются на комиссии региона Российской Федерации. При выявлении показаний к получению высокотехнологичной медицинской помощи документы пациента

направляются в профильное медицинское учреждение посредством специализированной информационной системы. И комиссия медицинского учреждения при отсутствии противопоказаний назначает дату госпитализации.

Максимальный срок от подачи заявления до вынесения решения комиссии медицинского учреждения не должен превышать 26 рабочих дней.

Состояние рассмотрения документов и дата госпитализации доступны на открытом портале для пациентов (<http://talon.rosminzdrav.ru>). Направление присваивается индивидуальный номер, по которому можно отследить движение документов пациента и назначенную дату госпитализации.



Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Тема продажи лекарств через Интернет в последнее время вызывает активные дискуссии.

САМ по себе объем продаж пока невелик (менее 1% от объема всего рынка), однако быстро растет (30-50% в год) и относится к «модной» категории продаж. Дров в огонь дискуссии добавляет неоднозначность применения законодательства. Именно оно должно играть основополагающую роль. За многими строками постановлений стоят человеческие жизни, и совершенно недопустимо подвергать их риску ради бизнес-интересов.

ДИСТАНЦИОННУЮ торговлю регулирует Постановление Правительства РФ от 27.09.2007 № 612 «ОБ УТВЕРЖДЕНИИ ПРАВИЛ ПРОДАЖИ ТОВАРОВ ДИСТАНЦИОННЫМ СПОСОБОМ», в п. 5 которого написано: «Не допускается продажа дистанционным способом алкогольной продукции, а также товаров, свободная реализация которых запрещена или ограничена законодательством РФ». В свою очередь, список товаров, свободная реализация которых запрещена или ограничена, определен в Указе Президента РФ от 22.02.1992 № 179 «ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ ПРОДУКЦИИ И ОТХОДОВ ПРОИЗВОДСТВА, СВОБОДНАЯ РЕАЛИЗАЦИЯ КОТОРЫХ ЗАПРЕЩЕНА», в котором упомянуты «Лекарственные средства, за исключением лекарственных трав». Таким образом, дистанционная продажа лекарств запрещена, что делает продажу лекарств через Интернет незаконной.

НЕКОТОРЫЕ участники рынка апеллируют к тому, что они имеют лицензию на перевозку лекарств. Согласно письму Минздравсоцразвития РФ от 03.02.2012 № 25-1/10/2-855 «О новых требованиях по лицензированию фармацевтической и деятельности по обороту наркотических средств» аптека получает лицензию на перевозку (п. 3б), которая позволяет перемещать лекарства между

На распутье. Продажа лекарств через Интернет



лицензированными же местами хранения, а не доставлять их покупателю.

ПРОДАЖА лекарств через Интернет противоречит действующему законодательству. Тем не менее интернет-аптеки существуют. Видимо, у регулирующих органов просто не доходят руки до воплощения ими же созданных законов. Однако среди интернет-аптек не все являются недобросовестными. Интернет-проекты крупных аптечных сетей вполне безопасны для потребителя в силу общей высокой культуры своих учреждений. В то же время имеется значительное количество мелких и недобросовестных игроков, которые не соблюдают правил транспортировки,

правил работы с рецептами и часто являются источниками сбыта контрафактной продукции.

ВОЗМОЖНЫЕ последствия узаконенной доставки лекарств на дом:

1. Смягчение к работе с рецептами. Рецепт предполагается присылать в отсканированном виде либо проверять при доставке. Согласно приказу Минздравсоцразвития от 14.12.2005 г. № 785 (п. 2.6) «При отпуске лекарственных средств по рецепту врача работник аптечного учреждения (организации) делает отметку на рецепте об отпуске препарата», а сделать ее на сканированном рецепте не получится. Возможна проверка рецепта при осуществлении доставки, но тогда доставку должен осуществлять человек с фармообразованием. Решить эту проблему могла бы инфраструктура электронных рецептов, которой нет.

2. Покупателю сложно отличить легальные аптеки от нелегальных.

ВОЗМОЖНЫМ решением описанных проблем может служить сервис apteka.ru, который:

1. Не осуществляет дистанционных продаж, а формирует заказ в аптеку. Все операции с товаром, продажу осуществляют лицензированные и ответственные участники рынка.

2. Возвращает покупателей обратно в аптеки. Так, в сентябре 2014 года 60 000 покупателей, искавших товары в Интернете, пришли обратно в аптеки.

Для «Катрен» (владельца apteka.ru) нет никаких проблем получить розничную лицензию и осуществить доставку, заказы все равно собираются и доставляются во все районы города, но позиция компании в проекте в том, что он обязательно должен включать в себя аптеки, которые являются клиентами «Катрен» и с которыми налажено сотрудничество.

Дистанционная продажа лекарств запрещена.

ВВОДИТЬ легализацию доставки в условиях недействующих механизмов защиты потребителя, которые сейчас не способны заблокировать даже полностью неразрешенные сайты, просто безответственно. Это приведет к появлению большого количества новых незаконных участников, повышению рисков, распространению фальсификатов, падению репутации фармотрасли.

Анатолий Тенцер, руководитель сервиса заказа* лекарств apteka.ru.

* Под «заказом» на сайте www.apteka.ru понимается формирование пользователем указанного сайта заявки в адрес АО НПК «Катрен» от аптечной организации на поставку выбранного товара в соответствии с заключенным между последними договором поставки. Реклама. 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Зимой многие чувствуют, что не только мускулы с трудом «заходятся» с утра, но и голова работает вяло. Чем можно «подкормить» мозг?

Яйцо для активности

Большую роль в работе мозга играет витаминоподобное вещество холин. Он оказывает многогранное воздействие на самые различные системы организма, иногда он применяется как лекарство для улучшения деятельности печеночных клеток. Американские исследователи обнаружили его благотворное влияние на память. Проще всего найти холин в яйцах. В желтке одного яйца содержится около 500 мг холина, почти столько же, сколько в 100 г печени, и в 2,5 раза больше, чем в 100 г мяса птицы. Омлет из двух яиц или порция печеночного паштета плюс 100 г творога в дополнение к бифштексу или антрекоту полностью удовлетворят суточную потребность человека в холине. Холина также много в сое, нежирном твороге, в треске, печени, в горохе, овсяной крупе, рисе.

Подзарядка для мозга

Чем поддержать ясность ума



Печенка против старения

Блюда из печени служат источником не только холина, но и витамина B₆, а также меди. Эти вещества защищают нервные клетки от преждевременного старения. Исследования показали, что даже небольшая нехватка этих двух веществ может губительно действовать на отростки нервных клеток.

Зерно от забывчивости

Медикам давно известно, что работа мозга может серьезно нарушиться у людей, которые долгое время испытывают дефицит витамина C и витаминов группы B, особенно B₁, B₂, B₁₂ и фолиевой кислоты (витамин B₉). Ослабление памяти, раздражительность, рассеянность и забывчивость начинают затруднять умственную и особенно организационную работу. А причиной этого может быть комплексная нехватка витаминов группы B. Недостаток фолиевой кислоты очень распространен в настоящее время. Где ее найти? В муке грубого помола и в хлебе из этой муки, в пшене, отрубях, ячневой, овсяной, перловой и гречневой крупах. В этих же продуктах вы найдете другие витамины этой группы. Их также много в сое, зеленом луке, грибах, лимонах, киви, апельсинах, шпинате, почках, сыре.

Креветки для интеллекта

В морепродуктах есть цинк, который требуется для нормальной работы более чем 80 ферментов, вовлеченных в деятельность нервной системы. Исследования доктора медицины Роя Халлина в США показали, что у людей несобранных, со сниженной способностью к воспроизведению заученного, уровень цинка в крови был ниже, чем у людей с высокими показателями тестов на интеллект и оперативность памяти. Этот полезный элемент содержится и в мясе птицы, кроликов и в твердых сырах. Но особенно богаты цинком и другими полезными для мышления веществами креветки. Они стоят того, чтобы включить их в диету: добавляйте мясо креветок в салат. С овощами оно прекрасно усваивается.

Алиса ВОЛКОВА

Диетические рецепты

Печеночные оладьи
Отварите говяжью печень, затем проверните ее через мясорубку, в фарш добавьте яйцо, муку, немного молока. На сковородку с разогретым растительным маслом выкладывайте большой ложкой тесто для оладьев. Когда одна сторона поджарится, переверните и жарьте до готовности.

Кабачки с креветками и рыбой
Отварите 10 минут морскую рыбу и смешайте ее с нарезанными кабачками, луком, морковью, 2 зубчиками чеснока, капустой брокколи, ложкой оливкового масла. Подлейте в кастрюлю немного воды и тушите 20 минут. В готовое блюдо добавьте отваренные и очищенные креветки.

Мы часто слышим, что должны пить больше воды. Но далеко не все знают, какую роль вода играет в организме.

А в вас достаточно воды?

Усталость
Обезвоживание замедляет выработку пищеварительных ферментов, пища усваивается не полностью, а это одна из причин быстрой утомляемости.

Астма и аллергия
При обезвоживании риск воспалительных реакций в дыхательных путях и бронхоспазма значительно увеличивается.

Высокое кровяное давление
Кровь в норме содержит около 92% воды. При недостатке влаги кровь становится гуще, в результате чего затрудняется кровоток, а это приводит к повышению артериального давления.

Высокий уровень холестерина
Когда организм обезвожен, он производит больше холестерина для предотвращения потери воды клетками.

Совет: каждое утро выпивайте стакан прохладной воды, как только проснетесь!

Расстройства системы пищеварения
Нехватка воды и таких минералов, как кальций и магний, может привести к нарушениям пищеварения, язве, гастриту и изжоге.

Проблемы с мочевым пузырем или почками
При обезвоживании накопление токсинов и продуктов обмена веществ создает среду, в которой процветают бактерии. В результате мочевой пузырь и почки оказываются более подвержены инфекциям.

Увеличение веса
Когда тело обезвожено, клетки страдают от недостатка энергии, ведь все обменные процессы протекают в водной среде. Для восполнения энергии люди налегают на еду, в то время как организму просто нужна вода.

Запоры
Без достаточного количества воды шлаки перемещаются по толстой кишке гораздо медленнее, что нередко приводит к запорам.

Боль или скованность суставов
В хрящевой ткани суставов много воды. Когда влаги не хватает, хрящ ослабевает и подвижность сустава снижается, что приводит к боли и дискомфорту.

Преждевременное старение
Хроническое обезвоживание – причина преждевременного увядания всех органов тела, в том числе кожи.

Тело человека в среднем на 75% состоит из воды

Сколько воды в различных органах



Знаете ли вы?

- Когда вы чувствуете жажду, вы уже обезвожены.
- 2 стакана воды перед завтраком, обедом и ужином плюс небольшое сокращение порций – залог быстрого похудения и дальнейшего поддержания стройности.
- Исследователи подсчитали, что, увеличив ежедневное потребление воды на 1,5 литра, человек за год сожжет 17 400 килокалорий и похудеет примерно на 2,5 кг.
- Холодная вода ускоряет метаболизм и увеличивает скорость сжигания калорий. Эффект, связанный с повышением обмена веществ, начинается через 10 минут после употребления воды и достигает своего пика через полчаса.
- Утоляйте жажду чистой водой. Сладкие газировки и фруктовые соки – источник избыточных калорий.
- Всего 1 банка сладкой газировки – это 35 грамм сахара и 140 килокалорий.
- Стакан воды – это 0 грамм сахара и 0 калорий!

Подготовил
Леонид ЖУРАВЛЕВ
Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

«Пончики» и «булочки»

Как кормить толстячков?

Детская и подростковая полнота становится сегодня мировой проблемой. Как не вырастить ребенка толстым и что делать, если лишний вес уже есть?

ПУХЛЫЙ малыш с хорошим аппетитом – стандартный образ здорового ребенка. Мальчик-богатырь – гордость мамы, девочка-булочка – любимица бабушки. Но время идет, и богатырь превращается в неуклюжего увальня-подростка, стесняющегося своей внешности, потому что он часто становится объектом насмешек в школе. А внучка-булочка плачет в подушку и с завистью слушает любовные истории худых подружек – самой ей рассказывать нечего.

Дело даже не в том, что быть толстым – немодно и некрасиво, что полного подростка станут дразнить и он не будет пользоваться популярностью среди ровесников. Избыточная масса – реальная угроза для здоровья. У толстых подростков могут развиваться сахарный диабет 2-го типа, гипертония и ранний атеросклероз.

Что у нас в тарелке?

Если ребенок толстый, это наверняка гормональное, уверены многие. Да, гормональные нарушения и генетическая предрасположенность могут быть причиной полноты. Но 95% случаев детского ожирения – результат самой обыкновенной родительской небрежности.

Первая причина – это, конечно же, система питания, принятая в семье. Пока ребенок маленький – самое время приучить его к здоровой пище. Но придерживаться правил рационального питания надо и самим взрослым. Во многих семьях детский рацион, так же как и взрослых, перекошен в сторону жиров и простых углеводов.

Учтите также, что:

Детская еда – более жирная и сладкая. Жирность детских крекеров – около 10% (для сравнения, обычный хлеб содержит всего 1–2% жира), чипсов – одного из любимых детских лакомств – до 30%. Молочные напитки для ребятишек в 2 раза жирнее обычного молока и с более высоким содержанием сахара.

Доля лакомств в рационе детей растет. В порыве любви (или заглаживая бесконечное чувство



Фото Legion-media

вины) родители готовы баловать их сдобной выпечкой, пончиками, батончиками...

Интерес к еде подогревает реклама. Производители продуктов питания вынуждены сегодня продавать свой товар поколению сытых. Они не жалеют средств на креативную рекламу. А дети на рекламу «клюют» безоговорочно. Именно на них все чаще и ориентируются рекламодатели: ребенок попросит, а взрослый ему не откажет.

Ни в коем случае не ругайте ребенка за полноту, он в ней не виноват

Компьютер вместо «классиков»

Вторым, после питания, источником лишнего веса у детей являются игры. До недавнего времени они выполняли прямо противоположную функцию – защищали от лишних килограммов, потому что «забирали» на себя много энергии. Однако сейчас ситуация изменилась.

Начинай игру! Именно с этой фразы, высветившейся на мониторе, начинается сегодня подавляющее большинство детских игр. Компьютерная приставка вместо «войнушки», мыльные сериалы вместо «классиков». Не отходя от компьютера, можно заниматься восточными единоборствами, гулять по городу, играть в баскетбол и футбол.

Где стоит компьютер? На столе. А еще на нем стоит тарелка.

С орешками, печеньем или с конфетами – кто что больше любит.

В результате у компьютера съедается львиная доза сладких и жирных лакомств.

Жор по выходным. Исследования показывают, что в выходные мы съедаем пищи на 20–30% больше. Как это связано с детским ожирением? Будни ребятишек распланы чуть ли не по минутам: школа, музыка, английский... «Пусть хоть в воскресенье ребенок отдохнет», – думаем мы. И выходные превращаются в праздник живота с чипсами, орешками и химическими сладкими напитками.

Так принято

Третий источник лишнего веса у детей – социальные стереотипы. От всех этих «так принято» и «так нужно» трудно избавиться. И порой, произнося менторским тоном эти назидательные фразы, мы не задумываемся о последствиях.

«Воспитанный человек доест все до последней крошки». Этот пагубный стереотип увеличивает вероятность ожирения на 25%.

Ну какая подростковая компания будет вести разговор без чипсов, орешков или сухариков? Как не «тормозить», если под рукой нет шоколадного батончика? Какая молодежная тусовка обойдется без колы? Так на смену одним стереотипам приходят другие, никак не лучшие.

Перекусим или пообедаем? Скорее всего, первое. Ведь не только мы, взрослые, очень заняты, но и наши дети. Из школы – в музыкалку, потом на рисование. А по вторникам и четвергам – к репетитору. Совсем нет времени поесть, приходится перекусывать по дороге. В результате мы получаем поколение, которое с младых ногтей привыкло есть на ходу, причем пищу избыточно жирную.

Пять спасительных «Д»

Практически все родители, начиная бороться за вес ребенка, наступают на одни и те же грабли. Имя этих «граблей» – открытое принуждение к похудению. «Посмотри, какой ты полный!», «Сколько же ты ешь!» – эти фразы воспринимаются как насмешки. В результате дети всячески «уходят» от пищевого контроля и наедаются фастфудом и чипсами на стороне. И однажды категорически отказываются худеть и не желают ничего об этом слушать. Начинаются семейные конфликты, ссоры, а самое печальное – бурное нарастание веса. Что же делать? Сменить открытое давление на тайные усилия.

Здесь вам поможет принцип пяти спасительных «Д».

Добровольность. Ребенок должен по доброй воле соглашаться на все ваши действия. Это возможно, только если ваши шаги не носят насильственного характера, не причиняют неудобств, а, напротив, комфортны и сразу улучшают качество жизни. Например, легкая еда не оставляет чувства тяжести и не мешает играм и спокойному сну.

Доброежелательность. Ни в коем случае не ругайте детей за полноту. Они в ней не виноваты. Разговаривая о проблеме, будьте максимально конструктивны. Пусть ребенок поверит, что ситуацию можно исправить и вы ему в этом поможете.

Дозволенность. Откажитесь от строгих запретов в питании и насилия в физкультуре. Не нужно демонстративно выбрасывать шоколадки в мусорное ведро и заставлять ребенка идти пешком по лестнице. Подобные действия при кажущейся их логичности на самом деле ведут к прямо противоположному результату. Запрет порождает вожделие, стремление получить свое любой ценой.

Длительность. Похудение – не тот случай, когда можно ограничиться кратковременной кампанией. Как только вы ослабите усилия, вес снова поползет вверх. Ваша цель не только и не столько «убрать» лишние килограммы, сколько привить ребенку привычки правильного питания и здорового образа жизни.

Достаточность (умеренность). Если, несмотря на все усилия, похудеть ребенку не удается, не расстраивайтесь. Умеренное ограничение жиров, поощрение подвижных игр приведут к тому, что вес стабилизируется, а рост и развитие будут продолжаться. И через некоторое время вес чада придет в соответствие с его новым ростом.

Евгения ДАНИЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Интимный туалет

Приехала к нам в гости бабушка, увидела, как я подмываю маленькую дочку после смены подгузников в тазике, и стала меня убеждать, что этого делать нельзя. Наша бабушка права?

Елена, Пенза



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Да, права. Девочек подмывают под струей спереди назад во избежание попадания фекалий

категорически нельзя подмывать в ваннах, тазиках и прочих емкостях из-за особой анатомии половых органов. Девочек подмывают под струей спереди назад во избежание попадания фекалий

во влагалище и мочеиспускательный канал.

Одна из частых причин тревог неопытных мам, особенно в первые месяцы жизни девочек, – желтоватые слизистые выделения на половых органах. На самом деле они естественны в этом возрасте, безопасны и, в определенном смысле, даже полезны, но, если их регулярно не удалять, они будут накапливаться и могут привести к склеиванию половых губ. Удалять их



можно мыльной водой, но лучше – специальными детскими маслами.

Многие мамы начинают паниковать, когда видят, что у девочки на 3–4-м месяце жизни появляются бели, но и это нормальный этап в развитии половой сферы маленькой женщины. Снимать эти бело-серые выделения надо нежно, но тщательно тампонами, смоченными специальным детским маслом или кипяченой водой.

Пятнадцатилетняя дочь отбилась от рук: не слушает мать, во всем ей перечит... Что делать?

ВОСПИТЫВАЯ детей, тратя на них время, силы, отдавая им любовь, мы искренне верим, что наши отпрыски будут послушными, добрыми и внимательными к нам. На деле же подростки, которые еще вчера, будучи малышами, так нуждались в нашем обществе, сегодня не хотят проводить с нами свободное время и все, что мы говорим, воспринимают в штыки. Они сгоняют нас с пьедестала, так как уверены, что знают больше нашего. И нам теперь так трудно «вписаться» в их жизнь.

Давайте разберемся, почему наши девочки из маленьких принцесс с кудряшками, косичками, куклами и бантами превратились в отвязных, угрюмых тинейджеров.

А девочка созрела

Кризис подросткового возраста – самый сложный, потому что любой человек в это время переживает так называемую «Я-идентификацию». В эти годы мы впервые в жизни осознаем себя, свой характер, пытаемся понять и почувствовать свое место в обществе. Впервые задумываемся над вопросами, зачем мы пришли в этот мир и чего хотим от жизни. Прибавьте к этому первые влюбленности, по большей части безответные, школьные нагрузки, переживания по поводу своей внешности и статуса среди ровесниц – и вы получите коктейль эмоций, который подросток не всегда в состоянии «переварить».

С 12-летнего возраста девочки начинают отдаляться от родителей, и это нормально. Если раньше родительское мнение было беспрекословным и авторитетным, то сейчас все высказывания мамы и папы подвергаются сомнению и оспариванию. Советы, поучения и наставления уже не имеют былой силы. Начинает работать известный закон «сила сопротивления равна силе давления». Входя в конфликт с обществом, что естественно для подростка, девочка главными представителями этого общества считает родителей. Взаимоотношения мамы и папы (не говоря уж об их образе жизни, выборе профессий...) тоже подвергается критике. «И как эти люди могут мне что-то советовать?!» – искренне возмущается девочка.

У девушки-подростка мир переворачивается с ног на голову. То, что в детстве было ценно, сейчас обесценивается (но это временно!). Все, что связано с родителями, воспитанием,

Дочки-матери

По каким правилам играем



Кстати

В неполных семьях, где отсутствует папа, девочки склонны воспринимать свою маму еще более критично, чем девочки из полных семей.

попадает как раз в категорию ненужного. Но именно в этот сложный период у девочек складывается система ценностей, с которой им предстоит дальше жить. И если сейчас оставить подростка наедине с собой, последствия могут оказаться непредсказуемыми.

Мамины эмоции

Мамы тоже воспринимают поведение девочек-подростков болезненно. Наверняка после очередного скандала из-за неслезанных уроков, поздних возвращений домой, выбора одежды (друзей, музыкальных пристрастий...) мамы не понимают, чем они заслужили такое отношение и когда все это кончится...

«В чем же моя ошибка?» – спрашивают себя мамы. В том, что они продолжают воспринимать дочку-подростка как ребенка или что слишком рано дали ей полную свободу, а теперь почему-то пытаются ее ограничить. В том, что демонстрируют дочерям свои эмоции (обиду, слабость, слезы...). Ведь подростки склонны испытывать одновременно и агрессию, направленную на родителей, и сильнейшее чувство вины за свои негативные эмоции. Или в том, что не проявляют никаких эмоций и остаются «железными леди» в разговорах с дочерьми. Получается, что любое действие родителей может быть воспринято подростком крайне болезненно, может еще больше ранить, может оттолкнуть, заставит сомневаться или раздражаться. А ведь мир подростка сейчас и так стал невероятно хрупким и неустойчивым.

Модели отношений

К тому же на восприятие девочкой маминых слов большое влияние оказывает выбранная мамой модель отношений. Так, если в семье сложился авторитарный стиль управления («как мама сказала, так и будет»), то все подавленные ранее у девочки эмоции найдут выход – в агрессивном поведении, тотальном непослушании и желании сделать все наперекор.

Если мама выбрала стратегию «моя дочь взрослая и сама все знает», когда ее дочка еще была малышкой,

то теперь, в переходном возрасте, девочка начнет всю следовать этому правилу. И доказать ей, «кто в доме главный», будет ой как сложно.

Мамы, слишком привязанные к своим дочерям, наверняка пострадают больше всего, потому что желание идти со своей дочкой всю жизнь рука об руку губительно для обеих.

Самый оптимальный путь взаимодействия до и во время переходного возраста – это доверительные отношения, при которых дочь не боится рассказать маме свои тайны, не боится наказания и знает, что может найти у мамы поддержку.

Общие советы

Знаете, к кому прислушиваются подростки и чье мнение для них действительно важно? Мнение друзей. Так воспользуйтесь тем, что ваш мир давно выстроен, а мир вашего ребенка только в процессе становления. Дайте вашей дочери опору, станьте ей другом. Интересуйтесь ее музыкой, увлечениями, пристрастиями, только без фанатизма. Не осуждайте за тот или иной выбор, наверняка вы по себе знаете, что осуждение отталкивает. Продолжайте советовать, указывать на ошибки – только используя юмор, легкость, демонстрируя любовь.

Не расстраивайтесь каждый раз, когда дочка отказывается общаться. И не демонстрируйте ей масштабы вашего горя. Стараясь сыграть на чувстве вины, мы чаще всего проигрываем.

Почитайте психологическую литературу об особенностях подросткового периода – чем больше мы понимаем, тем меньше опасаемся.

И не отчаивайтесь, бурный этап взросления закончится, и ваши отношения обязательно наладятся. Наберитесь терпения.

Дария ЖМУРОВА,
психолог

ВОПРОС–ОТВЕТ

Раскрыть ли тайну?



Моя подруга, которая усыновила мальчика, когда он был маленьким, сейчас не знает, говорить ему о том, что он ей не родной, или нет. Мы с ней часто спорим об этом. Я считаю, что вероятность того, что он узнает о своем усыновлении от других людей, все же есть. Поэтому лучше, чтобы ему это объяснили родители. Как вы считаете?

Инесса, Новгород



Отвечает
международный эксперт
в области детства, доктор
социологических наук
Ирина ОСИПОВА:

– Хотя у нас существует тайна усыновления, я к этой тайне отношусь плохо. Все равно найдутся люди, которые расскажут ребенку, что он усыновленный. Или он сам узнает. За рубежом практика такая: если семья, усыновившая ребенка, до 16 лет не говорит ему, что он им не родной, не рассказывает, где его кровные родители и кто они, то в 16 лет ребенка приглашают органы опеки и дают ему личное дело, из которого он все узнает.

Дети, которые узнали, что они не родные, сначала всегда ищут своих кровных родителей. Поэтому мы учим приемных родителей, как правильно рассказать ребенку, что он усыновлен, в каком возрасте, какими словами... И подсказываем, что обязательно надо помочь ребенку искать родных маму с папой, писать письма, посылать запросы... Если они умерли, надо съездить на могилку... Это эмоционально больно для приемных родителей, они боятся, что ребенок возьмет да и уйдет к кровным родственникам, но этого практически никогда не происходит. Дети понимают, что мама – это та, которая о них заботилась, которая их растила, а родных мам они часто находят в таком виде и состоянии, что называть эту женщину мамой даже не хочется. Есть семьи, которые осознанно берут приемных детей к таким матерям, пусть дети посмотрят, и дети потом говорят: «Нет-нет, вы меня ей не отдавайте!» И на этом все поиски заканчиваются.

Но если ребенку запрещают искать кровных родственников, он начинает считать, что его в младенчестве украли, что его родные родители – рокфеллеры... Появляются иллюзии. И чем больше тайн вокруг происхождения ребенка, тем больше сказок он о нем придумывает.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юрий
Куклачев:

– С детьми надо разговаривать, они должны быть вашими друзьями. Уважайте ребенка, не позволяйте себе его унижать. Иначе все закончится тем, что ребенок вырастет и скажет: «Да ну тебя, командир, не пойду я к тебе в гости».

ПСОРИАЗ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

Эффективность и безопасность гомеопатического лекарства (не БАД) «Лома Люкс Псориасис» (США), созданного на основе микродоз солей никеля и брома из минералов Мертвого моря, подтверждена 20-летней практикой. Уже в течение курса лечения исчезает зуд, прекращается шелушение, рассасываются псориазные бляшки, нормализуется сон, улучшается общее самочувствие. Значительно увеличивается ремиссия. Принимается **внутри** 1 раз в день натощак.



СПРАШИВАЙТЕ
В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**

Справки

(495) 645-68-80

Отзывы

www.lomalux.ru

Пер. № П015963/01 от 16.09.2009 г.
На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

И мороз не помеха!

Тренируемся дома

Мороз и ветер не позволяют заниматься зимними видами спорта? Чтобы не потерять форму, тренируйтесь дома. Тем, кто пока еще не очень приобщился к физкультуре, эти упражнения помогут подготовиться к более серьезным нагрузкам!

Отжимания

Упражнение для груди, плеч, рук и спины.

Встаньте на расстоянии вытянутой руки от стены, поднимитесь на носки. Поставьте ладони на стену, пальцы почти вертикально, локоть сгибается наружу. Сгибайте руки, опускаясь грудью к стене. Затем силой оттолкнитесь от нее, чтобы вернуться в вертикальное положение.

► Сделайте 3 подхода по 10–15 раз.



Горизонтальный велосипед

Упражнение для мышц брюшного пресса.

Лежа на спине, положите ладони на живот, а ноги вытяните. Потяните носки на себя. Приподнимите ноги над полом на 20–50 см (не над собой!). Описывайте ногами круги, сгибая их, как будто крутите педали велосипеда. Крутите сначала «к себе», потом «от себя».

► Сделайте 2 подхода по 50 раз.



Выпады с подъемом колена

Упражнение для ног и ягодиц.

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, плечи развернуты, руки на поясе, подбородок приподнят. Слегка присядьте и сделайте широкий шаг назад одной ногой. Вес тела остается на стоящей впереди ноге, сзади нога почти прямая. Теперь слегка наклоните корпус вперед и поднимите сзади стоящую ногу вверх примерно до уровня бедра. Не сутультесь! Подтяните ногу сзади к себе и поставьте на пол рядом с полусогнутой опорной ногой. Не выпрямляя колени, повторите то же самое другой ногой. Выпрямлять можно только ту ногу, что сзади, стоящая на полу и держащая ваш вес нога всегда согнута!

► Сделайте 3 подхода по 20 раз (10 раз каждой ногой).

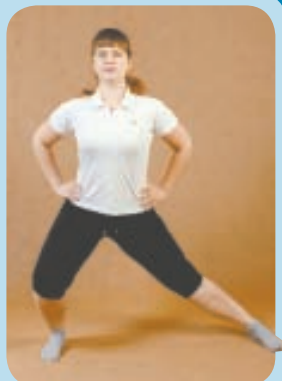


Выпады в сторону

Одно из самых эффективных упражнений для внутренней и боковой поверхностей бедра.

Встаньте как для предыдущего упражнения. Сделайте шаг в сторону как можно шире с одновременным приседанием на эту ногу. Выпрямляясь, приставьте ногу обратно. Делайте то в одну, то в другую сторону.

► Сделайте 3 подхода по 20 повторений (по 10 в каждую сторону).



Приседания в стороны

Упражнение для мышц бедер, ягодиц и глубоких мышц корпуса.

Встаньте прямо, руки на пояс, поднимите подбородок. Ноги расставьте как можно шире, носки слегка разверните в стороны. Присядьте, перенося корпус то на одну, то на другую ногу. Одна нога при этом сгибается сильно, вторая слегка. Следите, чтобы колени двигались над носками, не наклоняйте их внутрь.

► Сделайте 3 подхода по 20 раз (по 10 раз в каждую сторону).



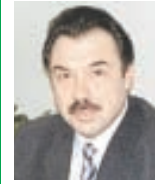
Ножницы на животе

Упражнение, нагружающее одновременно мышцы живота и мышцы поясницы. Опуститесь на живот, руки подложите под лицо. Вытяните ноги и носки, напрягите их. С силой поднимите прямые ноги над полом, отрывая колени и бедра. Разведите и сведите ноги, опустите обратно.

► Сделайте 4 подхода по 4–6 раз.



ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает доктор медицинских наук, диетолог, психотерапевт Михаил ГИНЗБУРГ.

Вечерний жор



Почему вечером тянет на еду? Днем держусь, а на ужин могу слона съесть...

Ольга, Москва

– Мы так устроены. Человеку от природы свойственен вечерний тип питания. Точно так же, как, например, для львов характерен ночной тип, а для жаворонков – утренний. Весь наш обмен веществ вечером перестраивается так, что мы скорее пополняем запасы и с трудом извлекаем из них энергию. Вы, наверное, замечали: даже после очень сытного ужина, скажем, в 6–7 часов вечера, спустя 2–3 часа снова хочется есть. И ешьте на здоровье! Только не очень жирную и не слишком сладкую пищу. «Усмирить» вечерний аппетит помогут также дробное питание, прогулка и ароматная ванна или контрастный душ.

Без спорта не похудеть?



Можно ли похудеть на одной диете, не занимаясь спортом? Уж очень его не люблю...

Нина, Мытищи

– Для успешного избавления от лишнего веса спорт вовсе не обязателен, а вот прогулки и тонизирующие упражнения весьма желательны. Это самый простой, надежный и приятный способ активизировать системы расщепления жира, находящиеся в мышцах. Прогуливайтесь ежедневно быстрым шагом минут по 25–30 и увидите, насколько лучше пойдет похудение. В дальнейшем такие упражнения помогут удержать результат.

Идеальная диета



Подскажите диету, которая бы стопроцентно мне помогла.

Татьяна, Астрахань

– Диет, помогающих стопроцентно, не существует. Эффективность любительских вообще не превышает и 5%. В большинстве случаев человек или не худеет вовсе, или худеет, но значительно меньше, чем ожидает. Объясняется это только тем, что проблема избыточного веса не решается только с помощью диеты. Всегда нужен

какой-то комплекс действий. Оптимально, когда временно применяется диета, тонизирующая нагрузка и психологический тренинг, создающий у худеющего позитивный психоэмоциональный настрой, снижающий его тревожность и повышающий самооценку.

Нет силы воли



У меня нет силы воли. Смогу ли я похудеть?

Дина, Казань

– Обычно на ее отсутствие человек жалуется, когда не может длительно терпеть, скажем, отказ от ужина или запрет на сладкое. Однако этого не сумеют вытерпеть большинство людей. Слишком силен наш пищевой инстинкт, чтобы позволить так над собой издеваться. Но для успешного похудения такие меры, в общем-то, и не нужны. Вполне достаточно, если худеющий ограничит жирное, сладкое, перейдет на дробное питание, нормализует сон. Конечно, определенная целеустремленность для этого вам потребуется, но будет достаточно самой обычной силы воли.

Странная тяга



Кто-то не может жить без колбасы, а кто-то – без шоколада. Почему нас на них тянет? Может, туда добавляют какую-то особую химию?

Полина, Хотьково

– Нет, вполне достаточно того, что эти продукты вкусны и их нам время от времени хочется. Конечно, у каждого из нас есть определенные вкусовые предпочтения. Одних скорее тянет к сладкому, другие предпочитают мясо. Но такая избирательность может возникнуть и как результат ваших прежних попыток похудеть. Например, вы старались запретить себе шоколад, а ваша подруга жирное мясо. Как результат, для вас теперь тягостен запрет на сладкое, а для вашей подруги – на колбасу.



Газета «АиФ. На ДАЧЕ»

Узнайте **БОЛЬШЕ**

про **ДАЧНУЮ** жизнь

- В каждом номере:**
- Советы специалистов
 - Огород и все о нем
 - Цветочный клуб
 - Дела садовые
 - Лунный календарь
 - Консультации юристов
 - Стройка



**Спешите на почту! Идет подписка
На 1-е полугодие 2015 года!**

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subsgraif.ru

Реклама 154

АиФ. Здоровье № 6, стр. 11

ОТ А ДО Я
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
«АиФ. Здоровье»
ФИТСТЕРАПИЯ

Выпуск № 8

Дорогие читатели!

Перед вами очередной выпуск Энциклопедии «АиФ. Здоровье», посвященной лекарственным растениям. В этот раз речь пойдет о травах, применяющихся для лечения заболеваний органов пищеварения.

В создании нашей энциклопедии принимает участие доктор биологии



чешских наук, профессор, преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии (Пятигорского медико-фармацевтического института) Валерий МЕЛИК-ГУСЕИНОВ. Валерий Владимирович является автором более 200 научных работ, в том числе справочников, монографий, патентов и пособий о лекарственных растениях.

Растения, применяемые для лечения патологии системы пищеварения

Растения, применяемые для нормализации пищеварения при пониженной кислотности желудка — эффективны как самостоятельные средства, а также в послеоперационном периоде после резекции желудка, кишечника.

При необходимости их комбинируют со средствами специфической терапии: **аир болотный** (корневище) **бессмертник песчаный** [цмин песчаный] (цветки) **вахта трехлистая** (листья, трава) **володушка золотистая** (листья, трава) **золототысячник малый** (трава) **кориандр посевной** (плоды) **ревень тангутский** (корни) **редька посевная** (корнеплоды) **сельдерей пахучий** (корни, трава) **тмин обыкновенный** (плоды) **фасоль обыкновенная** (семена, створки) **чага** (плодовые тела) **чеснок**.

Растения, применяемые для нормализации пищеварения при повышенной кислотности желудка — используются самостоятельно в начальных стадиях заболеваний с гиперсекрецией желез ЖКТ: **капуста огородная** **свежая** (в любом виде) **картофель** (сок) **кипрей узколистный** [иван-чай, хамерийон] (трава) **подорожник блошный** (семена) **салат огородный** (в пищу в любом виде).

Растения, нормализующие трофику и регенерацию слизистой ЖКТ при терапии гастрита и язвенной болезни, оказывают также противомикробный эффект

и способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника: **коровяк густоцветковый** (цветки) **лапчатка гусиная** (трава) **чеснок посевной**.

Растения с закрепляющими свойствами используются при поносах различной этиологии в сочетании со специфическим лечением, тормозя моторику кишечника: **голубика** (плоды) **ежевика сизая** (листья) **манжетка обыкновенная** (трава) **морошка красная** (плоды) **тмин обыкновенный** (плоды) **яблоня садовая** (плоды).

Растения со слабительными свойствами, обладая вяжущим, противовоспалительным и гемостатическим эффектом, используются при хроническом запоре и геморрое: **Капуста огородная** **кассия узколистная** [сенна] (листья) **посконник коноплиный** [седаш] (трава, плоды, корни) **ревень тангутский** (корень) **свекла обыкновенная** (сок, в пищу в любом виде).

Растения с противовоспалительными и вяжущими свойствами для лечения диспепсии: **аир болотный** (корни, корневища) **бессмертник песчаный** (цветки) **вахта трехлистая** **горечавка желтая** (корни) **куркума длинная** (корневища) **любисток лекарственный** [заря] (корни) **розмарин лекарственный** (листья, побеги).

Растения с желчегонным эффектом, обладая также спазмолитическим и гепатопротекторным



действием, используются при различной гепатобилиарной патологии как самостоятельно, так и в сочетании с синтетической фармакотерапией: **аир болотный** (корневище) **володушка золотистая** (трава).

Растения, используемые в терапии желчнокаменной болезни и хронического панкреатита, обладают противооспалительным действием, нормализуют секреторную и моторную функции желчного пузыря и поджелудочной железы, что важно в силу частого сочетания этих форм патологии: **аир болотный** (корневище) **бессмертник песчаный** (цветки) **розмарин лекарственный** (листья, трава) **тмин обыкновенный** (плоды).

А теперь подробнее...

АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ

(аир болотный, аирный корень, аир пахучий, тростниковый, ирный корень, косатка, сабельник, татарское зелье, ир, колмус, лепеха, плюшник, явер)

Использование: корневища аира заготавливают осенью или весной. Собранные корневища ополаскивают в холодной воде, режут на куски (20–25 см длиной), подвяливают и сушат при температуре не выше 30 °С.

Полезные свойства: аир применяют для улучшения аппетита, пищеварения, в качестве тонизирующего средства. В научной медицине аир и препараты из него используют для лечения и профилактики желудочно-кишечных заболеваний, его назначают при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни

желудка и двенадцатиперстной кишки, гепатитах и холецистах.

Предостережение и побочное действие: аир болотный противопоказан при беременности. Применяют с осторожностью при пониженном артериальном давлении, повышенной кислотности желудка.

Рецепты

- При вздутии кишечника готовят такой сбор: корневища аира – 10 г, плоды кориандра – 8 г, корневища с корнями валерианы – 10 г. Все растения измельчают в порошок и перемешивают. Принимают по 1 ч. ложке порошка в день, запивая водой.
- При изжоге принимают порошок корневища (по 0,3–0,5 г) три раза в день.
- В качестве противорвотного средства применяют настой на вине: 8 г измельченного корневища на 1 литр вина, настаивают в течение дня и принимают по 20 мл настоя перед приемом рвотного рефлекса.



БАЗИЛИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(базилик благородный, базилик огородный, базилик камфорный, базилик душистый)

Использование:

Для лечебных целей используется вся надземная часть растения с цветками без нижних одревесневших частей стебля. Заготавливают сырье в период массового цветения в сухую солнечную погоду, сушат в тени или в сушилке при температуре не выше плюс 35 °С.

Полезные свойства: базилик обладает противовоспалительным, спазмолитическим, возбуждающим аппетит и тонизирующим действием. Применяют растение для лечения хронических колит, гастрита и энтерита, сопро-вождающегося коликами.

Предостережение: высокие дозы базилика действуют раздражающе, возможны судороги.

Рецепт

- Настой приготавливают из расчета: 1–2 ч. ложки травы базилика на 250 мл воды (дневная доза). Настой кипятят на медленном огне 10–15 минут, настаивают 45 минут и принимают маленькими глотками в течение дня.



На заметку

Аптечка на подоконнике

Тем, кто увлекается садоводством, хорошо известно, что базилик можно без труда вырастить на подоконнике. А вот новичкам наши советы могут пригодиться.

- Вырастить базилик можно из черенка от другого растения. Боковые побеги или верхушки куста ставят в воду на 1–2 недели, чтобы они дали корешки, а затем высаживают в горшки. Примерно через две недели можно будет срывать первую зелень. Такой куст прослужит вам 3–4 месяца.
- Другой способ – вырастить базилик из семян. Это потребует гораздо больше времени, однако и радовать вас ценный из семян кустик будет дольше. Семена высаживают во влажную землю на глубину 1 см на расстоянии 7–10 см друг от друга и накрывают пищевой пленкой или пакетом, который не снимают до самых всходов.
- Поливать базилик нужно раз в сутки, лучше с утра. Поливать слишком обильно не стоит, базилик отдаст предпочтение умеренно увлажненной почве.
- Лучшее время для посадки базилика – конец февраля–начало марта.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ

(хамеион узколистный, кипрей, иван-чай, каторский чай, хамеион, хамеионидум узколистный, дремуха, хрипняк, дрема, пушник, плакун, скрыпник, ленок, ницалога, дикая конопля, борозевое зелье, пуховик, дикий лен, дремуха, хрипняк, дрема, плакун, скрыпник)

Использование: траву собирают во время цветения, срезая стебли ближе к земле, после чего сушат в хорошо проветриваемом помещении.

Полезные свойства: растение применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите, колите, при нарушении обмена веществ.

Цветки и листья кипрея используют для лечения диареи, дизентерии, катаров кишечника и желудка, при запорах, при травматических повреждениях желудка и кишечника.

Рецепт

- Настой приготавливают из расчета: 1 ст. ложка сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка. Настой кипятят 10–15 минут и принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.



КОРОВАК ГУСТОЦВЕТКОВЫЙ

(коровяк скипетровидный, крупноцветковый, высокий, царская свеча, царский скипетр, медвежье ухо, коровник, дивина, дивана, вербишник, огонь-трава, трава-факел, златоцвет, свеча Марии)

Использование: венчики цветков собирают в период их полного распускания в сухую солнечную погоду. Виду того, что каждый цветок цветет только один день, а затем осыпается, собирать сырье рекомендуется ежедневно во время массового цветения растения. Собранные венчики раскладывают тонким слоем и быстро сушат

под навесом или в сушилке при температуре 40–45 °С.

Полезные свойства: коровяк оказывает противовоспалительное и болеутоляющее действие. **Предостережение:** препараты растения назначают с осторожностью при заболеваниях со сниженной свертываемостью крови. При передозировке возможно угнетение общего состояния.

Рецепт

- При вздутии желудка и кишечника рекомендуются следующие сборы: плоды аниса – 8 г, цветков коровьяка – 8 г, изоля – 30 г, сахара – 1 ст. ложка, плодов тмина – 5 г. Смесь заливают 0,5 л воды, кипятят 5–10 минут, процеживают и принимают по ¼ стакана 3 раза в день.



КУРКУМА ДЛИННАЯ

(куркума домашняя, индийский шафран, желтый имбирь)

Использование: выкапывают корневища, очищают и обдают кипятком. В результате клейстеризации крахмала последние становятся очень твердыми и при хранении не прорастают.

Полезные свойства: корневища куркумы оказывают противовоспалительное, желчегонное и усиливающее образование желчи

чи действие. Присутствующее в растении желтое красящее вещество куркумин способствует опорожнению желчного пузыря. Благодаря жгучему вкусу и аромату порошок корневища используется как пряность и средство для усиления деятельности желудка. В гомеопатии куркума применяется для стимуляции образования желчи.

Противопоказания: препараты куркумы противопоказаны при закупорке желчных путей или при желчнокаменной болезни.

Рецепт

- Принимают порошок из корневищ куркумы внутрь по 0,5 г 3 раза в день.



КАПУСТА

(капуста огородная, капуста белокочанная, капуста кочанная)

Использование: используется в свежем виде, а также в виде сока и рассола.

Полезные свойства: растение широко применяется в лечебном питании при желудочно-кишечных заболеваниях. Сок капусты вызывает быстрое заживление ран и язв, рекомендован для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Капустный рассол в народной медицине применяется для улучшения аппетита и пищеварения, при болевых заболеваниях, селезенки, желчного пузыря, запорах.

Противопоказания: сок растения противопоказан при повышенной кислотности желудочного сока и симптомах «раздраженного желудка».



КАССИЯ УЗКОЛИСТНАЯ

(александрийский лист, сенна, кассия африканская, кассия индийская, кассия узколистная, кассия египетская, кассия александрийская)

Использование: собирают листья кассии, реže в медицинской практике используют плоды растения.

Полезные свойства: листья растения обладают слабительным свойством, повышают моторную функцию кишечника. Растение используют при привычных запорах, хронических колитах.

Противопоказания: препараты сенны (кассии) противопоказаны при беременности, т.к. могут вызвать аборт, а также в период лактации.

Рецепты

Горячий настой: 1 ст. ложку листьев кассии заваривают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне 15 минут, настаивают не менее 45 минут. Принимают после процеживания по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день или 1/2 стакана на ночь, слабительное действие наступает через 6-10 часов после приема.

Холодный настой: 1 ст. ложку измельченных листьев заливают стаканом воды и оставляют на ночь; утром процеживают через марлевую салфетку и принимают полученную жидкость в качестве слабительного. Приготовленный таким способом настой действует мягче, не вызывает колики живота.

средство против изжоги, при лечении гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Вытяжка из травы растения оказывает спазмолитический эффект на мускулатуру кишечника.

Предостережение: надземная часть, особенно плоды картофеля, при приеме внутрь в свежем виде могут вызвать тяжелое отравление.



КАРТОФЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(тартуфолли (итал.), крокер (англ.), потин (ирланд.))

Использование: предпочитают свежий сок клубней, а также траву и цветки.

Полезные свойства: свежеприготовленный сок клубней применяется в народной медицине как



БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ

(цмин песчаный, сушеница песчаная, сухоцвет, золотистка, желтые кошачьи лапки, овечьи лапки полевые, морозтрава, зимочвет)

Использование: цветки бессмертника заготавливают в начале цветения до раскрытия боковых корзинок. Сушат сырье в прохладном помещении или в сушилке при температуре не выше 40 °С.

Полезные свойства: бессмертник песчаный оказывает терапевтическое действие при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных путей; стимулирует функцию желудка и поджелудочной железы, улучшает обмен веществ. Применяют растение при заболеваниях печени, желчных путей, поджелудочной железы. Препараты бессмертника назначают при гастрите, панкреатите, колите и атонических запорах.

На заметку

Как хранить травы

- Высушенные лекарственные растения и травы сохраняют свои целительные свойства от одного до нескольких лет. Разные части растения имеют разные сроки хранения. Так срок хранения листьев, трав и цветов - не больше 1-2 лет, а корневища, корни и кора могут храниться 2-3 года. Некоторые виды лекарственных растений имеют более длительные сроки хранения.
- Хранят сухое лекарственное сырье в темном месте в хорошо проветриваемом помещении.
- Для хранения сухих растений подойдут банки, бумажные пакеты, тканевые мешочки, а также ящики и коробки, которые обложены белой чистой бумагой. При упаковке растений следует вложить внутрь тары или наклеить сверху нее этикетку, на которой будут указаны вид сырья, наименование растения и время его сбора.
- Пахучие и непахучие лекарственные растения хранят отдельно друг от друга.
- Очень гигроскопичны сухие ягоды, в связи с чем их лучше хранить в бумажных пакетах в сухом месте на сквозняке.



Рецепт

При воспалении желчного пузыря рекомендуется следующий состав: цветки бессмертника - 2 части, трава золототысячника - 2 части, корневище аира - 2 части. 2 ст. ложки сбора заливают вечером двумя стаканами воды, оставляют на ночь, утром кипятят 5-7 минут. Натощак принимают 1 стакан, а оставшееся количество - в течение дня в 4 приема (каждый прием через час после еды).

ВАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ

(трилистник водяной, трифоль, бабенник, бобовник, вахта-трава, волчья капуста, жабы огурочки, женский жабник, золотушная трава, зубовник, троелистник, чахоточная трава)

Использование: заготавливают листья во время цветения, обрывают их у основания пластины (без черешков), сушат на открытом воздухе в тени.

Полезные свойства: вахта возбуждает аппетит, способствует усилению желудочной секреции, улучшает пищеварение, обладает желчегонным действием, стимулирует обмен веществ.

Рецепты

- Горячий настой готовят из расчета: 5 г измельченных листьев на 1 стакан кипятка. Настой кипятят 10-15 минут, затем настаивают по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.
- Холодный настой готовят из расчета: 1/2 ч. ложки листьев настаивают 8 часов в 2 стаканах холодной воды. Принимают по 1/2 стакана 2-4 раза в день за полчаса перед едой.



ГОЛУБИКА БОЛОТНАЯ

(Гонобобель, болотная ягода, пьяная ягода, болотная черника)

Использование: заготавливают листья во время цветения, плоды – осенью, после созревания. Сушат в затененном месте при хорошем проветривании или в сушильках при температуре не выше плюс 40 °С.

Полезные свойства: листья и побеги растения обладают мягким слабительным действием. Применяют при гастрите, катаре желудка и для улучшения обмена веществ.

Рецепты

- Настой приготавливают из расчета: 2 ст. ложки листьев на 300 мл кипятка. Настой кипятят 10–15 минут, затем настаивают 45 минут и принимают по 1–2 ст. ложки 4–6 раз в день.
- Чай из плодов приготавливают из расчета: 1–2 ст. ложки сухих ягод на 250 мл кипятка, настаивают 8 часов в термосе. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке через каждые 2 часа.
- Холодный настой приготавливают из расчета: 2 ч. ложки с верхом ягод на ¼ л холодной воды; настаивают 10–12 часов. Процеживают и принимают по 1 чашке 1–2 раза в день, предварительно немного подогрев.



ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ

(Горчавка, горчанка, тирлич желтый, горький корень)

Использование: для лечебных целей используют корни горчавки желтой, которые заготавливают осенью. Собранные корни складывают в кучи для ферментации, а затем сушат в сушилке при 50–60 °С.

Полезные свойства: корни горчавки с древних времен применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта: для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, устранения упорной изжоги, при диспепсии, а также при заболеваниях печени и желчного пузыря (гепатите, холецистите).

Рецепты

- Изюгу, даже самую упорную, можно вылечить, если перед обедом принять 100 мл вина, в котором в течение 2 дней настаивались измельченные корневища с корнями горчавки.
- При гастрите, отсутствии аппетита, кишечных недомоганиях применяют следующий состав: измельченные корневища с корнями горчавки, трава тысячелистника и трава золототысячника, взятые по 1 ч. ложке каждого, заливают 3 стаканами воды и кипятят в течение 10 минут. Настой принимают в течение дня.
- При гастрите в качестве средства, укрепляющего желудок, рекомендуется следующая смесь: порошок корня горчавки – 300 г, пшвейной соды – 700 г, смесь принимают по 0,5 г три раза в день.



ЕЖЕВИКА СИЗЯЯ

(Глухая малина, куманика, ожинник)

Использование: собирают листья, сок растения, режут корни и плоды. Сок и листья заготавливают в июне – августе, корни – поздней осенью.

Полезные свойства: настой или отвар из листьев ежевики принимают внутрь при болезнях печени, колите, диарее, дизентерии, гастрите и в качестве антимикробного средства.

Предостережение: у отдельных лиц вызывает аллергия. Ее симптомом обнаруживаются несколько суток. Проявлениями отравления могут быть тошнота, диарея, отек слизистых оболочек (особенно опасен отек гортани), в тяжелых случаях – нарушение работы сердца, дыхания, потеря сознания.



Рецепты

- Настой приготавливают из расчета: 1 ст. ложка измельченных листьев на стакан кипятка. Настой кипятят 10–15 минут, затем настаивают 45 минут и принимают по ½ стакана 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.
- При катаре желудка и кишечника рекомендуются следующие сборы: листья ежевики – 2 ч. ложки, цветков календулы – 1 ч. ложка; смесь настаивают в термосе 45 минут и принимают по ½ стакана 2 раза в день за 30 минут до еды.



ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ (КРАСНЫЙ)

(Золотник, золотуха, золототысячная трава, семисильник, центурия)

Использование: собирают цветущие верхушки стеблей и розетки прикорневых листьев. Сушат в тени, без доступа прямых солнечных лучей.

Полезные свойства: препараты растения возбуждают аппетит, усиливают секрецию пищеварительных желез, усиливают желчеотделение, обладают антигельминтными и послабляющим действием. Применяют золототысячник при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при панкреатите, заболеваниях печени, желчевыводящих путей. Препараты растения назначают также при диспепсии, метеоризме, в качестве противоглистного средства.

Рецепты

- Настой приготавливают двумя способами.
- Одну ст. ложку травы настаивают 30 минут в 1,5 стакана кипятка. Процеживают и принимают по 1 ст. ложке за 30 минут до еды.
- Одну ч. ложку сухой травы заваривают в 2 стаканах кипятка, подслащивая по вкусу. Принимают по ½ стакана за 30 минут до еды.



Чтобы стать счастливым, нужно научиться управлять стрессом. А еще лучше – не допускать его в свою жизнь. Как это сделать?

Способ 1.

Научитесь управлять временем

Тайм-менеджмент помогает вовремя решать возникающие проблемы, а значит – предотвращать стрессовые ситуации. Как научиться все успевать?

- Заведите еженедельник и планируйте все, от деловых переговоров до похода в гости.
- Поддерживайте порядок, постарайтесь сделать так, чтобы у каждой вещи было свое место.
- Избавляйтесь от поглотителей времени – сведите к минимуму ненужное общение по телефону, не «зависайте» в социальных сетях.
- Наконец, совмещайте несколько дел сразу: в транспорте слушайте аудиокниги, готовя еду, повторите тезисы для совещания.



Список важных дел.

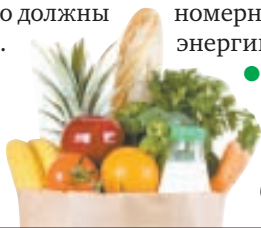
Три способа победить стресс

Позитивное мышление облегчает нам жизнь

Способ 2. Ведите здоровый образ жизни

Правильно питайтесь. Ваше меню должно быть сбалансированным и разнообразным.

- Овощи, фрукты, молочные продукты, крупы, мясо, рыба, растительные масла, орехи, сухофрукты – все эти группы продуктов ежедневно должны быть на вашем столе.
- Старайтесь есть часто (5–6 раз в день) и понемногу. Если так часто садитесь за стол



не получается, установите себе минимум – не менее трех приемов пищи в день.

- Ни при каких обстоятельствах не пропускайте ни завтрак, ни обед, ни ужин: наш организм нуждается в равномерном поступлении энергии.
- И ограничьте потребление кофе и алкоголя – они не помогают, а только мешают бороться со стрессом.

Занимайтесь фитнесом.

Во время физических упражнений усиливается выработка серотонина и норадреналина – веществ, отвечающих за положительные эмоции. Именно поэтому после фитнеса мы чувствуем себя уставшими, но довольными. Нет возможности ходить в спортзал? Просто больше двигайтесь. Старайтесь не пользоваться лифтом, после

работы пройдите пару автобусных остановок пешком...

Высыпайтесь. Во время ночного сна вырабатывается гормон мелатонин, необходимый для нормального течения обменных процессов в нашем организме, а мозг систематизирует полученную за день информацию. Вот почему так важно давать себе высыпаться, а не забивать усталость кофе и таблетками.



Способ 3. Станьте оптимистом

Психологи утверждают: позитивное мышление помогает нам жить в мире с собой и окружающими. Оно делает нашу жизнь более яркой и насыщенной, а нас – более энергичными, мотивированными, успешными, счастливыми.

- Научитесь контролировать свои мысли и заменять негативные конструктивными.
- Откажитесь от ненужных забот.

● Рассказывая о себе, используйте только положительно окрашенную лексику. Говорите «я могу», «я сумею».

● Принимаясь за какое-либо дело, четко представьте себе его удачный исход.

● Читайте книги и смотрите фильмы, которые вдохновляют.

● Больше общайтесь с позитивными людьми.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юрий Куклачев:



– Стресс часто бывает у бесцельного человека. Найдите себе цель, стремитесь к ней, даже если на пути куча препятствий! Человек для чего падает? Для того, чтобы подняться. Шекспир еще об этом в «Короле Лире» сказал. Поэтому – никаких стрессов! Ведь что такое стресс? Это, как бабушки говорили, дьявол тебя окутал. Да, тяжело может быть: кругом несправедливость, жестокость, а ты ставь себе цель, будь добрым человеком – и меньше будет стрессов!

Подготовила Марина ДАВЫДОВА

Почему суставы трудно вылечить? Размышления опытного врача

ПОЧЕМУ НАЧИНАЕТСЯ АРТРОЗ?

Сустав – это своеобразный подшипник, в котором роль скользящего элемента выполняет хрящ – очень плотная, скользкая и прочная ткань. Однако на протяжении всей жизни мы получаем микротравмы в суставах, не говоря уже о том, что многие травмируются явно: падают с высоты, попадают в аварии, ломают руки и ноги. При всех этих явлениях хрящевая ткань повреждается. Одни ее участки перестают расти, а другие, наоборот, продолжают свой рост. Те участки, в которых рост клеток прекратился, начинают истончаться, так как отмирающие клетки не восполняются новыми. Истонченный хрящ все меньше защищает головки костей от трения. Другие же участки разрастаются так, что начинают ограничивать подвижность сустава (в народе говорят – отложение солей). Неравномерно расположенный хрящ (к тому же продолжающий неравномерно расти) – первый признак артроза на рентгеновских

снимках. По мере развития процесса проявляются и внешние симптомы, главным из них – боль, возникающая потому, что из-за неправильного движения сустава начинают травмироваться окружающие его ткани – суставная сумка, связки и мышцы.

ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗА

Клеткам человеческой ткани – хондроцитам, – так же как и другим клеткам организма, необходимо питание и выведение продуктов отхода. Но отличие хрящевой ткани сустава в том, что у нее нет собственного кровоснабжения, – эта ткань получает все необходимое из синовиальной жидкости, которая находится внутри суставной сумки и омывает хрящ. Из этой жидкости клетки хряща получают питание и размножаются. Чтобы это происходило, синовиальная жидкость должна активно циркулировать в суставе, т. е. сустав должен двигаться. Вот почему для лечения сустава необходима лечеб-



ная физкультура (ЛФК). И тут требуется уточнение. Движения должны быть специальными – статичными, бережными, минимальной амплитуды, без нагрузки на сам сустав.

Но одной ЛФК недостаточно. Вокруг больного сустава – отек и спазм мышц, кровообращение нарушено. Откуда суставная сумка получит необходимые питательные вещества? Перед тем как заниматься ЛФК, вокруг сустава надо снять отечность и восстановить кровообра-

щение. Для этого применяется физиотерапия, которая, действуя целенаправленно на область сустава, восстанавливает жизненные процессы в окружающих тканях: снимает спазм, открывает кровеносные капилляры, рассасывает отечность, снимает воспаление.

Поэтому подведем итог. Чтобы суставной хрящ восстанавливался, необходимы три составляющие.

- Средство, восстанавливающее кровообращение вокруг сустава, – физиотерапия. Из физиолечения самое доступное сейчас средство – магнитотерапия, оно же и самое эффективное для усиления кровообращения.

- Средство, заставляющее сустав двигаться, – лечебная физкультура.

- Полноценное питание пациента, чтобы необходимые хрящу вещества присутствовали в крови.

Н. А. СТИЦЕНКО,
к. м. н., врач-ортопед

ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ АЛМАГ: КОМФОРТНО И НАДЕЖНО!

ОТВЕЧАЕТ ТРЕБОВАНИЯМ ОФИЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Чтобы восстановить кровоток в больном органе и доставить лекарство к суставу, применяют магнитное поле аппарата АЛМАГ-01. В ГВК госпитале им. академика Н. Н. Бурденко подтверждают: «При лечении АЛМАГом-01 отчетливо проявлялось обезболивающее, противовоспалительное, стимулирующее процессы восстановления свойство».

УДОБНЕЕ ЛЕЧИТЬСЯ ДОМА

При хроническом течении суставных заболеваний магнитотерапевтические курсы нужно проводить систематически. Такое лечение дает возможность остановить болезнь и улучшить состояние здоровья при мини-

мальной лекарственной нагрузке. Однако часто ежедневное посещение кабинета физиотерапии связано с определенными сложностями, поэтому удобнее лечиться дома.

Регулярное проведение физиопроцедур аппаратом АЛМАГ-01 дает возможность либо

совсем избавиться от недуга (если лечение начато своевременно), либо в хронических случаях сделать так, чтобы он не мешал нормально жить и работать.



Приобретайте АЛМАГ-01 с гарантией 2 года

В аптеках и магазинах медтехники вашего региона. Подробности по телефону 8-800-200-01-13

Наложением платежом с завода по адресу: 391351, Рязанская область, р.п. Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод»

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru www.blagomed.ru www.almag-original.ru

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13 официальный сайт: www.elamed.com

ПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ	
	АРТРИТ
	АРТРОЗ
	ПОДАГРА
	ОСТЕОХОНДРОЗ
	РАДИКУЛИТ
	УШИБЫ
	ПЕРЕЛОМЫ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



КАРЬЕРА

Стоит ли устраиваться на то же предприятие, где трудится ваша вторая половина? Многие уверены, что это приведет к краху семейной жизни. Но большинства проблем все же можно избежать.



Наш эксперт – практикующий психолог, тренер личностного роста, руководитель клуба «Резиденция счастья» Елена ШИНКОВА.

Проблема

Начали за здоровье, закончили за упокой

Когда бизнес только начинает строиться, семейные отношения на работе могут сослужить неплохую службу. Кто, как не близкий человек, способен долгое время трудиться с полной отдачей, с пониманием относиться к необходимости проводить вечера, а подчас и выходные на работе и не требовать повышения зарплаты?

Однако, после того как успех достигнут, рабочие разногласия часто перерастают в семейные ссоры. Причин может быть несколько. Возможно, кто-то из супругов перестает ценить вклад партнера или, наоборот, муж или жена начинает требовать слишком многого.

Впрочем, от подобных ссор не застрахованы и пары, которые приходят на работу в уже сложившийся коллектив. Сначала, на этапе адаптации к новой обстановке, супруги действуют как слаженная команда – они как бы «свои среди чужих». Но, после того как позиции на новой работе прочно завоеваны, пара может начать «междоусобные войны», и конфликт появится внутри семьи. Впрочем, в семьях, где отношения гармоничны и проверены временем, этой проблемы, как правило, удается избежать.

Советы

● Не стоит начинать общий бизнес или устраиваться на одно предприятие парам, отношения в которых еще не устоялись. Если у вас существуют внутрисемейные проблемы, не нужно добавлять к ним рабочие.

● Не переходите на личности. Близкие люди лучше остальных знают слабые и сильные стороны друг друга. Не нужно пользоваться своими знаниями, чтобы решить рабочие вопросы.

Проблема

Мы все время вместе...

Быть рядом с супругом двадцать четыре часа в сутки – некоторых пугает подобная перспектива. Но этот страх обоснован далеко не всегда. Во многих семьях эта модель отношений устраивает обоих супругов, более того – даже укрепляет их брак.

Советы

● Если вы чувствуете, что вам необходим отдых от второй половинки, не стесняйтесь иногда давать себе передышку. Это не означает, что нужно разъехаться. Просто время от времени проводите свой досуг отдельно от мужа или жены. Если супруги доверяют друг другу, это не станет причиной недовольства.

Семейный подряд

На работу вместе с мужем



Проблема

Границы стерты

Бывают ситуации, когда обиды, нанесенные в течение рабочего дня, или критика по производственным вопросам становятся причиной семейных размолвок. Если вам сделал замечание начальник, вы постараетесь отвлечься дома. Если же из-за несданного отчета вас раскритиковал супруг – это может стать поводом для мести на семейном фронте. «Отругал меня на работе – ужин готовишь сам!» – такого формата взаимоотношений нужно избегать.

Советы

● Постарайтесь более осознанно подходить к семейным конфликтам. Спросите себя, а что на самом деле является причиной вашего недовольства? Может, к семейной жизни ваша обида не имеет никакого отношения? Тогда зачем конфликтовать дома? Может, лучше обсудить это во время рабочего совещания?

● Не стесняйтесь рассказывать о своих чувствах. Ведь бывает, что супруг искренне не понимает причины ссоры. Вы обиделись из-за некорректного замечания на работе, а муж недоумевает, почему дома его обвиняют в черствости.

Проблема

Ревность к успеху

Как правило, это характерно для пар, чья деятельность связана с публичностью – журналисты, артисты, художники. Тогда известность и слава, выпавшие на долю одного из супругов, могут стать причиной для ревности другого.

Советы

● Если успех на работе важнее семейных ценностей, брак обречен. Поэтому определитесь с приоритетами. Если семья для вас – главное, найдите компромисс не составит труда. Как правило, в этой ситуации на уступки идет женщина. Ей проще отказаться от карьеры ради того, чтобы «обеспечить тыл» успешному супругу.

Проблема

Кто на работе начальник, тот и дома командир

Считается, что если кому-то из супругов удалось завоевать начальственное кресло, то и дома он будет командовать тем, кто находится в роли

подчиненного на работе. К счастью, так происходит далеко не всегда. Часто дома «рядовой сотрудник» прекрасно умеет поставить на место «босса». Но бывает, что начальские действия начинают злоупотреблять своим положением, предъявляя на работе чрезмерные требования к близкому человеку. Кто останется на внеурочное дежурство? Проще попросить жену, чем кого-то другого. Да и лишних похвал в адрес близкого человека многие начальники стараются избегать, опасаясь косых взглядов со стороны остальных подчиненных.

Советы

● Если судьба подарила вам руководящую должность, постарайтесь объективно оценивать усилия, затраченные вашим супругом, и адекватно их оценивать. Даже если ситуация в бизнесе требует дополнительных трудозатрат, не нужно думать, что все они должны лечь на плечи вашей второй половинки.

● Если же вы выступаете в роли подчиненного, не стесняйтесь попросить о прибавке. Делать это нужно так, будто начальник не является вашим близким человеком. То есть не просто ныть о том, что вам не хватает денег, а заручиться перечнем своих производственных успехов. Просить о повышении стоит лишь после того, как вы наладили отношения с коллективом. Ведь если с коллегами не сложилось, сплетен о том, что вы получили прибавку незаслуженно, не избежать.

Александра ТЫРЛОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юрий Куклачев:

– В устройстве на работу по знакомству нет ничего страшного. Страшнее то, что в 90-е годы сильный удар нанесли по нашему образованию. Вдруг стало можно не учиться, а покупать дипломы. Деньги заплатил – сдал экзамен. Все за деньги. И так во всех сферах.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Рутинная заела!



Работаю менеджером. Раньше мне нравилась моя работа, но теперь я полностью ее освоила, и любимое дело превратилось в рутину. Что мне делать?

Ольга, Москва

– Из этой ситуации существует только один выход – сменить работу. Это вовсе не означает, что вам нужно немедленно писать заявление об увольнении. Возможно, вам удастся убедить начальство перевести вас в другой отдел или на другой участок. Если же начальник не настроен ничего менять, вполне вероятно, что вам действительно придется озаботиться поисками нового места. Самое главное в этой ситуации – не торопиться. Ведь вы хотите найти не просто работу, а то дело, которое вам действительно интересно. И пусть поиски затянутся – вас никто не собираются увольнять с вашей нынешней должности.

Вдали от дома



Мне предложили несколько месяцев поработать в другом городе. Я уже дала свое согласие, но боюсь, что буду скучать по родителям и друзьям. Как мне прижиться на новом месте?

Татьяна, Тверь

– Перед тем как уехать, изучите ваше новое место жительства. Пофантазируйте, как будете проводить выходные, составьте список достопримечательностей, которые вам хотелось бы посмотреть.

Даже если переживаете ненадолго, постарайтесь сделать свое временное жилище уютным. Даже если съемная квартира станет вашим домом всего на несколько месяцев, это не значит, что нужно жить без занавесок и пользоваться треснутой посудой, доставшейся в наследство от хозяев. Ощущение разрухи не добавит вам позитивных эмоций.

Многие задолго до отъезда начинают искать друзей в новом городе. Здесь может прийти на помощь Интернет. В процессе общения вам расскажут об особенностях местного колорита, дадут советы по обустройству на новом месте, а после переезда виртуальные друзья могут стать реальными!

Еще один способ пережить период адаптации с наименьшими потерями – завести себе хобби. Запишитесь в спортзал, на курсы английского, берите уроки йоги или танцев – это не только поможет отвлечься от тоски по родным, но и хороший способ завести новые знакомства.



«Раньше часто хотелось близости, а сейчас почти не испытываю желания» – это одна из самых распространенных жалоб женщин, проходящих на прием к сексологу. Как справиться с проблемой?



Наш эксперт – психолог-сексолог, сертифицированный консультант Профессиональной психотерапевтической лиги Алена КАЗАНЦЕВА.

Доктор, я больна?

Для начала нужно понять, в чем причины снижения полового влечения, или, как еще говорят, либидо. Они бывают самыми разными, но все их можно разделить на две большие группы: органические и психологические.

Органические связаны с неполадками в организме. Например, уменьшение желаемого может быть «побочным эффектом» сахарного диабета, болезней надпочечников, яичников, половых инфекций, нарушения баланса половых гормонов, гормонов щитовидной железы. Нередко к такому результату приводит и депрессия, в том числе протекающая в скрытой форме.

Первая задача – исключить или подтвердить наличие этих заболеваний. Для этого можно обратиться к гинекологу. При необходимости он назначит исследование гормонального статуса или посоветует сходить к другим специалистам.

Какой инстинкт – основной?

Если со здоровьем порядок, обратите внимание на свой образ жизни. Снижение либидо нередко становится уделом деловых женщин. Они мало двигаются, не очень хорошо питаются, регулярно недосыпают и много работают. Из-за этого организм

Важно

К снижению либидо может приводить прием некоторых лекарств. Обязательно расскажите гинекологу обо всех препаратах, которые вы принимаете, даже если это не касается «женской» сферы.

Не хочу!

Причины снижения либидо у женщин

постоянно трудится на пределе сил. Чтобы облегчить себе задачу, он «жертвует» всем, что кажется ему излишним, и сексуальное желание здесь первое на очереди. Половой инстинкт часто называют основным, но выжить, сохранить себя организму в тяжелой ситуации важнее, чем вступить в разномножие.

Кстати, больше других столкнуться со снижением влечения рискуют те, чья работа связана с большими интеллектуальными нагрузками или высоким уровнем стресса. Особенно если женщина с тревожно-мнительными чертами или гиперответственная. Решить проблему нередко помогают методики, которые позволяют расслабиться и снимать напряжение: ароматерапия, глубокое дыхание, медитация. Будет полезен фитнес, хорошо бы иметь хобби, а на работе не брать лишних заданий.

Любовная лодка разбилась о быт

С хронической усталостью справились, а желание не вернулось? Сомнений нет: причины – психологические. И, скорее всего, они – в отношениях с вашим партнером. У женщин либидо больше зависит от эмоциональных факторов, чем у мужчин, так что любая дисгармония запросто может погасить все влечение.

При этом проблема необязательно в спальне. У нас любят говорить, что дневные отношения определяют ночными – мол, «ночная кукушка дневную перекукует». С точки зрения сексологов, все наоборот: если у пары есть проблемы днем, то и ночью вряд ли

все пройдет на ура. Конфликты (в том числе подавленные, невысказанные), непонимание, недоверие к партнеру, борьба за власть в семье – все это может стать причиной «охлаждения». Часто речь идет не о глобальных претензиях (изменил, оскорбляет, выпивает), а о мелких, житейских. Например, обещал забрать ребенка из садика, но пришел туда очень поздно, раскритиковал ужин...

Решающую роль могут сыграть и бытовые привычки мужчины. Если они раздражают женщину, то ей будет сложно его принимать телесно. Возможно, в первое время это компенсируется влюбленностью, но с годами раздражение накапливается и может вылиться в отсутствие желания.

В таких ситуациях важно восстановить нормальные отношения. Лучший способ – обратиться к семейному психологу. Вместе с ним вы сможете понять, как найти компромисс, определите, с чем вы готовы смириться, а где стоит попросить партнера пойти вам навстречу. Единственный нюанс – на такую терапию нужно идти с мужчиной. И отношения, и интимная жизнь – это процесс, в который вовлечены двое, и восстановить гармонию, не наладив диалог, едва ли получится.

Если днем в отношениях проблемы, ночью все вряд ли пройдет на ура

Кстати

На прием к сексологу нередко приходят женщины, у которых появился новый партнер, отметивший, что прежние его дамы были более темпераментны. В этом случае дело, скорее всего, в несовпадении половой конституции. Она бывает сильная, средняя и слабая. У людей со слабой конституцией сексуальные потребности выражены меньше, чем у людей со средней. У людей со средней – меньше, чем у тех, кто обладает сильной. Но для каждого из них такие потребности – норма.

Говорить о сниженном либидо можно, только если желание у вас стало менее выраженным, чем раньше.

Разговоры «про это»

Отсутствие диалога – вообще большая проблема, а когда речь заходит об интиме, она становится просто колоссальной. В советские времена секса у нас, как известно, не было, и до сих пор люди не научились о нем говорить. У пары может быть многолетний опыт совместной жизни, общие дети, но обсуждение интимной жизни для нее – под негласным запретом. Увы, это тоже может стать причиной снижения женского либидо.

Довольно распространенная ситуация: мужчина забывает о прелюдии или даже делает что-то, но этого недостаточно, чтобы женщина достигла нужной степени возбуждения. А она – терпит и молчит. Терпеть – это значит мучить себя, а организму мучения ни к чему. Поэтому он начинает защищаться и просто «отключает» влечение. Зачастую это происходит независимо от нашего сознания – на уровне условных рефлексов.

Другой вариант – возбуждение вроде есть, а достичь сексуальной разрядки не получается. А если нет оргазма, то у организма нет и мотивации для близости.

Поэтому говорить партнеру о своих потребностях надо, надо добиваться, чтобы обоим было хорошо. Это непростая задача, но чем раньше вы научитесь этому, тем лучше. Многие женщины в нашей стране думают, что «постель» – не главное. Но отсутствие интимной гармонии рано или поздно проявляется – если не в снижении либидо, то в раздражении в адрес партнера. Такой брак всегда под угрозой.

Наталья ФУРСОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Для большего удовольствия

В США создан новый тип презерватива, который покрывает лишь головку пениса и позволяет мужчине испытывать больше удовольствия во время секса.

Новый презерватив состоит из двух частей. Первая представляет собой водонепроницаемую основу, которую можно наложить на головку полового члена за несколько часов и даже дней до полового акта (эрекция при этом не требуется). Основа имеет отверстие, позволяющее свободное мочеиспускание. Перед половым актом надевается вторая часть презерватива – пользователь убирает защитную пленку и надевает поверх

основы приклеивающийся к ней «колпачок», который предотвращает выход спермы во влагалище.

Кондом имеет свои минусы и плюсы. Он прост в применении, так как освобождает от необходимости надевать его в неудобный для этого момент. Он позволяет мужчине испытывать больше удовольствия во время секса. Он препятствует зачатию и инфицированию теми половыми инфекциями, которые передаются через сперму. Но не в состоянии защитить от заболеваний, которые передаются через кожу или через микротравмы на коже пениса или влагалища. Поэтому этот кондом может подойти моногамным парам, а остальным

лучше остановить свой выбор на традиционных барьерных средствах контрацепции.

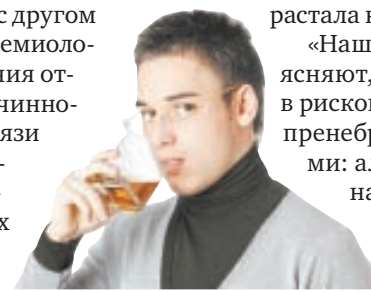
Риски пьющих

Чем больше количество алкоголя мы потребляем, тем сильнее стремимся к незащищенному сексу, показало исследование канадских ученых.

Потребление алкоголя, особенно тяжелое пьянство, и ВИЧ-инфицированность ассоциировались друг с другом давно. Но у эпидемиологов были сомнения относительно причинно-следственной связи между этими явлениями. Не было убедительных данных о том, что алкоголь

является причиной заражения ВИЧ вследствие незащищенного секса, и в качестве альтернативного объяснения выдвигалась идея, что ВИЧ-инфицированные потребители алкоголя по своему психологическому складу вообще склонны к рискованному поведению. Но эксперимент показал, что при повышении уровня алкоголя в крови на 0,1 мг/мл тяга к незащищенному сексу возросла на 5%.

«Наши выводы объясняют, почему люди в рискованной ситуации пренебрегают знаниями: алкоголь влияет на процесс принятия решений», – говорят ученые.



Секс – для разрядки?

Ученые Техасского университета (США) составили рейтинг причин, по которым люди чаще всего занимаются сексом. Всегда считалось, что они делают это ради любви, удовольствия и продолжения рода. Однако, когда ученые провели опрос среди 1600 студентов, у них получилось, что на первое место вышло физическое удовлетворение (получение удовольствия, снятие напряжения, сексуальное любопытство). Второй по частоте причиной называлось самоутверждение (поднятие самооценки). Третьей – зачатие ребенка. И только в последнюю очередь студенты называли чувства: любовь, преданность, благодарность.



ПОТРЕБИТЕЛЬ

«Не сутулься!» – это давнее назидание из школьной жизни стоит чаще вспоминать и взрослым. Держать спину прямой научат корректоры осанки. Как их выбрать и использовать?

Наш эксперт – врач-ортопед Владимир ДЯТКОВ.

Без ошибок!

Постоянно держать спину прямо мало кому удается, в результате нарушается распределение нагрузки на мышцы, которые удерживают позвоночник в правильном положении. И со временем возникают большие проблемы.

Но есть помощник, позволяющий их избежать, – **корректор осанки**. Конечно, если нарушения зашли уже далеко, то подбирать медицинские корсажи-корректоры должен только врач. У специальных изделий разная степень жесткости, они отличаются по конструкции и воздействию. Однако существуют корректоры для профилактики деформации позвоночника. По большому счету их можно разделить на три вида.



Эластичный.

Самая простая конструкция – ремни-лямки, охватывающие плечевые суставы спереди. На уровне лопаток они скрещиваются восьмеркой. Стоит принять неправильное положение, лямки «впиваются» – и вы вынуждены распрямить спину. Модели таких корректоров могут быть и с цельной спинкой, но их принцип работы тот же: задать правильное положение плечам и ключице.



Магнитный.

В таких изделиях вдоль линии позвоночника расположены магниты, которые, как утверждают производители, создают магнитное поле, стимулирующее кровоток в мышцах, укрепляя их. Однако некоторые врачи-ортопеды считают, что польза от магнитов сомнительна.



Электронный.

Мини-устройство размером с пятирублевую монету. Прикрепляется к коже в области ключицы липучкой или зажимом на белье. Надели, выпрямились и включили прибор. Датчик запомнит правильное положение тела и начнет вибрировать (или подаст звуковой сигнал), как только

Спинку прямо!

Выбираем корсет

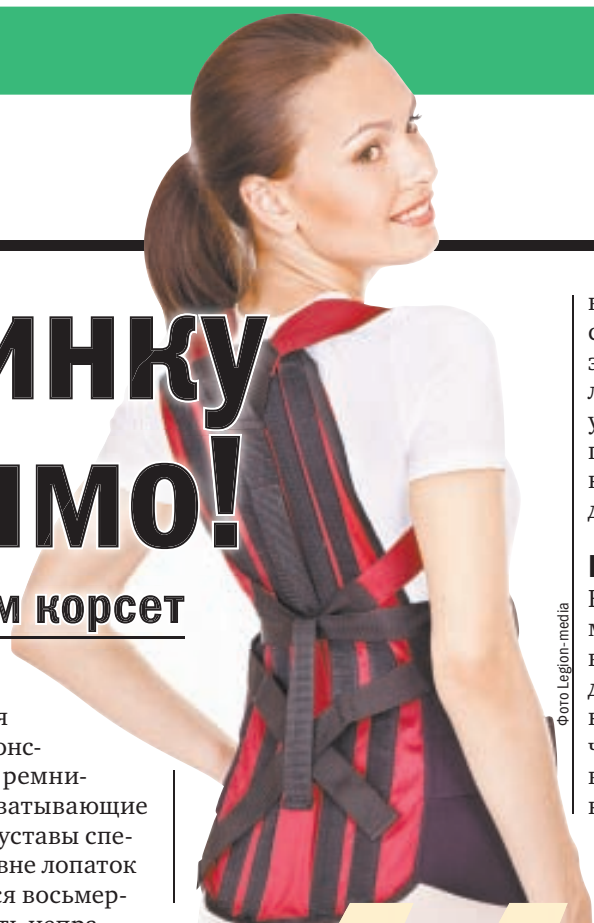


Фото: Legion-media

Носить корректор осанки нужно не менее 3–4 месяцев

вы сгорбились. Специалисты считают, сегодня это самое эффективное средство профилактики. Прибор быстро приучает к дисциплине, мышцы, поддерживающие позвоночник, привыкают правильно держать нагрузку.

Как носить?

Впервые надев даже самый мягкий корректор осанки, вы будете ощущать заметный дискомфорт. Для привыкания нужно постепенно увеличивать время ношения. Если врач назначает ортопедический корректор, то он же даст вам и схему лечения. Обычно грудные и грудно-поясничные корректоры первую неделю пациенты носят по 2 часа в день, затем каждую неделю – плюс один час, доводя ношение до шести часов.

Носить корректоры необходимо не менее 3–4 месяцев, пока не удастся

выработать стереотип правильной осанки. Затем начинается «обратный отсчет» – время ношения корректора сокращается на час в неделю и доводится до нуля. Если результат оказался хуже ожидаемого, курс придется продлить на месяц-полтора, надевая корректор на 3–4 часа в день. Что касается электронного корректора, его можно носить постоянно, снимая лишь на ночь и при занятиях спортом.

И сам не ленись

Даже самый продвинутый корректор не панацея. Его ношение нужно сочетать с гимнастикой для мышц спины, нередко необходим массаж. Полезно плавание, особенно на спине, занятия пилатесом.

Не забывайте и о «разгрузке» позвоночника. Ряд упражнений можно выполнять прямо на рабочем месте. Сядьте на край стула, положите руки, сомкнутые в ладонях, на затылок и прогнитесь назад. Чтобы разгрузить шейный отдел, опустите вниз подбородок, коснувшись им груди, и медленно отведите голову назад. Полезное упражнение – боковые наклоны влево-вправо с поднятыми руками, с сомкнутыми ладонями. В общем, старайтесь разнообразить нагрузку и не забывайте держать спину прямо.

Важно

- Покупать профилактический корректор лучше всего в ортопедических салонах, где опытный консультант поможет правильно выбрать вид изделия, а также его размер.
- Надевать корректор нужно стоя, выпрямив спину, разведя плечи и подняв голову.

ПРАВИЛА ПОСЕЩЕНИЯ РАСПРОДАЖ

Сезон распродаж осенне-зимних коллекций одежды и обуви в самом разгаре – наступило время максимальных скидок. Как сделать удачные покупки?

Все по плану

Эффективность шопинга зависит от его правильной организации. Бессмысленно часами бродить по этажам торгового центра: утомившись, вы точно купите не то, что надо.

Поэтому до начала шопинга точно определитесь с тем, что вам нужно купить, и с перечнем магазинов, которые хотели бы посетить.

Совсем не лишнее заранее позвонить в выбранные магазины и поинтересоваться, в какие дни там подвозят товар, – возможности выбора будут шире.

Удобнее делать покупки в сетевых магазинах: если вещь вам понравилась, но не оказалось нужного размера, можно обратиться к продавцу-консультанту, который свяжется с другими торговыми точками «своей фирмы» и подскажет, где есть то, что вам нужно. Кстати, узнав артикул товара, вы можете попросить отложить его для вас и, подъехав, купить.

Остатки сладки!



И последнее. Не берите с собой на шопинг подруг – вы потратите гораздо больше времени на «коллективный выбор». К тому же советы со стороны не всегда удачны – полагайтесь исключительно на свой вкус, стиль и кошелек.

Реальность против намерений

На распродажах нужно быть особенно бдительным и придирчивым. Обязательно проверьте качество швов, постарайтесь оценить материал, например, не сильно ли он мнется: для этого достаточно сжать ткань в кулаке на несколько секунд и, отпустив, посмотреть, не остались ли замятины.

Не оказалось вашего размера? Никогда не поддавайтесь

соблазну примерить «соседний». В ажиотаже может показаться, что вещь сидит нормально, но носить – например, джинсы или брюки на размер больше или меньше – вы не сможете. И, конечно, подберите вещи, соответствующие вашему росту. Укоротить юбку, платье или брюки – не проблема, но выточки, рельефы, линия проймы или линия колена в брюках окажутся не на месте.

Экспромт? А почему бы и нет

Нередкая история на распродаже: вы увидели вещь и влюбились в нее с первого взгляда. Примерка подтверждает: сидит идеально. Но носить ее явно не с чем: например, ваш базовый гардероб в иной цветовой гамме. Брать или

не брать? Вопрос неоднозначный. Что касается обуви – сомнения в сторону! Во-первых, лишняя пара никогда не помешает. Во-вторых,

даже неожиданный цвет легко «уравновесить» юбкой, свитером или аксессуарами – шарфиком, перчатками. Возможно, именно эта пара обуви станет изюминкой вашего образа. «Без оглядки» можно купить шарфики, шейные платки, кожаные пояса, бижутерию – всегда можно придумать,

как вписать их в гардероб. Что же касается свитеров, кофт, юбок, брюк и прочей одежды, а также сумок и головных уборов – взвесить все «за» и «против» нужно непременно, иначе вещь может осесть на полке в шкафу. Стоит отказаться и от вещей, которые были на пике моды в прошедшем сезоне. В будущем году они, как правило, уже неактуальны. А вот однотонный пуловер спокойного цвета или юбка-карандаш – практически беспроигрышная классика, которая вряд ли выйдет из моды. И не забывайте о «золотом» правиле распродаж: если все-таки появились серьезные сомнения, от покупки лучше отказаться.

На заметку

Чтобы заставить покупателей платить больше и сметать с полок распродажные товары, продавцы используют целый ряд хитростей и уловок:

➤ Продажа «оптом» по сниженной цене. Наверное, вам часто приходилось видеть такие объявления: «Только сегодня, покупая три футболки, вы платите всего лишь 299 рублей». Достаточно сходить в соседний магазин, и убедиться, что одна такая футболка стоит 100 рублей. То есть ради экономии в 1 рубль вы платите лишние 199 рублей.

➤ Перечеркнутые цены. Сверху на ценнике стоит «старая» высокая цена, а внизу – «новая», гораздо ниже. На самом деле товар всегда стоил одинаково, а «старая» цена была взята с потолка.

➤ Все товары по одной цене. Увидев обилие вещей, каждая из которых стоит совсем недорого, есть риск закупить кучу того, что на самом деле вам не нужно. Подобные магазины с фиксированными ценами рассчитаны именно на то, что, соблазнившись низкой ценой, покупатели не станут особенно тщательно размышлять, для чего им нужен тот или иной товар.

➤ Полная ликвидация товара. Такие вывески – не редкость на витринах магазинов. Часто они висят там годами, а ассортимент регулярно пополняется.

Эпидемия – это распространение инфекционной болезни, **значительно превышающее уровень обычной заболеваемости** в данной местности. Согласно критериям ВОЗ **эпидемиологическим порогом** является заболевание **5% жителей территории**, или 5% какой-либо социальной группы.

Распространение инфекционного заболевания **по территории целой страны и сопредельных государств**, а иногда и многих стран мира, называется **пандемией**.

Испанка, поразившая большую часть стран мира **в 1918–1920 гг.**, считается **пандемией**. Можно считать пандемией и всемирное распространение **полиомиелита** после Второй мировой войны.

550 млн человек, или **29,5% населения планеты**, было заражено испанкой **за 18 месяцев**. **Умерло**, по некоторым данным, **40–50 млн** человек.

Юстинианова чума – первая в истории зарегистрированная пандемия, возникшая во время правления византийского императора Юстиниана I. Она охватила всю территорию тогдашнего цивилизованного мира и **длилась на протяжении двух веков** (541–750). Около **100 млн** человек стали ее жертвами **на Востоке, в Европе** от нее погибли **до 25 млн** человек.

Эпидемии

В цифрах и фактах

60 млн человек **погибли** за два десятилетия от «черной смерти» – **пандемии бубонной чумы**, которая, охватив сначала Китай и Индию, проникла в Европу вместе с монгольскими войсками и торговыми караванами **в середине XIV в.**

Каждый **7-й** человек, заразившийся **туберкулезом**, **умирал** во время Великой белой чумы – эпидемии туберкулеза, которая свирепствовала **в Европе на протяжении 200 лет** начиная с 1600-х годов.

Современной медицине удалось в значительной мере **справиться** с эпидемиями **желтой лихорадки**, сифилиса, **полиомиелита**, энцефалита. Все же в условиях антисанитарии, недоедания, лишений они могут возвращаться.

Пандемии гриппа возникают примерно **раз в 30 лет**.

Более 25 млн человек погибли начиная с 1981 г. **от СПИДа**. В настоящее время на планете проживают **33,2 млн ВИЧ-инфицированных** людей.

90% достигает **уровень смертности** при заражении **вирусом Эбола**. В феврале 2014 г. эпидемия Эболы вспыхнула **на западе Африки**. И до сих пор не найдено действенного лекарства против этой болезни.

Около 500 млн человек **каждый год** заболевают **малярией**.

Более 15% всего населения Земли заболевают **каждый год** во время эпидемий гриппа **в наши дни**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

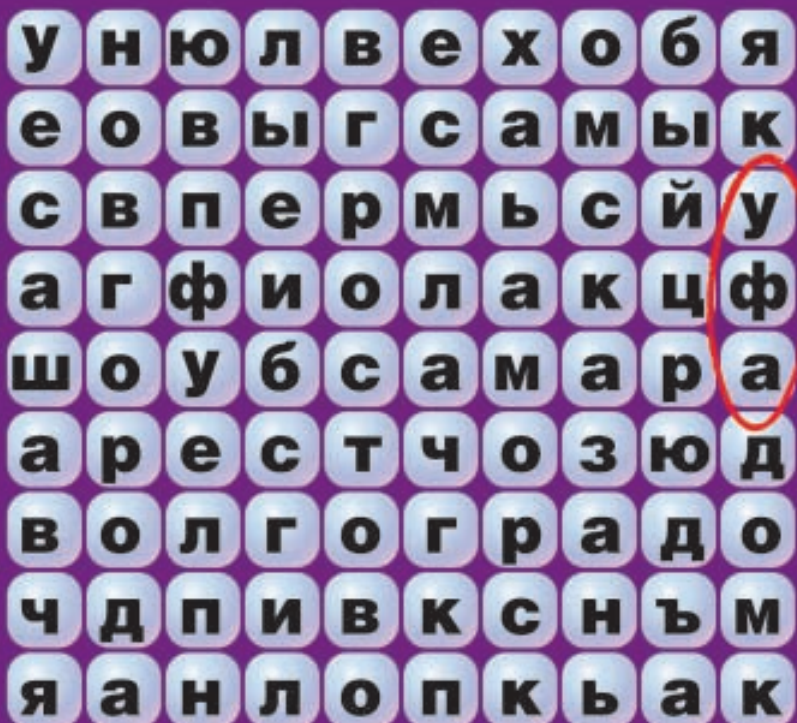
Крепче за баранку держись, шофер! Скорость, с которой человек будет поворачивать руль автомобиля, предсказуема, выяснили шведские ученые.

В далеком 1947 году британский специалист в области кибернетики Арнольд Тастин построил математическую модель того, как человек ведет автомобиль к определенной цели. По расчетам Тастина получалось, что скорость и направление езды меняются плавно. Однако в реальности водители, особенно уставшие, зачастую поворачивают руль слишком резко, что нередко бывает причиной несчастных случаев. Достойных объяснений тому, почему это происходит, не было вплоть до недавнего времени, пока шведский ученый Ола Бендериус не выяснил одну интересную закономерность.

Он изучал поведение 12-летних детей и их родителей за рулем симулятора. Проанализировав более тысячи часов видеозаписей, ученый обнаружил, что независимо от возраста люди неосознанно ведут машину так, чтобы попасть из точки А в точку Б за определенное время. Если путь далекий и извилистый, испытуемый едет быстро и делает более резкие повороты, а если ехать недалеко и по прямой, вождение получается более медленным и повороты плавными. Значит, на основании скорости движения и расстояния до нужного объекта можно предсказать, как поведет себя водитель через несколько секунд. Эти знания пригодятся для усовершенствования систем безопасности в автомобилях.

Угадайте зашифрованные названия 7 городов России и получите

2 800 000 РУБЛЕЙ!



400 000 рублей за каждый угаданный город!*

Найдите 7 городов России, названия которых зашифрованы по вертикали и горизонтали.

Действительно до 19.02.2015!*

Сообщите угаданные названия городов по телефону.

Звоните прямо сейчас по **БЕСПЛАТНОЙ** линии

8-800-100-00-36

Код акции: 03.6032.1841.12.1

* 000 «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) (ДАЛЕЕ – ОРГАНИЗАТОР) С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ В СРОК С 15.10.14 ПО 15.02.15 МАРКЕТИНГОВУЮ АКЦИЮ С ГЛАВНЫМ ПРИЗМОМ В РАЗМЕРЕ 2 800 000 РУБЛЕЙ И ВТОРОСТЕПЕННЫМИ ПРЕМИАМИ И ПРИЗАМИ. ПРИЗ ЗА СКОРОСТЬ 50 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА НИЖНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 150 000 РУБЛЕЙ, ПРИЗ ЗА ВЕРХНИЙ МОТИВАЦИОННЫЙ ПОРОГ 250 000 РУБЛЕЙ, ПЕРОВОЙ ФОНД МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ СФОРМИРОВАН ЗА СЧЕТ СОБСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОРГАНИЗАТОРА. УКАЗАННАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИГРОЙ, КОНКУРСОМ, ЛОТЕРЕЕЙ, ПУБЛИЧНЫМ ОБЕЩАНИЕМ НАГРАДЫ ИЛИ ИНЫМ МЕРОПРИЯТИЕМ, ОСНОВАННЫМ НА РИСКЕ. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ ДЕЙСТВУЕТ ТОЛЬКО ДЛЯ ГРАЖДАН РФ СТАРШЕ 18 ЛЕТ. ПОТЕНЦИАЛЬНЫМ УЧАСТНИКАМ АКЦИИ ПРЕДЛАГАЕТСЯ ПОТЕНЦИАЛЬНЫЕ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННЫЕ НАЗВАНИЯ 7 ГОРОДОВ. НОСИТЕЛЬ ДАННОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ ПОЛУЧАЕТ ПО УКАЗАННОМУ АДРЕСУ КАТАЛОГ С ТОВАРНЫМ ПРЕДЛОЖЕНИЕМ ОРГАНИЗАТОРА. ПРИ УСПЕШНОМ ЗАКАЗЕ ТОВАРА ПО ДАННОМУ КАТАЛОГУ УКАЗАННЫЕ ЛИЦА СТАНОВЯТСЯ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ВПРАВЕ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕЗАВИСИМО ОТ ГЛАВНОГО ПРИЗ – 2 800 000 РУБЛЕЙ. УЧАСТИЕ АКЦИИ РЕГИСТРИРУЕТСЯ ДО 10.03.15. ОБЛАДАТЕЛЬ ГЛАВНОГО ПРИЗА БУДЕТ ОПРЕДЕЛЕН В ФИНАЛЕ АКЦИИ НЕЗАВИСИМО ОТ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИИ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ИНФОРМАЦИИ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ. С УЧЕТОМ МАКСИМАЛЬНОЙ СУММЫ ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ, С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ (ИНФОРМАЦИЕЙ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ, ОПЛАТА ЗАКАЗА, ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ЗАКАЗУ, С ПОДРОБНЫМИ УСЛОВИЯМИ АКЦИИ) НА САЙТЕ WWW.1000RUBZLOU ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8-800-100-00-36 (БЕЖЕДНЕННО С 9.00 ДО 20.00, НАПРАВЛЯЯ СВОИ ОТВЕТЫ ИЛИ ДЕЛАЯ ЗАКАЗ ПО КАТАЛОГУ ОРГАНИЗАТОРА, ВЫ ДАЕТЕ СВОЕ СОГЛАСИЕ ОПЕРАЦИИ ОТКРЫТИЯ ООО «ПОЧТА СЕРВИС» (127220, МОСКВА, УЛ. НИЖНЯЯ МАСЛОВКА, Д. 8, ОГРН 1057749621115) НА ОБРАБОТКУ И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВАШИХ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ, В ТОМ ЧИСЛЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ РЕКЛАМНЫХ МАТЕРИАЛОВ ОРГАНИЗАТОРА ИЛИ ЕГО ПАРТНЕРОВ ПО ПОЧТЕ И СЕТИМ ЭЛЕКТРОСВЯЗИ.

* ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ВСЕХ УСЛОВИЙ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ. **

На правах рекламы.

18+



ИХ ОПЫТ

Весна близко



Борис МИНАЕВ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Мало кто помнит, что в советское время зимой не было цветов. Достать их было совершенно невозможно, ну, может быть, на Центральном рынке за неподъемную цену, да и то не всегда... Первые стеклянные ящики с горящими свечками, похожие на гробики для спящей царевны, с разноцветными голландскими тюльпанами внутри стали появляться только в середине 80-х, вместе с приближающейся перестройкой.

Цветы на самом деле в Москве появлялись только в марте. Мимозы.

Желтые, пушистые, осыпающиеся на ходу мимозы из Грузии, Абхазии, Азербайджана. Желтые комочки света. Их везли на поездах такими страшными охапками, завернутыми в советские газеты. Потом доставали и несли на рынок у Белорусского вокзала. Весна начиналась с живых цветов на 8-е Марта.

И это правильно. Хорошо, когда можно просто накопить денег и купить букет маме или любимой девушке, но лучше – когда за цветами надо рано вставать, бежать, искать их, доставать, когда они – результат таинственных усилий и большой подготовки.

Дети весной часто заболевают. Потому что им хочется ходить без шапки. Надоедает сразу все: шапка, пальто, резиновые сапоги, тяжелые ботинки, шарфы, варежки и перчатки, домашние задания и секция бокса. Надоедает вся зимняя версия жизни, а новой – весенней – версии еще нет. Ее еще не создали. Она еще только в эскизе, в черновике.

Дети делают запруды (абсолютно не сомневаюсь в том, что они по-прежнему их делают), стоя по колено в холодной воде, красными от холода руками, прерывая течение весенних ручьев самодельными плотинами. Этому нельзя помешать, но цена этого счастья высока – сопли, температура, кашель, это в лучшем случае.

Что делать?

А ничего – терпеть. Весной из чулана, из комода, с балкона достается последняя банка варенья, и бабушка говорит: «Учи, она последняя, больше не простужайся!» И ты знаешь, действительно больше простужаться нельзя, что банка малинового варенья – она осталась аж с прошлого лета, из прошлой жизни – это такая драгоценность, и, стараясь вылечиться, ты неожиданно съедаешь ее всю, и бабушка тебя ругает, а на щеках даже выпадает сыпь, но и это не страшно.

Не страшен и лютый февральский холод, чудовищно обледеневший асфальт, замерзшие ноги, ветер в лицо – потому что, несмотря ни на что, воздух уже пахнет по-другому и солнце светит сквозь мрачные погоды, и его луч достигает самого дна твоей души.

Так же, как и мимоза. Та самая. Из моего детства.

Мужчины с аппетитом

Чем опасна страсть к кулинарии

В последнее время женское сообщество Германии активно обсуждает новый тип немецких мужчин. Их называют гастросексуалами. Они – увлеченные и нередко фанатичные повара-любители и ценители изысканной кухни.



Книга как повод для дискуссий

О чем говорят немецкие женщины, когда собираются с подругами за чашечкой кофе или бокалом вина? Они ничем не отличаются от наших соотечественниц. Разумеется, темой номер один являются мужчины, взаимоотношения с мужьями, женихами и кавалерами.

В этом году поводом для горячих дискуссий среди немецких барышень всех возрастов и социальных групп стала недавно вышедшая в свет книга журналиста Отте Карстена «Гастросексуальный мужчина. Страсть к кулинарии». Автор бестселлера знакомит читателей с новым типом немецких мужчин: гастросексуалами. Успех этого документального повествования в женской среде объясняется просто: жительницы Германии узнали в героях Карстена своих собственных мужей и бойфрендов.



Преображение немца

Еще двадцать – тридцать лет назад представители сильного пола, как правило, заглядывали на кухню только для того, чтобы поесть. Приготовление пищи, так же как мытье посуды и уборка кухни, воспринималось исключительно как женская работа. Но постепенно ситуация меняется.

Немецкие женщины все реже соглашаются с традиционной ролью домохозяйки: они с успехом осваивают карьерные высоты и стараются не тратить много времени на выполнение домашней работы. Мужчины, в свою очередь, стали брать на себя часть бытовых обязанностей, в том числе по кулинарному обслуживанию семьи.



Пакоджет вместо отпуска и ремонта

Впрочем, так называемых гастросексуалов трудно сравнить с обычными мужчинами, любящими и умеющими готовить. Речь идет о настоящих фанатиках кулинарных изысков.

Когда два года назад Манфред, муж бухгалтера Ренаты из Гамбурга, увлекся кулинарией, женщина не могла скрыть своей радости. Раньше ее супруг все свободное время проводил за компьютером или просмотром телепередач, а теперь он с удовольствием печет пироги, запекает мясо и рыбу, удивляет близких домашним мороженым.

Благосклонное отношение Ренаты к новому увлечению супруга изменилось, когда ее благоверный без ее согласия потратил семейные сбережения, отложенные на отпуск и ремонт, на покупку необычного кухонного



Немецкие рыцари часто добровольно приковывают себя к плите

прибора – пакоджета. За свою «игрушку» Манфред, не раздумывая, выложил четыре тысячи евро (около двухсот шестидесяти тысяч рублей!).

В дорогих ресторанах с помощью пакоджетов изготавливают сорбеты, мороженое, желе и т. д. Особенность этого агрегата состоит в том, что смешение продуктов происходит в условиях глубокой заморозки и таким образом удается получить продукт с идеальной консистенцией и насыщенным вкусом. Впрочем, для современных немецких гастросексуалов обладание пакоджетом стало вопросом престижа, символом принадлежности к «избранному клубу».



Дороже, дольше, сложнее!

Для немецких гастросексуалов характерна любовь к дорогой кухонной технике. При этом они предпочитают покупать оборудование, изначально предназначавшееся для ресторанного бизнеса, а не домашних кухонь.

«В вопросах кулинарии мужской и женский подходы принципиально отличаются», – отмечает психолог Роланд Шнайдер из Гамбурга. – Женщины на кухне, как правило, стремятся упростить рабочие процессы, готовить вкусные и полезные блюда быстро, легко и с наименьшими финансовыми затратами. Мужчины, наоборот, увлекаются изысками кулинарии. Они стремятся создавать кухонные шедевры, требующие использования дорогой и необычной кухонной техники, длительного времени и сложных технологий приготовления».

Этот мужской подход к приготовлению пищи героиня статьи Рената в полной мере почувствовала на жизни своей семьи. Ее супруг Манфред не ограничился покупкой пакоджета, а продолжал «спускать» практически весь семейный бюджет на дорогостоящие кухонные приборы (сифоны, дистилляторы, соковыжималки, паста-машины, вакууматоры, аппараты сувиде...), а также покупку эксклюзивных продуктов, на посещение занятий в кулинарных школах.



Хочу спать на кухне!

Увлечение Манфреда стало все больше раздражать Ренату не только из-за нагрузки на семейный бюджет. «Машинный парк» кухонной техники перестал помещаться на кухне, и ее супруг решил устроить склад в одной из комнат их двухкомнатной квартиры. Но даже этого Манфреду было мало! У него возникла идея разломать стену между кухней и гостиной, чтобы увеличить территорию своего «кухонного царства». «Я хочу спать на кухне!» – заявил муженек, которому увлечение кулинарией стало дорожкой семейного мира.

Рената решила подать на развод: «Увлечение кулинарией затмило Манфреду все! На семейную жизнь у него уже не оставалось ни сил, ни времени».



Женские увлечения

«Появление гастросексуалов – логичное и естественное явление для нашего времени, – подчеркивает психолог Роланд Шнайдер. – Традиционные мужские и женские роли теряют в Германии свою актуальность: мужчины часто уже не желают быть защитниками и добытчиками, а женщины не хотят брать на себя роль хранительниц семейного очага. Поэтому не удивительно, что современные немецкие рыцари часто выбирают для себя такие «женские» увлечения, как кулинария и косметика».

Илья БРУШТЕЙН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юрий Кучлачев:

– Вы думаете гастросексуалы – это что-то новое? Грузин возьмите. Там настоящий повар – всегда мужчина. И по жизни чаще всего именно так. У меня мама хорошо готовит, но если отец что-то сделает на кухне – то просто пальчики оближешь! И я пытаюсь. Недавно научился готовить узбекский плов.

Начинаем произвольную программу!

Зима в самом разгаре – обязательно пользуйтесь моментом и регулярно ходите на каток, ведь это не только весело, но и полезно! Катание на коньках положительно действует почти на все системы организма.

Кости



Прочность костей сильно зависит от того, какое давление оказывают на них близлежащие мышцы. Регулярное катание на коньках вносит огромный вклад в профилактику остеопороза – заболевания, которое возникает из-за возрастного снижения плотности скелета. Во время движения на катке задействуются не только мышцы ног (хотя нагрузка на них больше всего), но и мышцы рук и корпуса. Соответственно плотность кости в этих местах увеличивается.

Фигура



За час активного катания сгорает 300–400 ккал. А еще во время движения все ткани организма обогащаются кислородом, который способствует ускоренному расщеплению жира и в целом активизирует обмен веществ. Добавьте к этому повышенную нагрузку на мышцы – и вы поймете, что при регулярных походах на каток можно быстро стать более подтянутым.

Мозг



Катание на коньках дарит массу позитивных эмоций и помогает снять психологическое напряжение. Особенно полезно кататься на открытых катках. В небольшой мороз увеличивается концентрация в воздухе отрицательных ионов, а это дополнительно придает бодрости и хорошо тонизирует нервную систему.

Вестибулярный аппарат



Лезвие коньков – неустойчивая опора. Когда мы пытаемся устоять на ней и двигаться, объезжая препятствия и поворачиваясь на льду, непроизвольно тренируется умение держать равновесие. Благодаря этому движения становятся более скоординированными, точными, гармоничными не только на льду, но и в повседневной жизни. Наилучший эффект в этом плане дает фигурное катание, но полезно и простое скольжение на катке по кругу.

Сердце и сосуды



Регулярное посещение катка заметно увеличивает выносливость сердца. Ученые подсчитали: всего 20–30 минут на льду ежедневно достаточно для того, чтобы существенно снизить риск сердечного приступа в будущем.

Во время активного движения раскрываются мелкие периферические сосуды, расположенные в руках и ногах. Кровь заполняет их, и благодаря этому мягко и естественно снижается артериальное давление. Если так происходит часто, это прекрасный способ профилактики гипертонии.

Позвоночник



Кататься на коньках нужно с прямой спиной, иначе удержать равновесие будет сложно. Благодаря этому тренируются мышцы, поддерживающие позвоночник, и улучшается осанка. Для подростков занятия на катке – прекрасный способ снизить риск сколиоза. Для взрослых – уменьшить вероятность раннего остеохондроза.

Важно

Чтобы получить пользу от катания на коньках, нужно соблюдать технику безопасности, избегать падений, а также правильно одеваться – не слишком тепло, но и не слишком холодно. Если раньше вы не ходили на каток или просто привыкли вести малоподвижный образ жизни, втягивайтесь постепенно. Начать можно с получаса, а в некоторых случаях даже с 20 минут катания, а потом за 2–3 недели довести время занятий примерно до 1,5 часа.

В ТЕМУ



Сергей Белоголовцев, актер, шоумен:

– Я очень люблю коньки, кататься умею, но, к сожалению, очень редко мне это удается. Моим любимым видом спорта все-таки являются горные лыжи. Более того, мы с супругой придумали программу, связанную с горными лыжами, она помогает оздоровливать людей с полным спектром неврологических заболеваний.

Суставы



Скольжение на коньках разрешено даже тем, у кого диагностирован артроз в ранней стадии – при таком движении улучшается питание межсуставного хряща. Правда, кататься нужно не слишком быстро, прыжки и резкие повороты запрещены, а ледовое покрытие должно быть хорошего качества, чтобы вы случайно не упали. Для здоровых людей посещение катка может стать профилактикой проблем с суставами.

Подготовила Галина КОЛОСЕНКО

Инфографика Галины КУЗИНОЙ

Издательский дом «Аргументы и факты» представляет

еженедельник «АиФ. Здоровье»

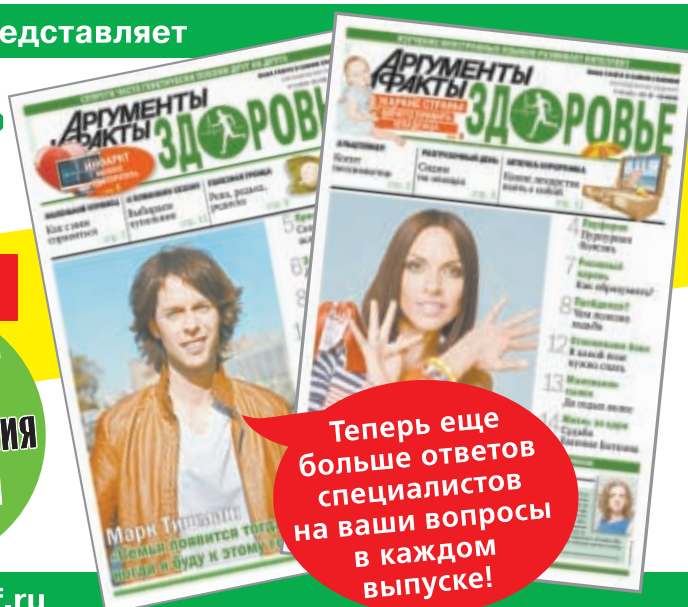
Простые **ответы**

на сложные **вопросы**

СПЕШИТЕ НА ПОЧТУ!
Идет подписка на 1-е полугодие 2015 года!



СпецПРОЕКТ
ФитТерапия
от А до Я



Теперь еще больше ответов специалистов на ваши вопросы в каждом выпуске!

Подписаться можно в любом почтовом отделении или на сайте subscr.aif.ru



ПСИХОЛОГИЯ

Увы, почти каждый из нас время от времени ощущает себя одиноким. А примерно четверть населения земного шара испытывает это чувство на протяжении большей части своей жизни. Но что такое одиночество на самом деле и что стоит за этим словом для каждого из нас?

Как твой характер крут!

«Одиночество – это когда рядом нет твоих близких и друзей», «Я стал одиноким, когда умерла моя собака», «Одиночество – это старость», «Если я не получаю ни одной эсэмэски в день, чувствую себя абсолютно одинокой!» То есть одиночество, так же как и счастье, каждый понимает по-своему. Кто-то испытывает чувство собственной ненужности и даже неполноценности, кто-то замкнулся в себе и считает, что отгороженность от окружающих – это его личная судьба и удел, а кому-то при всем его желании и многократных попытках не удается установить желаемые социальные связи. Но, не понимая причины, невозможно помочь человеку. А в некоторых случаях, оказывается, и помогать-то не надо, потому что иногда одиночество бывает надуманным...

Зона комфорта для интроверта

Вот живет себе человек. И вроде бы неплохо живет: есть своя квартира, домашние питомцы, надомная работа и даже приятный во всех отношениях партнер, который, правда, живет отдельно, но так даже удобнее. Однако время от времени этот самый человек слышит со всех сторон: «Вы же дома работаете, то есть с коллегами не общаетесь? В клубе любителей кошек и собак не состоите? Не боитесь, что стакан воды некому будет подать? Какое одиночество! Как мы вам сочувствуем!» И постепенно закрадываются в голову разные мысли: может быть, и правда, жизнь, которая еще недавно казалась вполне приятной, на самом деле – пустое прозябание одинокого, почти никому не нужного человека?

Не последнюю роль в подобных умозаключениях играют и стереотипы. В аптеке, поликлинике, магазине,

Одиночество – мука?

Почему мы страдаем от недостатка общения



Люди с низкой самооценкой часто оказываются в вакууме

в журналах нам часто попадаются рекламные фотографии с симпатичнейшими пожилыми парами, которые вместе лечатся, покупают лекарства, совершают удачные покупки, а после праведных трудов отдыхают вместе с детьми и внуками в очаровательной сельской местности. Вот они-то точно счастливы! А мы, пожалуй, и нет...

Конечно, подобные пары существуют и в реальности, но, увы, относительно в таких количествах, как нам вдалбливает навязчивая реклама. Все эти чудесные фото постановочной семейной идиллии, как правило, можно купить в централизованном фотобанке, и вполне вероятно, что большинство этих счастливых семейств составлено из специально отобранных фотомоделей. И не факт, что жизнь этих фотомоделей в разы успешнее нашей.

Если вы интроверт, то есть человек, психический склад которого характеризуется сосредоточенностью на своем внутреннем мире, если вы с детских лет не склонны к интенсивному общению и испытываете больше страданий от длительного пребывания в веселой компании, чем от многочасового чтения классики, то критерии вашего одиночества другие – не такие, как вам хотят навязать окружающие. Вы считаете, что страдаете от одиночества? Постарайтесь разобраться: действительно ли это страдания, обусловленные недостатком общения. Или страдания от того, что вы живете не так, как это принято в рекламном ролике?

Хуже всех?

Одиночество часто связано с заниженной самооценкой. Причем что именно следствие, а что причина – разобрать весьма непросто. Если самооценка занижена и мы чувствуем себя какими-то второсортными людьми (непривлекательными внешне, не слишком умными, заторможенными, лишенными чувства юмора и не умеющими общаться), то, понятное дело, в своем одиночестве мы виним в первую очередь себя. Но чем меньше в связи с этим мы будем стремиться к полноценному общению, тем с большей скоростью наша самооценка будет снижаться и дальше... Замкнутый круг? В каком-то смысле это именно так и есть. Но «выпрыгнуть» из него можно – надо просто приложить усилия. Что, с вашей точки зрения, больше всего мешает вам добиться полноценного общения (именно с вашей личной точки зрения, пусть даже вы и ошибаетесь)? Отталкивающий внешний вид? А что если посетить хорошего парикмахера и привести в порядок гардероб? Вы отстали от современной жизни и наверстать упущенное уже невозможно? Купите в кредит компьютер и запишитесь на бесплатные курсы! В первую очередь устраните те причины, которые лежат на поверхности. Если этого

окажется недостаточно, работу над собой придется продолжать на более глубоком уровне и, возможно, с помощью психолога.

Люди с низкой самооценкой заведомо склонны к пассивности. А пассивность – «добрая» подруга одиночества. Не стоит забывать и о том, что, не полюбив себя, трудно рассчитывать на любовь окружающих. Перестать испытывать одиночество мешает нам и прошлый опыт. Вспоминая себя веселыми школьниками или компанейскими студентами, мы невольно сетуем на то, что наше сегодняшнее общение оставляет желать лучшего. Но давайте хотя бы немного подкорректируем свои стандарты и идеалы, ведь мы живем здесь и сейчас, времена изменились, и мы изменились вместе с ними. Увы, скорее всего, нам уже не придется встречать зарю в шумной молодежной компании, но найти себе спутника для приятной прогулки по весеннему парку вполне в наших силах!

Мария КУЗНЕЦОВА,
семейный психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юрий
Куклачев:

– Чтобы не утонуть в одиночестве, надо создать свою семью, место, куда ты можешь прийти и выплеснуть свою душу. Одиночество – не моя тема. У меня трое детей, мы с женой 45 лет живем вместе. Хотя одиночество всегда было в мире. Многие творческие люди одиноки.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Подруга курицу на пачке соли готовит – куда проще, если соли не жалко. Сколько народу так делает – не сосчитать, Дарья Донцова их научила. Самые разные советы вы найдете в повестях и романах между строк: что носить, как лечить, и по юридическим вопросам вас проконсультируют отлично. Еще объяснят, какой риелтор черный, какой – белый, как подойти к издателю и как представиться в тюрьме, чтобы не пропасть и там.

Из книг можно научиться и плохому: как сломать лифт, например, как человека отравить или самому отравиться. Мышьяком лучше не надо. Флюбер так описал мучения госпожи Бовари, что я на всю жизнь запомнила: мышьяк – это не цианистый калий, долго мучиться придется.

Что написано пером...

В детстве нас Конан Дойл учил: если собаку фосфором намазать, она засветится. Но не написал, где просто человеку фосфор взять. Я об этом много думала, хотела достать, намазать Малыша – огромную дворцовую собаку. Спрашивала взрослых осторожно: мол, слышала, что в рыбе фосфор есть, где он там конкретно, не знаете? Так и не нашла тогда, а потом уже и расхотелось. Серьезная жизнь началась, другие книги стала читать.



Лев Толстой про многое сказал так, что все запомнили, каждый – свое. Я, например, про платье, из которого надо выступать, как из рамы, – ни больше, ни меньше. А шевелящиеся уши Каренина наверняка всех тронули. Запатентованный признак нелюбви. Но не повод для развода.

Писатель Трифонов об одной героине сказал: «Ее лицо похоже на заспиртованный желудок». Тоже запомнила – стараюсь, чтобы с моим лицом такого не случилось подольше.

Чехов в своих ранних рассказах несерьезно так говорил, что умная женщина отличается от глупой тем, что думает о том, как она выглядит не только анфас, но и сзади. По этому признаку у меня ум проявляется крайне редко, только в особых случаях. Нелишне знать о себе и такое.

Мопассан научил в маленькое зеркало не смотреться – в нем все мелкие недостатки воспринимаются как крупные. В большом зеркале мы всегда выглядим лучше. Он же три типа женщин, достойных внимания, описал. Рассказал, что в публичном доме, где бизнес и все просчитано, всегда присутствуют: крупная блондинка, прекрасная еврейка и «кусочек мяса». У женщин последнего типа ляжки переходят в живот, живот – сразу в щеки,

у них все круглое должно быть, даже щиколотки. Не самое нужное знание, но отложилось вместе с другими:

- ✍ платье можно сшить даже из шторы (это Маргарет Митчелл);
- ✍ если хочешь разбогатеть, то фамилию надо иметь, в которой бы слышался звон золотых монет (это Золя);
- ✍ некоторые вещи способны видеть только те, кто видел смерть (это Джоан Роулинг);
- ✍ «Не отвечать» – так Блок надписывал конверты, содержащие похабные письма, адресованные ему.

...До бесконечности можно продолжать. Все, что знаю, почерпнуто из книг – знаний, полученных из жизни, гораздо меньше.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ

Известный актер Владимир Долинский рассказал «АиФ. Здоровье», в чем секрет его бодрости.

Главная роль

– Владимир Абрамович, давайте сначала поговорим о вашей семье. Вы всегда с гордостью рассказываете о дочери, которая стала успешной актрисой Малого театра. А какие были ваши самые первые впечатления от отцовства? Вы ведь папой стали совсем не рано, в 45 лет...

– Ой, это была целая история! Когда родилась Поля, в роддом нельзя было заходить, с женами обменивались записочками. Пишу: «Как моя доченька там?» Ответ: «Чудная такая, носик курносенький, как у тебя, а глазки, скорее, мои. Но вот с ушками... Но это ничего». Я понял: девочка родилась без ушей. Подробности не стал спрашивать, понимая, как жене больно. Несколько ночей не спал. Думал: «Меня Бог наказал за то, что вел такой образ жизни, много баб у меня было». Потом собрался: ничего, мы сделаем какую-нибудь специальную прическу, может, есть какие-то протезы – дырочки же наверняка есть...

Когда в роддоме мне дали дочь, первое, что сказал (говорит трагическим голосом): «Ушки... Я хочу ушки увидеть...» – «А что ушки?» – «Ну у нее же с ними плохо...» Жена удивляется: «Нет, все хорошо». – «А что ты мне тогда написала?!» – «Ну я имела в виду, мочка уха коротенькая, не как у нас с тобой!» Я заорал: «Твою мать! Ты меня чуть в могилу не свела!» Сейчас, конечно, уже смешно вспоминать, а тогда... (Смеется). Я Полиной действительно очень горжусь. У нее несколько главных ролей в Малом. И я очень рад, что дочка счастливо вышла замуж. Ее супруг Дима – тоже актер.

Пластическую операцию я сделал, чтобы играть не дедушку, а мужика

– А у вас что нового-интересного сейчас в актерской жизни происходит?

– У меня была премьера в антрепризном театре. Одноактная пьеса «Свадьба», ее внучка писателя Михаила Зощенко Вера Зощенко написала, «собрал» из нескольких произведений великого предка. Я играю там отца.

Владимир Долинский:

«Я совсем не чувствую свой возраст»

В том же театре выпустили на днях еще одну премьеру – американского автора. У меня там персонаж такой забавный, в ресторане метрдотель, жулик. Из старых спектаклей у меня около десяти названий, и я не хочу больше набирать.

– А в кино у вас много работы?

– Снял сейчас в четырехсерийном фильме «Курортный роман». Там у меня забавный персонаж, такой престарелый обольститель... Полгода назад снимался в сериале «Марьяна роцца». Играл тюремного врача, которого посадили в тюрьму, – роль абсолютно драматическую, не очень свойственную для меня. Все-таки меня привыкли больше видеть в основном в комедийных ролях. А я очень люблю трагикомедию, да и драму люблю.

Но самое большое удовольствие я получил от работы в фильме Бориса Грачевского «Между нот», или «Тантрическая симфония», – драматической истории из жизни одного очень талантливого композитора, который влюбляется в молодую женщину намного моложе него. Он пытается ее приручить, приласкать, привадить к дому. И вроде все получается. А потом она вырывается в ту жизнь, из которой пришла...

Работать с Грачевским – одно удовольствие. Он умеет создать на съемочной площадке особенную, какую-то очень дружескую, товарищескую атмосферу. И мы, актеры, очень это ценим. Его невозможно подвести, потому что просто совесть заест, настолько он хорошо к актерам относится.

– Новые кинопредложения вам поступают?

– Я реалист и понимаю: с каждым годом будет все меньше и меньше работы. И это естественно – возраст. Никуда от этого не деться. И нечего по этому поводу расстраиваться...

Зигзаги судьбы

– Философски вы относитесь к возрасту! Неужели старость вас не пугает?

– Ужас в том, что я себя совсем не чувствую на свой возраст, дедом каким-то, дедком, поэтому и решился на пластическую операцию,



Фото Сергей Иванова/PhotoPress.ru

– Теперь – достаточно большой вопрос... В «АиФ» вы однажды рассказали: когда вас в 70-е годы посадили по «валютной» статье, тогдашняя ваша жена выписала вас из квартиры, выгнала вашу маму, забрала все имущество... Когда вы вышли на волю, вы этой женщине высказали все, что думаете по этому поводу?

– Ой, вы знаете что... Папа мой покойный был главным инженером Литфонда СССР, строил писательский городок Красная Пахра под Москвой. Отцовскими друзьями были Константин Михайлович Симонов, дядя Лева Шейнин, Нагибин, Миронова и Менакер. Все дарили нам книги с надписью. Образовалась хорошая библиотека, которая была безумно мне дорога. Когда вернулся из зоны, она (бывшая жена. – Ред.) была еще здесь, потом она в Америку уехала. Позвонил ей: «Наташа, я не хочу выяснять отношения, мне ничего абсолютно не надо, я прошу тебя, верни мои книги». – «Я не хочу говорить на эту тему, – ответила она. – Если позволишь еще раз побеспокоить меня, ты об этом пожалеешь».

И бросила трубку. Я набрал еще раз: «Я категорически настаиваю: верни мне мои книги». Она опять бросила трубку. Проходит день. Звонит: «Здравствуйте, вас беспокоит майор такой-то из 108-го отделения милиции». Я на всю жизнь запомнил – его звали Василий Иванович, как Чапаева... «Владимир, поступило заявление, что вы угрожаете, требуете имущество, денег от вашей бывшей жены». Когда я ему объяснил, как дело было, возникла пауза... «Ты знаешь, мужик, я тебе верю. Она нехорошая баба, я почувал это. Но мой тебе совет: плюнь на нее, она из той породы, которая тебе ничего не отдаст...» Она отобрала все. У меня была трехкомнатная квартира на Садовом кольце, меня выписала оттуда... Что называется, судьба побилала.

– Зато потом судьба «реабилитировалась» перед вами. Много лет вы счастливы с актрисой Натальей Волковой, она родила вам Полину...

– Знаете, что интересно? Мы с Натальей все так же равнодушны друг к другу, как и в первые годы совместной жизни. Это подарок небес – любовь... И ее надо беречь.

Беседовала Ольга ШАБЛИНСКАЯ

чего совершенно не скрываю. Сделал операцию для того, чтобы играть не дедушку или отца, а мужика, которым я себя и ощущаю.

– Больно потом было, после операции? Мне рассказывали, что на стены хочется лезть, когда наркоз отойдет...

– Не больно совсем. Меня оперировала лучший врач. Это самое сложное – делать круговую подтяжку лица на лысой голове. Результатом я очень доволен.

– А физическую форму как поддерживаете?

– Видите, велотренажер, гантели? Каждый день занимаюсь. Еще хожу в спортивный клуб. Иногда очень не хочется, но уговариваю себя: «Проплыву одну дорожку в бассейне». Главное – научиться себя преодолевать и доходить до зала. После спорта всегда настроение отличное, уважаешь сам себя за то, что не улегся на диване.

Ваш вопрос специалисту

Отправьте купон по адресу: 107996, г. Москва, ул. Электrozаводская, 27, стр. 4, «АиФ. Здоровье», или пишите на электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 587

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

№ 588

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Дуремар – Телеграф – Бегемот – Туристка – Лифт – Мать – «Эмма» – Липа – Бал – Вещь – Хрен – Куэйд – Кидала – Диво – Монтана – Наркоз – Дарем – Сквер – Весы – Ананд – Штраус – Налет.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Макинтош – Михалкова – Булавка – Зевс – Джентльмен – Сын – Ток – Пемза – Тема – Квадрат – Тату – Ртуть – Эмир – Андромеда – Серил – Ход – Тигр – Фламинго.

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Читайте в следующем номере, который выйдет 12 февраля:

- Носовые кровотечения: когда они опасны
- Анемия: как ее избежать
- Оздоровление малышей: зарядка для иммунитета
- Питание в кризис: альтернатива деликатесам
- Витамины: учимся их выбирать
- Талая вода: чем полезна

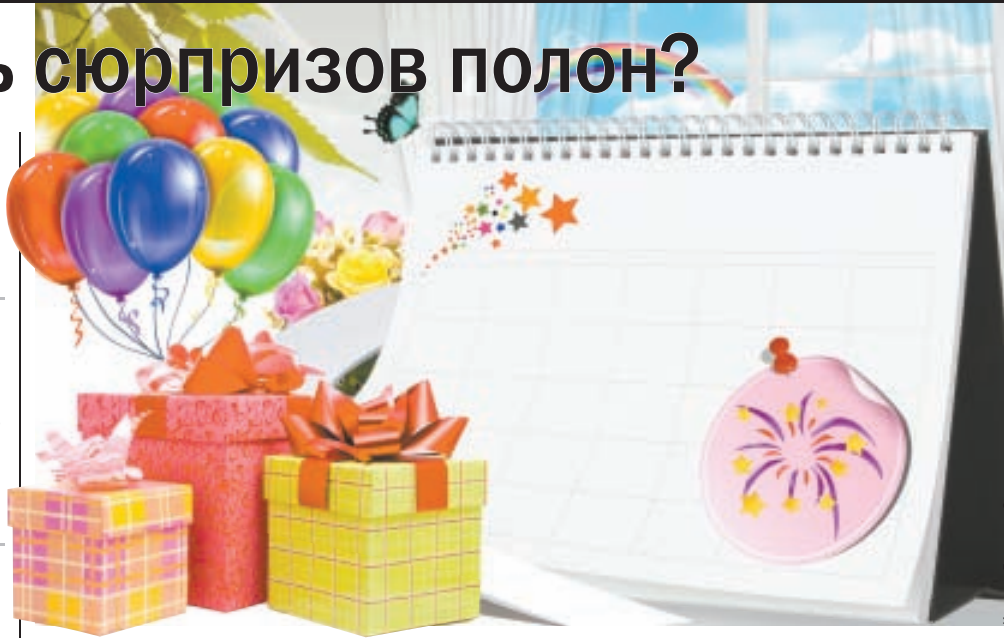


ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Каждый день сюрпризов полон?

Тест поможет определить, стараетесь ли вы не жить по шаблону и насколько вам это удается.

- 1** Что вы, как правило, выпиваете по утрам?
 - а) стакан обычного или свежесваренного сока;
 - б) чашечку кофе (чая);
 - в) по-разному, в зависимости от настроения.
- 2** Палочкой пользуется...
 - а) дирижер;
 - б) волшебник;
 - в) инспектор ГИБДД.
- 3** На ваш взгляд, человеку лучше всего живется:
 - а) в небольшом городке;
 - б) в мегаполисе;
 - в) в деревне.
- 4** Какую из перечисленных марок автомобилей вы бы назвали народной:
 - а) «Фольксваген»;
 - б) «Жигули»;
 - в) «Е-мобиль».
- 5** Подростком вы преимущественно мечтали, что, когда вырастаете, у вас будет:
 - а) интересная профессия;
 - б) собственная машина, квартира, дача;
 - в) своя семья.



Коллаж: ДМИТРИЙ СВИРИДОВ

- 6** Для новогодней ночи вы бы скорее нарядились:
 - а) дедом Морозом (Снегурочкой);
 - б) зайчиком или снежинкой;
 - в) и без карнавального костюма я выгляжу забавно.
- 7** Часто ли от вас можно услышать «вау!» или «о'кей»?
 - а) Практически никогда.
 - б) Редко.
 - в) Часто.
- 8** Кто из предложенных литературных персонажей вам наиболее симпатичен:
 - а) храбрый солдат Швейк;
 - б) Дон Кихот;
 - в) Обломов.
- 9** Мечты – это...
 - а) красивые бабочки, от которых, возможно, не всегда много пользы, но они придают жизни яркость и особенный вкус;
 - б) замки из песка, на которые подчас тратится немало драгоценного времени;
 - в) то, что не позволяет успокаиваться и помогает двигаться вперед.
- 10** Если мужчина и женщина симпатизируют друг другу, кто, как вы считаете, должен проявить инициативу для развития отношений?
 - а) Женщина.
 - б) Мужчина.
 - в) Не имеет значения, кто именно.

Суммируйте баллы, пользуясь таблицей и ознакомьтесь с выводами.

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

10–16 баллов. Вполне вероятно, что ваша жизнь подчинена правилам. Не бойтесь отступить от выбранной вами линии поведения на шаг влево или вправо, поверьте, никто стрелять в вас не станет. Позвольте себе совершить какой-нибудь безобидный безрассудный поступок.

17–23 балла. Вам, судя по всему, гораздо легче дать оригинальный совет кому бы то ни было, чем самому решиться на неожиданный смелый ход. Чтобы реализовать свой потенциал, старайтесь реже идти по проторенной дорожке, а для этого добавляйте к своей пронзительности волю и последовательность!

24–30 баллов. Скорее всего, жить по шаблону вы не умеете. Едва ли у вас ангельский характер, зато и скучать с вами близким навряд ли придется!

Составил Дмитрий СВИРИДОВ

Просто анекдот

ЕС принял шестой пакет санкций против России. Так в Европе начался второй ледниковый период.

Невестка – это такая неблагодарная, гулящая, ничего не умеющая делать родственница святой женщины.

Судоку

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

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

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

№ 587

№ 588

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

КТО ПЕСЕННО РЕКЛАМИРУЕТ СВОИХ ПИЯВОК В ФИЛЬМЕ ПРО БУРАТИНО?

ОРУДИЕ УБИЙСТВА ИЗ РОМАНА «СМЕРТЬ МУЖЬЯМ» АНТОНА ЧИЖА

ЧЕЛОВЕК, ПОЗВОЛЯЮЩИЙ ВАМ БЫТЬ НИЖЕ ЕГО, РАВНЫМ ЕМУ, НО НЕ ВЫШЕ ЕГО

НАБОЛЕВШАЯ ...

ГДЕ МОЛНИИ ПРИНИМАЮТ, ЧТОБЫ ОТПРАВЛЯТЬ?

ДАМА В ПОХОДЕ

ПТИЦА, КОТОРАЯ ПИТАЕТСЯ КРЕВЕТКАМИ, ОТ ТОГО И СТАНОВИТСЯ РОЗОВОЙ

КОТ ПРИ ВОЛАНДЕ

«ПЕСНЯ, КОТОРУЮ ПОЕТ ... У КОЛЫБЕЛИ, СОПРОВОЖДАЕТ ЧЕЛОВЕКА ВСЮ ЕГО ЖИЗНЬ, ДО ГРОБА»

ВЫКОЛОТЫЙ УЗОР

ПАССИЯ ПЕРСЕЯ

ПОДЗЕМНЫЙ ...

САБЛЕЗУБЫЙ ...

РОМАНТИЧЕСКАЯ КОМЕДИЯ С ГВИНЕТ ПЭЛТРОУ

ПОДЪЕМНИК В ДОМЕ

КАКОО ДЕРЕВО СТАЛО ДЛЯ ЧЕЛОВЕК СИМВОЛОМ ПРОЦВЕТАНИЯ СТРАНЫ?

КАКУЮ ПОРОДУ ЧЕЛОВЕК ИСПОЛЬЗУЕТ ВО БЛАГО СВОИХ ПЯТОК?

ДИСКОТЕКА «ВО ВРЕМЯ НА ОНЫ»

ИЗ КАКОГО ОВОЩА ПОЛУЧАЮТ РЕАГЕНТ ДЛЯ ТЕСТА НА ВИЧ?

ЧУДО НАЯВУ

ПЛАЩ ЗАМЕНЯЮЩИЙ ЗОНТИК

«ЛОВЕЦ ЛОХОВ»

«ПОЗНАТЬ САМОГО СЕБЯ – НЕ ТОЛЬКО САМАЯ ТРУДНАЯ ... НА СВЕТЕ, НО И САМАЯ НЕПРИЯТНАЯ»

АМЕРИКАНСКИЙ ШТАТ СО СКАЛИСТЫМИ ГОРАМИ

«ВАШ ХРУПКИЙ ... ОДИННАДЦАТИ ЛЕТ ПЬЕТ МОЛОКО НА МРАМОРНОЙ ТЕРРАСЕ»

ПОСТОЯННЫЙ ...

ПРАВИТЕЛЬ С ВОСТОКА

ОБЩИЙ ...

КАКОЙ КОМПОЗИТОР НАПИСАЛ МУЗЫКУ, СТАВШУЮ МУЗЫКАЛЬНОЙ ЗАСТАВКОЙ К ТЕЛЕИГРЕ «ЧТО? ГДЕ? КОГДА?»?

ВЛАДЫКА ОЛИМПА

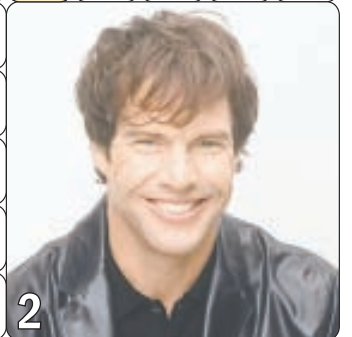
ГОРОДСКОЙ САД

АНГЛИЙСКИЙ ГОРОД, ЧЕЙ СОБОРНЫЙ ХРАМ ОПИСАН ВАЛЬТЕРОМ СКОТТОМ

ПО КАКОЙ ПРИЧИНЕ ЧИКАГСКИЕ ГАНГСТЕРЫ ЗАХОДЯТ В ЮВЕЛИРНЫЙ МАГАЗИН?

КТО СТАЛ В 2007 ГОДУ ПЯТНАДЦАТЫМ ЧЕМПИОНОМ МИРА ПО ШАХМАТАМ?

ТИРАН ХУДЕЮЩИХ



АиФ здоровизм

Хороший медовый месяц выдержит и диабетик.

Евгений ТАРАСОВ

Аргументы и факты

Директор департамента издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор Александра ТЫРЛОВА

Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты». Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электровзводская, д. 27, стр. 4

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)

Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.

Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38

Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62

www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписания 30.01.2015 г.

Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.

Дата выхода в свет 05.02.2015 г.

Заказ № 98-2015. Тираж 450 562 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

15006

9 771562 755431