



Как защитить **ДЕТЕЙ**
от **ТРАВМ** на дорогах

стр. 4 »



ГРАМОТНЫЙ уход
за усталыми **ГЛАЗАМИ**

стр. 12 »

ЗДОРОВЬЕ



БОЛЬШАЯ СТИРКА
ПОРОШОК
или **ГЕЛЬ?**

стр. 19

АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 50 (1080), 2015 8 – 14 ДЕКАБРЯ



Фото ИТАР-ТАСС

Илзе Лиєпа:

«Тело нужно воспитывать»

стр. 23 »

**3 Ожирение
печени**

Отчего бывает

6 Разорван нерв

Тактика
восстановления

8 Визит к окулисту

Зачем
он грудничку?

**10 Управа
на простуду**

Шесть способов
не разболеться

14 Приправы

К любимым
блюдам

18 «Холодный пост»

Держим
правильно

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Сергей ЛИТВИНОВ,
писатель



Писатель Сергей Литвинов с приходом зимы каждый раз жалеет, что родители толком не научили его кататься на лыжах. Сначала жили на юге – снега не было, а потом, с переездом в Москву, уже и времени не хватало. Но Сергей не унывает, думает, что, возможно, когда-нибудь всё-таки придется по лыжне так, что окружающие подумают: едет не любитель, а настоящий профессионал.

Сегодня Сергей Литвинов – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко

НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРОФИЛАКТИКА

Уроки на улице

Трёхлетний эксперимент привёл к сокращению уровня близорукости у китайских детей.

Во многих городах Восточной и Юго-Восточной Азии близорукостью страдают от 80 до 90% выпускников школ.

Учёные из Университета Сунь Ят-сена провели исследование, в котором приняли участие около 2000 первоклассников из 12 школ Гуанчжоу. Шесть школ составили экспериментальную группу. Для её учеников был введён ежедневный 40-минутный урок на улице, а родителей просили по возможности проводить больше времени с детьми на улице и после уроков.

Через 3 года общий уровень близорукости у школьников составил 30,4% в экспериментальной и 39,5% в контрольной группе. 9,1% разницы – меньший эффект, чем ожидали учёные. Однако они считают, что нужно и дальше отслеживать детей, поскольку важен не только факт наступления близорукости, но и степень её прогрессии. Важно и то, в какой момент проявилась близорукость: чем позже это произошло (даже в рамках трёх лет), тем благоприятнее прогноз.

ИЗОБРЕТЕНИЕ



С приятным вкусом

Новое лекарство на основе шоколада разработала группа учёных из Австралии и Новой Зеландии.

Средство, в состав которого кроме какао входит и препарат, снижающий уровень тревожности, создавалось прежде всего для детей. Лекарство необходимо принимать перед операциями, однако дети часто отказываются от него из-за неприятного вкуса. Добавление шоколада не скажется на эффективности средства, отмечают создатели, зато приём препарата станет более приятным.

Сейчас учёные разрабатывают жевательную резинку с приятным вкусом, одним из компонентов которой станет противорвотный препарат. Её использование поможет предотвратить рвотные позывы после наркоза – серьёзного послеоперационного осложнения.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

986 657 человек с ВИЧ-инфекцией зарегистрировано в РФ на 1 ноября 2015 года. Заболеваемость приняла характер эпидемии.

НЕВЕРОЯТНО!

Причины плодovitости

Заражённость гельминтами влияет на фертильность женщин, считают американские учёные. Они девять лет наблюдали за представительницами боливийского племени цимане. Каждая женщина племени в среднем рождает за жизнь 9 детей. Учёные выяснили, что те из них, кто заражён анкилостомами, в среднем рожают на 3 ребёнка меньше тех, кто не страдает гельминтозом. А у представительниц племени, заражённых аскаридами, было на два ребёнка больше.

Заражение гельминтами вызывает изменение баланса Т-хелперов иммунной системы.

ОПРОС

Вы поддерживаете запрет использовать реагенты от гололёда на тротуарах?

- 74%** Да, реагенты портят экологию, плохо влияют на дыхательную систему детей, ранят лапы животных, разводят слякоть, портят обувь...
- 20%** Нет, без них на тротуарах будет скользко
- 6%** Мне всё равно



Всего в опросе приняли участие 6102 человека. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Лекарство по весу



Тучные больные, перенёвшие инсульт, получают недостаточную дозу препаратов, потому что врачи, назначая лекарства, не знают точного веса пациентов, считают британские учёные. В основном это касается людей, страдающих тяжёлой формой ожирения.

Улучшить ситуацию могли бы специальные устройства для измерения веса, прикрепляющиеся к кровати. Их использование позволило бы точно измерить вес больных и сделать их лечение более эффективным.

ЭКСПЕРИМЕНТ

Изюмный тест

Подведены итоги длительного эксперимента, в ходе которого оценивались способности детей к самоконтролю.

Исследование было начато в 1985 году психологами Уорвикского университета. В нём приняло участие 558 двадцатимесячных детей. Экспериментаторы клали на стол изюминку, накрывали её непрозрачной чашкой, после чего предлагали малышам найти изюм и съесть его. Дети несколько раз продевали эту манипуляцию, а потом их просили не трогать лакомство до тех пор, пока им не разрешат. Подождать нужно было

всего одну минуту. Не все малыши были способны устоять перед соблазном. Более нетерпеливыми оказались недоношенные дети. Спустя 6 лет учёные оценили познавательные способности участников эксперимента. Они обращали внимание на умение детей концентрироваться, считать, читать и решать задачи. Те дети, которые когда-то не справлялись с «изюмным» тестом, теперь хуже справлялись с заданиями.

Учёные считают, что эта простая методика даёт возможность предсказать будущие проблемы в обучении ребёнка и позволяет своевременно начать над ними работать, чтобы не допустить отставания в развитии от сверстников.



ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Кофе в постель!

Ежедневное потребление кофе или напитков, содержащих кофеин, позволяет снизить риск развития эректильной дисфункции, считают учёные из Техасского университета в Хьюстоне. Правда, исключение составляют мужчины, страдающие от диабета: в их случае кофеин не оказывает положительно-го эффекта.

В исследовании приняли участие 3700 мужчин, которых попросили сообщить, сколько чашек кофе или чая они обычно выпивают за день. Оказалось, что ежедневное потребление напитков, содержащих кофеин в концентрации от 85 до 170 мг, позволяет снизить риск развития эректильной дисфункции на 42%. Таким образом, употребление 2–3 чашек кофе в день уменьшает вероятность развития импотенции. По мнению авторов



Комментирует главный врач Республиканского центра репродукции человека и планирования семьи, доктор медицинских наук, профессор Михаил КОРЯКИН:

– В этом выводе нет никакого секрета, потому что одним из механизмов действия кофеина является блокирование фермента фосфодиэстеразы, того самого, которого блокируют самые эффективные препараты, улучшающие эрекцию. Кроме того, кофеин является психостимулятором, он потенцирует мужчину на сексуальные действия. Да и тот факт, что две-три чашки кофе в день снижают риск ранней смерти, тоже сам по себе приятен. Кстати, кофеин содержится не только в кофе, но и в чае, только в меньших количествах.

исследования, кофеин способствует расслаблению пещеристой гладкой мускулатуры полового члена, улучшая эректильную функцию.

Алкоголем круглый год обеспечит спиртзавод

Домашняя ректификационная колонна на медной спирально-призматической насадке с сорокакратной очисткой и получением спирта крепостью до 96 градусов. Колонна «Пчелка» производит сортировку всех веществ внутри себя по мере повышения температуры кипения жидкости. Это позволяет избавиться от эфиров, ацетона, сивушных масел и прочей дряни, от которой с похмелья трещит голова.

Ректификационная колонна «Пчелка» напичкана всеми самыми суперсовременными разработками, она проста в работе. Емкость в комплект не входит, можно приобрести скороварку. Высота не более 60 см, вес около 400 г. Срок эксплуатации до 50 лет.

ЦЕНА - 3998 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1998 руб.

Простейший дистиллятор «Петрович»

Это самый упрощенный вариант автоматического дистиллятора, которым можно пользоваться в любом месте где нет водоснабжения. Для работы нужно всего три емкости. Первая куда заливается брага, вторая с холодной водой для охлаждения аппарата, и третья для сбора самогона. Самогонный аппарат «Петрович» способен производить до 1 литра самогона в час.

ЦЕНА - 1198 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 898 руб.

Новый пленочный обогреватель Домашний Уют



Локально обогревает в любую стужу любые виды помещений и в отличие от других не сушит воздух и не сжигает кислород. Энергоэкономичен, компактен, пожаробезопасен, с защитой от случайного падения со стены. Эффективная сушка фруктов, овощей, травы и даже белья.

ЦЕНА - 1498 руб. НОВАЯ ЦЕНА - 1298 руб.

ВНИМАНИЕ! ВСЕ ЦЕНЫ УКАЗАНЫ БЕЗ УЧЕТА ДОСТАВКИ

Сделать заказ можно по адресу: 302006, г. Орел, а/я 14 (А3), отдел «Товары почтой»: на сайте www.zacaz.ru ПО МНОГОКАНАЛЬНЫМ ТЕЛЕФОНАМ: 8 (495) 781-78-81, 8 (800) 100-31-73 Телефон для жителей Украины (050) 816-15-18. Акция «Новая цена» действует до 30.12.16. Юр. адрес: 302025, г. Орел, Московское ш., 137. ИП Кожельякин А.А. ОГРН 309574212400031. Реклама.



ФАКТОР РИСКА

Это заболевание часто называют болезнью-невидимкой. Речь – о неалкогольной жировой болезни печени (НАЖБП). Согласно недавнему всероссийскому эпидемиологическому исследованию, ею страдает каждый четвёртый житель нашей страны.

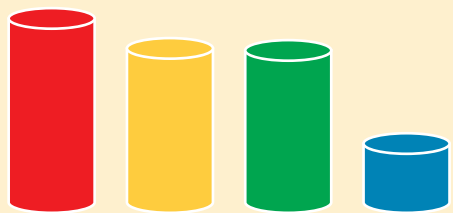
ПРИ этом за последние пять лет отмечается рост числа обладателей этого заболевания с 27 до 37%, который приходится в первую очередь на самую трудоспособную часть населения нашей страны – от 18 до 39 лет.

Выводы экспертов неутешительны: если не обратить внимание на эту проблему, число россиян, страдающих НАЖБП, или жировой дистрофией печени, будет только расти. А с ним и число тех, кто рискует получить такие грозные его осложнения, как цирроз печени и даже рак.

Опрос

Всероссийское эпидемиологическое исследование по оценке распространённости НАЖБП, инициатором которого были Российская гастроэнтерологическая ассоциация и Российское общество по изучению печени, стало самым крупным исследованием в мире, посвящённым этой проблеме. Его участниками были пациенты, обратившиеся с различными жалобами в учреждения амбулаторно-поликлинического звена. Среди них:

- 68% страдали артериальной гипертензией;
- 57% ожирением;
- 56,4% повышенным содержанием холестерина в крови;
- 22% сахарным диабетом.



Болезнь-невидимка

Что угрожает нашей печени



Опасное трио

Для того чтобы не получить НАЖБП, при которой постепенно происходит перерождение рабочей ткани печени и её замещение на жировую ткань с развитием хронического воспаления, необходимо знать факторы риска, способные привести к подобным последствиям.

Организаторы всероссийского эпидемиологического исследования, в котором приняли участие более 50 тысяч пациентов и более 1000 квалифицированных гастроэнтерологов, терапевтов и педиатров, выделили следующие факторы риска развития НАЖБП.

Ожирение, при котором индекс массы тела (ИМТ) составляет $>27 \text{ кг/м}^2$. При этом чаще всего жировая дистрофия печени возникает у женщин после 50 лет, у которых из-за гормональной перестройки происходят серьёзные метаболические изменения в организме. Другой показатель, на который стоит обратить внимание, – окружность талии, которая не должна превышать 102 см у мужчин и 88 см у женщин.

Гиперхолестеринемия (дислипидемия) – повышенное содержание липопротеинов низкой плотности в крови

Чаще всего жировая дистрофия печени возникает у женщин после 50 лет

(«плохого» холестерина) – грозит не только жировой дистрофией печени, но также является одной из главных причин развития атеросклероза, который, в свою очередь, может привести к гипертонической болезни, инфаркту миокарда или инсульту.

Сахарный диабет 2-го типа, при котором в кровь поступает много глюкозы и жирных кислот. Виток повышенной глюкозы крови ($>6,1 \text{ ммоль/л}$) тянет за собой целый шлейф гормональных, метаболических нарушений, приводящих в первую очередь к поражению сердечно-сосудистой системы. В 80% случаев больные сахарным диабетом умирают от инфарктов и инсультов. Нередки и другие грозные осложнения диабета. Среди них – жировая дистрофия печени.

Важные шаги

На начальных стадиях НАЖБП протекает почти без симптомов, поэтому так важно предупредить её развитие. Достаточно соблюдать несколько несложных правил.

- Грамотно питаться: ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку (свежие овощи и фрукты, хлеб из цельного зерна, крупы), максимально сократив потребление простых углеводов (сахар и сладости) и жиров (жирного мяса, рыбы, птицы с кожей, сала, колбасных изделий, растительного и сливочного масла, жирных молочных продуктов, консервов, майонеза, кондитерских изделий).

- Поддерживайте оптимальный вес: если у вас есть лишний вес, старайтесь избавиться от него грамотно. Избегайте голодания, быстрого сброса веса и экстремальных диет – они могут стать серьёзной нагрузкой на печень. Оптимальный темп для похудения – 0,5–1 кг в неделю.

- Соблюдайте двигательный режим: посвящайте по меньшей мере 30 минут в день активным физическим нагрузкам.

- Ограничьте употребление алкоголя: не секрет, что печень работает как фильтр, и алкоголь в больших количествах может её сильно повредить. Обсудите с врачом, какое количество алкоголя допустимо для вас. Безопасная доза для мужчин составляет не более 24 г этанола в сутки (60 мл водки, или 200 мл вина, или 500 мл пива). Для женщин безопасная доза в два раза ниже – 12 г этанола в сутки.

- Поддержите печень лекарственными препаратами: хотя печень способна к самовосстановлению, подчас ей требуется помощь специальных веществ – гепатопротекторов, повышающих её работоспособность.

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ЧЕТЫРЕ ШАГА К УКРЕПЛЕНИЮ ПАМЯТИ

7,7 миллиона человек по всему миру сталкиваются с ухудшением памяти. Многие не придают этому значения, связывая этот процесс с возрастными проблемами.

СПЕЦИАЛИСТЫ подобной точки зрения не разделяют. Они убеждены: с возрастом резкого ухудшения когнитивных (познавательных) функций у здорового человека быть не должно.

Наш эксперт – врач-невролог, доцент кафедры неврологии и нейрохирургии ПМГМУ имени И. М. Сеченова, кандидат медицинских наук Наталья ВАХНИНА.

ЧТОБЫ избежать нарушения работоспособности мозга, врачи советуют:

- 1 **Больше думать и запоминать**
Согласно исследованиям, люди, которые ведут активную

Вспомнить всё!



интеллектуальную деятельность на протяжении жизни, менее подвержены расстройствам такого рода. Изучение иностранных языков, чтение художественной литературы, решение головоломок, задач и прочее способствуют стимуляции мозга и познавательных процессов. Для людей в возрасте хорошей профилактикой является также общение с внуками, совместное

выполнение с ними домашних заданий, чтение, изучение нового материала и просто общение.

- 2 **Заниматься спортом**
Регулярные физические упражнения, даже обычная пешая прогулка улучшают микроциркуляцию кровеносной системы, что, в свою очередь, оказывает благотворное воздействие на головной мозг.

- 3 **Полноценно питаться**
Не пренебрегайте рыбой, орехами, авокадо, а также долгими углеводами (крупы, макароны из твёрдых сортов пшеницы). А вот «быстрые» углеводы (шоколад) лучше оставить как средство скорой помощи в ситуации, когда нужно быстро мобилизовать мозг.

- 4 **Контролировать давление**
Гипертоникам для профилактики нарушений работы мозга врачи советуют ежедневно контролировать давление и принимать соответствующие лекарственные препараты. В случае необходимости можно поддерживать свою память и приёмом лекарственных препаратов, которые улучшают мозговое кровообращение и тем самым улучшают функции головного мозга. Но назначить их может только врач.

Арина РОДИОНОВА

Кстати

Пик интеллектуальной работоспособности приходится на 20–22 года. Далее скорость запоминания или способность к обучению замедляется, но не пропадает. Если же человек испытывает проблемы с памятью, это может быть вызвано разными причинами, среди которых специалисты выделяют:

- стресс, который нарушает концентрацию внимания, мешает настроить мозг на работу;
- дефицит витамина B12;
- диетические ограничения, при которых люди лишают свой организм нужных для полноценной работы мозга веществ;
- гипертония, которой в России страдает каждый 10-й человек в возрасте от 18 до 30 лет;
- мерцательная аритмия, при которой возникают перебои в снабжении мозга кислородом;
- нарушения мозгового кровообращения, которое может быть вызвано атеросклерозом или спазмами сосудов головного мозга.



ТЕМА НОМЕРА

ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Большие потери



Смертность детей на дорогах у нас в 3 раза выше, чем в Европе. Что можно сделать для её снижения?

В группе риска – ребёнок-пассажир

С января по октябрь в стране было зарегистрировано 16 514 ДТП с участием детей младше 16 лет. 636 детей погибли, 17 691 ребёнок получил ранения. Страшные цифры! Хотя за 10 месяцев этого года они снизились по сравнению с прошлым годом на 16,4%. Их привёл начальник отдела пропаганды БДД и профилактики ДДТТ ГУОБДД МВД России полковник полиции Максим БЕЛУГИН.



Число частных автомобилей у нас растёт, с 2010 по 2014 год оно увеличилось на 9 млн, неудивительно, что растёт и доля детей, которые получают травмы и погибают, будучи пассажирами частного транспорта. Наряду с превышением скорости, нарушением Правил дорожного движения водителями источником опасности для ребёнка является отсутствие детского автокресла или неправильное, незащищающее приспособление, которое автокресло заменяет. Именно поэтому к детским автокреслам (или, как они называются в документах, детским удерживающим устройствам – ДУУ) сейчас такое внимание и специалистов, и прессы.

Из числа всех погибших детей за 10 месяцев этого года 361 были пассажирами автомобилей. 57 из них перевозились без каких-либо удерживающих устройств и ремней безопасности. Среди раненых, перевозимых с нарушениями, – 1053 ребёнка. Причём больше всего погибло детей в возрасте до 1 года. 56 младенцев! У нас мамы почему-то до сих пор считают, что держать в машине малыша на руках – самое милое дело. Увы, это не так. По закону физики при столкновении (которое всегда возможно на дороге, как бы аккуратно мы ни ехали) младенец будет вырван из рук взрослого с огромной силой. Как раз о таком случае рассказал полковник полиции Максим Белугин

Безопасность

Как защитить детей



Фото Fotolia/PhotoPress.ru

дети – акселераты, что они гораздо раньше 12 лет достигают роста 150 см, который позволяет ездить в автомобиле без кресла или бустера, только пристегнувшись штатным ремнём безопасности. На самом деле именно к 12 годам большинство российских детей дорастают до 150 см. По данным НИИ педиатрии НЦЗД, только 3% девочек 10 лет имеют рост 151 см и 3% мальчиков 10 лет достигают роста 149,2 см. Штатные ремни в автомобиле сконструированы для взрослых людей. Если ребёнка, не достигшего взрослого роста, посадить на сиденье без кресла или бустера и пристегнуть штатным ремнём, при столкновении ремень поранит ему шею.

Пора наводить порядок

Итак, дети до 12 лет и ростом ниже 150 см должны в автомобиле сидеть или в автокреслах, или на бустерах и быть пристёгнутыми. Но какие кресла продаются у нас? Все ли они того качества, которое может защитить ребёнка в случае ДТП?



– Мы провели исследование детских удерживающих устройств на рынках РФ, – говорит **советник председателя Российского Красного Креста Лилия ЧИБИСЕНКО**.

ВА. – Проанализировали 562 устройства в 131 торговой точке 28 городов. Оказалось, что 32% родителей покупают адаптеры – «упряжку» из ремней, которая удерживает ребёнка на сиденье. Адаптер в 10 раз дешевле качественного кресла, но не защищает ребёнка от травм и гибели и на самом деле удерживающим устройством согласно нормам Европейской экономической комиссии ООН не является. ЕЭК ООН занимается безопасностью на дорогах и, опираясь на многочисленные, международные и независимые друг от друга исследования, вырабатывает правила

на конференции, посвящённой Дню памяти жертв ДТП. В Пермском крае среди белого дня водитель легковушки, стаж вождения которого был менее двух лет, в условиях снегопада выехал на встречную полосу и столкнулся с другим легковым автомобилем. В результате три пассажира погибли, один из которых – младенец, находившийся на руках у матери, сидевшей на заднем сиденье.

Ну что тут скажешь, кроме того, что дети оказываются заложниками нашей безответственности?!

Акселерации не наблюдается



– У нас принято считать, что автокресла – это для малышей, – говорит **заместитель председателя Комитета Государственной думы РФ по вопросам семьи, женщин и детей Ольга КРАСИЛЬНИКОВА**. – А сейчас ещё распространено мнение, что нынешние

ПЕШЕХОДАМ

Благотворительный фонд «За безопасность» среди других видов деятельности занимается и повышением культуры поведения детей на дорогах.



Президент фонда Елена ОЛЕШКО рассказывает:

– ДЕТИ учатся правильно-му поведению на примере родителей. Если мы хотим, чтобы они умели безопасно переходить дорогу, давайте начнём с того, что не будем нарушать правила перехода сами:

- ✗ не станем перебежать проезжую часть в неположенном месте, особенно когда рядом с нами дети;
- ✗ не будем переходить дорогу на красный свет светофора даже по «зебре»;

Тренируемся в игре

✗ прежде чем ступить на пешеходный переход, убедимся, что все транспортные средства остановились. Ведь водитель может отвлечься, у автомобиля могут отказать тормоза, при торможении на скользкой дороге машину по инерции может понести прямо на нас...

Объясняйте детям все эти соображения, когда вы вместе переходите улицу.

Совместно со специалистами некоммерческого предприятия «Союз автошкол» мы разработали несколько игровых тренингов для детей дошкольного и школьного возраста. Родители могут взять их на вооружение.

✗ Когда ведёте ребёнка в детский сад или в школу, поиграйте с ним в «Угадайку»: спросите, что за знаки вы видите на пути, для чего они нужны? О чём может говорить разметка

на дороге? Пусть ребёнок ошибается или рассказывает небылицы, когда его варианты иссякнут, объясните ему настоящее значение встречных знаков.

✗ Перед тем как разрешить ребёнку ходить в школу, в магазин самостоятельно, нарисуйте с ним его путь, отметив переходы, светофоры, «зебры» и прочие дорожные знаки.

✗ Учите ребёнка самостоятельно принимать решения. Часто, когда кто-то из толпы, стоящей у пешеходного перехода, начинает перебежать дорогу на красный свет, некоторые люди, поддавшись стадному чувству, бегут на красный вслед за ними. Стоя около пешеходного перехода, обратите внимание ребёнка на поведение других людей. Спросите, что нужно делать, когда кто-то перебежит проезжую часть на красный свет? Как вести себя правильно?

ФОТОФАКТ



Фото Марины Матвеевой

В Швейцарии нет закона, который бы обязывал велосипедистов кататься только в шлемах. И тем не менее все дети, и те, кто ездит на велосипеде сам, и те, кто сидит в велокресле взрослого велосипеда и является пассажиром, в этой стране носят шлемы.

Исследования ВОЗ показали, что использование защитных шлемов велосипедистами сокращает число черепно-мозговых травм у них на 63–88%. Может, и в России стоит ввести моду на велошлемы?



На дорогах

от гибели и травм

и стандарты, которым мы должны следовать, потому что наша страна наряду с другими подписала Женевское соглашение о единых требованиях к оборудованию, которое может быть установлено на транспортных средствах. И тем не менее на нашем рынке – форменный бардак. Третью родителей-автомобилистов используют адаптеры, которые не являются легитимными детскими удерживающими устройствами. Только 34% родителей – тоже треть – знают, что адаптеры не защитят ребёнка в случае ДТП. (А специалисты говорят, что они ещё и нанесут ему травму!) Почти 80% проверенных Красным Крестом детских автокресел не имели сертификата соответствия! 4 из 5 продававшихся ДУУ не соответствовали требованиям ЕЭК ООН и Техническому регламенту Таможенного союза «О безопасности колёсных транспортных средств».

В общем, пора наводить порядок.

Вопрос остаётся открытым

Но сделать это будет непросто. Надо внести некоторые изменения в законодательство; разобраться, кто имеет право выдавать сертификаты соответствия на детские автокресла; кто будет эти кресла испытывать на прочность и безопасность, если у нас в стране, по словам заместителя



заведующего отделением безопасности автомобилей Центра испытаний ФГУП «НАМИ» **Антон ЖУРАВЛЁВ**, катапульта для испытания автокресел и дорогостоящие манекены, оснащённые электроникой, есть только в «НАМИ» и на автозаводе в Тольятти.

На рынке вовсю раскупают китайские автокресла, что подешевле, которые не испытывались ни у нас, ни в Европе и не отвечают стандартам ЕЭК ООН, да и не обязаны им отвечать, так как Китай не подписывал Женевское соглашение. Но прочны ли эти кресла?

В 2011–2014 годах в «НАМИ» испытывали 59 приспособлений, которые продавались в розничной сети как детские удерживающие устройства. 46 из них по разным причинам не прошли тесты по требованиям ЕЭК ООН. 28 из 59 (практически половина!) не смогли обеспечить защиту ребёнку в случае ДТП. Однако все эти «ДУУ» имели сертификаты соответствия, непонятно кем и на каком основании выданные. Теперь становится понятно, почему в сводках ГИБДД мы читаем, что примерно ¼ погибших в ДТП детей-пассажиров находились в тех или иных ДУУ. Но только в каких?

ОПРОС

Учите ли вы детей правильно вести себя на дороге?

- 87%** Да, мы постоянно обсуждаем, где можно переходить улицу, где нельзя, что надо следить за сигналами светофора...
- 6%** Учю, но, если честно, мы иногда вместе перебегаем дорогу на красный свет. Они вроде и сами всё знают.
- 5%** Они вроде и сами всё знают.
- 2%** Один раз объяснил (-а), больше как-то руки не доходят.



Всего в опросе приняли участие 3567 человек.

Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

ЮРИДИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

По закону

Какие изменения в законодательство надо внести, чтобы уменьшить детский травматизм на дорогах?

ОБ ЭТОМ мы спросили ведущего научного сотрудника



Института государства и права РАН, доктора юридических наук **Наталью ЛЕТОВУ**.

С 1 января 2015 года вступил в силу Технический регламент Таможенного союза «О безопасности колёсных транспортных средств». Согласно этому документу все детские удерживающие устройства (ДУУ) – автокресла и бустеры – специальные подушки, позволяющие посадить ребёнка повыше, чтобы его можно было пристегнуть

автомобильным штатным ремнём, должны отвечать требованиям безопасности, определённым Европейской экономической комиссией ООН № 44–04. Наша страна подписала Женевское соглашение о единых требованиях к безопасности на транспорте, и мы теперь эти требования должны соблюдать. Но, чтобы все положения Техрегламента работали в полном объёме, нужно, чтобы нормы нашего, российского, законодательства им соответствовали.

Что для этого необходимо? По мнению Натальи Летовой надо:

1 Внести изменения в статью 22.9 Правил дорожного движения (ПДД). Сейчас по этим правилам детей в автомобиле можно перевозить

только в ДУУ или «в иных устройствах». Эта формулировка позволяет использовать так называемые корректоры, направляющие лямки, фиксаторы, то есть все те приспособления, которые не отвечают международным требованиям безопасности. В случае ДТП

дети в этих корректорах получают более тяжёлые травмы, чем если бы они находились в сертифицированных автокреслах.

МВД должно внести предложение в правительство, изменить этот пункт в Правилах дорожного движения. Слова «в иных устройствах» надо убрать, в ПДД сделать ссылку на правила ЕЭК ООН, где чётко перечислены виды детских удерживающих

устройств, которые отвечают требованиям международных стандартов безопасности.

2 Постановлением правительства детские автокресла надо внести в перечень товаров, которые подлежат обязательной сертификации. Так мы усилим контроль за качеством и наших, и импортных, и в первую очередь китайских, ДУУ.

3 В ПДД надо конкретизировать обязанности водителя, и взрослого, который сопровождает ребёнка в поездке. Ребёнок не сам себя помещает в автокресло и пристёгивает. У нас сейчас статус водителя не разграничен – он просто водитель. А ведь это либо посторонний человек, который перевозит ребёнка, либо водитель-родитель. Их ответственность должна быть разной. Ответственность родителя, который ещё и водитель,

должна быть большей, чем у постороннего человека.

И в то же время надо предусмотреть исключения, когда водитель на законных основаниях может быть освобождён от административной ответственности в виде штрафа, например, если речь идёт об экстренной перевозке ребёнка-инвалида.

4 Надо обязать велосипедистов и детей-велосипедистов в том числе ездить в шлемах. Во многих странах это уже законодательно урегулировано. У нас меньше детей гибнет при поездках на велосипедах, чем в автомобилях, но жертвы есть. Сейчас мы побуждаем население передвигаться по городам на велосипедах. Значит, при увеличении числа велосипедистов на дорогах травм потенциально может стать больше.

ВОПРОС–ОТВЕТ

Рынок заполонили фальшивки



Кругом пишут, что на нашем рынке много некачественных детских автокресел. Отчего это происходит и как найти «правильное» кресло?

Иван, Мытищи



Отвечает доктор технических наук, профессор МАДИ **Анатолий РЯБИН**:

– Качество поддерживается системой сертификации. А у нас нет центров по сертификации детских сидений с необходимым для этого оборудованием. Поэтому производители вынуждены или получать фальшивые сертификаты, или тратить большие средства для проведения сертификации в зарубежных центрах, что приводит к удорожанию отечественных сидений.

Рынок заполонили дешёвые китайские автокресла, которые, как правило, не соответствуют требованиям безопасности. И основная масса автовладельцев покупают эти опасные, но дешёвые детские сиденья. Отечественные производители обратились в правительство с просьбой ввести дополнительный акциз на ввоз в страну дешёвых китайских сидений. Правительство пока отказало.

С другой стороны, нет контроля над торговлей детскими сиденьями. Чиновники объясняют это тем, что детских

автосидений нет в перечне товаров, подлежащих обязательной сертификации. Однако в действующем Техническом регламенте Таможенного союза «О безопасности колёсных транспортных средств» в приложениях 1.10, пункт 35 детские сиденья включены в список объектов, к которым выдвигаются обязательные требования, и эти требования там перечислены. Это является основанием для того, чтобы требовать сертификаты у торговцев детскими сиденьями. Но сиденья продаются без сертификатов. Проверки показали, что до 80% продаваемых сейчас детских сидений не обеспечивают безопасности ребёнка в автомобиле.

Вторая проблема – это контроль за использованием детских сидений в автомобиле. Контроль со стороны ГИБДД – неудовлетворительный. Сотрудники ГИБДД к такому контролю не подготовлены. Мы давно предлагаем, чтобы они имели под рукой инструкции, которые бы помогали ориентироваться при проверке детских сидений – правильно ли они установлены, обеспечивают они безопасность или нет. Но таких инструкций у них нет.



Важно

- Обязательно используйте для перевозки детей автокресла, начиная с доставки младенца из роддома и до того времени, когда рост ребёнка достигнет 150 см и он сможет безопасно пользоваться штатными ремнями автомобиля.
- При покупке ДУУ требуйте сертификат, подтверждающий соответствие кресла требованиям Правил ЕЭК ООН № 44 или № 129. Учитывая наличие большого числа незаконных сертификатов, которые выдаются без проведения испытаний, ориентируйтесь на изготовителя: с большой степенью достоверности можно считать безопасными сиденья, изготовленные в Германии, Франции, Англии, и сиденья отечественных производителей, получившие европейские сертификаты соответствия.
- Качественное детское автокресло не может стоить дешевле 5 тысяч рублей.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

При любой серьёзной травме один из первых вопросов, который задаёт пострадавший: повреждён ли нерв?

ХОРОШО, если ответ отрицательный. Но и при положительном есть средства, с помощью которых можно вернуться в строй.

Какая боль!

Кажется, повреждение нерва вряд ли с чем-то спутаешь: обязательно ощущается сильная, почти невыносимая боль по ходу нервного ствола, особенно при движениях и вытяжении больной руки или ноги, а также при давлении на область травмированного нерва.

При других повреждениях нерва в разной степени возможны паралич руки или ноги, потеря кожной чувствительности отдельных частей тела.

В случае разрыва нерва у пострадавшего развивается так называемый каузальгический синдром, описанный Н. И. Пироговым в его труде по военно-полевой хирургии. При этом сильные боли обычно появляются через несколько дней, реже – в тот же день или сразу после травмы и усиливаются, достигая максимума через 2–3 недели после повреждения нерва. Ощущения, по словам больных, «напоминают прикладывание куска железа, раскалённого докрасна, разъедающего кожу». Боли распространяются по всей руке или ноге, иногда очень сильно отдают в ладонь и пальцы, в область подошвы. Нередко боли становятся нестерпимо режущими, колющими, приобретают характер жжения и усиливаются при всяком движении, иногда к ним добавляется неприятное чувство сухости. Больные испытывают страдания от лёгкого прикосновения сухого предмета к любой части тела, например, прикосновения сухой рукой, кусочком бумаги, и постоянно обёртывают больную конечность мокрым полотенцем или всё время держат руку в сосуде с холодной водой, а иногда даже заворачиваются в мокрую простыню. Дело доходит до того, что больные начинают страдать из-за любого прикосновения к коже, от света, звука, шума, громкого голоса, шарканья ногами...

Мигрирующие боли при неврите обычно связаны не только с травмой, но и с инфекцией. Они резкие, внезапно возникающие, усиливаются при надавливании, отдают в другие части тела по ходу нервного ствола.

Сложные этапы

Не стоит даже пытаться справиться с таким серьёзным повреждением самостоятельно, вызывайте «скорую».

МЕДСОВЕТ

Откуда прыщи



У меня появились прыщи, хотя переходный возраст давно в прошлом. Может ли это быть связано с гинекологическими проблемами?

Тамара, Новосибирск

Отвечает врач-гинеколог, диетолог Клиники ФГБНУ «НИИ питания», кандидат медицинских наук **Дарья ДОЛЕЦКАЯ:**

– Угри и прыщи могут появляться из-за андрогенной активности – гормонального дисбаланса, когда уровень мужских гормонов у женщин превышает норму. Но чаще всего акне вызывает нарушение микробиоты

Корень проблем

Как лечить повреждённый нерв

Врач наложит обездвиживающую повязку на травмированную конечность, чтобы повреждённый нерв испытывал наименьшее натяжение. А в стационаре, куда должен быть немедленно доставлен больной, решат, необходимо ли ему хирургическое вмешательство или более эффективны будут средства консервативного лечения.

После операции необходимы ЛФК, физиотерапия, массаж, рефлексотерапия, активный двигательный режим. Все эти меры активизируют крово- и лимфообращение, способствуют восстановлению нарушенной ткани и ускоряют заживление раны в очаге поражения.

Лечебная гимнастика также укрепляет мышцы и связки, поражённые параличом, предупреждает и устраняет мышечную зажатость.

Лечебная гимнастика укрепляет мышцы и связки, поражённые параличом

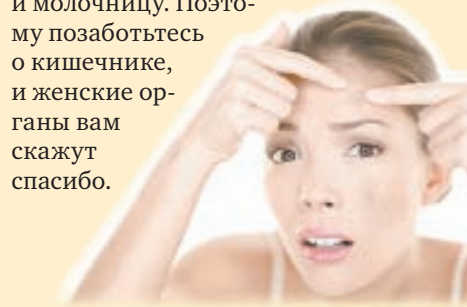
Важные нюансы

В самом начале занятий выполняют пассивные движения, при которых с помощью здоровой конечности больного или с использованием гимнастического снаряда (для упора) делают упражнения, приводящие в действие парализованные мышцы.

Затем постепенно вводят активные движения. При этом очень важно выполнять упражнения симметрично, с двух сторон, так как при этом здоровая конечность благотворно влияет

кишечника. Поэтому к пищеварительному тракту и эндокринной системе нужно относиться бережно. Для начала уменьшите количество сладостей в рационе и добавьте в него больше клетчатки.

Вообще нередко случаи, когда дисбиоз кишечника вызывает цистит и молочницу. Поэтому позаботьтесь о кишечнике, и женские органы вам скажут спасибо.



на больную, задавая ей правильный стереотип движений.

Чтобы восстановить функцию всей руки или ноги, необходимо тренировать все мышцы, сосредоточив особое внимание на укреплении и развитии поражённых мышц, но вовлекая в работу и другие.

В восстановлении после травмы особую роль играет придание поражённой руке или ноге оптимального положения, которое осуществляется путём наложения ортопедических шин или гипсовых лангет.

Также выполняют упражнения в воде, в специально оборудованном бассейне или в ванночках с возможностью погружения в них предплечья и кисти, стоп и голени. В водной среде, смягчающей давление земного притяжения, начинают активные движения с возрастающей амплитудой, проводят и пассивные упражнения с помощью медицинского персонала.

Больному придётся преодолевать нетипичные движения, которые иногда самопроизвольно возникают в руке или ноге при повреждении нервов, а также зажатость определённых мышц, развившуюся после травматического повреждения нервов.

По пути к свободе

Большой эффект дают активные упражнения; их рекомендуется выполнять спокойно, без болевых ощущений, без напряжения и силовых элементов. Затем амплитуду движений постепенно увеличивают. Больной должен соблюдать последовательное чередование нагрузки на поражённую область и здоровые мышечные группы, давая отдых пострадавшим мышцам. Постепенно свободные маховые упражнения дополняются упражнениями с отягощением, мышечным напряжением, дозированным сопротивлением.

Полезны занятия на гимнастической стенке, когда выполняются упражнения на растяжение как для верхних, так и для нижних конечностей – смешанные висы. Их необходимо проводить под контролем врача или инструктора по реабилитации, чтобы не повредить резким давлением мышцы, нервы и сухожилия.

В целом своевременный, правильно поставленный диагноз и грамотное лечение, а также терпение и упорство пациента в достижении цели приводят к восстановлению повреждённого нерва, возвращению к полной свободе движений и активному образу жизни. Но для этого требуется немало времени и сил.

Алина ПОГОДИНА

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Лучше, чем глотать таблетки



Очень сильно болит спина – не могу стоять и сидеть! Говорят, это из-за остеохондроза. Что делать?

Лидия Андреевна, Кимры



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

– Я всегда говорю, что остеохондроз – это не болезнь, а наказание за неправильное отношение к своему телу.

Это своего рода ржавчина позвоночника и суставов, которая накапливается в течение жизни из-за нехватки движения. Дело в том, что вся сосудистая система находится внутри мышц, которые способствуют транспортировке крови и лимфы до мест назначения (мозга, сердца, внутренних органов, межпозвоночных дисков и суставов). Мышцы – это насосы, без полноценной работы которых кровообращение невозможно. Неработающие мышцы со временем слабеют и атрофируются, а вместе с ними атрофируются и сосуды, и нервы, проходящие сквозь эти мышцы. Ухудшаются кровоток и питания суставов.

Умирая, мышцы болят. Эти боли и заставляют бежать к рентгенологу делать снимки костей. Врач говорит: остеохондроз или грыжа диска, назначает обезболивающие таблетки, корсет, покой – одним словом, всё то, что продолжает убивать мышцы. Получается замкнутый круг. Чтобы его разорвать, нужно действовать. Мышцы не вылечить покоем – только движением.

Что делать, если вы не можете стоять и сидеть из-за боли в спине?

1. «Ходьба на четвереньках»

И. П. – стоя на коленях, упор руками в пол, начинайте передвигаться по квартире на четвереньках по принципу: правая нога – левая рука. Осевой нагрузки на позвоночник при этом нет, работают только руки и ноги.

Перемещаться можете, надев перчатки и наколенники (или обмотав эластичным бинтом колени), от 5 до 20 минут, заодно убрав из-под кровати закатившиеся туда детские игрушки и протерев плинтусы. Всё лучше, чем лежать, стонать и глотать таблетки.

2. «Пресс на спине»

И. П. – лёжа на спине, ноги согнуты в коленях, пятки на полу, руки сцеплены в замок за головой. На выдохе «ха-а» старайтесь одновременно оторвать лопатки от пола и согнутые колени подтянуть к животу таким образом, чтобы коснуться локтями коленей. Втягивайте живот по направлению к позвоночнику.

Это упражнение позволяет мягко растянуть мышцы всего позвоночника, особенно в области поясничного отдела.



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Если при боли в зубе пациент полагается на авось, воспаление может захватить и близлежащие ткани, так что вскоре щека раздуется – образуется флюс.

ЛЕЧЕНИЕ в этом случае становится более трудоёмким, но при помощи стоматолога можно найти выход.

Что в дупле?

Ситуация, при которой может развиваться флюс, обычно связана с прогрессирующим периодонтитом. Это заболевание начинается с дупла в зубе. Если его вовремя не запломбировать, зуб продолжает разрушаться дальше, инфекция распространяется на периодонт, то есть на окружающие зуб ткани.

Подобными последствиями может грозить даже, казалось бы, крохотная дырочка. Снаружи она выглядит довольно безобидной, а на самом деле может вести в большую полость, где от внутренней части зуба почти ничего не осталось. Вслед за воспалением появляется нагноение, отекает щека, появляется флюс.

Сначала больной ощущает только повышенную чувствительность зубов к температурным перепадам, кислому и сладкому, затем зуб

Подобен флюсу

Угрозы периодонтита



начинает ныть днём и ночью. При надавливании он отзывается нестерпимой болью, голова от этой боли и воспаления кажется налитой свинцом.

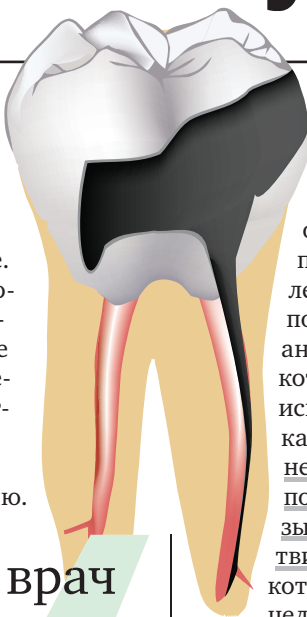
Может также повыситься температура и появиться неприятный запах изо рта. Страдает и общее состояние. Ведь через большую дырку в зубе гной и прочие продукты воспаления свободно попадают в кровь, что создаёт опасность развития инфекции и в других органах.

На пороховой бочке

Нередко врач принимает решение удалить больной зуб. Часто этот вариант оказывается единственно правильным, иначе трудно избежать осложнений, когда болезнь сильно запущена и зуб остаётся постоянным источником инфекции. Даже если терапевтические меры дадут какое-то облегчение и процесс затихнет, то со временем он вполне может возобновиться. Стоит, например, где-нибудь промёрзнуть, переохладиться, как снова набухает десна, появляется болезненный отёк и флюс.

Если же врач решил со-
хранить зуб, он должен

прочистить канал и запломбировать его вместе с полостью, образовавшейся при периодонтите. Если об этом не позаботиться, оставшиеся гнилостные микробы со временем опять примутся за работу, что непременно приведёт к воспалению.



захватывающий ткани около корня зуба, небольшой, достаточно одной-двух процедур по 20 минут. В более сложных случаях потребуется до 5–6 сеансов. Сила тока, который при этом используется, невелика. Лекарство почти не распространяется по организму, оно оказывает локальное действие. За те 20 минут, которые длится процедура, в поражённый участок ткани поступает 0,2 мг лекарственного гва. Если распределить каждый килограмм веса, получается ничтожно мало. Так что осложнений в организм от такой процедуры бояться не следует.

Но на этом лечение периодонтита не заканчивается. Чтобы с ним расстаться раз и навсегда, после полного курса физиотерапии обязательно надо опять обратиться к стоматологу, который решит, как закрепить полученный эффект.

Екатерина ЧЕПЫЖОВА

Нередко врач принимает решение удалить больной зуб

А можно сохранить?

Однако стоматолог может назначить и терапевтическое лечение. Помогает электрофорез с лекарственным препаратом. Попадая непосредственно в место воспаления, он уничтожает вредные микроорганизмы, снимают воспаление и отёк. Правда, не сразу. Если патологический очаг,

ИФ **здоровье** рекомендует

Избегать неприятной ситуации, которая может закончиться образованием флюса, можно с помощью системы мер, способных поддерживать в хорошем состоянии не только зубы, но и окружающие их ткани. Для этого необходимо:

- два раза в год проходить осмотр у стоматолога, а при дискомфорте со стороны зубов – и чаще, не дожидаясь, сильной боли;
- выбирать жёсткие щётки, которые хорошо очищают зубы, и менять их раз в 2–3 месяца, поскольку щетина, даже синтетическая, изнашивается. Желательно, чтобы щетинки были разделены на мелкие пучки – такая конструкция помогает лучше очищать зубы;
- правильно чистить зубы дважды в день (до завтрака и после ужина), счищая налёт с каждой поверхности зуба, проводя по одному месту не менее 10 раз;
- чередовать очищающие и противовоспалительные пасты или применять их сразу две;
- время от времени полоскать полость рта настоями аира обыкновенного, алоэ, каланхоэ, календулы, мать-и-мачехи, подорожника, сосны, тысячелистника, шалфея, эвкалипта. Эти растения обладают мощными кровоостанавливающими, дубящими и противовоспалительными свойствами. Только полоскание должно быть не вялым, а интенсивным, так, чтобы раствор вспенился до рвоты.

***** Ежемесячная призовая акция *****

Виктория Васильева: «Я преуспела в бизнесе и теперь хочу помочь Вам стать богаче и счастливее...»

Главный победитель получит

2 500 000 РУБЛЕЙ*

Хотите стать миллионером? Прямо сейчас разгадайте 5 анаграмм. Если все слова будут угаданы правильно, из букв в голубых клеточках сложится **ключевое слово**. Сообщите его по телефону оператору. **Возможно, именно Вы получите 2 500 000 рублей!**

+ 200 000 р.
за быстрый ответ!



* При выполнении всех условий маркетинговой акции, указанных слева.

Разгадали слово? Позвоните и узнайте, как получить 2 500 000 рублей!
Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона!



8 (800) 555-80-09

03 24566 1841 123 1

[illegible]



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Среди всех зимних забав лыжные прогулки – из самых полезных. Причём особой подготовки они не требуют – этот вид активного отдыха подходит детям любого возраста, любой комплекции и любых спортивных возможностей.

В лес вместо поликлиники

«Лыжи – вот моя поликлиника, сосны – вот мои доктора» – так сказал выдающийся биолог и анатом XIX века П. Ф. Лесгафт, основоположник научной системы физического воспитания в России. И конечно, был прав. Ведь лыжный спорт удивительно полезен. Благодаря опоре на лыжные палки и особому скользящему ходу давление на позвоночник и суставы оказывается минимальным. Даже дети с лишним весом могут заниматься этим видом спорта без малейшего риска для здоровья. Причём именно ребятам с избыточными килограммами кататься на лыжах полезнее всего. Ведь при этом активно работают мышцы практически всего тела.

Лыжи укрепляют опорно-двигательную, дыхательную, нервную и сердечно-сосудистую системы, развивают координацию движений и выносливость. Во время катания усиленно работают почки, лёгкие и потовые железы, что облегчает выведение токсинов. Вдобавок огромную пользу даёт морозный воздух. Насыщенный отрицательными ионами и богатый кислородом, он тонизирует и закаляет организм лыжника, укрепляет иммунитет. Сам снег является своеобразным фильтром – благодаря своей пористой структуре он вбирает и задерживает пыль, газы, копоть. К тому же воздух в лесу содержит полезные фитонциды, выделяемые растениями (главным образом хвойными). Эти вещества обладают бактерицидным действием – уничтожают вредные микробы, грибки и прочую «нечисть». Ну и наконец, лыжные прогулки заряжают энергией, радостью, дарят удовольствие и хорошее настроение.

На лыжню!

Чем полезен зимний спорт



ориентироваться точно не стоит. А покупать снаряжение на вырост нельзя ни в коем случае. Лыжи подбирают по росту: их длина – на 20 см выше лыжника. Ну, или проще – если поставить лыжу вертикально, то до её конца нужно доставать пальцами вытянутой руки. Палки должны упираться в подмышки. Но при выборе снаряжения для детей до 7 лет нужно учитывать не рост, а вес. Для комфортной езды требуется, чтобы ребёнок мог прогнуть лыжу так, чтобы её средняя часть могла легко коснуться снега. Поэтому для крохи легче 20 кг нужны лыжи длиной 70 см. Ребёнку с весом 20–30 кг потребуются лыжи по 80–90 см. Но со временем можно будет перейти на более длинные модели. Кстати, палки первое время новичку не понадобятся. Сначала пусть научится скользить без опоры. Поэтому с этой покупкой можно повременить.

Не стоит покупать неопытному лыжнику жёстких лыж – на них он не сможет нормально оттолкнуться и это отобьёт всю охоту к катанию. Начинаям лучше выбирать мягкие модели, поскольку они лучше амортизируют, тонкие или средней ширины – на таких легче поворачивать. Более подходящими являются пластиковые лыжи: они значительно прочнее деревянных и к тому же ещё и всепогодные – кататься на них можно и по сухому, и по влажному снегу. Но и на стареньких деревянных вполне можно пробежаться в своё удовольствие. Особенно если воспользоваться лыжной мазью по погоде.

Подросткам выбирать лыжи нужно не только исходя из роста, но и в зависимости от предпочтений в стиле езды. Для конькового хода нужны относительно короткие лыжи и длинные

палки. Для классической езды – более длинные лыжи с насечками для скольжения и сравнительно короткие палки.

Шапка обязательна

Для эпизодически катающегося ребёнка приобретать специальные лыжные ботинки не стоит. Подойдут металлические крепления на резиновых ремнях. Но сами ботинки пусть будут удобными и тёплыми. Шерстяные носки, перчатки и шапка – обязательны. Важна и одежда для катания. В ней должно быть достаточно тепло, но не жарко. Лучше надеть специальную спортивную одежду – непромокаемые и не пропускающие ветер куртку и брючки. А вниз – лёгкую и тёплую фуфайку из флиса. С собой на прогулку не помешает взять термос с тёплым чаем или морсом.

И наконец, как бы ни была увлекательна лыжная прогулка, её длительность нужно увеличивать постепенно, чтобы избежать мышечной боли и усталости. На первый раз достаточно и 40 минут. Если наступили сильные морозы, то прогулку лучше отложить.

Елена АМАНОВА

При выборе снаряжения для дошколят нужно учитывать не рост, а вес

На своих двоих

Но, чтобы лыжная прогулка доставила ребёнку максимум пользы и удовольствия, а не принесла разочарования или, того хуже, не закончилась простудой, нужно к ней правильно подготовиться.

Конечно, первым делом надо без ошибок выбрать лыжи. При этом учитывать следует рост, вес и уровень подготовки ребёнка. Для неопытного спортсмена брендовые модели – лишняя трата денег, поэтому на марку

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– У меня лично с лыжами беда. Дело в том, что я вырос на юге России, в Ростове-на-Дону, потом мы жили в Новороссийске. Снега там практически не было. Иногда он выпадал один раз за зиму – это было счастьем для ребятни, но покататься на лыжах никто не успевал.

НА ПРИЁМ К ОФТАЛЬМОЛОГУ

Многие родители уверены, что начинать беспокоиться о зрении детей нужно в школе. Это не так. Различные нарушения зрения есть у каждого пятого дошколёнка.

График осмотров

Первый раз офтальмологу нужно показать малыша в 1 месяц. Затем в 3 месяца, полгода, год и далее показывать ежегодно. Особенно важно придерживаться этого графика родителям, которые сами носят очки, так как глазные заболевания нередко передаются по наследству. А также мамам и папам недоношенных деток, ведь у таких малышей проблемы с глазами возникают чаще.

У грудничка всего месяца от роду уже можно определить такие опасные глазные заболевания, как врождённая глаукома и катаракта. При катаракте (о наличии которой расскажет мутный хрусталик) нельзя затягивать с операцией, лучше провести её до года. У полугодовалого крохи

Покажи глазки!

уже можно диагностировать скрытое косоглазие, дальзоркость, определить врождённую близорукость. В этих случаях тоже тянуть нельзя. Раннее лечение не только займёт меньше времени, но и даст лучшие результаты.

Успеть до 4 лет

Симптомов проблем с глазами много, поэтому будьте внимательны к своим детям и обязательно отведите их к окулисту, если заметите что-либо подозрительное. Но и без тревожных симптомов регулярно посещайте офтальмолога. Зрительная система у ребёнка формируется к 4 годам, потом изменить что-то будет уже гораздо труднее.

Опасными признаками у малыша могут быть следующие:

- косоглазие (с этой жалобой лучше идти к врачу, когда малышу исполнится 4 месяца, так как у новорождённых часто встречается мнимое косоглазие);



- хаотичные движения глаз («плавающие» глазки – симптом нистагма, опасного заболевания, требующего незамедлительного, иногда операционного лечения);
- зрачок не чёрный, а серый или белый (это признак катаракты);
- веки разной формы. Или веки низко нависают, закрывая половину зрачка или весь зрачок целиком (птоз). Лечится медикаментозно или операцией;
- имеется светобоязнь (если ребёнок щурится и прячется

от резко включённого света, это нормально. Но если малыш вообще не любит находиться в освещённом помещении и предпочитает сидеть в полутьме, то это могут быть признаки опасных поражений глаз, например, воспаления роговицы глаза или тканей конъюнктивы);

- ребёнок часто трёт глаза, те краснеют, чешутся, воспаляются. Так часто бывает при конъюнктивите, бактериальном, вирусном или аллергическом;
- у малыша глаза всегда на мокром месте. Так может проявляться воспаление слёзного мешка, которое встречается у 15% новорождённых и которое часто путают с конъюнктивитом. Но причина не в воспалении самого глаза, а в «затопе» в носослёзном канальце. Лечится массажем слёзного мешка, в сложных случаях требуется зондирование носослёзного канальца.

Обязательно обращайтесь внимание, если:

- ! ребёнок жалуется на частые головные боли (одна из возможных причин – перенапряжение глаз, зрительная усталость);
- ! малыш старше 3 лет не умеет различать цвета (у 1 из 10 мальчиков имеется врождённый дальтонизм, девочки страдают этим заболеванием редко);
- ! ребёнок не в состоянии различить предметы, находящиеся вблизи или на расстоянии (возможны проблемы с рефракцией: миопия, дальзоркость, астигматизм);
- ! ребёнок жалуется на боль, ощущение песка в глазах – это может быть проявлением синдрома сухого глаза, частой патологии у современных детей. Особенно у тех, кто слишком много времени проводит с гаджетами;
- ! школьник уклоняется от чтения или при чтении закрывает один глаз рукой (так бывает при амблиопии (синдром ленивого глаза).

Алиса МИХАЙЛОВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Поём, танцуем или рисуем?

Какой тип восприятия у вашего малыша?



Чтобы ваш малыш преуспел в том или ином виде творчества, важно понять, какой тип восприятия информации у него преобладает.

Наш эксперт – психолог Екатерина МАРКОВА.

В ВОЗРАСТЕ от 1 до 3 лет малыши становятся более самостоятельными, постепенно переходят в игровую стадию развития – одну из самых важных для формирования личности. На этом этапе необходимо привлекать детей к творчеству, развивая их слух, моторику и зрительное восприятие.

Индивидуальный подход

Люди делятся на аудиалов, кинестетиков и визуалов.



Аудиалы

У них слух является ведущим каналом восприятия. У таких детей быстро развиваются речевые навыки, легко пополняется словарный запас, именно они слушают сказки, которые им читают родители, затаив дыхание. В творчестве детям-аудиалам легче всего осваивать пение, чтение стихов и актёрское мастерство.



Кинестетики

Они воспринимают информацию из окружающего мира с помощью прикосновений, ощущений и движений. Такие дети никогда не подпустят к себе человека, если плохо к нему относятся, и, наоборот, ластятся к тем, кого любят и выделяют. Они могут обниматься с маминим свитером или платьем любимой старшей сестрёнки. Творческий потенциал кинестетикам лучше всего проявлять в танцах, в ручных поделках (лепка из глины, пластилина), рисовании (например, пальчиковыми красками).



Визуалы

Это люди, к которым большая часть информации поступает через зрение.

Считается, что их большинство. Дети-визуалы рано начинают писать и уже до школы бегло читают. У таких детей прекрасная зрительная память, они всегда помнят и знают, где лежат их игрушки. В развитии способностей такого ребёнка помогут занятия с использованием различных наглядных пособий, иллюстраций, цветных карандашей и фломастеров. Рисование как способ самовыражения для ребёнка-визуала – истинное наслаждение!

Только игрой можно заинтересовать ребёнка на долгое время

Правила воспитателей

Занимаясь с ребёнком, следует придерживаться нескольких правил.

1. Старайтесь всё время обогащать окружающую среду малыша новой интересной информацией: предметами разных форм и цветов, разнообразными звуками, новыми играми и заданиями.
2. Занимайтесь с детьми в определённое время и старайтесь придерживаться его ежедневно, чтобы процесс стал некой традицией и нормой в режиме дня.
3. Хвалите малыша даже за маленькие достижения и поддерживайте его, когда у него что-то не получается.
4. При неудачах, шалостях критикуйте не самого ребёнка, а его поведение. Не говорите: «Какой ты неумеха!», можно сказать: «На этот раз у тебя не получилось, попробуй сделать по-другому!»
5. Периодически вносите обновления в ваши занятия. Например, «сегодня мы рисуем не фломастерами, а мелками».
6. Не забывайте про игровую форму ваших упражнений, потому что только игрой можно заинтересовать малыша на долгое время.

Дария ЖМУРОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает педагог-арт-терапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА.

Нежеланный



Слышала, что у младенцев бывают депрессивные состояния. Неужели это правда? И как такому ребёнку помочь? Вероника, Москва

– Специалисты, изучающие психологические особенности маленьких детей, действительно утверждают, что младенцы могут испытывать депрессивные состояния. Такие состояния развиваются при нарушении взаимосвязи «мать – дитя». Там, где ребёнок нежеланный ещё с утробы матери. Малыш интуитивно чувствует её отношение и ощущает себя покинутым, ненужным. Он с пелёнок начинает выражать свой протест частым плачем, приступами паники, частым срыгиванием, поносами, беспокойным сном. Возникает порочный круг: и без того не готовая к материнству женщина ощущает страшную усталость

и разочарование. Ей хочется отгородиться от ребёнка, передоверить его бабушке, няне, чуть ли не кому угодно. А ребёнок в свою очередь отторгает её. Порой даже отказывается от материнского молока!

Беспричинный плач и пробуждение без радости жизни – тоже яркие признаки младенческой депрессии. В норме малыш встречает новый день улыбкой. Детям вообще свойственно радоваться жизни. А тут ребёнок просыпается с кислой миной и начинает ныть, плакать, капризничать. И это продолжается чуть ли не половину периода бодрствования малыша! Нытьё часто бывает без слёз, на одной ноте.

Чтобы помочь такому младенцу, маме необходимо изменить своё поведение: проявлять больше внимания к маленькому, радоваться ему, несмотря на его слёзы и капризы. Как ни тяжело, нужно преодолевать в себе чувство негативизма, разочарования. Если ей это удастся, то депрессия малыша пройдёт сама собой. Ребёнок в этом возрасте очень зависит от матери, от её душевного состояния. Мама будет ласкова, бодра и весела – и он вдруг начинает улыбаться, тянуть к ней ручки, перестанет ныть и плакать.

Интеллект не нарушен



В последние годы наблюдается рост детской гиперактивности. Такие дети плохо приживаются в школе: нарушают дисциплину, им сложно выполнять письменные задания, и поэтому их нередко называют необучаемыми. Что можно сказать об умственном развитии гиперактивных детей?

Ольга Ивановна, Пушкино

– Интеллект у детей, страдающих синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), обычно не нарушен. Если при помощи лекарств и коррекционных психологических методик удаётся притормозить двигательную активность такого ребёнка, голова у него начинает хорошо работать. Таким детям легко даются арифметика и алгебра. А вот геометрия нередко идёт с трудом, так как у них долго не формируется пространственное представление, они могут путать

понятия «лево-право», «над-под», предлоги... Гиперактивные дети хорошо играют в шахматы, когда видят перед собой доску и им не надо представлять в уме перемещение фигур.

Чаще всего у них поражено правое полушарие мозга. Поэтому, с одной стороны, им свойственна эмоциональная нестабильность, а с другой – у них склонность к конкретному, обыденному мышлению. При обучении это необходимо учитывать.



Спрятаться за болезнь?



Внук у нас астматик, болезненный мальчик. Но я замечаю, что болезнь начала менять его характер. Иногда ему на самом деле не так плохо, как он пытается представить нам. А иногда он прямо манипулирует нами. Как нам себя в этом случае вести?

Николай, Санкт-Петербург



Отвечает кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной психологии Академии повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования Ольга КАРДАШИНА:

– Вы правильно подметили: долгая болезнь меняет характер ребёнка. И часто не в лучшую сторону. Астматики нередко инфантильны, их психологический возраст бывает моложе биологического на 2–3 года. Подростки, страдающие астмой, эмоциональны и тревожны, и в то же время они понимают, что болезнь даёт им некоторую власть над людьми.

● Вместе с ребёнком проанализируйте, что провоцирует приступ, прокрутите все его детали, расскажите, как приступ видится со стороны. Ребёнок

почувствует ваше внимание, значит, не надо привлекать это внимание болезнью. К тому же, приглядевшись к его приступам, вы сможете отличить настоящий от тех, которые он симулирует.

● Постепенно перекладывайте на ребёнка долю ответственности за состояние собственного здоровья. Когда он был маленьким, за него отвечала мама. Но теперь он сам должен знать, как справиться с приступом, сам должен класть лекарство в рюкзак. И не рисковать, уметь отказываться от опасных действий, которые могут обострить болезнь.

● Не позволяйте ребёнку прикрываться болезнью. Иначе может оказаться, что с астмой жить проще, чем без неё. Нельзя, чтобы, столкнувшись с трудностью, он тут же начал задыхаться.



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Стоит установиться промозглой погоде – и мы начинаем чихать и кашлять. Воспользуйтесь рецептами экстренной помощи, которые станут надёжными союзниками в борьбе с простудой.

Йодно-соляные промывания

Промывайте 2 раза в день нос и полость рта раствором, для приготовления которого вам понадобится: стакан тёплой кипячёной воды, 1/2 чайной ложки поваренной (морской) соли, 3 капли 5%-ной настойки йода. Если не переносите йод, можете для промывания использовать травяные настои и отвары из цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, подорожника.



Витаминный чай

Приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, малины и мяты. Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5–10 минут. Выпейте чай маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда. Кстати, в листьях и ягодах малины обнаружена салициловая кислота, благодаря которой это растение обладает бактерицидным и жаропонижающим действием.



Цитрусовые ванны

Физиологи считают: во время простуды и других инфекционных заболеваний водные процедуры необходимы вдвойне.

Принимая благоухающую ванну, вы с удовольствием будете вдыхать свежий аромат, напоённый целебными эфирными маслами, которые обладают антивирусным, противовоспалительным и отхаркивающим свойством, предотвращают появление кашля и насморка.

Выжмите с помощью соковыжималки сок из трёх крупных грейпфрутов и четырёх апельсинов, вылейте в ванну. Оставшуюся мякоть и кожуру не выбрасывайте, а поместите в тканевый мешочек и опустите в воду, укрепив за кран.

Принимайте ароматную ванну сидя или полужёжа (уровень воды должен доходить до середины груди) в течение 10–15 минут два раза в неделю.



Горчичные ножные ванны

Налейте в тазик горячую воду. Растворите в воде 1–2 столовые ложки сухой горчицы. Опустите ноги в тазик, расслабьтесь.

По мере остывания подливайте горячую воду. После процедуры разотрите стопы махровым полотенцем, наденьте шерстяные носки и ложитесь в постель.



Травяные ингаляции

Вечером подышите целебными ароматическими парами, которые обладают противовоспалительным и антибактериальным действием. Налейте в небольшую миску воды, доведите до кипения. В кипящую воду добавьте чайную ложку поваренной соли, столовую ложку сухих листьев эвкалипта и столовую ложку растительного масла, дайте покипеть. Снимите отвар с огня и осторожно наклонитесь над ним, глубоко вдыхайте ароматические пары через нос 5–10 минут. После процедуры смажьте ноздри питательным кремом.



Противовирусный десерт

Благодаря этому сладкому лекарству ваша иммунная система будет активнее бороться с инфекцией. Проверните через мясорубку 200 г грейпфрута (без кожуры и косточек), 200 г клюквы, 100 г свежзамороженной чёрной смородины. В полученную массу добавьте 200 г малинового варенья, всё тщательно перемешайте. Дайте «лекарству» настояться примерно сутки в плотно закрытой посуде. Принимайте по столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Храните в холодильнике в стеклянной банке с крышкой.



Ирина КАСАТКИНА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– Во время простуды хорошо помогает любое тепло. Если есть возможность не ходить на улицу – это замечательно. Надо дополнительно закутать горло, пить тёплый чай, молоко с мёдом – всё это положительно влияет на организм.

ЧТО НУЖНО ВЕНАМ И КАПИЛЛЯРАМ

Заболевания системы кровообращения составляют сегодня в России почти пятую часть от всех болезней. Хотите жить долго и оставаться здоровым?

Группа риска

Способов позаботиться о сосудах немало, в идеале старайтесь использовать их все. Но, учитывая занятость и ритм жизни современного горожанина, достаточно выбрать хотя бы 4–5, но выполнять рекомендации регулярно. Кстати, многие из них актуальны именно зимой.

Соблюдать эти рекомендации особенно необходимо людям из так называемой группы риска. Ведь состояние сосудов ухудшается, если вы:

- ❗ перенесли инфекционное заболевание (особенно лёгких и бронхов);
- ❗ страдаете хроническими запорами;
- ❗ переносите постоянные стрессы;
- ❗ испытываете частые и интенсивные физические нагрузки;
- ❗ имеете лишний вес свыше 3–5 кг;
- ❗ несбалансированно питаетесь;

❗ работаете «на ногах» (в группе риска врачи, учителя, продавцы, парикмахеры);

❗ больны гипертонией;

❗ курите.

Простые правила

✓ Проходите ежегодное обследование с обязательной проверкой уровня холестерина в крови. Если он повышен, придётся

Позаботимся о сосудах!



предпринимать меры, чтобы не допустить развитие атеросклероза – процесса отложения холестериновых бляшек на стенках сосудов.

✓ После 35–40 лет имеет смысл пройти ультразвуковое исследование вен. Направление на эту процедуру обычно даёт хирург. По времени она занимает около 10 минут и очень похожа на обыкновенное УЗИ. Смазав обследуемые участки специальным гелем, врач проводит по ним контактным приспособлением, а вам придётся периодически задерживать дыхание. Исследование даёт полную картину состояния вен как глубоких, так и поверхностных.

✓ Принимайте по рекомендации лечащего врача витаминные добавки с высоким содержанием аскорбиновой кислоты, рутина и экстракта конского каштана. Через день заваривайте и пейте вместо чая шиповник пополам с боярышником. На литровый чайник берётся горсть ягод. Хотя бы раз в неделю пейте чай матэ и каркаде.

✓ Хорошо поддержит сосуды плавание в бассейне 1–2 раза в неделю от 40 минут до 1,5 часа. Можно принимать контрастный душ утром или вечером, но не ежедневно, а через день. Водные процедуры с резкой сменой температуры – отличная тренировка для сосудов. Если у вас проявляется сосудистая недостаточность – к примеру, во время повышения физической или эмоциональной нагрузки немеет рука или плечо, белеют кончики пальцев, появляется чувство тяжести в ногах, – попробуйте каждое утро делать растирание травяным льдом. Приготовить его просто: возьмите 2–3 пакетика шалфея, ромашки, крапивы или мяты и залейте стаканом крутого кипятка. Настаивайте минут 10, затем охладите, разлейте в ёмкость для льда и поместите в морозилку. Через 2 часа косметический лёд готов. Каждое утро не ленитесь протереть участки тела, которые показали тревожные симптомы, этой льдинкой. Мало того что простая криопроцедура обладает высоким тонизирующим действием, так она ещё и приятна.

✓ Ежедневно делайте 10-минутную гимнастику. Комплекс упражнений может быть любым – главное, чтобы в него входили махи ногами в стороны (не менее 10 раз в каждую) и вперёд-назад (тоже по 10 раз). Витамины и дозированная физическая активность помогут сохранить эластичность сосудов и снизят риск развития сосудистой недостаточности.

✓ Ежедневно давайте сосудам отдых – хотя бы 15 минут полежите сначала на высокой подушке, а затем с поднятыми выше головы ногами.

✓ Чтобы стенки артерий и вен всегда оставались прочными и эластичными, нужно не только придерживаться низкожирной и низкокалорийной диеты, не допускать образования избыточного веса свыше 5 кг, но в рационе обязательно использовать вдоволь витаминов С и Р (рутин, который предохраняет аскорбинку от разрушения). Также для сосудов важны витамины А и Е – антиоксиданты, защищающие сосуды от воспалительных процессов.

Анна БАРИНОВА



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Артроз не считается сезонным заболеванием, и всё же каждое время года несёт свои риски для суставов. Что нужно иметь в виду, чтобы не столкнуться с болезнью зимой?

СУЩЕСТВУЕТ несколько факторов риска развития артроза, типичных в первую очередь для зимы.

Травмы

Гололёд существенно увеличивает вероятность падений, а значит, растяжений, вывихов, переломов, которые способны спровоцировать развитие артроза. Возникать он может как вскоре после травмы, так и спустя годы. Причиной может быть непосредственное повреждение сустава, из-за которого обновление ткани суставного хряща замедляется. В других – нарушение кровообращения и ограничение движения в суставе из-за наложения гипса или ортеза.

Риск травм повышают и занятия зимними видами спорта: горными лыжами, сноубордом, хоккеем.

Как защититься?

- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы ваша обувь была устойчивой, имела нескользящую подошву с глубоким рифлением. Пожилым людям не стоит пренебрегать тростью – она увеличит площадь опоры, а заодно немного разгрузит суставы.
- Избегайте участков, где виден лёд. Осторожно идите по дороге, если она заматена снегом, – лёд может быть и под ним.
- Соблюдайте технику безопасности при занятиях зимними видами спорта. Если они требуют определённых навыков (как, например, сноуборд), необходимо сначала взять несколько

Мороз сковал суставы?

Можно ли предотвратить зимний артроз

уроков у инструктора, который научит не только правильно двигаться, но и правильно падать. Никогда не выходите на склон или каток после приёма алкоголя (именно это часто становится причиной серьёзных травм).

Низкая активность

Артроз начинается с нарушений во внутрисуставном хряще – своеобразной «прокладке» между костями сустава, которая обеспечивает лёгкое скольжение этих костей во время движения и уменьшает нагрузку на них. В норме клетки хряща разрушаются и обновляются с равной скоростью. При артрозе разрушение ускоряется, а обновление замедляется. Помимо травм приводить к этому может недостаток питательных веществ, необходимых для построения хрящевой ткани. Они поступают в сустав из крови, однако в самом хряще сосудов нет, поэтому его питание зависит от кровоснабжения окружающих тканей. Оно особенно интенсивно, когда мы двигаемся – ходим, плаваем, работаем физически. Но зимой большинство людей уменьшают свою активность. Из-за непогоды и короткого светового дня порой не хочется выходить из дома. Итогом нередко становятся проблемы с суставами, которые обычно появляются ближе к весне.

Усугублять ситуацию может также лишний вес, который обычно увеличивается в течение зимы всё из-за той же нехватки движения.



Как защититься?

- ✓ Старайтесь больше двигаться дома. Зима – самое время приучить себя к утренней зарядке. Можно также выполнять специальную гимнастику, направленную на укрепление области вокруг суставов, поддержку мышечного корсета, развитие гибкости, растяжку.
- В хорошую погоду обязательно гуляйте, и лучше днём, пока светло. Это не только улучшит кровоток, но и поможет обеспечить организм витамином D, который крайне важен для здоровья опорно-двигательного аппарата.
- Садиться на жёсткие диеты зимой нельзя – это вредно и для суставов, и для организма в целом. И всё же следить за рационом придётся. Постарайтесь не злоупотреблять жирным и сладким, лучше сделайте акцент на питательные, «согревающие»,

но не слишком калорийные продукты – крупы, постное мясо, тёплые напитки с минимальным добавлением сахара.

Переохлаждение

Люди, знакомые с артрозом, знают, что переохладить проблемный сустав нежелательно, иначе дискомфорт в нём может усилиться.

На фоне переохлаждения происходит непроизвольный спазм мышц и ухудшается кровоснабжение окружающих сустав тканей. При наличии предпосылок для развития артроза (а о них мы знаем далеко не всегда) это может стать толчком к заболеванию.

Как защититься?

- ✓ Одевайтесь по погоде, учитывая, сколько времени предстоит провести на улице и насколько активно вы будете двигаться. Лучше использовать капустный принцип, то есть одеваться многослойно. Это даёт возможность что-то снять, если вам стало жарко.
- Особенно важно, чтобы в тепле были проблемные суставы. У здорового человека от холода должны быть хорошо защищены ноги, поясница, кисти рук.
- Если вы всё-таки замёрзли, по возвращении домой можно принять тёплую ванну (но не горячую!). Можно использовать сухое тепло или согревающие мази, которые активизируют циркуляцию крови.

Галина КОЛОСЕНКО

Важно

Тем, у кого артроз уже диагностирован, относиться к профилактике нужно ещё внимательнее, чем здоровым людям.

Ежедневная гимнастика в этом случае – не просто способ увеличить физическую активность, а метод лечения. Выполнять её нужно обязательно каждый день.

Не забывайте о поддерживающем лечении. Всем людям, страдающим артрозом, назначают курс препаратов-хондропротекторов, и зима – прекрасное время, чтобы в очередной раз его повторить. В состав хондропротекторов входит хондроитин сульфат, который подавляет активность ферментов, способствующих разрушению хряща, а также участвует в построении хрящевой ткани. Другое действующее вещество, которое может входить в состав препаратов как в отдельности, так и в комбинации с хондроитином сульфатом, называется глюкозамин. Оно способствует увлажнению хряща, делает его более упругим, помогает уменьшить боль в суставе. Всё это препятствует обострению и дальнейшему износу хряща. Сразу же обращайтесь к врачу, если ощущения в суставе отличаются от привычных: усилилась боль или участились её эпизоды, кожа в проблемной области стала горячей, появилась припухлость, возник отёк. Всё это может свидетельствовать об обострении артроза или о присоединении воспаления и требует медицинской консультации!

АРТРА МСМ ФОРТЕ

Хондроитин 400 мг
Глюкозамин 500 мг
Метилсульфонилметан 300 мг
Гиалуроновая кислота 10 мг

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

+

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА - 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама
Представительство компании «Финфарм, Инк.» (США), 115162, Москва, ул. Шаболова, д. 31, стр. 5, тел./факс +7 495 995 77 67. Рег.д. ЛП-001437 от 17.10.2012, п. №014829/01 от 20.12.2007



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Опухшие веки, синяки и мешки под глазами способны свести на нет все ваши усилия по созданию привлекательного образа.

БЛЕДНОСТЬ кожи спрячут румяна и тональный крем, блёклые губы спасёт помада. Прыщик можно «стереть» карандашом-корректором. А вот замаскировать красные глаза, увы, не так просто.

Наши глаза работают по 16–18 часов в сутки. Они страдают от ветра, пыли, солнца, плохого освещения и компьютера. При этом контур глаз – самая уязвимая зона лица. Кожа на веках гораздо тоньше, чем на других участках, вместо жировой клетчатки здесь – рыхлая соединительная ткань, которая имеет неприятную особенность легко растягиваться, способствуя образованию морщин и отёков. Очень тонки и мимические мышцы, которые обеспечивают движение наших век. Возраст тоже нарушает структуру и без того непрочной ткани: белок коллаген,

Смывая макияж мылом, вы иссушаете кожу

Поднимите мне веки Уход за кожей вокруг глаз

обеспечивающий эластичность нашей кожи, сбивается в комочки и перестаёт выполнять свою функцию каркаса.

Список подобных причин можно продолжать. Неудивительно, что именно вокруг глаз появляются первые признаки старения. Выход один: окружить кожу в этой зоне самой нежной заботой.

Чего делать нельзя

- **Смывать макияж мылом или гелем для душа:** так вы рискуете повысить сухость и вызвать излишнюю чувствительность кожи.
- **Пользоваться декоративной косметикой плохого качества** (подозрительно дешёвой, выпущенной неизвестным производителем, просроченной). Если у вас остались дорогие сердцу баночки и тюбики хорошей, но купленной много лет назад про запас косметики – выбросите их немедленно, иначе получите дерматит и лишние морщины.
- **Применять косметику, не предназначенную для зоны век,** – эффект может оказаться не слишком приятным (от лёгкого раздражения до сильной аллергии).

- **Ложиться спать с толстым слоем крема или маски на лице** – утром вы можете проснуться с отёками на веках.
- **Не в меру гримасничать** – появятся дополнительные морщинки (конечно, это не значит, что нужно прекратить улыбаться и стать мрачной букой, просто не стоит эксплуатировать свои мимические мышцы без особой причины).
- **Тереть глаза и наносить крем от внутреннего угла к наружному** – эта привычка растягивает кожу и провоцирует образование дополнительных морщинок.

Что делать нужно

- **Смывать макияж** только специальными средствами.
- **Регулярно ухаживать за кожей вокруг глаз** (смягчать,

увлажнять и питать её) с помощью предназначенной для этого косметики.

- **Тщательно подбирать косметику для век,** учитывая состояние кожи. Например, при наличии отёков лучше минимизировать использование активных лифтинг-кремов: создавая плёнку, они могут усилить припухлость. Не стоит увлекаться гелями, если кожа очень сухая, чтобы не заставлять веки испытывать чувство дискомфорта и стянутости.
- **Крем для век наносить в небольшом количестве,** очень осторожно, лёгкими надавливающими движениями (и только от внешнего угла глаза к внутреннему!), хорошо спать по ночам...

Стелла ПОЛЯНИНА

СО ВСЕГО СВЕТА

Весы – в ванную!

Наиболее эффективно худеют те, кто взвешивается **каждый день**, показало новейшее исследование американских диетологов из Корнельского университета.

В исследовании приняли участие 162 добровольца, которым было предложено сбросить 10% веса любыми удобными для них способами в течение года. 88 участникам были выданы весы с чёткой инструкцией – фиксировать вес каждый день и вести дневник результатов. Оставшиеся 74 человека не получили ни весов, ни инструкций относительно взвешивания.

Худеющие, которые ежедневно взвешивались, в среднем за год потеряли на 3% веса больше, чем прочие. Более того, привычка контролировать процесс помогла многим из них удержать вес и после похудения. И, наоборот, у тех, кто «не дружил» с весами, дело шло гораздо хуже.

Авторы исследования отмечают, что до сих пор не было представлено никаких статистических данных, подтверждающих вред ежедневного взвешивания. Похудение – дело сложное, и если весы в этом помогают, почему бы ими не пользоваться?



Ваша жизнь в ваших руках!

Как получить высокотехнологичную медицинскую помощь?

ЕСЛИ СЛУЧИЛОСЬ НЕСЧАСТЬЕ И ЧЕЛОВЕКУ ТРЕБУЕТСЯ ВЫСОКОТЕХНОЛОГИЧНАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ (ВМП), СМОЖЕТ ЛИ ОН ПОЛУЧИТЬ ЕЁ ВОВРЕМЯ И В ПОЛНОМ ОБЪЁМЕ?

Смертельный диагноз

Много лет в нашей стране главной причиной смертности остаются сердечно-сосудистые заболевания. На втором месте – онкология; таких заболеваний врачи ежегодно выявляют более 500 тыс. случаев. К сожалению 42% пациентов при постановке диагноза страдают от III и IV стадий рака. Понятно, что в таких ситуациях врачи фактически бессильны...

Однако современные методы и решения в области профилактики и лечения злокачественных опухолей, в частности, доступ к таргетным препаратам, позволяют пройти щадящий курс лечения и не менять привычный образ жизни, в отличие, например, от последствий при использовании курсов химиотерапии. Поэтому главное – не паниковать!

Где найти деньги и врачей?

Два вопроса, от которых зависят здоровье и жизнь больного, как показывает практика, в современных российских реалиях имеют два решения.

Первое, самое распространённое, приходит на ум, когда на дорогостоящее лечение нет денег. В этом случае остаётся рассчитывать только на помощь государства, которое выделяет квоты на различные виды ВМП. Оказывается она только в клиниках и по списку диагнозов, которые определяет Минздрав. Правда, не всегда возможно своевременно попасть в саму квоту – существует очередь, а оформление необходимого и крайне объёмного пакета документов – потерянные драгоценные время и силы.

С полисом «ВМП» лечение начнётся через несколько дней.

Бывает и так, что предусмотренного в рамках квоты лечения недостаточно – нужны дополнительные процедуры и лекарства. Собрать деньги по друзьям и знакомым, при помощи СМИ и благотворительных фондов – это опять-таки огромная потеря времени и отнюдь не стопроцентная гарантия успеха.

При достаточном денежном достатке и финансовом благополучии больного возникает необходимость решения второй проблемы. Человек платит своими деньгами за то, чтобы сохранить здоровье. Однако также нужно найти

достойную клинику и специалистов, которым можно доверять, что опять же отбирает драгоценные часы и дни.

Что же делать? Оба решения обладают целым рядом критических недостатков и, по сути, представляют собой выбор меньшего из двух зол.

Есть ещё одно решение, о котором обычно люди заранее не думают, – это страховка. Компания **РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ** предлагает новый продукт софинансирования лечения – полис, который так и называется: «ВМП».

«Очень важно иметь кого-то, кто всегда на твоей стороне, – говорит генеральный директор компании Александр БОНДАРЕНКО. – Мы не занимаемся благотворительностью, мы помогаем предусмотрительным людям, оказавшимся в критической ситуации. Нам удалось создать уникальный сервис, благодаря которому процедура, обычно занимающая месяцы, завершается за несколько дней: подтверждается первичный диагноз и пациент направляется в профильную клинику. Наша компания сотрудничает с широким пулом высокопрофессиональных медицинских учреждений, обеспечивающих лучшее из возможных лечение в каждом конкретном случае.

Страховой полис «ВМП», пилотные продажи которого уже стартовали, дает возможность получить квалифицированную медицинскую поддержку, будь то хирургическое восстановление функции сердечно-сосудистой системы,

устранение последствий нарушений опорно-двигательного аппарата, нейрохирургическое лечение или решение проблем по онкологии. Программа страхования предусматривает компенсацию расходов как на поездку в специализированное медучреждение, так и на последующую реабилитацию. Гибкий конструктор позволяет выбрать комфортную конфигурацию полиса, соответствующую потребностям каждого. Варианты покрытия – от 1 млн до 2 млн руб., дополнительная выплата на покрытие дорогостоящих медикаментов (высокоэффективных таргетных лекарств) в размере 1,5 млн рублей или выплата срочной ренты на реабилитацию в течение 12 месяцев после проведенного лечения в размере 100 000 рублей.

Новый продукт компании **РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ** делает лечение доступным без огромных финансовых и временных затрат. Если, конечно, заранее «подстелить соломку» – покупка полиса ВМП позволит Вам не думать о возможных трудностях в будущем, а значит сохранить свое здоровье и нервы уже сейчас.

Мария БЕЛЯЕВА
На правах рекламы. 18+

КСТАТИ

Полис «ВМП» предусматривает и дополнительную опцию – лечение таргетными препаратами, которые воздействуют избирательно на определенный мутированный ген, вызывающий рост и развитие опухоли. Они очень эффективны и не токсичны, а побочные эффекты не сопоставимы с химиотерапией.



РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ

ЗВОНОК ПО РОССИИ БЕСПЛАТНЫЙ
8-800-200-68-86

0530 БИЛАЙН, МЕГАФОН, МТС
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

www.RGS.ru

ООО «СК «РГС-Жизнь». Адрес: 119991, г. Москва, ул. Б. Ордынка, д. 40, стр. 3. ОГРН 1047796614700. Лицензии СЖ № 3984 от 10.04.2015г., СЛ № 3984 от 10.04.2015., бессрочные. Решение о предоставлении лицензии от 10.11.2005г.



КАЛЕЙДОСКОП

Стресс – это **эмоциональное состояние**, которое возникает **в ответ на** всевозможные **экстремальные воздействия**.

Эустресс – положительная форма стресса, **дистресс** – отрицательная. Воздействие и «хорошего» и «плохого» стресса на организм имеет **общие черты**.

3 стадии стресса:
– реакция **тревоги** (мобилизация адаптационных возможностей);
– стадия **сопротивляемости**;
– стадия **истощения**.

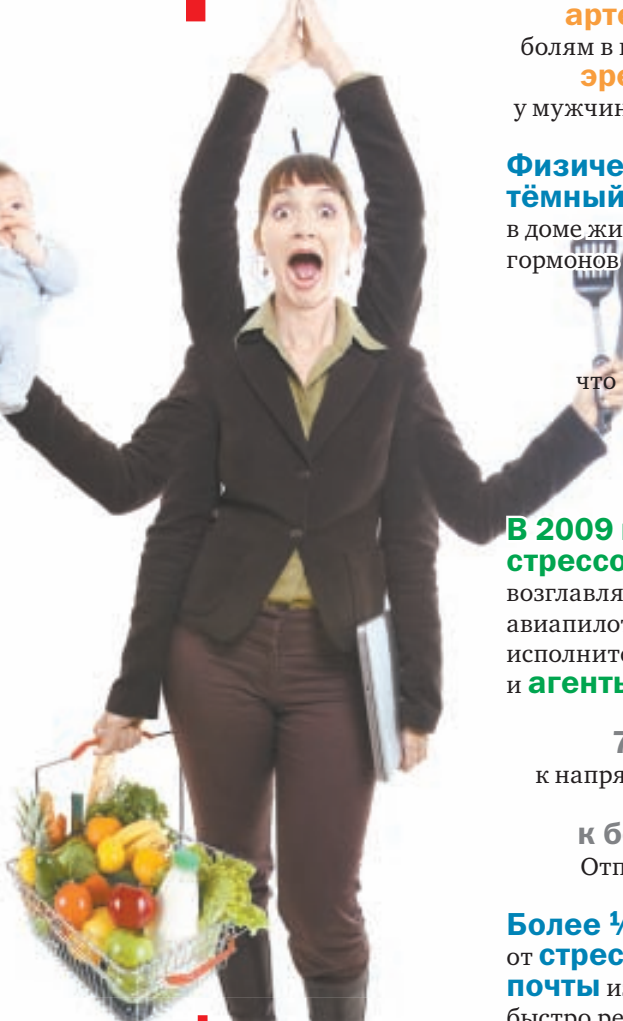
При стрессе в организме появляется **триада изменений** – уменьшается тимус, **увеличивается кора надпочечников**, появляются кровоизлияния и язвы в слизистой желудочно-кишечного тракта.

По характеру воздействия стрессы разделяют **на нервно-психический**, температурный, **световой**, голодовой и другие.

Шкала стресса, вызванного различными событиями:
100 баллов – смерть близкого человека, 75 – развод, 53 – тяжёлая болезнь, **50** – свадьба, 39 – рождение ребёнка, **31** – крупный долг, 27 – повышение по службе, **13** – отпуск...

Накопление за год эмоционального напряжения **свыше 300 баллов** угрожает здоровью.

Стресс



в цифрах и фактах

Стресс называют **тихим убийцей**, который может привести к заболеваниям сердца, **высокому артериальному давлению**, болям в груди и **аритмии**, развитию **эректильной дисфункции** у мужчин и замедлению роста у детей.

Физические нагрузки, смех, **тёмный шоколад**, наличие в доме животного... снижают уровень гормонов стресса.

Положительное действие стресса в том, что он временно **увеличивает сосредоточенность** и **улучшает** физическую **работоспособность**.

В 2009 году топ самых **стрессовых профессий** возглавляли: **хирурги**, **авиапилоты**, **фотожурналисты**, исполнительные рекламные директора и **агенты по недвижимости**.

7 из 10 человек, привыкших к напряжённому трудовому графику, **трудно адаптируются к безделью** во время отпуска. Отпуск – стресс для трудоголика.

Более 1/3 клерков страдают от **стресса электронной почты** из-за необходимости быстро реагировать на огромный поток электронных писем, считают британские учёные.

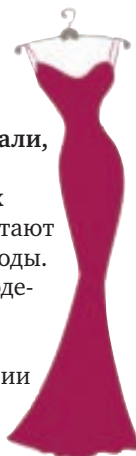
Факты подобрал Кирилл MATBEEB

СО ВСЕГО СВЕТА

Тщеславный размер
Маркетологи намеренно занижают размеры одежды, чтобы покупательницы думали, что они стройнее, чем есть на самом деле, и на радостях делали больше покупок, считают итальянские исследователи моды. Особенно часто этот трюк проделявают производители дорогой одежды. В реальности же за последние 40 лет объём талии у женщин увеличился на 4 см.

Политика заведомого уменьшения размеров имеет и определённые сложности: из-за неразберихи не распродается 30% продукции. В 2016 году в странах ЕС хотят обязать производителей ввести единую маркировку размеров.

Успех толстушек
Дамы с недостаточным весом пользуются меньшим успехом у мужчин, чем толстушки, утверждают американские учёные, которые опросили 60 058 мужчин и женщин. Учёные полагают, что это обусловлено не только «примитивными» вкусами мужчин, но и возможными причинами худобы. Ведь не все субтильные барышни стройны от природы: некоторые дамы, недовольные своим телом, постоянно сидят на диетах, недоедают, нервничают, это приводит к различным заболеваниям... Учёные считают, что идея похудения не должна занимать столько места в жизни, чтобы полностью вытеснить простые радости.



ВОПРОС–ОТВЕТ

Главное – вовремя!

? У мужа обнаружили глаукому. Прописали капли. Но, насколько я знаю, они от операции не уберегут. Так, может, лучше сразу на операционный стол?

Людмила, Воронежская область

Отвечает врач-офтальмолог Евгений ДОЛИН:

– Начинать лечение нужно всё же с капель, снижающих внутриглазное давление, которые при правильно подобранном лечении могут на какое-то время оттянуть прогрессирование болезни. Но при далеко зашедшей стадии глаукомы на медикаментозной терапии долго

не продержишься. К тому же перепады внутриглазного давления, возникающие нередко между закапыванием капель, сами по себе являются дополнительным фактором риска.

Классические микрохирургические операции при глаукоме обеспечивают снижение и нормализацию внутриглазного давления на многие годы, а новые технологические приёмы, которыми в совершенстве владеют врачи ведущих российских офтальмологических клиник, помогают избежать рубцовых изменений в зоне хирургического вмешательства.

Основная цель хирургического лечения глаукомы – сохранить зрение на том уровне, на каком было диагностировано заболевание. Даже в том случае, если речь идёт об остаточных зрительных функциях.

КАТАРАКТА? ГЛАУКОМА? Прорыв в офтальмологии!



Широкие шаги ученых в области здравоохранения достигли и органов зрения. Бионанотехнологии позволили создать прибор «**ВИРТУС**», способный вернуть вам острое зрение на микроклеточном уровне. Способствует эффективному и надежному восстановлению здоровья глаз. «Катаракта», «глаукома», «отслоение сетчатки» - теперь лишь страшные слова. С прибором «**ВИРТУС**» в любом возрасте и при любой стадии болезни есть возможность восстановить зрение!

ПОДРОБНЕЕ ПО ТЕЛЕФОНАМ «ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»:
8-499-653-73-74, 8-800-775-76-18 (бесплатно по РФ).

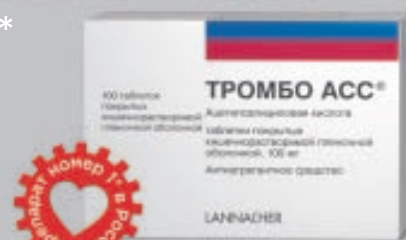
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ

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



Препарат выбора* для защиты от

- инсульта,
- инфаркта,
- стенокардии



*Частота назначений специалистами ТН АСК-группы, Comcon, ноябрь 2014

TRASS-0107-RU-667

Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

VALEANT

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



АЗБУКА ВКУСА

Специальный репортаж

Разберёмся в приправах

Названия многих приправ у всех на слуху, но как их применять, знают далеко не все! Давайте разберёмся, какие специи класть в те или иные блюда!

Что к чему?

На кухне у любой хозяйки наверняка найдутся солонки, перечницы и баночки с приправами. Но чаще всего ассортимент специй ограничивается 5–6 наименованиями. Среди них есть добавки, которые должны выступать соло, а есть те, которые нужно комбинировать между собой.

Курица. Используйте смесь кориандра, кардамона, куркумы и мускатного ореха. Перед тем как положить птицу в духовку, натрите её этими специями и маринуйте 3–5 часов в холодильнике.

Рыба. Её вкус оттенит сочетание тмина, кунжута, кардамона, орегано. Можно использовать и шафран, но без смешивания с другими приправами. Независимо от того, что вы готовите, филе или тушку, натрите её оливковым маслом, сбрызните лимонным соком и натрите смесью специй. Маринуйте рыбу в таком рассоле от 30 минут до 1 часа.



Мясо. К блюдам из говядины, баранины, свинины помимо соли и смеси перцев используйте комбинацию орегано, тмина и кориандра. Для баранины возьмите зиру, не смешивая её с другими специями. Приготовьте свиные окорока на кости: натрите окорок солью, смесью перцев, нашинкуйте чесноком, посыпьте тмином, кориандром и добавьте ½ стакана сухого красного вина. Оставьте мясо мариноваться на 12 часов, переворачивая каждый час.

Овощи. Им придется по вкусу любые травяные приправы. Смешайте кунжут, орегано и карри в равных пропорциях. Обжарьте овощи на гриле с добавлением оливкового масла. А при подаче посыпьте травами и смесью из специй.

Горячая десятка

Шафран. Украсит мясо, рыбу, плов, кондитерские изделия, супы, паэлью, ризотто. В горячие блюда добавляют за 5 минут до готовности. Благодаря своим целебным свойствам в древности шафран считался лучшим подарком для королей.

Орегано (душица). Подходит для мяса, соусов и подливок. Можно добавить в пиццу, блюда из грибов. Душицу используют в соленьях и маринадах.

Кориандр. Хорошо сочетается с мясными и рыбными блюдами, консервами, маринадами, соленьями.

Кардамон. Кладём в кофе и чай, выпечку и каши, мясо и рыбу, соусы, варенье и пряные смеси. Многие любят

На заметку

Пряности лучше всего себя чувствуют в закрытой стеклянной посуде, которая стоит в тёмном прохладном месте. Молотые специи в заводской упаковке хранятся не более 9 месяцев при комнатной температуре. Продлить этот срок можно, положив их в холодильник. На холоде замедляются процессы окисления и приправы дольше сохраняют свои свойства.

пряники, коврижки и кексы с добавлением кардамона.

Куркума. Можно добавлять в супы, рис, овощи, соусы, а также в салаты. Куркума усиливает вкус куриного бульона.

Зира. Без неё не обходится узбекский плов, блюда из баранины, соусы, овощи на гриле и рис. Лучшие виды зиры: кирманская (чёрная, мелкая, с острым ароматом) и персидская (желтоватого цвета).

Мускатный орех. Хорош в выпечке, соусах, маринадах, курице, овощах. Молотый мускатный орех хорошо сочетается с пряными травами.

Кунжут. Придаст пикантный вкус выпечке, салатам, рыбе, мясу. На Востоке считают, что семена кунжута способны продлевать жизнь.

Корица. Незаменима в глинтвейне, гроге, пунше, фруктовых салатах, выпечке, молочных супах. Чаще всего в кулинарии используют китайскую и цейлонскую корицу.

Тмин. Положите щепотку в квашеную капусту, ржаной хлеб, тушёные овощи, гуляш. Тмин идеально сочетается с чесноком, придавая блюду терпкий стойкий аромат.

Дария ЖМУРОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

У толстяков богатая фантазия

Если человек может представить аромат блюда, он рискует набрать вес, считают ученые из США.

Эксперименты доказывают, что способность чётко воспроизвести в памяти запах пищи напрямую связана с повышенным индексом массы тела.

За основу учёные брали два исследования. В первом они попросили испытуемых заполнить вопросники, оценивающие силу воображения. Далее добровольцы должны были представить вкус и запах свежего хлеба, печенья, попкорна, мяса на гриле. Созданный в воображении образ оценивали по шкале. Также учитывался ИМТ добровольцев. Как и предполагалось, высокий ИМТ был у людей с сильным воображением. Но касалось это запахов еды, а не визуализации объектов.

Яблочный сок полезен для мозга

Яблочный сок улучшает работу мозга и облегчает состояние людей, страдающих от болезни Альцгеймера, считают немецкие учёные.

Как показали эксперименты, яблочный сок может блокировать выработку особого белка, присутствующего в мозге людей с болезнью Альцгеймера.

Исследователи отметили, что наиболее выраженный положительный эффект, отмеченный ими у подопытных, проявлялся, как правило, при ежедневном употреблении двух стаканов яблочного сока на протяжении месяца. У пациентов улучшилось состояние: их поведение стало более адекватным, снизился уровень тревожности, а также проявление слабоумия, утверждают учёные.

Правда, специалисты отмечают, что влияние сока на психические и поведенческие признаки болезни Альцгеймера не слишком велико.



Рецепты



Кофе с кардамоном

3 ½ ч. ложки молотого кофе, 1 ч. ложка сахарного песка, ¼ ч. ложки молотого кардамона.

Залейте в турке молотый кофе холодной водой и, нагревая над огнём, дайте жидкости подняться 3 раза. Насыпьте кардамон и сахар в кофе, перемешайте и дайте напитку настояться в течение 5–7 минут.

Тыквенный суп-пюре с корицей

400 г тыквы, 350 мл сливок, 100 мл молока, 1 ст. ложка муки, 100 г сахара, 1 ч. ложка корицы, 2 ст. ложки молотого ореха. Кубики тыквы варите 10–15 минут. Разведите в холодном молоке сахар, корицу и муку. Смесь перелейте в блендер, добавьте охлаждённые кусочки тыквы, молотые орехи и измельчите в пюре. Кипящие сливки добавьте в пюре, готовьте 1 минуту.

Куриная грудка с базиликом

3 кусочка филе куриной грудки, 2–3 помидора, базилик, чёрный перец.

В каждой грудке сделайте надрез в виде кармашка, посолите, поперчите снаружи и внутри. Заполните каждую грудку смесью нарезанной зелени базилика и кусочков помидоров, заколите края зубочистками. Обжарьте грудки на сковороде до готовности.

ЛЕЧИТЕ ИЗЖОГУ И ЖИВИТЕ ДОЛЬШЕ!

Ни для кого не секрет, что одним из главных факторов, влияющих на здоровье человека, является состояние его желудочно-кишечного тракта. Работа желудка определяет не только качество жизни, но и ее продолжительность.

Более 50 % населения нашей страны страдает от изжоги. Несмотря на расхожее мнение о том, что изжога – всего лишь банальный дискомфорт, последствия этого явления могут быть очень серьезными. Именно изжога является одним из факторов, провоцирующих болезни желудка, такие как гастрит и даже язва. Ни в коем случае не стоит заниматься самолечением.

Поскольку причиной изжоги является попадание соляной кислоты из желудка в пищевод, то и лечить ее надо правильно – препаратами, которые блокируют выработку кислоты в желудке. Воздействуя на причину изжоги, вы обеспечиваете здоровье себе и своим близким. Лечите изжогу и живите дольше!



Рег. номер: ЛП-000328

Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Одно дело – необходимость похудеть на 5–7 кг, и совсем другое, если лишний вес исчисляется десятками кило. Впрочем, и последнее не повод для отчаяния – всё выполнимо!



Наш эксперт – диетолог, психотерапевт, доктор медицинских наук Михаил ГИНЗБУРГ.

Только мирным путём

Важно учитывать: большой избыток веса появился не за неделю, не за месяц и даже не за год, а потому и избавиться от этих килограммов за короткое время не получится. Предстоит долгий путь к стройности – целый похудательный марафон. И надо запастись терпением, чтобы успешно дойти до финиша и не сойти с дистанции.

Есть методы и приёмы, которые при этом использовать категорически не следует.

– **Быстрые, жёсткие диеты** (кремлёвская, японская и тому подобные). Статистика неумолима: лишь 5% худеющих на них действительно удовлетворены результатом. Для людей с большим избытком веса, а значит, и с большой потребностью в калориях, резкие ограничения в рационе и голод особенно мучительны. В подавляющем большинстве случаев похудение или не состоится вовсе, или результат окажется значительно меньше ожидаемого, или от мучений и отчаяния человек бросит эту затею. При этом хорошо известен эффект йо-йо, когда после голодной диеты вес нарастает ещё в большем количестве. По статистике, это случается в девяти случаях из десяти.

– **Кодирование и некоторые другие методы психотерапии**, которые построены на усилении неприязни к себе и к пище. После такого «лечения» действительно какое-то время не хочется есть, и человек худеет. Но на удержание достигнутого результата «закодировать» нельзя, а значит, успех этот временный (обычно около года). Прямое следствие таких сеансов – депрессия, невроз, удручающее снижение самооценки и опять же в конце концов нарастание веса.

– **Лекарства и добавки**. При всём богатстве ассортимента эффективность (способность усиливать результат диеты) доказана только для

Похудательный марафон

Как сбросить половину веса

двух известных сегодня препаратов – орлистата (препятствует усвоению жира) и сибутрамина (влияет на центр аппетита в мозге). При этом оба препарата имеют немалый круг осложнений, подчас весьма серьёзных. И ни один из них не обещает похудения навсегда.

– **Отчаяние и уныние**. Конечно, начинать худеть с весом больше 100 кг, когда уже и не помнишь себя другим, непросто. Как непросто представить себя похудевшим. Кажется, что путь этот будет бесконечным. Но это не так! Просто надо рассчитывать на свои силы и не ждать быстрых чудес. Каждые сброшенные полкило – шаг на пути к успеху.

Начнём с головы

Большой вес практически всегда обусловлен какими-то психологическими причинами:

тревожностью, конфликтностью, низкой самооценкой... И пытаться похудеть, не разрешив хоть каким-то образом свои внутренние проблемы, занятие почти бесполезное.

Почему мы подсознательно мешаем себе худеть? Потому что полнота придаёт нам солидности, устойчивости. Для человека в себе неуверенного, но назначенного в руководители, вес как бы подчёркивает его значимость, его хорошо видно окружающим и не считаться с ним нельзя...

Другим полнота позволяет спрятать свою несостоятельность. Человек как бы говорит: я был бы счастлив, имел бы хорошую семью, сделал бы карьеру, если бы не этот лишний вес. А если взять да похудеть, исчезнет возможность оправдать себя.

Чаще всего эти комплексы скрыты в подсознании и не осознаются нами в полной мере. По каким-то «особым приметам» их вычисляет опытный психолог – из рассказов человека о себе, из его поведения. Практически все душевные травмы можно вылечить! И нет никакой нужды «заваливать» их тортами и пирожными. Но мы часто

настолько привыкаем к своим проблемам, что и не мыслим себя без них, как и без наших лишних килограммов.

Как-то одна пациентка пожаловалась нашему консультанту, что вот уже несколько лет страдает из-за конфликта с дочерью. Особенно тяжело ей приходится ночами, когда она снова и снова перебирает в памяти разговоры с ней. Ищет новые слова, пытается в этих мысленных диалогах быть более убедительной. Естественно, на работе «всё валится из рук» – стресс заедается, вес растёт. И так уже

несколько лет. Врач спросил: а если бы это зуб так болел, как долго бы она терпела, прежде чем пойти к стоматологу? Поехала бы на следующий день? Почему же тогда она терпит душевную боль так долго?

И снова еда

Конечно, не надо рассчитывать, что, как только будут вскрыты внутренние конфликты, вес уйдёт сам собой. Без корректив в питании не обойтись. Колоссальная ошибка думать, что чем больше лишний вес, тем больше ограничений должно быть. Главный принцип – максимум сытости при минимуме калорий. Питание должно быть комфортным, а введение ограничений – постепенным. Очень пригодится импульсная тактика, когда похудательный режим чередуется с более мягким поддерживающим, для которого вполне достаточно посильного ограничения жирного и сладкого.

То же касается и двигательной активности. Конечно, трудно себе представить человека с огромным лишним весом в спортзале. Но этого никто и не требует. Нужны любые изменения в образе жизни, любое увеличение активности.

Пусть это будут просто прогулки, которые с каждой неделей станут длиннее и продолжительнее. Важно, с одной стороны, не позволять себе лениться, а с другой – не перегибать палку, доводя себя до полного изнеможения.

В сущности, принципы похудения не зависят от количества килограммов «на сброс». Главное – не стремиться к рекордам. Для людей с большим весом минус килограмм в неделю – очень хороший и, пожалуй, максимально допустимый, безопасный для здоровья результат. Основная задача похудательного марафонца – выработать на этой непростой дистанции привычку здорового питания и здорового образа жизни, который не допустит возврата лишних килограммов, а значит, и продлит жизнь.

Марина ДАВЫДОВА



ПЕЧЕНЬ КАК ПЫЛЕСОС ДЛЯ ОРГАНИЗМА:
КОГДА «ФИЛЬТРЫ» ЗАСОРЯЮТСЯ, ПЕЧЕНИ НУЖНА ПОМОЩЬ!

Гепат-Мерц®
УМНЫЙ ПОМОЩНИК ДЛЯ ПЕЧЕНИ

1 ОЧИЩАЕТ
ОТ ТОКСИНОВ

3 ВКЛЮЧАЕТ
РАБОТУ ПЕЧЕНИ

2 ВОССТАНАВЛИВАЕТ
ЭНЕРГИЮ КЛЕТОК ПЕЧЕНИ

4 УЛУЧШАЕТ
ОБМЕН ВЕЩЕСТВ



КАРЬЕРА

Опасные трудоголики

Стоит ли засиживаться в офисе допоздна

Трудоголики наносят вред не только собственному здоровью и благополучию своих близких, но и представляют опасность для компаний, где они работают.

Наш эксперт – бизнес-тренер Александр НОВИКОВ.

Безобидный персонаж?

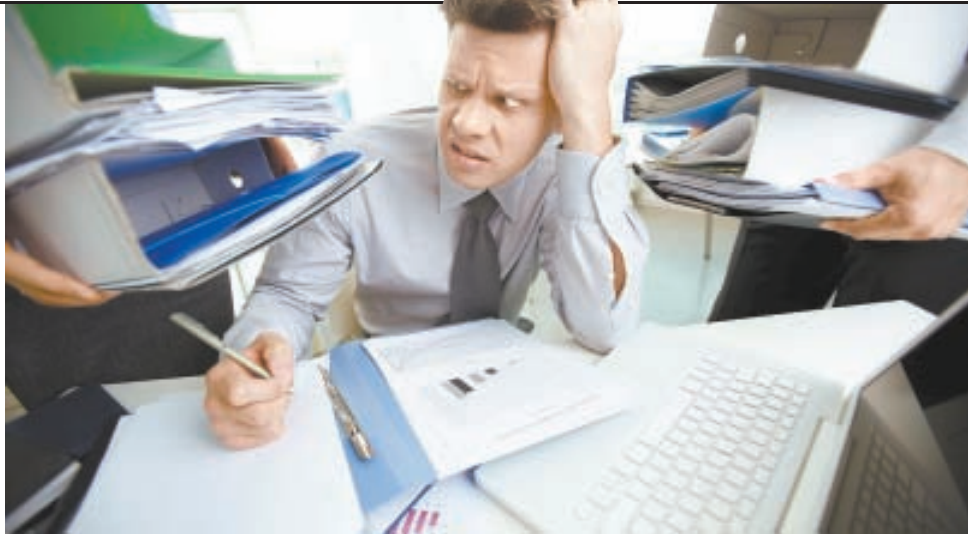
Подобные личности можно встретить во многих компаниях. Они первыми приходят в офис и последними его покидают. Уже закончился рабочий день. Уборщицы заняты наведением чистоты, но несколько персонажей, горящих и сгорающих на работе, всё никак не могут выключить свой служебный компьютер и оказаться за пределами офисного здания.

Создаётся впечатление, что, если бы в их конторе организовали спальную комнату с кроватями, они полностью переселились бы на территорию работодателя... Трудоголики нередко становятся объектами для сплетен и пересудов среди коллег. Окружающим кажется, что трудоголики – одинокие или несчастные в семейной жизни люди, со склочным, неуживчивым характером. По этой причине работа и стала для них смыслом жизни и единственной отдушиной.

Но, несмотря на не слишком лестную репутацию, и коллеги, и начальство считает трудоголиков безобидными и даже полезными для фирмы. Нередко они воспринимаются как пример для подражания, образец бескорыстного и беззаветного служения своему делу. Руководителям льстит тот факт, что некоторые сотрудники настолько привязаны к фирме, что готовы проводить там дни и ночи.

Ловкие манипуляторы

«Трудоголики далеко не так безобидны, как это может показаться, – утверждает бизнес-тренер Александр Новиков. – Многие из них являются искусными



манипуляторами. Их показное трудовое рвение нередко скрывает некомпетентность, неспособность решать поставленные задачи. Им действительно требуется много времени для выполнения заданий, которые другие сотрудники способны осуществить гораздо быстрее».

Вместо эффективной работы трудоголики фактически пускают пыль в глаза. Но опасность заключается не только в этом. Именно трудоголики часто управляют атмосферу в коллективе: они не дают другим сотрудникам вовремя закончить рабочий день, полноценно отдохнуть и восстановить силы для продолжения трудового процесса. Ведь многим просто стыдно идти домой, видя, что у товарища полно работы.

Человек прячется за работу, чтобы скрыть неудовлетворённость жизнью

Вредители

Трудоголики вредят и себе самим, и своим близким, и работодателю. Изматывающая работа без отдыха и перерывов не только подрывает здоровье человека, но и негативно сказывается на производственных процессах внутри компании.

«В современных бизнес-структурах штатное расписание составляется таким образом, что каждый сотрудник, за редким исключением, может и должен осуществлять свою деятельность в рамках стандартного 8-часового рабочего дня и 40-часовой рабочей недели», – подчёркивает Александр Новиков.

Работодатели заинтересованы не в фанатиках-трудоголиках, а в гармоничных личностях, имеющих свои увлечения, интересы, умеющих сочетать профессиональное развитие и налаженную личную жизнь. Именно такие люди, чей внутренний мир не ограничивается просиживанием штанов в офисе и созданием искусственных авралов, способны эффективно решать сложные производственные задачи.

Синдром неудачников

Для трудоголиков характерны обострённое самолюбие и болезненное стремление к профессиональному признанию, хотя, несмотря на все свои усилия, они часто не могут

похвастаться реальными профессиональными успехами. Человек «прячется за работу», чтобы скрыть внутреннюю неудовлетворённость своей жизнью, неумение общаться с окружающими, отсутствие жизненных целей или неспособность эти цели достигать. По сути, трудоголизм – это синдром неудачников.

Некоторые трудоголики утверждают, что они работают ради блага семьи. Но на самом деле они неспособны выстраивать отношения ни с родственниками, ни с коллегами. Мужчины, «поселившиеся» в офисах, как правило, приносят домой весьма скромную зарплату. Их страсть к работе нередко объясняется желанием как можно меньше времени проводить дома, не участвовать в домашних делах, в воспитании детей.

Начальство заставило!

От настоящих, добровольных трудоголиков следует отличать так называемых «трудоголиков поневоле» – людей, перегруженных своим работодателем. «Каждый человек, желающий сохранить физическое и психическое здоровье, должен задуматься над тем, почему он не может или не хочет справиться с поставленной задачей в течение 8-часового рабочего дня, – считает Александр Новиков. – Если причина кроется в действительно непосильной нагрузке, то необходимо жёстко поставить перед работодателем вопрос соблюдения своих прав».

Именно в такой ситуации оказалась менеджер по продажам Ирина. В страховой компании, куда она устроилась полгода назад, её буквально завалили работой. «Чтобы справиться со всеми делами, надо было вкалывать как минимум 12–14 часов ежедневно и можно было позволить себе только один выходной в неделю, – рассказывает Ирина. – Такой график несовместим с нормальной жизнью, несмотря на достойную оплату».

В жизни многих людей случаются ситуации, когда в силу различных жизненных обстоятельств приходится трудиться из последних сил, на пределе своих возможностей, не считаясь с негативными последствиями для здоровья. Но такой график не может и не должен входить в привычку, становиться правилом. Это не принесёт ни денег, ни морального удовлетворения, ни производственных успехов.

Илья БРУШТЕЙН

ВОПРОС–ОТВЕТ

За что не любят женщин?



Недавно мне предложили руководить небольшим отделом. Думаю, стоит ли соглашаться, ведь женщин-начальниц не любят! Как быть?

Елена, Москва

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Как правило, нелюбовь к женщинам-руководителям объясняется тем, что дамы частенько допускают небольшие промахи в общении. Постарайтесь избежать типичных ошибок, и тогда отношения с подчинёнными сложатся у вас не хуже, чем у начальника-мужчины. Вот список наиболее распространённых «женских минусов»:



Желание доказать, что ни в чём не уступаешь мужчине. Порой, чтобы опровергнуть миф о мужском превосходстве,

женщины становятся чрезмерно агрессивными, непримиримыми и замкнутыми. А это не самые лучшие качества для успешного руководителя.



Низкая самооценка. Женщины-начальники часто пребывают в сомнениях относительно того, насколько правильны её решения. Заметив колебания, окружающие могут принять их за некомпетентность и нерешительность.



Попытки остаться женщиной. С одной стороны, ни одной даме-руководителю не хочется, чтобы её успехи объясняли мужской снисходительностью или шушукались о том, что своих должности и привилегий она добилась через постель. С другой стороны, превращаться в бесполое существо тоже неправильно. Подчинённые станут злословить по поводу мужеподобности своей руководительницы.



Чувство вины перед детьми и мужем. Полностью выкладываясь на работе, женщина

далеко не всегда уделяет достаточно времени семье. В результате она чувствует себя виноватой и пытается исправить ситуацию. Как известно, хорошо делать два дела одновременно очень трудно. Поэтому, разрываясь между семьёй и карьерой, женщина подчас портит и то и другое. Постарайтесь найти баланс между работой и личной жизнью.



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Сергей Литвинов:

– Я думаю, что в нашей российской действительности почти нет трудоголиков. Так исторически сложилось. Трудоголиков как редких особ я бы всячески поднимал на щит, поддерживал.

Что касается меня, я люблю свою работу, но трудоголиком себя не считаю. Говорить, что я, не успев проснуться, бросаюсь, чтобы написать несколько предложений, не могу – нет такого. Я предпочитаю всё же выспаться.



Частая причина многочисленных проблем интимного характера у женщин – слабые мышцы тазового дна.

ЭТИ неприятности воспринимаются самими пациентками как само собой разумеющееся явление. И зря. Ведь вылечить – это вполне реально!

Секс – не в радость

По международной статистике, около 36–37% дам со сниженным либидо имеют сексуальные расстройства, которые нужно правильно диагностировать и лечить. Особенно тревожно, если интерес к сексу у женщины когда-то присутствовал, а после исчез. Если интимная жизнь стала в тягость из-за сухости во влагалище или болей внизу живота во время или после полового акта, а также из-за отсутствия оргазма, не нужно лить слёзы в подушку, оплакивая ушедшую молодость. А надо скорее обращаться к гинекологу и урологу. Скорее всего, это так называемая несостоятельность мышц тазового дна, то есть слабость этих мышц. По статистике, в 73% случаев к таким последствиям приводят травмы в родах. К сексуальным проблемам при этом могут добавиться гинекологические и урологические, такие, как, например,держание мочи при смехе или кашле, опущение стенок влагалища и внутренних половых органов и другие неприятные вещи.

Долой несостоятельность!

Как наладить супружескую жизнь



Меняется и внешний вид половых органов – они могут стать дряблыми, асимметричными, может возникнуть грыжевое выпячивание в области передней или задней стенки влагалища. Последствиями этого становится не только высокий риск гинекологических воспалительных заболеваний, но и существенное снижение качества жизни. Ведь при таких проблемах интимные отношения в браке зачастую вовсе сходят на нет. Женщины теряют уверенность в себе, впадают в депрессию, запираются в четырёх стенах. Но, даже если нежелание секса в цветущем возрасте воспринимается дамой вполне спокойно, такое явление нельзя признать нормой.

Решение – комплексное

Несмотря на то что, по статистике, каждая вторая женщина страдает той или иной степенью дисфункции тазового дна, лишь 47% больных обращаются к врачу. Одним мешает чувство ложного стыда, другие же вообще воспринимают данную проблему как само собой разумеющееся. «А как же иначе? Ведь я же рожавшая!» – говорят они. Или: «Ну ведь у меня уже климакс». В результате бездействия пациенток со временем у них возникают непоправимые изменения, требующие уже только хирургического вмешательства, которое при этом, увы, не является панацеей: от 23 до 54% пациенток после

такого лечения возвращаются к врачу с рецидивом заболевания. Тогда как наиболее эффективно именно сочетание консервативных и малоинвазивных методов лечения. Но, увы, о них многие пациентки и понятия не имеют. Но что ещё хуже – порой о них не знают и врачи.

Вылечить нарушение одним методом практически невозможно. Требуется комплексный подход, который включает:

- восстановление несостоятельности мышц тазового дна,
- улучшение кровоснабжения и иннервации данной зоны,
- повышение увлажнения интимной зоны.

и тренирующий сократительную силу интимных мышц), а также влагалищных конусов. Конусы разного цвета (и соответственно веса) помещаются во влагалище и удерживаются там силой мышц. «Брать следующий вес» разрешается лишь через месяц после освоения более лёгкого конуса.

А в качестве профилактики опущения стенок влагалища можно использовать кубические пессарии. Тренировкой интимных мышц следует регулярно заниматься как в стационаре с использованием специального аппарата, позволяющего стимулировать ослабленные мышцы промежности, так и дома – с помощью домашних тренажёров, после обучения у лечащего врача.

Чтобы улучшить не только функцию мышц тазового дна, но и внешний вид половых органов, применяют также:

- вагинальное омоложение фракционным CO₂-лазером,
- биоревитализацию рекомбинантной гиалуроновой кислотой, разрешённой к применению в данной области,
- интимную контурную пластику препаратами на основе стабилизированной гиалуроновой кислоты, также разрешённой к применению в интимной зоне.

Алиса МИХАЙЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Почему не получается?

В последнее время у мужа большие проблемы с потенцией. Он говорит: «Всё – от нервов».
Галина, Курск

Отвечает врач-сексолог Олег БОРИСОВ:
– Психологические проблемы и впрямь нередко могут сказаться на качестве интимной жизни. Психологи называют такое состояние неврозом

ожидания неудачи. И всё же психологических импотентов не так уж много. В 80% случаев причина полового бессилия носит исключительно органический характер: сосудистый (пациенты с нарушениями кровообращения составляют самую большую группу тех, кто не способен к полноценной интимной жизни) или эндокринный (как правило, это мужчины, страдающие сахарным диабетом или каким-либо заболеванием щитовидной железы, нарушающим выработку главного двигателя любви – гормона тестостерона). Для того чтобы это исключить, посоветуйте мужу обратиться к врачу.

БУДЬ ЛИДЕРОМ СЕКСА!

Желаете найти наиболее эффективный и безопасный способ, который поможет Вам избавиться от проблем с потенцией?

ИНФОРТЕ

100% натуральный продукт

Вооружитесь **ИНФОРТЕ** – инновационным средством нового поколения, активные вещества которого действуют с удвоенной силой, дают быстрый и продолжительный результат в любом возрасте!

Состав **ИНФОРТЕ** подобран из наиболее активных природных компонентов: **женьшень, ямс, пория кокосовидная, горьнка** – известные и издревле использовавшиеся ингредиенты для усиления мужской силы. Их сочетание взаимно усиливает действие друг друга, обеспечивая стойкий эффект уже с первой капсулы.

Стимуляция выработки собственного тестостерона способствует:

- ♂ Усилению сексуального желания
- ♂ Поддержанию половой функции
- ♂ Снятию умственной и физической усталости

ДЕЙСТВИЕ 1 КАПСУЛЫ ДО 3-х ДНЕЙ!

Сделать заказ и получить анонимную консультацию Вы можете прямо сейчас по тел.: 8 (499) 677-15-59². Цена: 650 руб¹.

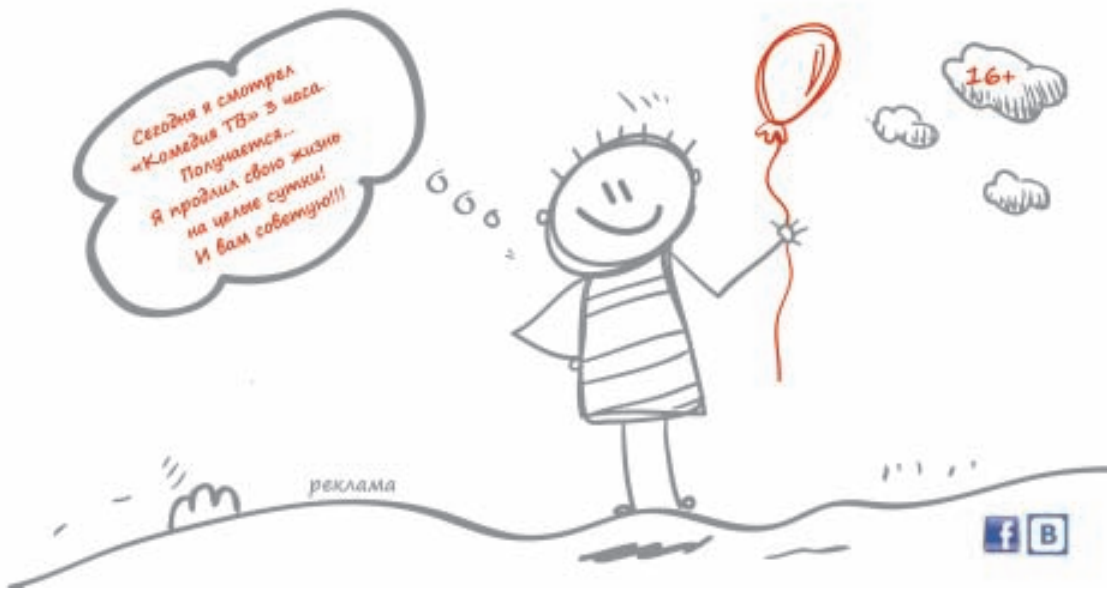
+ СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ!

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

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

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!





ОБРАЗ ЖИЗНИ

28 ноября православные христиане вступили в Рождественский пост, который продлится по 6 января.

Правила воздержания

Назначение Рождественского поста (в старину его называли «холодным») – духовное очищение перед праздником рождения Иисуса Христа. Верующие воздерживаются от пищи, житейских удовольствий, сквернословия, гнева, сексуальных отношений – всё это должно создать особое настроение, очистить душу и вызвать стремление к покаянию.

Гастрономические правила Рождественского поста не отличаются особенной строгостью. Мирянам необходимо воздерживаться от молочных и мясных продуктов, однако можно есть рыбу во все дни, кроме среды и пятницы.

Однако по возможности стоит стремиться к более строгому соблюдению поста, предписанному монахам. Согласно монастырскому уставу, по понедельникам, средам и пятницам предписано сухоядение – пища не должна подвергаться кулинарной обработке. По вторникам и четвергам разрешается горячая пища с растительным маслом и рыба, по субботам и воскресеньям можно есть не только рыбу и растительное масло, но и выпить немного вина.

Начиная со 2 января строгость поста усиливается. Монахам предписывается отказываться от рыбы в течение всей недели, кроме выходных.

Апогея строгости пост достигает в канун Рождества – сочельник (6 января). В этот день необходимо полное воздержание от пищи до самого вечера – разговляться можно лишь после того, как на небе появится первая звезда.

На заметку

К постной пище относятся зерновые продукты (хлеб, каши, изделия из круп), бобовые, овощи, ягоды, фрукты, орехи, грибы, пряности, мёд, растительные масла, рыба.

В ожидании Рождества

Соблюдаем «холодный» пост



Верующие отказываются от скоромной пищи и от удовольствий

На период Рождественского поста приходится несколько праздничных дней – Введение во храм Пресвятой Богородицы (4 декабря), День святителя Николая Чудотворца (19 декабря), День памяти святителя Спиридона Тримифунтского (25 декабря). В эти дни разрешается есть рыбу и пить вино, даже если они выпадают на понедельник, среду или пятницу.

Трапеза в сочельник

Само название «сочельник» связано с пищей. В этот день наши предки варили особое кушанье – сочиво, которое представляло собой кашу из зёрен пшеницы, смешанных с мёдом и орехами.

Также это блюдо называлось кутьей. Главными напитками в ночь перед Рождеством у наших предков были кисель или взвар – напиток, похожий на современный компот из сухофруктов, только более концентрированный.

В старину сочельник сопровождался различными обрядами. В сёлах, например, передние углы в избах устилали соломой, под образами ставили немолоченный сноп ржи и кутью, чтобы следующий год оказался щедрым на урожай.

В некоторых деревнях перед ужином «кормили мороз киселём», чтобы он не морозил жита.

Интересно

В первый большой праздник, приходящийся на пост, – Введение во храм Пресвятой Богородицы – определялась погода на все зимние праздники: «На Введение мороз – все праздники с морозом, тепло – все праздники с теплом».

Рецепты

Сочиво

1 стакан зёрен пшеницы, 100 г мака, 100 г ядер грецкого ореха, 1 стакан мёда.

Пшеничные зёрна промыть, поместить в чугунок или керамический горшок, залить водой в соотношении 1:2, закрыть крышкой и держать в духовке, разогретой до 150 °С, до полного впитывания воды, так чтобы получилась рассыпчатая каша. Мёд прогреть в сотейнике с толстым дном, перемешав с 3–5 ст. л. воды (до кипения не доводить!) Мак залить кипятком на 20 минут, откинуть на сито, затем растереть в ступке. Орехи измельчить. Готовые пшеничные зёрна полить горячим мёдом, перемешать с орехами и маком. Также можно добавить в сочиво размоченный в горячей воде изюм.



Взвар

150 г сухофруктов (яблоки, груши, чернослив, изюм, вишня), 100 г мёда, 750 мл воды.



Сухофрукты отварить в воде до мягкости, затем отвар слить, процедить и растворить в нём мёд. Полученным сиропом залить отваренные сухофрукты и дать настояться в холодном месте не менее 6 часов.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Что ели в старину?



Расскажите, чем питались наши предки во время зимнего поста? Ведь свежих овощей тогда не было, а картофель попал в Россию только при Петре Первом! Неужели ели одну кашу?

Ирина, Москва



Отвечает настоятель храма иконы Божией Матери «Спорительница хлебов» в Бирюлёво иеромонах Антоний:

– Издавна важной частью постного стола на Руси считался горох. Многие считают, что горох – самая что ни на есть русская еда. «Когда ж это было, ещё при царе Горохе!» – восклицает собеседник, чтобы подчеркнуть давность события. И верно, выражение это пришло к нам из сказки об Иване, который с помощью гороха расправился с лютым змеем

и стал царём Горохом. Впрочем, не только сказочный, а вполне реальный русский царь Алексей Михайлович, отец Петра Первого, очень любил и пареный горох, и пироги с гороховой начинкой.



Не отставали и наши предки: ели горох битый, цеженный, тёртый, пражной (жаренный в масле), чадский... Большой популярностью на Руси пользовалась горячая гороховая похлёбка. А ещё готовили даже «сыр гороховый»!

Впервые сей чудной сыр упоминается в «Домострое» XVI века, и есть мнение, что гороховый сыр представлял собой «твёрдо сбитый мятый горох с постным маслом». Предлагаю всем читателям попробовать свои силы в приготовлении этого полезного и истинно русского постного блюда по старинному рецепту:

● 1 стакан гороховой муки залейте 1 стаканом холодной воды, разотрите муку и воду ложкой, затем постепенно влейте ещё 3 стакана воды, взбивая венчиком. Поставьте кастрюлю на огонь, непрерывно помешивая

деревянной ложкой, дайте смеси вскипеть, убавьте огонь до минимума и варите не менее 25 минут, не забывая регулярно помешивать. Через 15 минут после закипания посолите по вкусу. За 5–10 минут до окончания приготовления гороховой массы добавьте ½ стакана подсолнечного рафинированного масла.

● Уберите смесь с плиты и остудите до 32–35 °С. Введите ½ стакана заранее приготовленной овсяной закваски.

● После этого поместите сыр в банки или формы. Ёмкости, в которых будет сбрасываться сыр, установите в тарелки, так как будет выделяться влага. Сверху

прикройте сыр пергаментом и плоскими тарелками.

Процесс ферментации сыра должен проходить при комнатной температуре, он занимает от 2 до 5 дней. В течение этого времени 1 раз в сутки сыр нужно переворачивать, придерживая верхнюю и нижнюю тарелки. После завершения ферментации сыр можно убрать в холодильник.

● Для приготовления закваски 1 стакан овсяных хлопьев всыпьте в банку, залейте 1 литром холодной воды, добавьте несколько ржаных сухариков, накройте банку марлей и поставьте в тёплое место для брожения на 3 дня.





Это, пожалуй, самое простое из домашних дел: закинул вещи в стиралку, нажал на кнопки – и нет проблем.

НА САМОМ деле всё не так уж и просто. Особенно если в семье есть человек, страдающий аллергией.

Наш эксперт – врач-гигиенист Марина БОРОВОКОВА.

По форме и содержанию

Самое главное в стирке – это выбор стирального порошка. Главное – его состав. Предпочтение стоит отдать тем, что не содержат фосфатов: это химические соединения различных металлов и фосфорной кислоты. Они плохо выполаскиваются и могут спровоцировать аллергические реакции.

Затем обратите внимание на содержание ПАВ (поверхностно-активные вещества), которые также небезвредны для здоровья. В составе качественного и безопасного средства для стирки их содержание должно быть 5–15%.

На безопасность стирки влияет не только содержание используемого средства, но и его форма. Если в семье есть аллергики или кто-то из домочадцев страдает

Большая стирка

Какой порошок выбрать?



Стирайте вещи аллергика средствами в таблетках

хроническими респираторными заболеваниями, лучше использовать не порошок, а моющие средства в таблетках. Они бывают однослойными (используются преимущественно для несиленно загрязнённого белья) и многослойными, в которые входят энзимы

и отбеливатели, и отстирывают даже трудные пятна. Используя их, надо соблюдать определённый температурный режим: на первом этапе это 30–40 градусов, а потом 60.

А лучше всего перейти на жидкие моющие средства и гели. Некоторые считают, что они хуже, чем порошки, удаляют жировые загрязнения. Это не так. Качественные гели отлично справляются с любой грязью. Кроме того, многие из них можно использовать и как пятновыводитель, нанеся на загрязнение до стирки и оставив на некоторое время.

Однако здесь есть важный нюанс: густое моющее средство, как правило, нужно заливать непосредственно в барабан машины, потому что из ёмкости, в которую мы обычно засыпаем порошок, оно вымывается не сразу. И, стало быть, может оставаться на вещах.

Всё лучшее – детям

До 3 лет для стирки детских вещей нужно использовать только специальные средства: «взрослые» порошки и гели могут вызвать у крохи аллергические реакции.

На упаковке или этикетке детских средств для стирки всегда присутствует слово «гипоаллергенно», однако обратите внимание на те, где есть указание «рекомендовано дерматологами» – это означает, что продукт прошёл тесты на безопасность.

Непременно изучите состав: лучше приобретать те, в которые входит натуральное мыло. Хотя есть и гипоаллергенные средства на синтетической основе, которые тоже безопасны для здоровья малыша. Но, во-первых, они



- Закладывайте в стиральную машину вещи только из однородных материалов: например, простыни и трикотажные майки требуют разного режима стирки по времени, температуре, отжиму.
- Для цветных вещей и вещей с рисунком лучше использовать жидкие моющие средства: частицы порошка оседают между волокнами и цвет выстиранной вещи тускнеет.
- Не устанавливайте стиральную машину на кухне. Если же другого места нет, используйте только жидкие моющие средства или стиральные порошки в таблетках и капсулах.
- После мини-постирушки вручную обязательно используйте крем для рук. Это поможет не только дольше сохранить молодость кожи, но и снизить риск возникновения нейродермита и экземы.

должны быть бесфосфатными, а во-вторых, содержание ПАВ в них должно быть не выше 5–15%.

И самое главное – после стирки детские вещи нужно прополаскивать в машине несколько раз. При первой прокрутке температура воды должна быть не ниже 50 градусов.

Ольга АНДРЕЕВА

Неблагоприятные дни с 8 по 14 декабря

10 (пик с 18.00 до 20.00) – соединение Луны и Сатурна в Стрельце, Меркурий переходит в знак Козерога. Возможны нервные срывы, боли в суставах, заболевания лёгких и бронхов. Необходимо остерегаться несчастных случаев, переохлаждения, исключить тяжёлую пищу и алкоголь. Будьте осторожны при поездках в транспорте. Полезно общение с опытными и зрелыми людьми, приветствуется посещение храма.

11 (пик с 13.00 до 15.00) – новолуние. Энергетика ослаблена, иммунитет понижен, все проблемы запутаны. Вероятно обострение хронических болезней, общая слабость, боли в сердце. Не исключены инфекционные заболевания. Берегите руки и позвоночник, не поднимайте тяжести, воздержитесь от решения важных вопросов.

13 (пик с 16.00 до 19.00) – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Склонность избегать риска, боязнь нового, любовь к традициям. Вероятно обострение болезней от отложения солей, артриты и артрозы, боли в костях, суставах и мышцах. Не исключены заболевания мочеполовой сферы и репродуктивных органов инфекционного происхождения, сексуальные расстройства. Рекомендуется держать тело в тепле, остерегаться травматизма, физического и нервного перенапряжения.

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

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Питание суставов и позвоночника

ГЕЛЕНК НАРУНГ

Одна упаковка - полный курс 85 дней

- Способствует укреплению хрящевой ткани
- Активизирует выработку внутрисуставной жидкости
- Укрепляет соединительную ткань (мышцы, связки, сухожилия)



КАРТИЛА ГЕЛЕНК - МСМ

Одна упаковка - полный курс

- При болях и воспалении в суставах и пояснице
- Повышение эластичности хрящевой и соединительной тканей



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный)

Москва 8(495)518-01-34. www.provista-ag.ru

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ДЕКАДА ПОДПИСКИ!

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ ЗДОРОВЬЕ

Во всех почтовых отделениях только с 3 по 12 декабря

Торопитесь оформить подписку на 2016 год!

САМЫЕ ЛЬГОТНЫЕ ЦЕНЫ!



«АиФ. Здоровье» – любимая газета с доставкой на дом!



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Другой Новый год



Борис МИНАЕВ

слово писателя

Скоро Новый год, и все вокруг думают, как и где его справлять, вспоминают прошлые Новые года... Есть любимые воспоминания и у меня.

1 января я всегда любил больше, чем Новый год. В детстве я утром этого дня первым делом доставал из холодильника миску с салатом оливье и смотрел, сколько осталось. Оставалось, как правило, много. Потом доходила очередь до бутербродов со шпротами или солёной рыбой. Ну а потом лимонад. Этот одинокий завтрак 1 января был моим ритуалом.

Первого января я просыпался, как мне казалось, от тишины. Спал весь подвыпивший накануне мир. Потом на улице начинали звенеть трамваи, а дворник скрёб тротуар лопатой. Это были одинокие звуки, которые таяли в сплошной маслянистой тишине.

Папа, накрыв голову подушкой, спал. Я входил в родительскую комнату и подходил к балконной двери. Каждый раз на Новый год мне казалось, что мир должен неминуемо измениться. Но он оставался прежним. Сугробы спокойно лежали вдоль тротуара. Старушка в доме напротив вывешивала через форточку обрезанный молочный пакет с остатками крупы и хлеба. На пакет слетались воробьи и синицы. В высоком небе солнце боролось с облаками. Я начинал осторожно будить отца.

Может быть, это было на самом деле всего один раз, но я так запомнил, что мы с ним делали это каждое 1 января – шли в парк культуры и отдыха, чтобы пострелять в тире. Папа, который сутками пропадал на работе, этот день, то есть его первую часть, оставлял для меня. Это было настолько важно, что затмевало всё остальное – подарки, салюты, приход гостей, тосты, телевизор, в общем, всё.

1 января в мире всё блестело. Иней был на окнах и подоконниках, на ветках деревьев, на машинах и на одежде. От мокрого холодного воздуха я начинал задыхаться.

– Дыши в воротник! – сурово советовал отец, и мы спешили вниз по Трёхгорному Валу.

– Слушай, – опять говорил отец, – давай лучше я отведу тебя в кафе, в кино, на Красную площадь. Ну... зачем тебе этот тир? Что за детский сад?

– Ты обещал, – говорил я коротко, и он вздыхал, а потом улыбался.

– Ну ладно! – говорил примирительно, и мы медленно входили в полупустой парк, залитый солнцем. Там играла музыка. На берегу прудов лежали засыпанные снегом лодки. И рядом с тиром курился слабый синеватый дымок.

...Словом, никогда я не любил этот праздник, с шумом и гамом, обниманиями и целованиями, курантами и паданием в снег, и загадыванием несбыточных желаний. Для меня праздник – это тихий, абсолютно белый день. Правда, уже без папы.

Шотландский врач Джон Прингл (к картофельным чипсам не имеет никакого отношения), один из основоположников военной медицины и, кстати, иностранный почётный член Петербургской академии наук, описывая в 1750 году действие хинина, впервые ввёл термин: «антисептика». Слово «septicum» означает «гниение».

Ромашка и керосин

Первые антисептические методы встречаются в описаниях врачей ещё далёкой древности. «Стоит многих людей один врачеватель искусный: вырежет он и стрелу, и рану присыплет лекарством», – Гомер, «Илиада».

Гиппократ говорил о чистоте рук врача и использовал при лечении только кипячённую дождевую воду и вино. В законах Моисея запрещалось касаться раны руками. За 500 лет до нашей эры в Индии было известно, что гладкое заживление ран возможно только после тщательной очистки их от инородных тел.

А в народной медицине столетиями использовали в качестве антисептических средств мирру (ароматическая смола), ладан, ромашку, полынь, алоэ, шиповник, алкоголь, мёд, сахар, серу, керосин, соль и многое другое.

Но осмысленные целенаправленные действия по внедрению антисептики начались лишь в середине XIX века.

Несчастный Земмельвейс

Венгерский акушер Игнац Земмельвейс обратил внимание на то, что у повивальных бабок смертельных случаев при родах бывает отчего-то меньше, чем в его больнице. (Объяснялось это тем, что повитухи имели дело в основном со здоровыми роженицами, а врачи работали и с больными, кроме того, вместе со студентами практиковались в анатомическом театре.)

Земмельвейс предложил врачам обрабатывать руки хлорной известью... И феноменальный результат: послеродовая летальность в больнице вследствие развития сепсиса снизилась до 1%. Это было в 1847 году. Увы, Игнаца не только не поддержали... Началась травля. Само предположение, что источником опасности могут быть руки врача, сочли оскорбительным. И вообще как может убивать то, чего не видно, а стало быть, то, чего нет?!

Полная борьбы и унижений короткая жизнь Игнаца Земмельвейса – на какое-то время он был помещён в психиатрическую лечебницу – закончилась рано, в сорок лет. По иронии судьбы он умер от сепсиса, поранив палец во время операции.

Оценили деятельность Земмельвейса лишь десятилетия спустя. Соотечественники даже поставили ему на родине в одном из парков Будапешта памятник. Признание пришло к Игнацу после открытия Пастера.

Виноградный сок Луи Пастера

Исследуя, на радость французским виноделам, болезни вин, химик Пастер изучал возбудителей брожения... «Открытия приходят лишь к тем, кто подготовлен к их пониманию», – напишет он позже. Французский учёный Луи Пастер, основатель микробиологии (кстати, тоже почётный член Петербургской академии наук), в 1863 году впервые научно доказал, что причиной гниения являются микроорганизмы, попавшие

Тернистый путь антисептики, или Когда хирургия была непопулярна



в виноградный сок извне – из воздуха и с окружающих предметов. А брожение не есть химический процесс, как считалось ранее, а биологическое явление – результат жизнедеятельности этих микроскопических организмов. И, если их не видно, это не значит, что их нет (бедный Земмельвейс!).

Луи Пастер не был врачом, но он точно оценил значение своего открытия для медицины. Обращаясь к членам Парижской академии хирургии в 1878 году, он говорил: «Если бы я имел честь быть хирургом, то, сознавая опасности, которыми грозят зародыши микробов, имеющиеся на поверхности всех предметов, особенно в госпиталях, перед каждой операцией я сперва бы тщательно промывал руки, а затем держал их в течение секунды над пламенем горелки. Корпию, бинты и губки я предварительно прогрел бы в сухом воздухе при температуре 130–150 градусов, я никогда бы не применял воду, не прокипятив её». (Вот и вернулись к Гиппократу.)

Предположение, что опасность – на руках врача, сочли оскорбительным

Кстати, пастеризованные продукты – это ежедневный привет нам от основателя микробиологии Пастера, предложившего когда-то эту технологию обеззараживания – пастеризацию.

Никогда не говори «навсегда»

Читая множество книг по медицине, английский хирург Джозеф Листер, трудившийся в 60-е годы XIX века, наткнулся на брошюру химика Пастера, который считал, что микроорганизмы боятся химических веществ. Знакомая с работами этого французского учёного, Листер также пришёл к выводу, что микроорганизмы попадают в организм больного с рук хирурга.

В 1865 году, убедившись в антисептических свойствах карболовой кислоты (их впервые открыл парижский аптекарь Лебёф), англичанин применил повязку с её раствором при лечении открытого перелома и распылил

карболовую кислоту в воздухе операционной: он придавал особое значение воздушной инфекции. Его меры включали также обработку рук, шовного и перевязочного материала, инструментов.

Листер (1827–1912) стал основоположником антисептики – системы мероприятий, направленных на уничтожение микроорганизмов в ране, органах и тканях, а также в организме больного в целом. Хирургия до Листера была непопулярна. «Человек, который ложится на операционный стол в наших хирургических госпиталях, подвергается большей опасности, чем английский солдат на полях Ватерлоо». В 1850 году в Париже из 550 пациентов после операций умерли 300. Хирурги не шли на риск, связанный со вскрытием полостей человеческого тела, – такое вмешательство сопровождалось стопроцентной летальностью от инфекций. Эрикоен, учитель Листера, заявлял, что брюшная и грудная полости, а также полость черепа *навсегда* останутся недоступными для хирургов.

Признание заслуг Листера началось лишь после 1884 года, он стал бароном, затем президентом Лондонского Королевского общества по развитию знаний о природе. А внедрение антисептики в хирургическую практику относится к фундаментальным достижениям медицины XIX века.

В России Николай Иванович Пирогов ещё в 1844 году писал: «Недалеко то время, когда тщательное изучение травматических и госпитальных миазмов даст хирургам другое направление» (miasma – «загрязнение». – *Ред.*). Пирогов был близок к созданию учения по антисептике. Он применял в отдельных случаях антисептические средства: нитрат серебра, хлорную известь, винный и камфарный спирт. Он пытался организационно решить проблему хирургических инфекций: требовал выделить «особое отделение» для заразных больных. И сформулировал один из главных постулатов современной антисептики – принцип разделения потоков: «чистые» больные – отдельно.

Ирина ГОЛУБЕВА
Продолжение читайте
в ближайших номерах



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

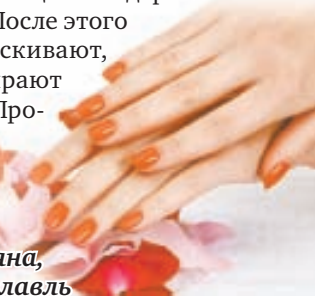
Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Укрепляем ногти

Если хотите прекрасный маникюр к Новому году, укрепляйте ногти моим средством.

● Растворите 1 ст. ложку морской соли в стакане тёплой воды, опустите в воду кончики пальцев и подержите 20 минут. После этого руки не ополаскивают, а просто вытирают полотенцем. Процедуру достаточно повторять 1–2 раза в неделю.

Татьяна,
Ярославль



Капуста избавит от морщин

Если обнаружили первые морщинки, попробуйте избавиться от них при помощи капусты.

● Желток 1 яйца смешайте с 1 ст. ложкой белокочанной капусты, пропущенной через мясорубку, добавьте 1 ч. ложку нерафинированного подсолнечного масла и перемешайте до получения однородной массы. Маску нанесите на шею на 15–20 минут, затем смойте тёплой водой.

● Маска из капустных листьев. 3–4 капустных листа погрузите в кипяток на 1–2 минуты, слегка охладите и наложите на смазанную оливковым маслом шею на 20 минут. Затем листья снимите и протрите кожу тампоном, смоченным в отваре аптечной ромашки.



Мария, Москва

Гастрита не будет!

Мёд – это сладкое лекарство, которое облегчит состояние при гастрите. Вот мои любимые рецепты.

● 1 ст. ложку пчелиного мёда растворите в стакане тёплой кипячёной воды и пейте за 1,5–2 часа до приёма пищи или спустя 3 часа после неё.

● Смешайте 1 стакан свежего картофельного сока с 2 ст. ложками мёда и принимайте по ½ стакана 2–3 раза в день.

● Возьмите 1 часть сухой травы тысячелистника, 1 часть сухой травы подорожника, ½ часть сухой травы ромашки. 2 ст. ложки смеси залейте 500 мл кипятка и настаивайте в течение часа. Затем добавьте мёд из расчёта 1 ст. ложка мёда на стакан настоя. Принимайте по ½ стакана настоя 2–3 раза в день за 2 часа до еды.



● Во время лечения мёдом лучше исключить из рациона сахар.

Павел Сергеевич,
Подольск

Если вы ушиблись



Быстро избавиться от синяка и снять боль при ушибе помогут такие средства.

● В 1 стакан уксуса всыпьте чайную ложку соли и размешайте, чтобы соль растворилась. Смочите ткань в растворе и приложите к больному месту на 30 минут.

● Картофельный крахмал разведите водой до консистенции сметаны. Нанесите кашицу на больное место на 20–30 минут.

Наталья Петрова, Тверь

Одна ночь

Хочу рассказать, как я борюсь с кашлем.

● Столовую ложку мяты залейте стаканом кипятка, нагревайте 5 минут на медленном огне, процедите. Затем размешайте в этом настое 1 ч. ложку мёда, сок четвертинки лимона и выпейте настой горячим перед сном. В большинстве случаев после такого лечения кашель исчезает буквально за одну ночь.

● Для закрепления эффекта неплохо сделать горячий компресс, смешав три части горячей воды с одной частью яблочного уксуса. Компресс прикладывают к горлу и груди на 15–20 минут.

Алла Орешкина,
Мытищи



Прошу совета!

Губы потрескались!

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средством против трещин на губах. Вот мой рецепт.

● Приготовьте мазь из сливочного масла и мёда, смешав их в равных пропорциях. Смазывайте губы два раза в день, можно чаще. Хранить средство необходимо в холодильнике.

Нина, Калуга

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!

РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

16+

реклама

СОКРАЩЕННАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО НАЗНАЧЕНИЮ

Торговое название: Кардиомагнил. МНН или группировочное название: комбинированный препарат. Лекарственная форма: таблетки, покрытые плёночной оболочкой. Показания к применению: Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, таких как тромбоз и острая сердечная недостаточность, при наличии факторов риска. Профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза кровеносных сосудов. Профилактика тромбоэмболии после хирургических вмешательств на сосудах. Нестабильная стенокардия. Противопоказания: Повышенная чувствительность к АСК, вспомогательным веществам препарата и другим НПВП; кровоизлияние в головной мозг; склонность к кровотечению; бронхиальная астма, индуцированная приёмом салицилатов и НПВП; эрозивно-язвенное поражение желудочно-кишечного тракта; желудочно-кишечное кровотечение; тяжёлая почечная недостаточность; беременность; период лактации; дефицит глюкозо-6-фосфатдегидрогеназы; одновременный приём с метотрексатом; детский возраст до 18 лет. Способ применения и дозы: Таблетки проглатывают целиком, запивая водой. Первичная профилактика сердечно-сосудистых заболеваний при наличии факторов риска: 1 таблетка Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 150 мг 1 раз в сутки. Профилактика повторного инфаркта миокарда и тромбоза кровеносных сосудов: профилактика тромбоэмболии после хирургических вмешательств на сосудах; нестабильная стенокардия: 1 таблетка Кардиомагнила, содержащего АСК в дозе 75 – 150 мг 1 раз в сутки. Побочное действие: крапивница, отёк Квинке, тошнота, изжога, рвота, бронхоспазм, повышенная кровоточивость, головная боль, бессонница. Полный перечень побочных эффектов содержится в инструкции по применению. С осторожностью: При подагре, гиперурикемии, наличии в анамнезе язвенных поражений желудочно-кишечного тракта или желудочно-кишечных кровотечений, почечной и/или печёночной недостаточности, бронхиальной астмы, сенной лихорадки, полипоза носа, аллергических состояниях, во II триместре беременности.



Дарим вам время

КАРДИОМАГНИЛ®

УМЕНЬШАЕТ РИСК
ИНФАРКТА И ТРОМБОЗА,
оберегая желудок*.
Содержит гидроксид магния



Дата выхода материала: 10.12.2015 года. Реклама

* По данным инструкции по применению.

ООО «Такеда Фармасьютикалс», 119048, г. Москва, ул. Усачёва, д. 2, стр. 1, т.: (495) 9335511, ф.: (495) 5021625, www.takeda.com.ru, РУ № П N013875/01 от 25.12.2007. ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА



ПСИХОЛОГИЯ

Спасти нельзя оставить

Пьющий человек – проблема всей семьи

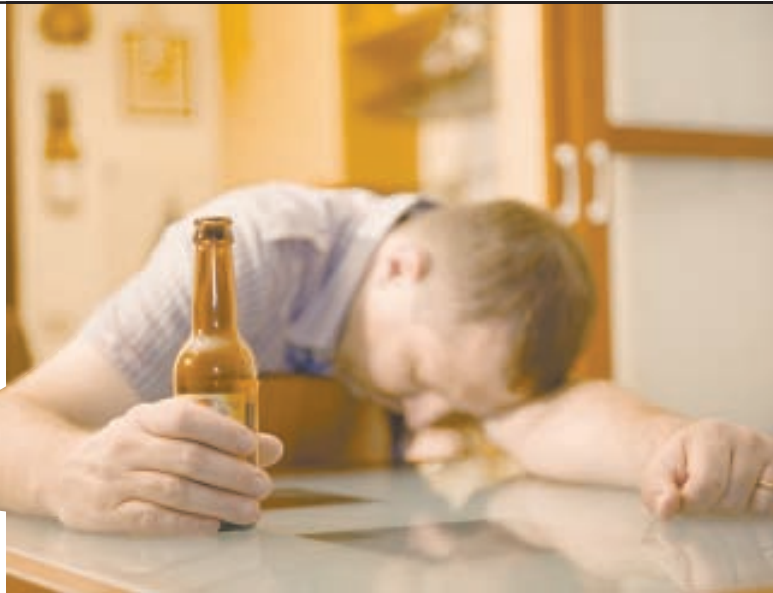
Если в семье есть пьющий человек, близкие, хоть и злятся на него, но выручают – дают деньги, водят по врачам, спасают из всяких передрыг. И этим нередко только усиливают его зависимость. А заодно... и свою собственную.

РОДСТВЕННИКИ алкоголика (наркомана, игромана) могут не пить горькую, не нюхать клей и не проигрывать в подпольном казино последние деньги. Тем не менее обычно они зависимые люди, только зависимость эта не от водки или «дозы», а от... самого алкоголика или наркомана. Он тонет – они вытаскивают. Он тонет ещё глубже – они снова вытаскивают. И так до бесконечности, пока не кончатся силы. На медицинском языке это называется созависимостью.

Коварство и любовь

Созависимость – довольно коварная штука. «Спасатели» полностью растворяются в другом человеке, напрочь забывая о собственных нуждах и проблемах. Они отдают больному всё, что у них есть: время, деньги, нервы, любовь, здоровье... Если родственник не перевоспитывается – а чаще всего так и бывает, – начинают злиться, обижаться, впадают в депрессию. А негативные эмоции, особенно если они «точат» человека много лет, усиливают риск сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе инсульта и инфаркта. Поэтому жертвенность может выйти боком.

Да и зависимому они оказывают медвежью услугу. Он даже не стремится избавиться от пагубной привычки. Зачем, если близкие на каждом шагу стелют



«Спасатели» растворяются в другом человеке

ему соломку? Пусть не сразу, пусть через неделю или месяц, но всё прощают. Ему не нужно брать ответственность за свои поступки – родные взваливают её на себя. Не нужно работать, делать что-то по дому, помогать с детьми, копать огород («Больной человек – что с него взять?!»). Следовательно, можно пить-курить-играть дальше. В своё удовольствие.

Быть жертвой выгодно?

Созависимыми, как правило, становятся женщины. Многие уверены, что такая уж женская доля – бесконечно жертвовать собой. Скорее всего, в детстве им хронически не хватало любви родителей, вот они и пытались её заслужить любыми способами. Поэтому и мужей «притянули» соответствующих – тех, в кого надо вкладывать все свои душевные ресурсы в надежде, что их за это полюбят.

Некоторыми «спасательницами» руководит... выгода. Правда, они этого не осознают (и не признают) – всё происходит на подсознательном уровне. Бесконечно спасая «непутёвого» мужа, женщина тем самым поднимает свою самооценку. Все вокруг восхищаются её терпением и альтруизмом: «Да ты просто святая – столько для него делаешь!» И в этом смысле зависимый – «поле непаханое». Его можно «возделывать» снова и снова. А уж если он соглашается на её условия, какое-то время не пьёт, устраивается на работу, самооценка и вовсе взлетает до небес: «У меня получилось! Значит, я чего-то стою!»

Учитесь думать о себе

Вырваться из созависимости ничуть не легче, чем из зависимости: нужно распрощаться с комплексами и страхами, которые за многие годы стали частью натуры. Тем не менее это необходимо сделать – чтобы исцелиться самой и помочь выздороветь близкому человеку. Поэтому для начала просто попытайтесь узнать себя в разрезе «спасательницы». А узнав, проанализируйте, что побуждает вас так себя вести. И ещё несколько важных моментов.

! Перестаньте всё решать за близкого человека – тащить его за руку к наркологу, психиатру, устраивать на работу. Понятно, что вы желаете ему только добра. Однако нельзя никого осчастливить против его воли. Он должен сам захотеть вылечиться.

! Помогайте, когда это действительно необходимо. Например, если муж заболел гриппом, можно и нужно сходить за лекарствами или проводить его в поликлинику. Но не бегайте за бутылкой, не оплачивайте его долги и не выгораживайте перед начальством – пусть сам расхлёбывает то, что заварил. Он должен научиться брать на себя ответственность за свои поступки, иначе никогда не изменится.

! Переключитесь с мыслей о нём на мысли о себе. Вспомните, когда вы в последний раз ходили в театр, салон красоты, покупали обновку? А когда последний раз были у врача? Начните жить своей, а не его жизнью.

! Ищите единомышленников. Ваши проблемы, увыв, знакомы многим женщинам. Найдите «подруг по несчастью» – вместе легче преодолевать неприятности. Можно посещать анонимные группы родственников алкоголиков (наркоманов). Вы окажетесь среди людей с аналогичными проблемами. Возможно, их советы окажутся для вас полезными.

! Не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью. Во многих наркологических клиниках и диспансерах врачи помогают не только зависимым людям, но и их близким.

Юлия НЕРОВНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Моя прекрасная няня

? Мне сорок, жена умерла три года назад. Живу с двумя детьми (шесть и девять лет) и тещей. Влюбился в няню своих детей, сделал ей предложение. Но теща устраивает скандалы, да и дети на меня ополчились, вдруг сразу возненавидели няню...
Сергей Ф., Санкт-Петербург



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Не стоит себя винить. Ранно или поздно вы всё равно нашли бы себе женщину по душе: в сорок лет нельзя ставить крест на своей жизни (впрочем, этого делать никогда не нужно). И ваша теща, как умудрённый жизненным опытом человек, должна это понимать. Как бы она ни скорбела о дочери – жизнь всё равно продолжается.

Кандидатура няни на роль будущей жены – отличный вариант. Наверняка ваша избранница сумела наладить отношения с вашими малышами. В противном случае от неё бы сразу избавились. Думаю, что главная проблема – в вашей теще, которая ведёт себя эгоистично и устраивает детей против вас и вашей новой избранницы. Если вы действительно влюблены и чувствуете в себе силы начать новую жизнь, у вас всё получится.

Вот только от совместного проживания с тещей, скорее всего, придётся отказаться. Но не судите её строго. Наоборот, попытайтесь понять и помочь. И, кстати, помощь психолога в этой ситуации больше нужна ей, чем вам.

на правах рекламы



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!



16+



ГОСТЬ НОМЕРА

У Илзе не было выбора, чему посвятить жизнь. Когда твой отец – знаменитый балетный танцовщик Марис Лиэпа, твоя судьба предreshена.

КАК вспоминает сегодня Илзе, ей было 9 лет, когда она поступила в хореографическое училище. Папа тогда сказал ей: «Запомни, твоё детство закончилось. Твоя жизнь теперь посвящена балету».

Сегодня Илзе – в свободном плавании. Она по-прежнему выходит на сцену в сольных и концертных балетных программах, а ещё играет в драматических спектаклях, пропагандирует пилатес. И твёрдо уверена: пока вы танцуете, вы молоды.

К станку! Балетному
– Илзе, вы сейчас реже выходите на сцену. А у станка по-прежнему каждый день занимаетесь? Или уже можно себя пожалеть?

– Я очень стараюсь, чтобы это было каждый день. У меня есть программа-минимум и программа-максимум. Так что если не одной, так другой я точно придерживаюсь. Тем более что у меня перед глазами пример моего брата (Андрис Лиэпа – народный артист России, режиссёр и продюсер, основатель Благотворительно фонда имени своего отца. – Ред.), который каждый день делает балетный экзерсис. Даже если мы приезжаем на гастроли в какие-нибудь Арабские Эмираты или страну, где смена часового пояса ещё более заметна, Андрис скорее не поспит, чем не позанимается.

– Не жалеть себя вообще свойственно артистам балета. И самое главное – без всякой гарантии, что все эти муки будут оправданы славой...

– Понимаете, балет – это особый мир. Эту профессию ты, по сути, выбираешь лет в 9. В этом возрасте угадать, что тебя ждёт впереди, хватить ли тебе таланта стать премьером, практически невозможно. Но тут очень важно, какие установки в детей закладывают взрослые. Знаете, как нас с Андрисом воспитывал отец? Он никогда не говорил нам: «Вы непременно должны стать звёздами». Ему было гораздо важнее, чтобы мы любили профессию. Потому что прекрасно понимал: всё сложится успешно только в том случае, если мы полюбим это дело – такое сложное, где каждый день надо себя преодолевать, где ты постоянно вынужден терпеть боль, где тебя преследуют травмы. Все балетные знают: если у тебя вдруг ничего не болит – это редкий случай.

Илзе Лиэпа:

«Тело нужно воспитывать»



«Я всегда была вынуждена думать о весе, о физической форме»

– Не знаю, что в принципе может оправдать ситуацию, когда ты просыпаешься с мыслью: сейчас опять будет больно!

– Знаете, на этом пути наступает момент, когда ты засыпаешь и думаешь: скорее всего завтра! Потому что ты уже почувствовал вкус соиздания. Я вижу это по моей маленькой дочке. Когда я ей в первый раз потянула подъёмчик или попыталась посадить её на шпагат, она пищала и отбивалась. Но мы потихоньку занимались... И вот сейчас ей уже 5 лет, я везу её с занятий, а она просит: «Мамочка, а можно, чтобы занятие было не один час, а четыре?» Ну я же её не заставляю говорить это! Она просит сама.

Никаких перекусов!
– На ваш профессиональный взгляд, как лучше поддерживать себя в форме: пару раз в неделю нагружаться по полной или же давать нагрузку по чуть-чуть, но каждый день?

– Тут советовать что-нибудь трудно. Если это будет два-три раза в неделю, но при этом вы проработаете каждую группу мышц, то для женщины, живущей в ритме большого города, или молодой матери, у которой много других забот, этого будет достаточно.

Очень приветствую занятия балетным экзерсисом – там есть упражнения, которые вполне могут делать и те, кто не занимался балетом профессионально. Отрадно, что женщины стали обращать внимание на культуру тела. Именно на воспитание тела, а не просто выматывание себя физической нагрузкой. И я вижу, как благодаря этому меняется их внутренний облик.

Ведь балет – это система тренировок, которая оттачивалась веками.

В балете рука движется по определённой траектории, и к ней присоединяется движение головы, а если всё это ещё и сопровождается музыкой... Это приводит в состояние

гармонии. И молодые девочки, мои ученицы, которые это прочувствовали, получают от занятий огромное удовольствие, а вместе с ними и я испытываю радость.

Так же и взрослая женщина, сделавшая утром балетный станок, на работу уйдёт совсем в другом настроении. И нужно-то для этого всего минут 15–20! Ну и сила воли, конечно!

– «Диета» – подозреваю, что это слово сопровождает вас всю жизнь. Вы в еде гурман или можете спокойно ограничивать себя?

– Да, вы правы. Я всегда была вынуждена думать о весе, о физической форме. Потому что, как любая нормальная женщина, люблю и сладкое, и булочки. И на гречневой каше сидела, и разгрузочные дни устраивала. Поэтому слово «диета» для меня много значит. У меня несколько лет назад даже вышла книга «Метод Лиэпа» – в ней ответы на множество «женских» вопросов: что есть, как есть, чем

заниматься. Мы же сейчас все очень много всего знаем – и про раздельное питание, и про всевозможные системы контроля за весом. Но я хочу обратить внимание на самую, на мой взгляд, главную проблему – перекусы. У нас, русских женщин, это, как правило, чай или кофе с печеньем или конфетами. Так вот это самое вредное для фигуры, что только может быть! В маленьком прянике, если вы съедаете его каждый день, кроется большая опасность. Поэтому найдите в себе силы заменить эти сладкие перекусы на простую воду или чай без сахара – и сразу заметите эффект.

– Но это же уныло – пить пустой чай!

– Уныло, согласна. Если уж очень хочется чем-то скрасить себе этот перекус, возьмите крекер и мёд. А шоколад уберите подальше в ящик! И обращайтесь внимание на то, что вы едите, когда и в каком количестве. Без дисциплины питания никаких положительных эффектов не дождёшься.

Займитесь детьми!

– В одном из интервью вы процитировали очень интересную фразу: «По тому, как ведут себя женщины, можно судить о духовном состоянии нашего общества». Глядя на наших женщин, что можно сказать про наше общество?

– Русские женщины – это прежде всего чувство долга. Это умение совмещать материнство с успехом в профессии, это внутреннее достоинство, это вера в Бога.

– Ну, в русских женщинах я и так не сомневалась – я про общество... И про отношение в нём к женщине.

– Знаете, я бы не про общество рассуждала, а про воспитание. Причём воспитание самых маленьких. Потому что оценивать взрослых поздно – они уже сформировались. Поэтому я бы всё внимание сейчас сосредоточила на детях. С ними – 3-, 6-летними – надо работать. И прежде всего прививала бы им культуру – в широком смысле этого слова. Мой фонд «Культура – детям» совместно с радио «Орфей» начал программу «Музыка в школе и дома». Если сердце ребёнка с самого нежного возраста открыто классическому искусству, поверьте, он вырастет другим человеком.

Беседовала
Юлия ШИГАРЕВА

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 666

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Булавка – Куликова – Приступ – Различие – Крем – Вода – Икра – Евро – Дог – Двор – Ворс – Багор – Сенсор – Стол – Клевета – Ядрица – Варан – Прага – Урга – Декан – Вагнер – Рифма.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Масляков – Капсаицин – Пикадор – Амур – Бессмертие – Пар – Вор – Рабле – Пиво – Бравда – Дума – Акара – Гавр – Опричина – Биолог – Вес – Чудо – Апельсин.



Читайте в следующем номере:

- **Высокая температура: когда бить тревогу**
- **Депрессия: как от неё избавиться**
- **На приёме у врача: Шаляпин и Свифт**
- **Еда в холода: чем питаться зимой**
- **Лечебный режим: каким он бывает**
- **Сон: почему важно высыпаться**



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Вы транжира или скопидом?

- 1 Вы всегда знаете, сколько у вас сейчас денег?
- 2 Вы боитесь остаться без средств?
- 3 Делая покупки, вы обычно тратите больше необходимого?
- 4 Вы расстраиваетесь, узнав, что в другом месте могли купить дешевле?
- 5 Вы ведёте дневник расходов?
- 6 Вы любите совершать шопинг в крупных торговых центрах?
- 7 Вы легко тратите с трудом заработанные деньги?
- 8 Вы покупаете вещи в секонд-хенде?
- 9 У вас всегда имеется записка?
- 10 Вы легко даёте деньги в долг?
- 11 Вы всегда пересчитываете сдачу и проверяете чеки в магазинах?
- 12 Вы всегда дарите подарки всем своим близким, друзьям, приятелям и подругам?



- 13 Вы очень часто думаете о деньгах?
- 14 Вы всегда оставляете чаевые не только в ресторанах, но и в кафе?
- 15 Вы обычно покупаете продукты мелким оптом?
- 16 Вы постоянно влезаете в долги?

Верится, что вы были предельно честны, открытвенны, выбирая наиболее подходящие для вас варианты ответов на все вопросы этого небольшого теста.

Сложите набранные вами баллы и оцените полученный результат

За ответы «да» на вопросы 3, 6, 7, 10, 12, 14 и 16, а также за ответы «нет» на вопросы 1, 2, 4, 5, 9, 11, 13 и 15 полагается по 2 балла.

Если вы набрали всего от 0 до 4 баллов, это может означать, что вы слишком тревожитесь о стабильности своего материального положения и столь экономны, что кое-кто даже считает, что вы принадлежите к категории скупердядей.

Сумма от 6 до 10 баллов свидетельствует о том, что вы обычно разумны в тратах, умеете правильно распределять свои деньги, хорошо ведёте хозяйство, не делая из денег фетиш.

Если же в итоговой сумме оказалось от 12 до 18 баллов, это говорит уже о том, что вы слишком беспечны по отношению к деньгам. Хочется посоветовать вам в начале каждого месяца составлять приблизительную схему расходов – это будет сдерживать ваше стремление к чрезмерным тратам и просто дисциплинирует вас.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

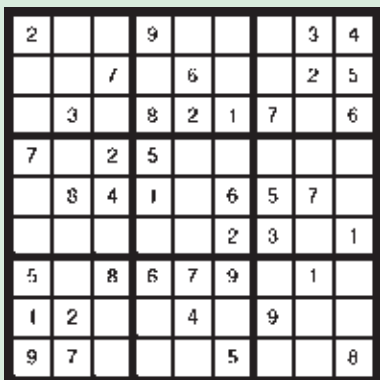
1. Какое имя Пётр I дал и любимой лошади, и любимой собаке, и построенному по его чертежам паруснику?
а) Лизетта.
б) Жанетта.
в) Мюзетта.
г) Жоржетта.
2. Кто написал музыку к колыбельной «Спят усталые игрушки»?
а) Марк Фрадкин.
б) Аркадий Островский.
в) Эдуард Ханок.
г) Евгений Крылатов.
3. Сколько всего чётных двузначных чисел?
а) 45.
б) 55.
в) 46.
г) 56.
4. С кожей какого цвета принято изображать индийского бога Кришну?
а) Синего.
б) Жёлтого.
в) Красного.
г) Зелёного.
5. Кто, по утверждению искусствоведа Вазари, помогал Леонардо да Винчи работать над портретом Моны Лизы?
а) Повара.
б) Садовники.
в) Охотники.
г) Шуты.

ОТВЕТЫ: 1. Лизетта, 2. Аркадий Островский, 3. 45, 4. Синего, 5. Шуты.

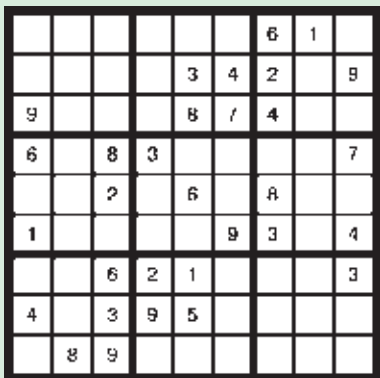
Судоку

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

№ 665



№ 666



Сканворд

1

ОСЕТРОВЫЕ ЯЙЦА

2

«ЧУТКИЙ» ПЕРЕКЛЮЧАТЕЛЬ

ЖГУЧЕЕ ВЕЩЕСТВО В ПЕРЦЕ ЧИЛИ

«НАШ ... НАСТОЛЬКО НЕБЛАГОПОЛУЧНЫЙ, ЧТО НА НОЧЬ КАЧЕЛИ ВЫКАПЫВАЮТ И СТАВЯТ В ПОДЪЕЗД»

ЛЮКСОВАЯ ГРЕЧКА

ЧТО ПОРОЧИТ ЧЕСТНОЕ ИМЯ?

«ВЫПУСКАТЬ ...» В МИНУТЫ НЕРВНОГО ПЕРЕНАПРЯЖЕНИЯ

КАКОГО КЛАССИКА МИРОВОЙ МУЗЫКИ ФРАНЦУЗ ГЕКТОР БЕРЛИОЗ СЧИТАЛ ПРОСТО СУМАСШЕДШИМ?

КТО СТРЕЛОЙ РАЗИВАЕТ СЕРДЦЕ?

ТЕРРИТОРИЯ ЛЮБВИ У НИКИТЫ МИХАЛКОВА

«АНГЛИЙСКАЯ ...» ЗАПАТЕНТОВАНА 10 АПРЕЛЯ 1849 ГОДА

ГЕРОЙ ПЕРВОЙ КАРТИНЫ ПАБЛО ПИКАССО, НАПИСАННОЙ ИМ В 9 ЛЕТ

НАПОМИНАНИЕ БОЛЕЗНИ О СЕБЕ

ПОЛЬСКИЙ ШУТНИК ЕЖИ ЛЕЦ СОВЕТУЕТ: «КОГДА ... ПОДСТУПАЕТ К ГОРЛУ, ВЫШЕ ГОЛОВУ!»

ЧЕМ РИСУЕТ КОНДИТЕР?

КАКАЯ МИРОВАЯ ВАЛЮТА «ПОЯВИЛАСЬ НА СВЕТЕ» В ПЕРВЫЙ ДЕНЬ 2002 ГОДА?

«РАЗУМ ЧЕЛОВЕКА СИЛЬНЕЕ ЕГО КУЛАКОВ» (ФРАНЦУЗСКИЙ КЛАССИК)

ЗАВСЕГДАТАЙ ТЮРЬМЫ

«ЗВУЧАЯ ПОДРУГА ВДОХНОВЕННОГО ДОСУГА» ДЛЯ АЛЕКСАНДРА ПУШКИНА

КАКАЯ ЯЩЕРИЦА БОЛЬШЕ ДРУГИХ ПОХОЖА НА СКАЗОЧНОГО ДРАКОНА?

ДОЛЖНОСТЬ ГЕРОЯ РОМАНА МАДЯНОВА ИЗ ФИЛЬМА «12» НИКИТЫ МИХАЛКОВА

АКВАРИУМНАЯ РЫБКА С ГОЛУБЫМ ОТЛИВОМ

НАУЧНАЯ СПЕЦИАЛЬНОСТЬ ГЕРОЯ КОНСТАНТИНА ХАБЕНСКОГО ИЗ ФИЛЬМА «ГЕОГРАФ ГЛОБУС ПРОПИЛ»

ПЕННЫЙ АЛКОГОЛЬ

ЧТО, КАК СЧИТАЮТ КИТАЙЦЫ, ДАРУЕТ ЧЕЛОВЕКУ ВИНО ИЗ ХРИЗАНТЕМ?

«БОЯРСКИЙ СОВЕТ» ПРИ ЦАРЕ

БЕЗУМСТВО ХРАБРЫХ

ВНУШИТЕЛЬНЫЙ ПЕС

«ЧИСТКА ВРЕМЕН ИВАНА ГРОЗНОГО»

БРУТТО С НЕТТО ВОЕДИНО

ВОЛШЕБНАЯ РЕАЛИЯ

ЦИТРУС. В ЕГО «ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ» КАЧЕСТВА СВЯТО ВЕРИЛИ ДРЕВНИЕ ГРЕКИ

«... В БЕДАХ НАПРАСЕНЬ»

ФАНТАСТИЧЕСКАЯ КОМЕДИЯ «ЗВЕЗДНЫЙ ...» С СЕРГЕЕМ ШНУРОВЫМ

ОТВЕТЫ ПУШКИНА

2

ОТВЕТЫ ПУШКИНА

АиФ здоровизм

Находись в тонусе,
и ты будешь
в тренде.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Главный редактор, президент ИД «АиФ»
Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ»
Р.Ю. НОВИКОВ

«Аргументы и факты. Здоровье»
№ 50 2015 года.

Выходит еженедельно. 16+

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов
Тамара ОЛЕРИНСКАЯ

Главный редактор
Татьяна КУКУШЕВА

Заместитель главного редактора
Татьяна ГУРЬЯНОВА

Ведущий редактор
Марина МАТВЕЕВА

Ответственный секретарь
Варвара БАХВАЛОВА

Учредитель и издатель –
ЗАО «Аргументы и факты».

Адрес издателя и редакции:
101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42

Телефон для вопросов:
(495) 646-57-57

Адрес электронной почты:
aifzdorovie@aif.ru

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

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

Редакция не несёт ответственности
за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном
центре «АиФ».

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

Отпечатано в АО «Красная Звезда»
123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.
Телефоны: (495) 941-28-62,
(495) 941-34-72, (495) 941-31-62.

http://www.redstarph.ru
E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 03.12.2015 г.

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

Дата выхода в свет 08.12.2015 г.

Заказ № 142-2015. Тираж 450 638 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431

1 5 0 5 0



>