

ЖИЗНЬЮ  
ДОВОЛЬНЫ  **83%** РОССИЯН

№ 17 (1099), 2016 / 26 АПРЕЛЯ – 9 МАЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

**ИФ**

# ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Готовимся  
к Пасхе**

с.4 →

**Можно ли  
рожать  
сердечницам?**

с.6 →

**Как избежать  
прострела**

с.7 →

ПЕВИЦА

## ЕКАТЕРИНА СЕМЁНОВА:

**«Меня узнают не по лицу,  
а по голосу»**

оперная певица

**ЕЛЕНА  
БАХТИЯРОВА**

Всегда стремится к совершенству, хотя осознаёт, как важно вовремя остановиться.



ПЕРВЫЙ  
ЧИТАТЕЛЬ



официально

Фото Legion-media

## Адаптеры вне закона

Адаптеры и корректоры ремней безопасности — альтернатива детским автокреслам — окажутся вне закона после 15 декабря 2016 года. Поручение внести такое изменение в законодательство дал Правительству РФ президент Владимир Путин.

По данным Российского Красного Креста, в каждом третьем магазине, торгующем автокреслами, продаются также различные адаптеры и корректоры ремней безопасности автомобиля. Треть родителей пользуются ими при перевозке детей. И только 34% знают, что корректоры, фиксаторы и адаптеры не защитят детей в случае аварии.

Использование сертифицированных автокресел при перевозке детей позволяет свести к минимуму смертность и травматизм маленьких пассажиров. Например, в Германии реализация требований к использованию «правильных» автокресел позволила снизить смертность детей-пассажиров в период с 1994 по 2014 год на 84%.

26 детей — пассажиров автомобилей погибли в ДТП в Германии в 2014 году. Для сравнения: в РФ в тот год погиб 551 ребенок-пассажир.

Цифры

83%

россиян по большому счёту счастливы, показал опрос ВЦИОМ.

опрос

### Становится ли ваша семья сплочённой во время экономических кризисов?

**41%** Наша жизнь не меняется в кризисы, как раньше жили, так и живём

**15%** Нет, мы все живём порознь, каждый своей жизнью

**33%** Да, мы сейчас материально поддерживаем взрослых детей (родителей), помогаем родне найти работу...

**11%** А что, в кризис надо сплотиться?

Всего в опросе приняли участие 9990 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

## Спортивные и умные

Ходьба по лестнице замедляет процесс старения мозга, обнаружили канадские учёные.

В исследовании принял участие 331 здоровый человек в возрасте от 19 до 79 лет. Им с помощью МРТ измерили

объём серого вещества в мозге. С возрастом он обычно уменьшается. Затем исследователи сопоставили объём серого вещества с количеством лестничных пролётов, пройденных участниками,

и временем, которое добровольцы потратили на образование. Исследование показало: чем больше пролётов проходили участники и чем дольше они учились, тем моложе был их мозг.

**ФАКТ**  
И  
**КОММЕНТАРИЙ**

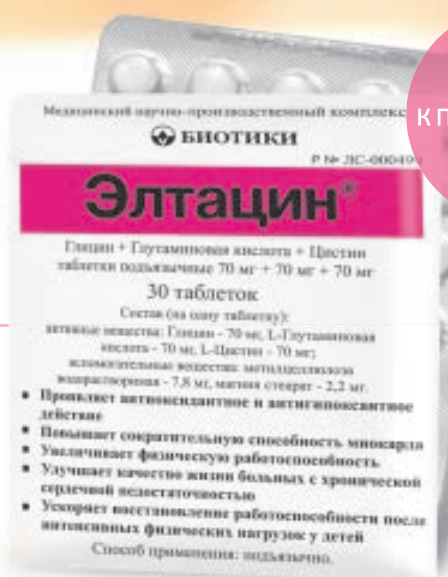
Комментирует сотрудник НИИ онкологии им. Н. Н. Петрова, президент Геронтологического общества при РАН, доктор медицинских наук, член-корреспондент РАН Владимир АНИСИМОВ:



— Давно установлено, что риск смерти обратно пропорционален уровню образования. Как правило, люди с высшим образованием ведут более здоровый образ жизни: среди них меньше курильщиков, пьяниц, они чаще занимаются физическими упражнениями. По своему биологическому возрасту высокообразованные люди моложе своего «паспортного» возраста.

А подъём по лестнице — хорошая нагрузка на мышцы и на сердечно-сосудистую систему.

## ВЕГЕТОСОСУДИСТАЯ ДИСТОНИЯ?



показан к применению с 12 лет!

### Решение есть!



Показан при лечении синдрома вегетативной дисфункции (вегетососудистой дистонии);

Проявляет антиоксидантное и антигипоксантное действие.

Помогает увеличить физическую работоспособность;

Способствует снижению метеочувствительности

В ходе клинических испытаний было установлено, что Элтацин действует комплексно на ВСД\* и позволяет снимать сразу несколько симптомов, действуя на патогенез заболевания.

\* ВСД - вегетососудистая дистония

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Врач-диетолог, кандидат медицинских наук **Маргарита Королёва** помогла расстаться с лишними килограммами **Николаю Баскову, Надежде Бабкиной, Наташе Королёвой** и другим звёздам шоу-бизнеса.

НО и обычные люди уже смогли испробовать на себе методику доктора Королёвой благодаря её книгам



и телевизионным передачам, в которых «звёздный диетолог» выступает в качестве ведущей и эксперта. Сегодня Маргарита Королёва — гость нашей редакции.

## Обогнали США

**?** *Врачи во всём мире бьют тревогу: ожирение приобрело характер эпидемии во многих странах. Насколько распространена проблема лишнего веса в России?*

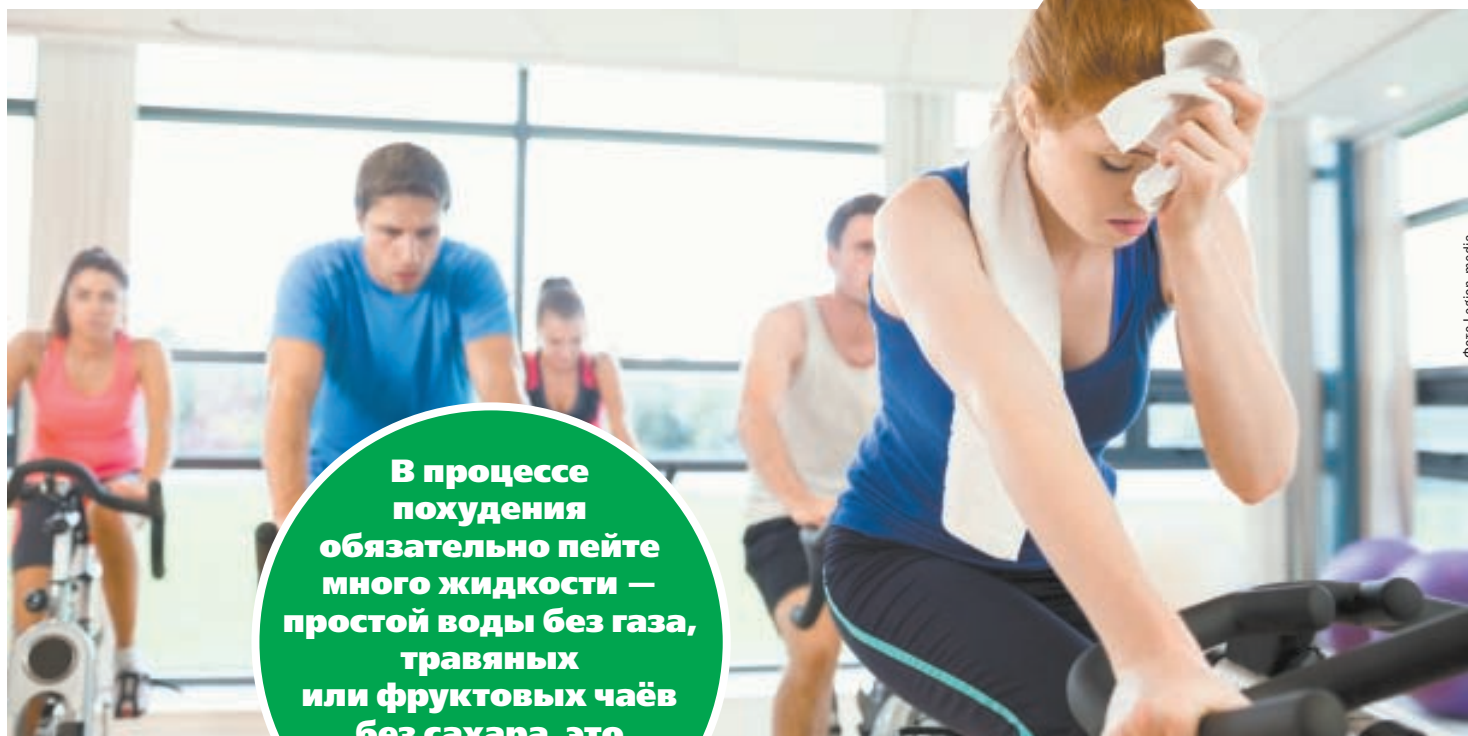
— Мы можем опираться на многочисленные статистические и аналитические данные. Так, например, около двух лет назад английская консалтинговая компания Maplecroft провела исследование, по итогам которого Россия уступила Мексике и США и оказалась на третьем месте в мире среди стран, где ожирение плохо сказывается на экономике. Каждый третий россиянин трудоспособного возраста имеет лишний вес. В 2014 году Россия занимала четвёртое место в мире по числу людей, страдающих лишним весом и ожирением.

**?** *Но ведь лишний вес — это не только эстетическая проблема. Как дополнительные килограммы отражаются на здоровье?*

— Сначала давайте уточним, что такое лишний вес. В настоящее время

Известный диетолог **Маргарита КОРОЛЁВА:**

# «Похудение — это тяжёлый труд»



**В процессе похудения обязательно пейте много жидкости — простой воды без газа, травяных или фруктовых чаёв без сахара, это ускоряет обмен веществ.**

его определяют с помощью специального показателя, носящего название индекса массы тела (ИМТ): вес в килограммах делят на рост в метрах, возведённый в квадрат. Если полученный результат находится в диапазоне от 25 до 30, вес считается избыточным, а при больших значениях — это уже ожирение. Лишние килограммы для многих являются существенной психологической проблемой, так как внешний вид становится далёким от эталонного. Однако главная опасность таится в другом: возникают или

усугубляются различные заболевания. Это прежде всего патологии сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательного аппарата, сахарный диабет 2-го типа, различные нарушения половой функции вплоть до развития бесплодия, а также некоторые онкологические процессы. Как видите, лишние килограммы — это серьёзные проблемы! Особенно опасен лишний вес при формировании абдоминального ожирения и превышении окружности талии у женщин более 86 см, а у мужчин — более 102 см.

**?** *Правильно ли питается большинство жителей нашей страны? Чего не хватает на столах россиян?*

— Мы живём в век быстрых углеводов, фастфуда и повсеместного увлечения энергетическими напитками. Поэтому необходимо сокращать потребление кондитерских изделий, сладких напитков, продуктов с повышенным содержанием жиров и соли, отдавая предпочтение сбалансированному питанию с преобладанием в рационе овощей, фруктов, источников полезного белка и разнообразных круп.

## Измениться навсегда

**?** *С чего начать человеку, который решил, что ему необходимо похудеть?*

— Главное — определиться с мотивацией, то есть понять, зачем тебе надо сбросить вес. Не будет желания достичь поставленной цели — не будет и результата. Как следствие — разочарование, потеря веры в себя, в крайних случаях нарушение пищевого поведения и развитие психических патологий. Человеку, к сожалению, сложно выстроить для себя индивидуальный стиль питания и вычислить объём физических нагрузок. Поэтому я всегда

рекомендую не экспериментировать, а обратиться к профессионалу, который поможет обойти «острые углы», правильно мотивирует и поддержит в трудную минуту. Единственный способ, позволяющий не только расстаться с лишним весом, но и удерживать полученный результат, — навсегда изменить стереотип питания и свои привычки.

## Не навреди!

**?** *Выбрать диету для похудения непросто. Интернет пестрит разнообразными советами на эту тему. Но ведь среди модных диет есть и опасные для здоровья. Как не навредить организму?*

— Опасность могут представлять все диеты, составленные без учёта индивидуальных особенностей человека. Даже если они не окажут заметного влияния на физическое состояние, то уж негативным психологическим фактором станут наверняка. Это прежде всего разнообразные краткосрочные диеты с выраженным ограничением калорийности суточного пищевого рациона. Многие из этих диет противоречат законам физиологии. Для меня главным критерием эффективности выстроенной программы питания (я не люблю слово «диета») является возможность не только безопасно снизить массу тела, но и научиться сохранять достигнутый результат. То есть в программу обязательно должны быть заложены элементы обучения. Именно такие методики позволяют получить не только результат, но и удовольствие от проделанной работы. Я не оговорила: снижение избыточной массы тела — это тяжёлый труд, полный познания себя, удачных находок, временных неудач и, конечно же, радости при получении желаемого результата.

Беседовала **Александра ЧИЖОВА**

## СОВЕТЫ ХУДЕЮЩИМ ОТ МАРГАРИТЫ КОРОЛЁВОЙ



**1** Прежде всего необходимо **заранее планировать свой пищевой рацион** и максимально его придерживаться. Для этого заведите дневник питания, будьте пунктуальны и ответственны.

**2** Приём пищи не может быть **одно- или двухразовым**, а голодание вообще исключено. Питание в течение дня должно быть 5–6-разовым, ограниченным в объёме (250–300 мл пищи за один приём) и сбалансированным. Только в этой ситуации вы не будете испытывать чувство голода, а вес будет уходить за счёт жировой массы при сохранении массы мышечной.

**3** Старайтесь не есть **после семи часов вечера**, когда скорость обмена веществ снижена, а тенденция отложить лишнее за счёт поздней трапезы весьма высока.

**4** Не следует бояться пить. Вода не задержится в организме, если минимизировать количество соли в рационе. Приём 2–2,5 л жидкости, прежде всего воды, должен быть **непрерывным атрибутом** вашей программы.

**5** Не отказывайтесь от **физических нагрузок** — движение ускоряет ваш метаболизм и помогает организму расставаться с лишними калориями.



**6** Очень важен **здоровый полноценный сон**. Спать важно ложиться до полуночи, когда начинает работать гормон роста, необходимый для снижения веса при сохранении мышечной массы.



▲ На вопросы читателей отвечает протоиерей Игорь Фомин.

## ЗАЧЕМ ОСВЯЩАТЬ ЕДУ?

? Зачем нужно освящать куличи и яйца на Пасху? Что означает эта традиция?  
**Ольга, Москва**

— Освящение не только еды, но и других материальных вещей, окружающих христианина, — это древняя традиция. Освящая что-то, мы посвящаем это Богу, испрашиваем на это Божие благословение. На Пасху мы приносим в храм еду. В деревнях в начале XX века вообще всё, что выставлялось на стол на Пасху, привозилось в храм, благословлялось, а десятина (десятая часть) оставлялась для нуждающихся. И только после этого люди разговлялись — благоговейно вкушали освященную праздничную еду.

Я думаю, это очень хорошая традиция — на всё испрашивать у Бога благословение.

## УБОРКА ПОД ЗАПРЕТОМ?

? Можно ли заниматься домашней работой на Пасху? Слышала, что в этот день нельзя ни убирать квартиру, ни мыть посуду. Правда ли это?  
**Зоя, Подольск**



— Когда мы где-то читаем, что в праздник есть запрет на домашнюю работу, нам стоит понимать, что это не просто запрет, а благословение на то, чтобы мы провели это время во внимании к Господу, празднику и нашим ближним. Чтобы мы не заикливались на мирской суете. Запрет на работу на Пасху не канонический — это, скорее, благочестивая традиция.

Домашние хлопоты — неотъемлемая часть нашей жизни. Вы можете заниматься ими и в праздник, но только подходя к этому разумно, чтобы не провести Пасху, занимаясь генеральной уборкой до самой ночи. Иногда лучше, например, оставить немытую посуду в раковине, чем раздражаться на домочадцев, которые не помыли за собой тарелки.

Вслед за семью неделями самого строгого Великого поста наступает праздник Пасхи. В этом году Пасха приходится на 1 мая.

## Чудесная ночь

В основе праздника лежит история чудесного Воскресения Иисуса Христа, распятого на кресте по приговору иудейского суда. Согласно Евангелию Иисус воскрес рано утром в воскресенье. И Пасха стала для христиан днём воспоминания о его жизни, смерти и воскресении.

В церквях в пасхальную ночь совершаются самые торжественные в году богослужения. Служба начинается за некоторое время до полуночи и длится всю ночь. После этого наступает разговение, и православные могут приступить к праздничному угощению. Однако до этого необходимо выдержать самые строгие дни Великого поста.

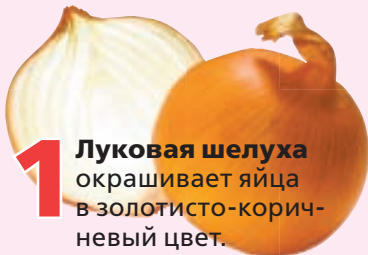
# В ожидании

## Готовимся



## КАК ПОКРАСИТЬ ЯЙЦА

Можно покрасить яйца готовыми красителями, а можно приготовить краску самим.



**1** Луковая шелуха окрашивает яйца в золотисто-коричневый цвет.



**2** Свекловый сок — в розовый.



**3** Отвар крапивы — в зелёный.

**4** Отвар скорлупы грецких орехов — в жёлтый.



# Застолье по правилам

Светлое Христово Воскресение — главный праздник для всех верующих. И как же в такой день обойтись без угощений? Только вот после строгого Великого поста увлечение кулинарными изысками может повредить желудку.

ПОСЛЕ полутора месяцев воздержания пасхальная трапеза становится, пожалуй, самой долгожданной и обильной в году. В старину на Руси в зажиточных домах на пасхальном столе стояло 49 блюд — по числу дней Великого поста. Однако за семь недель Великого поста желудок отвыкает от тяжёлой пищи, ферментов, необходимых для её переваривания, вырабатывается меньше, поэтому не стоит сразу же набрасываться на угощение. Выходить из поста нужно постепенно.



## КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА



**Елена МОРОЗОВА, специалист по питанию, руководитель клиники похудения:**

— Выходить из поста нужно плавно, в течение минимум двух недель. К тому же правильно составленное меню защитит вас от набора веса, а ваш желудочно-кишечный тракт — от перегрузок.

А для удобства и контроля своего питания можете использовать «модель тарелки». Мысленно каждый раз делите тарелку пополам и одну из половинок наполняйте овощами в любых вариациях (конечно, без жирных соусов). Вторую половинку — ещё раз пополам: в одной из них будет белковая часть вашей трапезы (птица, рыба, грибы, мясо), а во второй — углеводный гарнир (гречка, чечевица, бурый рис) либо кусочек зернового хлеба.

Лучше садиться за стол часто — 4–6 раз в день, но есть понемногу: каждая порция не должна быть по размеру больше трёх детских кулачков. При этом на мясо, жирный творог, птицу и яйца должно приходиться не больше одного кулачка.

В первые несколько дней ограничивайте количество жиров, сдобный кулич и другая выпечка должны стать десертом, а не основным блюдом.

Из основных блюд лучше отдать предпочтение курице, индейке, рыбе, а не жирной свинине. И конечно же, эти блюда лучше запекать в духовке или готовить на пару, а не жарить в большом количестве масла.

# Пасхи

к празднику



**5** Нанести на яйца узор можно при помощи воска (там, куда попал воск, краска не ляжет) или приклеить к скорлупе перед окрашиванием фигурки, вырезанные из малярного скотча.

## Великая неделя

Неделя перед Пасхой – самая строгая неделя Великого поста. Она называется Страстной, в память о страданиях, которые перенёс Иисус в последние дни своей земной жизни. В большинство дней Страстной недели церковный устав рекомендует сухоядение, а в пятницу следует и вовсе воздержаться от пищи.

**27 апреля – Великая среда.** В этот день Иуда решился предать Иисуса Христа иудейским старейшинам и получил за это 30 сребреников.

**28 апреля – Великий четверг.** В народе этот день называют Чистым четвергом. Полагается сделать уборку в доме и сходить в баню. В этот день красят яйца, пекут куличи, готовят пасху. В старину также существовал обычай готовить четверговую соль. Обычную крупную соль заворачивают в тряпочку, прокалывают в духовке и толкут. По преданию, такая соль обладает целебными свойствами.

**29 апреля – Великая пятница.** Самый строгий день поста, ведь в этот день Иисус был предан суду, растерзан, распят и умерщвлён на кресте. Необходимо воздерживаться от пищи, сквернословия и суетных мыслей.

**30 апреля – Великая суббота.** В этот день православные находятся в ожидании праздника, освящают яйца, пасхи и куличи.

**1 мая – Светлое Христово Воскресение.** Конец Великого поста, разрешается есть любую пищу.

## ЧТО РОССИЯНЕ ЗНАЮТ О ВЕЛИКОМ ПОСТЕ?

Ответ на эти вопросы попытались найти социологи из Левада-Центра. Опрошенным разрешено было давать несколько вариантов ответа.

Знают, что в Великий пост нужно отказаться от употребления пищи животного происхождения **68%**

Заявили, что в пост нельзя помышлять о дурном **53%**

Уверены, что следует ограничить себя в веселье и развлечениях **45%**

Знают, что в этот период нельзя курить **45%**

Помнят о необходимости соблюдать сексуальное воздержание **35%**

Полагают, что современные условия жизни не позволяют в полной мере придерживаться необходимых религиозных ограничений **23%**

## ПАСХАЛЬНЫЕ РЕЦЕПТЫ

### Кулич

**Ингредиенты:** 1,5 кг пшеничной муки, 25 г свежих дрожжей, 2,5 стакана молока, 1 стакан сахара, 250 г растопленного сливочного масла, 1 стакан изюма, ванилин, сахарная пудра по вкусу.

**Приготовление:** разведите дрожжи в 0,5 стакана тёплого, но не горячего молока, добавьте 1 стакан муки и дайте подняться. Получившуюся опару разведите оставшимся чуть тёплым молоком. Перемешайте сахар с ванилином и разотрите с растопленным сливочным маслом. Добавьте эту смесь в опару. Понемногу подсыпая муку, вымесите тесто. В самом конце замешивания добавьте вымытый и обсушенный изюм и поставьте тесто в тёплое место на ночь. На следующий день вымесите тесто ещё раз и переложите в смазанную маслом форму. Поставьте тесто в разогретую до 180 градусов духовку и выпекайте до готовности. Проверить готовность кулича можно при помощи деревянной палочки. Проткните ею кулич. Если палочка осталась сухой, кулич готов. Осторожно выложите кулич из формы и посыпьте сахарной пудрой.



### Пасха творожная

**Ингредиенты:** 800 г творога, 200 г сливочного масла, 1 стакан сахара, 1 стакан густых сливок или сметаны.

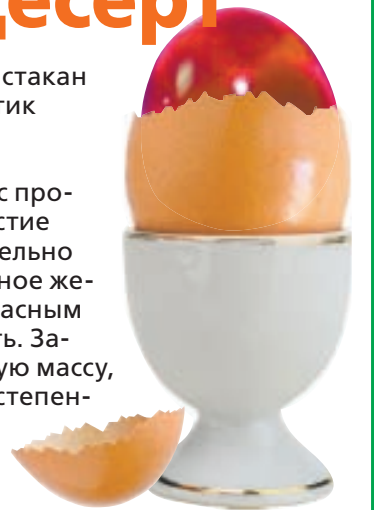
**Приготовление:** отжатый творог тщательно разотрите, добавьте масло и снова разотрите до однородной массы. Затем добавьте сахар и сливки. Можно положить в пасху изюм, орехи или ваниль. Всё тщательно перемешайте, выложите в пасочницу и поставьте на сутки в холодильник.



### Пасхальный десерт

**Ингредиенты:** 1 стакан вишневого сока, 1 стакан апельсинового сока, 1 стакан сахара, 1 пакетик желатина.

**Приготовление:** возьмите несколько яиц с прочной скорлупой, осторожно сделайте отверстие с тупого конца и вылейте содержимое. Тщательно промойте скорлупу. Приготовьте разноцветное желе. Для этого половину желатина залейте красным соком, половину – жёлтым и дайте набухнуть. Затем отдельно подогревайте жёлтую и красную массу, до тех пор пока не растворится желатин, постепенно добавляя сахар. Наполните желе яичные скорлупки и поставьте в холодильник. Когда масса застынет, почистите скорлупу.



При подготовке были использованы материалы сайта [foma.ru](http://foma.ru)  
Материалы подготовила Александра ТЫРЛОВА

## Всё дело в профилактике!

- **Кагоцел**® эффективен при приеме вплоть до четвертого дня от начала появления первых симптомов ОРВИ и гриппа.
- **Кагоцел**® быстро улучшает самочувствие и сокращает продолжительность клинических симптомов гриппа и ОРВИ вне зависимости от этиологии заболевания.
- **Кагоцел**® входит в СТАНДАРТЫ МИНЗДРАВА РФ по оказанию специализированной медицинской помощи при гриппе средней и тяжелой степени тяжести<sup>1</sup>.
- Профилактический 4-недельный курс приема **Кагоцела** способствует снижению частоты возникновения ОРВИ и гриппа в 3 раза, а также достоверно снижает число осложнений в 5 раз<sup>2</sup>.

**Современный противовирусный препарат для взрослых и детей с 3 лет**

<sup>1</sup> Приказ Министерства здравоохранения РФ от 9 ноября 2012 г. № 724н, № 842н. <sup>2</sup> Лыткина И.Н., Мальшев Н.А. Профилактика и лечение гриппа и острых респираторных вирусных инфекций среди эпидемиологически значимых групп населения // Лечащий врач. – 2010. – № 10. – С. 66–69.

Под подробную информацию вы можете получить на сайте: [www.kagocel.ru](http://www.kagocel.ru)  
ООО «НИАРМЕДИК ПЛЮС», 125252, Москва, ул. Авиастроителя Микояна, д. 12. Тел./факс: +7 (495) 741-49-89.  
Рег. уд. Р N002027/01 от 19.11.2007.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОГРЕВАЕМ  
И УСПОКАИВАЕМ

ПИТАЕМ  
И УКРЕПЛЯЕМ



8-800-505-20-02 По России звонок бесплатный

[www.artroactiv.ru](http://www.artroactiv.ru)

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.



**Материнство – это всегда подвиг. Но иногда с риском для жизни. Особенно если у будущей мамы больное сердце.**

ПРИ одних сердечно-сосудистых заболеваниях врачи категорически не рекомендуют рожать, при других – беременность возможна лишь под строгим врачебным контролем.



Наш эксперт – врач-кардиолог **Марина АНИСИМОВА**.

### Всё по плану

Вообще женщинам с любыми сердечными проблемами нельзя беременеть случайно – к деторождению им следует готовиться заранее и тщательно.

Забеременев, сердечницам надо регулярно наблюдаться у профильного врача и часто (иногда постоянно) принимать сердечные препараты. Посещать врача в первые 20 недель нужно раз в месяц, затем – каждые 2 недели, а последние 2 месяца – еженедельно, а при проблемах – ещё чаще.

Также сердечница должна быть готова как минимум к троекратной госпитализации в течение беременности: в 8–10, 28–30 недель и за 2–3 недели до родов. Ну и конечно, придётся перейти на более лёгкую работу или вовсе уйти со службы, больше отдыхать, гулять на свежем воздухе, правильно питаться, избегать стрессов. Также необходимо беречься от любых инфекционных заболеваний и анемии, следить за набором веса.

### Рискованный выбор

Сегодня при многих кардиологических проблемах женщины благополучно рожают. Кстати, даже во время беременности можно успешно проводить хирургические операции – например, по поводу восстановления митрального клапана. Хотя во избежание выкидыша и преждевременных родов лучше это сделать на этапе планирования беременности.

Однако есть патологии, при которых врачи будут возражать против материнства. Разумеется, насильно никто не будет толкать женщину на аборт – решение всегда за пациенткой. Но всё же трезво оценить степень риска очень важно, ведь при некоторых патологиях



**Забеременев, сердечницам следует регулярно наблюдаться у профильного врача и принимать назначенные препараты.**

# Сердце матери

## Можно ли рожать кардиологическим больным

летальный исход при беременности, а ещё чаще во время или сразу после родов очень велик. Крайне опасно наличие у беременной активного ревматического процесса, из-за которого возникают приобретённые пороки сердца. Если в ранние сроки (до 12 недель) на основании данных комплексного обследования будет выявлено обострение эндокардита или даже наличие вяло текущего ревматического процесса, врач порекомендует аборт и последующее антиревматическое лечение. Сохранять

такую беременность слишком опасно и для малыша, и для мамы. Даже после полного излечения ревматический процесс в сердце длится ещё 7–8 месяцев, поэтому ещё целый год придётся предохраняться.

### Ищи врача!

Но если женщина всё-таки решит рискнуть и оставит малыша, ей необходимо сразу же активно начинать комплексное лечение. Выбор способа

родовспоможения всегда решается индивидуально. При некоторых заболеваниях возможно только кесарево сечение, в других случаях, наоборот, предпочтительнее естественные роды с использованием эпидуральной анестезии, акушерских щипцов и прочих приспособлений, помогающих «выключить» из родов наиболее опасные второй и третий периоды (потуги и рождение плаценты).

Перечислять все заболевания, при которых можно и нельзя рожать, долго и бессмысленно, потому что значение имеет не только сама болезнь, но и её фаза, течение и то, как организм адаптируется к заболеванию. Поэтому самое важное – найти кардиолога, которому можно будет доверять на все 100%.

Елена НЕЧАЕНКО

### БУДУЩИМ МАМАМ СО СЛАБЫМ СЕРДЦЕМ НАДО:

**1** налегать на продукты, богатые калием, кальцием и омега-3 кислотами (бананы, сухофрукты, орехи, морскую рыбу и молочные продукты, оливковое и льняное масла, брокколи);

**2** принимать комплексные витамины;

### ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

**3** забыть про жареное и солёное, кофе и крепкий чай;

**4** пить не более 1,5 л воды в день, в жару – не более 2 л;

**5** ограничивать сладкое.



**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

При рождении двух детей сразу, третьего вы получаете в подарок!

## КАК ТРЕНИРОВАТЬ НАШИ ГЛАЗА?



«Дюна-Око» – светодиодный аппарат для отдыха глаз и развития внимания.

«Дюна-Око» моделирует лучи восходящего солнца, активизируя жизненные процессы. Питается от сети, батареек и USB-порта и, значит, годится для дома, в машине, в поездке. Его можно брать с собой везде, куда берете с собой глаза. Короткие сеансы длятся всего 2–3 минуты.

Пусть ваши глаза отдыхают вместе с «Дюна-Око»!

**СМОТРИТЕ НА МИР СВОИМИ ГЛАЗАМИ!**

Бесплатная доставка по России.

**8-3822-522-847, www.dunya-oko.ru**



Реклама. 0+

Сертификат соответствия № TC RU C-RU.ЭМ02.В.00761

## Бюстгальтер-диагност

Бюстгальтер, который с помощью инфракрасного излучения выявляет образование в молочных железах, разработали инженеры Национального университета Колумбии.

Небольшие инфракрасные сенсоры безопасны для здоровья женщины. Они определяют температуру внутри грудных желёз. Раковой опухоли требуется много крови и питательных веществ. Два этих фактора поднимают температуру около опухоли.

Бюстгальтер легко выявит разницу между здоровыми и патологическими тканями и даст сигнал обратиться к специалисту.

Разработка учёных направлена на раннюю диагностику рака груди, ведь если на ранних стадиях рак можно вылечить легко, то на поздних сделать это не удастся. Именно поэтому своевременное выявление опухоли так важно.



**ИЗОБРЕТЕНИЕ**

# Наш прострел везде поспел

По статистике, от острой боли в спине страдает чуть ли не каждый второй человек в возрасте 35–65 лет.

ОСОБЕННО уязвим поясничный отдел, на который приходится самая большая нагрузка.

## Источник бед

Для начала попробуем разобраться, чем вызваны ваши страдания.

**Люмбаго** (от латинского *lumbus* — «поясница») — сильная, внезапная, приступообразная боль в пояснице, как правило, возникает после физического усилия или резкого движения.

**Люмбалгия** (от латинского *algos* — «боль») — несильные, но постоянные болевые ощущения в пояснице обостряются при переохлаждении, гриппе и простуде, после порывистых движений, особенно с элементами разгибания и скручивания.

**Люмбоишиалгия** (сильная боль, вызванная защемлением седалищного нерва и спазмом поясничных мышц) отличается от люмбалгии тем, что неприятные ощущения не ограничиваются поясницей. При этом боль отдаёт в ягодицу и ногу.



**Закрепить полученный эффект помогут физиотерапия, массаж, лечебная физкультура и избавление от вредных привычек.**

болях врач может назначить также новокаиновую блокаду.

Не обойтись и без хондропротекторов, которые оказывают положительное влияние на обменные процессы в хрящевой и костной ткани, безопасно устраняют хроническое воспаление в суставе и позволяют снизить

приём НПВП или отказаться от них вовсе. А с появлением комбинированных хондропротекторов с усиленным противовоспалительным действием эффект от такой терапии стал ещё выше. Боль ушла? Прекрасно! Но расслабляться рано. Закрепить полученный эффект помогут физиотерапия, массаж, лечебная физкультура и изменение вредных для спины привычек.

## ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ НАУЧИТЕСЬ:



сидеть, создав опору под шею и поясницу и отрегулировав высоту стола и стула. Стул должен быть полужёстким, с удобной спинкой, повторяющей изгибы позвоночника;



лежать, не допуская провисания спины, на боку (оптимальный вариант), положив под шею подушку на высоту плеча;



поднимать и носить тяжести, не допуская чрезмерного напряжения поясничных мышц, сгибая не поясницу, а сначала ноги в тазобедренных и коленных суставах (присесть) и лишь после этого поднимать тяжесть;



делать работу по дому, стараясь не нагибаться, используя швабру и удлинитель ручки пылесоса. Поясница должна быть в прямом положении и при работе в саду. Вспахивая грядки, вставайте на колени или на корточки.

Подготовила Татьяна ИЗМАЙЛОВА

## Фактор риска

Помимо описанных выше причин провоцировать боль в спине может:

- длительное пребывание в неудачно фиксированной позе;
- ожирение, увеличивающее нагрузку на позвоночник;
- прыжки на прямые ноги;
- искривление позвоночника (сколиоз), обусловленное укорочением одной ноги, плоскостопием, косолапостью, слабостью связочного аппарата позвоночника и мышц, участвующих в его фиксации и движениях.

Боль в пояснице может быть вызвана и другими, не связанными с патологией самого позвоночника причинами: болезнями тазобедренных суставов (остеопороз, артроз), кишечными, гинекологическими и урологическими заболеваниями.

## В атаку!

Что именно стало причиной болевых ощущений в пояснице, сможет определить только опытный невролог. Осмотр специалиста обязательно дополняют рентгеновскими снимками, данными КТ, МРТ (при подозрении на грыжу межпозвоночного диска), а также клиническими исследованиями органов, расположенных в болевой зоне.

При боли в пояснице прежде всего важно ограничить «площадь» её распространения.

Облегчают состояние нестероидные противовоспалительные препараты, а также миорелаксанты, позволяющие быстрее снять мышечный спазм. При сильных нарастающих

### 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

**КОМПЛЕКС АРТРА МСМ ФОРТЕ + АРТРА**

**ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ**

- Уменьшает воспаление и боль
- Предотвращает разрушение хряща
- Улучшает функцию суставов и позвоночника

**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 ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама  
Представительство компании «Юнифарм, Минь» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 67. Ресурсы: ЛП-001437 от 17.10.2012, П N014829/01 от 20.12.2007

**Дети как губка вбирают в себя всё, что исходит от нас, родителей.**

ОНИ так хотят быть похожими на нас! Можем ли мы использовать это во благо? Конечно! Если мы хотим, чтобы дети вели себя определённым образом, мы должны смоделировать это поведение. Будем такими, какими хотим видеть своих детей.

С чего начнём? Давайте вспомним те наши плохие привычки, которые мы не хотели бы передать дочкам и сыновьям, и попытаемся от этих привычек избавиться.

**Если мы лицемерим, если доказываем свою правоту грубо и агрессивно или, наоборот, теряемся, дети будут вести себя так же.**



## Сплетни

Иногда хочется перемять косточки коллегам или подругам, которые опять что-то, по вашему мнению, сделали не так. Они же не услышат! Почему бы в семейном кругу не посудачить о том, какие все вокруг глупые, некрасивые, ленивые?.. Жаль только, что наши дети в это время мотают себе на ус: обсуждать и осуждать других – это нормально.



## Отношения с окружающими

Дети всегда наблюдают за тем, как мы общаемся с другими людьми в магазинах, в учреждениях, за рулём, в гостях, и подмечают все детали. Если мы лицемерим, доказываем свою правоту грубо и агрессивно или, наоборот, теряемся, дети будут вести себя так же.

## Лживые оправдания

Мы не всегда говорим правду, особенно когда не выполняем обещанного. Мы легко обманываем по телефону: «Прости, я так плохо себя чувствовала, поэтому не успела закончить отчёт». Как вы думаете, на ком наши дети будут в первую очередь практиковать такой тип вранья?

# Ну копия мамы!

Плохие привычки, которые дети перенимают у нас

## Нарушение принятых правил

Некоторые родители позволяют себе не соблюдать правила хорошего тона. Могут зайти с бутербродом в зрительный зал театра, не выключить телефон во время представления, не уступить место пожилому человеку в транспорте... Тогда для ребёнка такое поведение в социуме станет нормой.

## Агрессия в жестах и словах

Порой мы не замечаем, что говорим на повышенных тонах, кричим, разговаривая с кем-то по телефону, бросаем трубку. А потом удивляемся, почему наши дети не могут говорить с нами спокойно.

## Сквернословие

Ну вылетела у вас чашка из рук и разбилась – это не повод разразиться сквернословием, особенно в присутствии детей. Если уж вам так трудно сдержаться, найдите подходящую замену «грязным» словам. Вы ведь не хотите потом слышать от воспитателей, учителей и других мам во дворе замечания, что ваш ребёнок плохо воспитан.

**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

Сильно провинившийся мальчик состарился в углу.

**Подумайте, какие модели поведения вы даёте им с собой во взрослую жизнь?**

Дария ЖМУРОВА, психолог

оперная певица

## Елена Бахтиярова

– Дети перенимают вообще всё, что делают их родители, об этом никогда не нужно забывать. Нельзя кричать и ругаться в присутствии детей, нужно учиться контролировать свои эмоции и беречь своих близких. О курении, алкоголе и речи быть не может. Всегда нужно помнить о том, что дети – это наше зеркало, какими мы будем им казаться, такими они и вырастут.



первый читатель

## Первая учительница

Многие всю жизнь выясняют отношения с учителями. Нелюбовь запоминается, особенно если эта нелюбовь сваливается на тебя лет в семь.

Меня моя учительница любила, хотя никогда не признавалась в этом ни мне, ни другим первоклассникам. Она только сердилась, когда я в тетради вверх ногами писала или забывала прийти в белом фартуке в праздничный день.

Милица Александровна её звали, имя чешское, особенное. Она и рассказывать умела особенно – хоть что,

но я больше всего любила её истории из жизни. Кто ей только в жизни не встречался: волки на лесной дороге, говорящие галки, китайский сапожник, солдат, ловивший рыбу руками... Помню историю про медведя, который летом – не зимой! – выверился и снял с одного грибника скальп ровно, как шапку. Она медведям не доверяла и меня этому научила. И много ещё



чему, например, тому, что в раскрашенные скворечники птицы не селятся, пугаются. Помню книгу «Чук и Гек» в её исполнении, она читала и за Гека, и за Чука как артистка – мы смеялись, а она ни разу.

Вот написала и подумала: нечестно, ведь до Милицы Александровны у меня была другая учительница. Она учила нас, первоклассников, два месяца, и у неё тоже было особенное имя – Анна Порфирьевна. В начале осени мы обнимали её все сразу в районе талии, а потом она

вдруг не пришла в класс. Нам сказали: заболела, но поправится и придёт. И однажды действительно пришла, на продлёнку. И сразу взялась за дело.

До этого мы в классе ходили колесом, но Анна Порфирьевна появилась, и мы уселись за парты, стали делать домашнее задание. Она наверняка делала его с каждым, но я помню себя – со мной сидела, и рядом с ней всё стало понятно, а до этого была какая-то неуверенность перед примерами с вычитанием – я вычитала на глаз, только иногда правильно. Ещё она в тот день уговорила меня цифру 5 начинать писать с палочки, а не так, как

я, с яблочка, снизу вверх, отчего у меня пятёрки получались червеобразные.

А потом Анна Порфирьевна исчезла навсегда, у неё был рак, и она умерла в начале второй четверти, но до самого конца кто-то приносил нам от неё приветы и поздравления со вступлением в октябрь.

В общем, у меня были две первые учительницы и обе любящие, и это, наверное, помогло мне спокойно пережить встречи с другими учителями – разными и, по большому счёту, вторыми.

Катерина СКОРОДИНСКАЯ

МЫСЛИ ВСЛУХ

Чтобы простая царапина не стала смертельно опасной, природа наделила кровь способностью свёртываться и создавать тромб, закупоривающий ранку. Но всегда ли тромб в сосуде – это хорошо?

ТРОМБ, образовавшийся во время травмы на ровной стенке здорового сосуда, растворится. Другое дело – тромб на воспалённой, шероховатой стенке вены, процесс его рассасывания затруднён. Длительное нарушение кровотока в глубоких венах может вызвать развитие серьёзных осложнений. Когда вены здоровы, складки-клапаны, расположенные внутри них, препятствуют обратному движению крови. При закупорке вены тромбом работа клапанов нарушается и венозная кровь, не встречая преград, течёт не только вверх, но и вниз. В результате – отёки ног, появление труднозаживающих трофических язв и даже закупорка лёгочной артерии.

**Длительное нарушение кровотока в глубоких венах может вызвать развитие серьёзных осложнений.**

# Коварный тромб

Когда он полезен, а когда опасен для жизни

**Как избежать тромбоза**

Во время рабочего дня выполняйте следующее упражнение: встаньте, поднимитесь на носки, замрите в этом положении на несколько секунд, а затем плавно опуститесь на пол.

Если вы работаете стоя, отдыхайте вечером лёжа, подложив под вытянутые ноги подушку. В этом же положении смотрите телевизор, разговаривайте по телефону, читайте...

Откажитесь от курения и алкоголя, которые плохо действуют на сосуды.

В жаркую погоду выпивайте не менее 2 литров жидкости. Без воды в организме нарушается кровотока.

Сдабривайте блюда растительными маслами – они отличный источник полиненасыщенных жирных кислот, которые снижают уровень холестерина, предупреждая развитие атеросклероза.

Следите за питанием. Сведите к минимуму потребление жирной, солёной, копчёной и жареной пищи.

Регулярно включайте в свой рацион продукты, которые содержат органические кислоты, – клюкву, бруснику, малину, цитрусовые... Они укрепляют кровеносные сосуды и разжижают кровь.

При сидячей работе время от времени вытягивайте ноги, разводите и сводите колени, перекатывайте стопы с пятки на носок, вращайте стопами.

Материалы подготовила Ирина КЛИМОВСКАЯ

**СЕРДЦЕ КАЖДОГО ИЗ НАС РАБОТАЕТ ВСЮ ЖИЗНЬ ПО 24 ЧАСА В СУТКИ БЕЗ ОСТАНОВКИ. ПОРОЙ УСТАЁТ, ИЗНАШИВАЕТСЯ. ПОМНИТЬ О НЁМ, ВОВРЕМЯ ЛЕЧИТЬ – ВАЖНОЕ УСЛОВИЕ ПОЛНОЦЕННОГО СУЩЕСТВОВАНИЯ. ВО ВРЕМЯ ПРЯМОЙ ЛИНИИ О СЕРДЕЧНЫХ НЕДУГАХ С ЧИТАТЕЛЯМИ БЕСЕДОВАЛА Д. М. Н., ПРОФЕССОР АЛЛА ХАДЗЕГОВА.**

## АРИТМИЙ МНОГО – ЛЕЧЕНИЕ РАЗНОЕ

✓ **Лечащий врач сказал мне, что моя мерцательная аритмия не лечится, но лекарства выписывает и иногда добавляет новые. Из-за привыкания?**

**Елена Ильинична, 81 год, Ростов-на-Дону**  
- Лекарства Ваш доктор добавляет не потому, что Вы к ним привыкаете, - это не относится к кардиологии, а в связи с тем, что с возрастом болезнь прогрессирует и приходится добавлять ещё один препарат. Это не привыкание, а развитие болезни.

✓ **Связан ли повышенный уровень ионизированного кальция в крови с состоянием работы сердца? Делала эхокардиограмму, которая показала, что кальций везде... Принимала блокаторы кальция, но всё без толку.**

**Нелли Павловна, 81 год, Санкт-Петербург**  
- Между уровнем ионизированного кальция в крови и кальцинозом стенки аорты и клапанов нет зависимости. Если у Вас в крови повышен уровень ионизированного кальция, то это требует обследования, так как есть разные причины его повышения. Обследование следует начинать с консультации эндокринолога.

✓ **Что даёт резкое отклонение сердца влево?**

**Юлия Алексеевна, Москва**  
- Это может свидетельствовать о гипертрофии левого желудочка, скорее всего, вследствие повышения артериального давления. Необходимо лечить гипертоническую болезнь. А если Вас беспокоит сердце, то надо сделать эхокардиографию.

✓ **В чём опасность учащённого сердцебиения? Я обследовалась, но врачи не определили причину этого.**

**Людмила Григорьевна, 78 лет, Самарская обл.**  
- Да, причину бывает определить трудно. При оценке значимости пульса необходимо учитывать возраст и имеющиеся заболевания. Если у Вас пульс учащается приступообразно, то необходимо проведение ЭКГ в момент приступа или мониторинг ЭКГ в течение суток. Без уточнения характера сердцебиения мы не можем сказать об угрозе, которую несёт сердцебиение, и тем более его лечить, чтобы не навредить, так как аритмий много и лечение разное. Когда Ваш прибор показывает учащённый пульс, Вы должны вызвать «скорую помощь», чтобы врач сделал кардиограмму. Если Вы принимаете препараты от давления, то, скорее всего, Вам назначили те из них, которые урежают пульс. Это будет предупреждать сердцебиение.

## САМОЛЕЧЕНИЕ - НЕ ДЕЛО!

✓ **Меня беспокоят ночные кризы и давление среди ночи. Мне ещё сказали, что у меня скорость клубочковой фильтрации снижена до 45.**

**Антонина Александровна, 68 лет, Самара**  
- Если Вы принимаете препараты от давления, то вам должны усилить терапию добавлением ещё одного препарата, который следует принимать вечером. Если Вы регулярно не лечите артериальную гипертонию, то Вам должны подобрать адекватную антигипертензивную терапию, возможно,

комбинированную. При этом имеет смысл принимать один препарат утром, второй - вечером. А по почкам, когда у Вас артериальное давление стабильно снизится, необходимо добавить к терапии ацетилсалициловую кислоту. В таких ситуациях применяют её кишечнорастворимую форму.

✓ **Беспокоит повышенное давление, недавно был криз, даже сосуд в глазу лопнул. Хотелось бы подобрать лекарства. Врачам не всегда доверяю, подчас подбираю лекарства сама...**

**Таисия Яковлевна, 60 лет, Ставропольский край**  
- Довериться специалисту и выполнять его назначения - единственный выход, так как адекватно Вы себе подобрать терапию сами не сможете!

✓ **У меня учащённый пульс и боли в сердце, хотя веду активный и здоровый образ жизни - ежедневно прохожу не менее 6 километров.**

**Наталья Ивановна, 54 года, Москва**  
- Если Вы ведёте здоровый образ жизни и можете ежедневно пройти 6 километров и при этом не жалуется на усталость и одышку, то позволю себе предположить, что у Вас проблем со здоровьем нет, тем более с сердцем. У Вас боли не в сердце, а в области сердца, и тому множество причин, не относящихся к болезням сердца. Сердцебиение также может быть проявлением самых различных состояний. Например, проблемы с щитовидной железой. Поэтому Вам следует обратиться к терапевту и пройти необходимый минимум обследований для уточнения причины сердцебиения.

Ольга ЖЕЛЕЗНОВА

# СЕРДЦЕ - НАШ РУЛЕВОЙ

На прямой связи с читателями врач-кардиолог

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



Препарат выбора\* для защиты от  
• инсульта  
• инфаркта  
• стенокардии

\* Частота назначений препаратов АСС, Synovate Comcon, апрель 2015

**VALEANT**

Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



# Три солнечных буквы

## Выбираем крем для загара

Многие знают, что для продления молодости необходимо пользоваться кремами с защитой от солнца. Однако все ли они одинаковы?

СОЛНЦЕЗАЩИТА – SPF-фильтр – присутствует в кремах для лица, а также кремах для загара, которые наносятся на всё тело. Действенность такого крема определяется отношением к цене, а цифрой, которая стоит вслед за буквами SPF. Какая цифра подойдёт именно вам, мы разберёмся чуть ниже. В целом же принцип таков: чем светлее ваша кожа и чем сильнее солнце, тем

более высокая цифра SPF вам потребуется. Давайте внимательно изучим этикетки солнцезащитной косметики, которой мы пользуемся в солнечное время года. Что означают все эти индексы?

**SPF (4, 6, 8...)** – степень защиты от обгорания. Цифра указывает, во сколько раз дольше вы можете находиться на солнце, не получая покраснения кожи и пузырей. Например, вы про себя знаете, что ваша спина сгорает при работе на огороде за 6 минут. Значит, с SPF-4 вы можете провести среди грядок  $4 \times 6 = 24$  минуты. С SPF-15 соответственно  $15 \times 6 = 90$ , то есть полтора часа.

Наносить средство надо за 20–30 минут до выхода на солнце.



**Sunblok** – «блокировка солнца», обычно указывают на средствах с SPF-35 и выше.

**UVB-фильтр** – уровень защиты от ультрафиолетовых лучей типа В (тех, которые стимулируют выработку фермента меланина в коже, волосах).

**UVA-фильтр** – уровень защиты от ультрафиолетовых лучей типа А (тех, которые окисляют меланин до загара, но провоцируют фотостарение и рак).

Как бы высок ни был SPF в выбранном вами средстве, помните, что его надо наносить за 20–30 минут до выхода на солнце и обновлять каждые 2 часа. Купание, вытирание полотенцем, почёсывание и объятия стирают крем с кожи. Так что, если вы окатились водой, лучше обновить слой крема.

Элина ДРЕВИНА

## ЧТО ДЕЛАТЬ С КРУГАМИ?

Что делать с тёмными кругами под глазами от недосыпания? Ответ выспаться не предлагать!  
Наталья, Москва

Отвечает один из ведущих специалистов в области дерматокосметологии, врач дерматолог-косметолог, кандидат медицинских наук **Тамара КОРЧЕВАЯ:**

– Убрать тёмные круги под глазами можно с помощью специальных пилингов и косметического массажа. Однако без коррекции режима (сна, приёма пищи, двигательной активности) всё же не обойтись. Тёмные круги под глазами, как правило, это сигнал неблагополучия.

Прежде всего со стороны печени. Особенно если накануне позднего отхода ко сну вы плотно поужинали.  
Иногда тёмные круги под глазами обусловлены кислородным голоданием тканей лица. Тогда поможет курс инъекций кислородо-озонотерапии.

Если же проблема связана с особенностями анатомического строения лица (глубоко посаженные глаза), можно её решить с помощью инъекций гиалуроновой кислоты определённой плотности в проблемную зону.

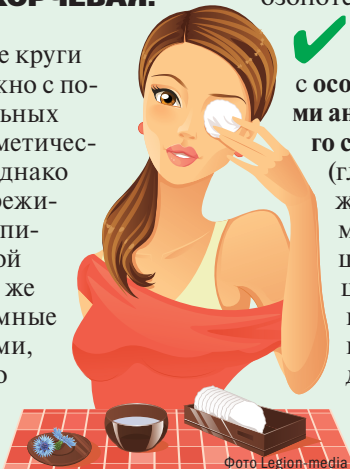


Photo Legion-media

Тип кожи	Признаки	Рекомендуемое защитное средство		
		Без защиты	1-я неделя	Далее
Кельт	Белая кожа с веснушками, светлые глаза, рыжие или светлые волосы. Кожа моментально обгорает, практически не загорает	6 минут*	SPF 50/30	SPF 30/20
		Нет	SPF-50	SPF-30
Светлокожий европеец	Светлая кожа, глаза голубые, серые или зелёные, волосы светло-русые или рыжевато-каштановые. Кожа легко обгорает, загорает долго, едва заметно	До 30 минут	SPF 25/20	SPF-10
		До 10 минут	SPF 30/25	SPF 20/15
Темнокожий европеец	Смугловатая кожа, глаза серые или светло-карие, волосы тёмно-каштановые или тёмно-русые. Кожа обгорает несильно, загорает постепенно и ошутимо	До 40 минут	SPF 15/10	SPF 8/6
		До 30 минут	SPF 20/15	SPF-10
Средиземноморец	Смуглая кожа с оливковым оттенком, глаза тёмно-карие, волосы тёмные. Кожа обгорает редко, загорает быстро и очень заметно	До 3 часов	SPF-10	SPF 6/4
		До 1,5 часа	SPF-15	SPF-6
Индонезиец	Очень смуглая кожа, глаза и волосы чёрные. Кожа практически не обгорает, загорает быстро и интенсивно	Без ограничений**		
		До 2 часов	SPF 6/4	Без ограничений**
Африканец	Относится только к представителям африканской расы, которые не обгорают, и загорать им уже больше некуда. Этим счастливым солнцезащитная косметика вообще не нужна, так что помещаем их здесь исключительно для полноты картины			

\*Место отдыха ☐ средняя полоса ☐ морское побережье \*\*Средства для усиления загара SPF 2/1 (по желанию)

## НОВЫЕ ЗУБЫ за 10 дней

КАЧЕСТВЕННО И НЕДОРОГО  
Многие пациенты боятся лечить зубы, а уж тем более их обтачивать. Но современные технологии позволяют не прибегать к обточке зубов. Что в таких случаях предлагают в «Верастоме»?

Отвечает главный врач клиники «Верастом», доктор стоматологии высшей категории, ортопед Сергей Александрович Беликов:

– У нас в клинике позволяют восстановить утраченные зубы при помощи мягких протезов, не требующих обточки, всего за 10 дней. Также активно применяется немецкая технология вантового протезирования, когда отсутствующие зубы крепятся к соседним при помощи стекловолоконных нитей. Этот метод проводится без депульпирования и препарирования зубов.

Для взыскательных пациентов мы предлагаем бескаркасную керамику, которая по своей эстетике не отличается от своих зубов и биосовместима со слизистой. Это очень актуально для пациентов, страдающих пародонитом.

– А как можно помочь этим пациентам?  
– Во-первых, пародонтальные карманы, которые мучают наших пациентов попаданием пищи и неприятным запахом,

лечим итальянским лазером без боли в одно посещение. Сейчас на эту процедуру идет **СКИДКА – 50%**. Во-вторых, подвижные зубы шинируем стекловолоконными нитями, что позволяет продлить жизнь даже безнадежным зубам. Также делаем виниры, не требующие обточки, которые закрывают все дефекты, в том числе и оголенные шейки, и устраняют чувствительность зубов. В-третьих, для пациентов, у которых уже есть отсутствующие зубы, проводим установку имплантатов абсолютно безболезненно за 1 час. Причем пародонит – не противопоказание, ведь наши пациенты проводят специальный курс лечения у врача-пародонтолога на швейцарских аппаратах.

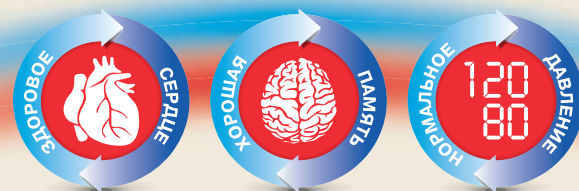
– Но, наверное, это дорого удовольствие?  
– Вовсе нет. Тем более, что в «Верастоме» действует гибкая система скидок и индивидуальный подход к каждому пациенту. Запишитесь на бесплатную консультацию, которая проводится с дентальной камерой.



Ул. Островитянова, 9, ст. м. «Коньково», 8-499-737-30-77, 8-499-737-30-76, 8-495-795-93-23, www.verastom.ru  
Лиц. № ЛО-77-01-00-41-92 от 20.09.2011 г. РЕКЛАМА. 16+

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

## ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ



“Здоровье человека определяется здоровьем его капилляров.”

А.С. Залманов



Реклама. 16+

8-800-505-20-02 По России звонок бесплатный www.procapilar.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

# Танцы в цифрах и фактах

Танец – это **ритмичные, выразительные телодвижения**, исполняемые под музыку.



Танец – **древнейшее из искусств**: он отражает потребность человека передавать другим людям свою радость или скорбь через движения тела.

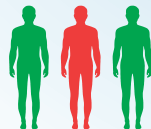
Танцевальные па происходят **от основных форм движений человека** – ходьбы, бега, прыжков, скольжений, поворотов и раскачиваний.

**До 400 ккал сжигают современные танцы** за 30 минут, бальные танцы и чечётка – 200 ккал, народные – 225. За одно занятие латиноамериканскими танцами можно скинуть более 1 кг, а по степени нагрузки их можно приравнять к бегу трусцой.



Во время танца **вырабатываются эндорфины – гормоны счастья**, потому танцующий человек всегда испытывает удовольствие.

**Каждый 3-й россиянин** хотел бы научиться танцевать.



29 апреля отмечается **Международный день танца**.



Женщины после удаления злокачественной опухоли **выздоровливают быстрее**, если к обычной терапии добавить танцы.

В Пекине набирает популярность мужской танец живота. С его помощью китайцы **борются с лишним весом**.



У людей, профессионально занимающихся танцами, **не бывает болезни Паркинсона**.

**На 5% крепче кости** у тех детей, чьих мамы водят в танцкласс, чем у их ровесников-лежебок.



Танцы **тренируют все мышцы тела** и положительно влияют на суставную ткань.

Танцы **укрепляют иммунитет**, обеспечивают доставку кислорода в головной мозг, улучшая этим память и мыслительные способности.

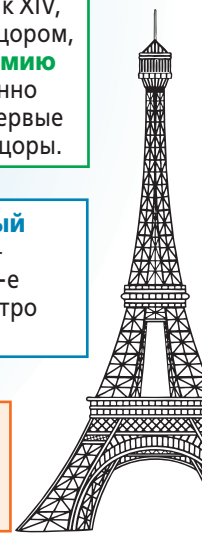


Танцы **формируют красивую осанку**, тренируют дыхательную систему, улучшают координацию движений и укрепляют вестибулярный аппарат.

В 1661 г. король Людовик XIV, бывший страстным танцором, открыл **первую Академию танцев в Европе**. Именно в то время появились первые профессиональные танцоры.

**Наиболее чувственный танец** современности – танго. Он возник в 1890-е годы в Аргентине и быстро завоевал Европу.

В 1909 году в Париже состоялся **первый чемпионат мира по бальным танцам**.

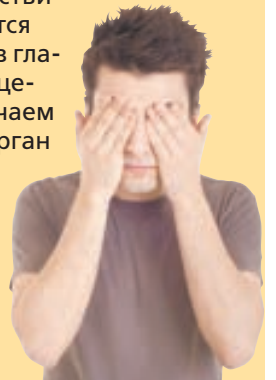


## ЗАКРЫВ ГЛАЗА

Зрение мешает нам по-настоящему наслаждаться **тактильными ощущениями**, например поцелуем, к такому выводу пришли специалисты из Университета Лондона.

В исследовании приняли участие 16 добровольцев-студентов. Им было предложено решить задачу, связанную с визуальными и тактильными ощущениями. На мониторе перед участниками эксперимента появлялись серии букв, среди которых нужно было найти нужные. Каждое действие сопровождалось вибрацией и другими тактильными стимулами. Оказалось, что с открытыми глазами добровольцы хуже справлялись с заданиями на тактильные ощущения. Некоторые вибрации просто не улавливались руками.

Зрение уменьшает роль осязания в нашей жизни. Многие исследования подтверждают эти слова. На первом месте среди всех чувств у человека действительно находится зрение. Закрыв глаза во время поцелуя, мы выключаем наш главный орган для познания и раскрываем другие органы чувств: обоняние, слух и вкус.



Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## Orthomol Arthro plus – когда движение в радость

Orthomol Arthro plus – это биологически активная добавка к пище для людей, подверженных сильным физическим нагрузкам

Следующие микроэлементы составляют активный питательный комплекс:

### Строительные элементы:

- глюкозаминсульфат
- хондроитинсульфат
- гиалуроновая кислота
- гидролизат коллагена

### Поддержание хрящевого и костного метаболизма:

- N-ацетилцистен, кальций, витамин D3, K1, B6, C
- Омега-3 жирные кислоты
- антиоксиданты



orthomol



Сделано в Германии

Тел. +7 (495) 514-46-49

www.ортотомол.рф

**БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**

Весна – время, когда вы можете проявить свои кулинарные способности. На самом деле заключаются они не в том, чтобы готовить изыски по мудрёным рецептам. Главное – приготовить блюда так, чтобы ни один полезный витамин не убежал из чашки и тарелки.

## Следите за свежестью

Овощи и фрукты, оставленные на кухонном столе, за пару дней потеряют половину витамина С, а в холодильнике – всего треть. Но если сравнивать свежие продукты, которые поместили на полку холодильника или в морозилку, то выиграют по содержанию витаминов последние. Поэтому, если вы не планируете есть фрукты-овощи в ближайшие три дня, лучше купить свежемороженые.

## Нужно торопиться!

Готовьте быстро, ешьте не откладывая. Не оставляйте картошку плавать в воде, а нарезанный салат – лежать в холодильнике. Если вы долго держите овощи в воде, то есть вымачиваете, вы рискуете потерять содержащиеся в них витамины В и С.

Салаты хороши лишь свежими ещё и потому, что предварительно нарезанные и оставленные даже на несколько часов фрукты и овощи теряют свою полезность. Кстати, листья салата лучше не резать ножом, а рвать руками – витаминов сохранится больше.

## Не экономьте на посуде

Хорошая хозяйка должна быть придирчива к посуде для хранения и приготовления еды. Например, в медных тазах для варки варенья, к которым так трепетно относятся наши бабушки, разрушаются фолиевая кислота, витамины С и Е. Лучшая посуда для сохранения питательных веществ – та, что сделана из нержавеющей стали, стекла, керамическая или эмалированная.

## СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Молодожёны завтракают:  
 – Милый, у меня пока получается хорошо готовить только торт и жареную рыбу.  
 – Любовь моя, со временем ты научишься готовить и другие вкусные блюда, а сейчас я хочу знать, что я ем – торт или жареную рыбу?

# Витамины в тарелке

## Правила грамотной готовки



## НЕ ТЕРЯЕМ ВИТАМИНЫ ПРИ ГОТОВКЕ

### ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1 Накрывайте кастрюлю крышкой.** Кислород разрушает витамины.
- 2 Кладите овощи в кипяток.** Чем меньше времени овощи проведут в воде, тем полезнее они будут.
- 3 Не протыкайте продукты ножом,** чтобы узнать, доварились ли они. Сквозь порезы утекают драгоценные витамины.
- 4 Не кладите все ингредиенты для супа одновременно.** Мясо варится час, а картошке достаточно 15 минут. А за 60 минут овощи потеряют почти все полезные вещества.
- 5 Варите в мундире.** Витамины разрушаются, когда вы чистите и измельчаете овощи. Поэтому по возможности варите их целиком и в коже.

## Кухонные хитрости

Даже из хороших продуктов, богатых витаминами, можно – из-за неправильного приготовления – в итоге этих витаминов не получить. При термической обработке пищи (варка, жарка, запекание, приготовление на пару) теряется от 25 до 100% витаминов. В частности, витамина В<sub>1</sub> – 20–40%, витамина В<sub>2</sub> – 15–30%, витамина В<sub>6</sub> – 20–30% и до 90% фолиевой кислоты. Самое щадящее к витаминам – приготовление на пару.

Снимая с овощей кожуру, мы уменьшаем содержание витаминов. Но правило: чем меньше обработки, тем больше пользы, – не всегда верно. Так, если из нарезанной морковки усваивается 5% каротина, то из мелко тёртой – уже 20%. Добавление растительного масла или сметаны увеличит количество усвоенных питательных веществ до 50%.

## Солнце – враг

Под солнечными лучами витамины разрушаются. Быстрее всего – витамины А и В<sub>2</sub>. Если храните молоко в стеклянной посуде, уберите его со света. Спрячьте от солнечных лучей и хлеб, иначе недосчитаетесь рибофлавина и витаминов А и D.

## Не бойтесь микроволновки

Многие из нас с подозрением относятся к микроволновой печи. Дескать, волны разрушают текстуру пищи и лишают её полезных веществ.

Но, оказывается, сохранность витамина С в мясных продуктах и овощах после обработки в микроволновой печи в среднем на 30–50% выше, чем в тех же продуктах, приготовленных традиционным способом – на электрической или газовой плите. Это продемонстрировали серьёзные исследования.

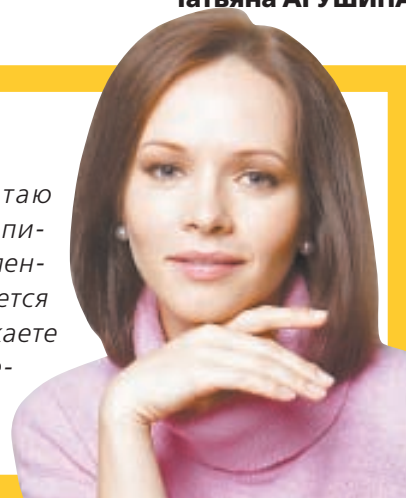
Особенно хорошо сохраняется витамин С в мясных продуктах и некоторых овощах – тыкве, патиссонах, перце, брюссельской капусте, приготовленных в микроволновой печи. Даже в обыкновенной картошке (её можно завернуть в лист бумаги и запечь в микроволновке) сбережётся 90% содержащейся в ней аскорбиновой кислоты.

Татьяна АГУШИНА

оперная певица

## Елена Бахтиярова

– Жарить продукты я вообще считаю вредным. Предпочитаю употреблять пищу в натуральном виде или приготовленную на пару – так витаминов сохраняется по максимуму. Если вы всё-таки обожаете что-то с пылу с жару, рекомендую запекание, при нём продукты сохраняют и пользу, и сочность.



первый читатель

## Руку светло!

**?** У меня артроз суставов руки. Как поработать на даче, он сразу даёт о себе знать. Бросить любимые грядки я не могу. Что посоветуете?

**Галина, Ленинградская обл.**

**▲ Отвечает врач-ревматолог Олег ГОЛУБЕВ:**

— Для начала стоит выяснить: артроз ли у вас или артрит (заболевание воспалительного характера, связанное со сбоем в иммунной системе), при котором чаще всего страдают суставы кисти и/или запястья. Подтвердить или опровергнуть диагноз поможет анализ крови (общий и биохимический), мочи, а также рентгенологическое исследование кистей рук.

Если диагноз артроза подтвердится, придётся пройти курс противовоспалительной терапии. На время обострения болезни о грядках лучше забыть. Для снятия воспаления и уменьшения боли используют нестероидные, противовоспалительные

препараты. Правда, они негативно влияют на слизистую желудка, поэтому, если возникает необходимость длительного их приёма, предпочтение отдают так называемым селективным препаратам. А вот разогревающие мази применяют не раньше, чем на третий день от начала приступа: они активизируют кровообращение, поэтому могут вызвать отёк и усилить боль.

После того как острое воспаление снято, назначают физиотерапию и приём пероральных хондропротекторов, которые стимулируют регенерацию межсуставного хряща и существенно тормозят развитие артроза.



## Какие анализы сдать?

**?** Мне сорок пять, самое время пристально следить за своим здоровьем. Вроде бы жалоб у меня нет, но всё же возраст... Пару раз повышалось давление, а доктор сказал, это может быть просто метеочувствительность.

**Ольга Анненкова, Светлогорск**

Ольга, ваше желание можно лишь похвалить и поставить другим в пример. Следить за своим здоровьем после сорока, а тем более после пятидесяти, должны все, но у женщин, проходящих гормональную перестройку организма, контроль должен быть особенно строгим. Ведь это именно то время, когда ваше тело может неожиданно дать сбой там, где ещё вчера проблем не было.

Первое, на что надо обратить внимание, — ваше артериальное давление. И не важно, что вам кажется, «это не оно, а мигрень, метеочувствительность и прочие «утешающие» диагнозы».

Обязательно запишитесь на приём к кардиологу и выясните, было ли ваше повышенное давление досадной случайностью или не менее досадной закономерностью. Если выяснится второе, решите, какой план применять дальше. Возможно, сначала вам даже не выпишут никаких препаратов, а назначат только... здоровый образ жизни. Он включает в себя отказ от вредных привычек, больше двигательной активности, спорт, особенно кардионагрузка — бег, плавание, велосипед, скандинавская ходьба и т. п. Возможно, придётся поменять и рацион: отказаться от алкоголя (бокал по праздникам, конечно, не возбраняется), красного мяса, субпродуктов. Сырые и варёные овощи, фрукты, пару раз в неделю белое мясо птицы, нежирные молочные продукты — всё это полезно, а если правильно приготовить, то и очень вкусно. Так вы убьёте двух зайцев сразу: и восстановите или улучшите здоровье, и скинете несколько килограммов.

Если же всё-таки гипертония зашла далеко и без таблеток не обойтись, будьте готовы и к этому. Именно врач знает, как держать давление постоянно нормальным, не допускать скачков.

Вам потребуется постоянно мониторить биохимический состав крови. Холестерин, сахар и мочевая кислота — основные «маяки» того, всё ли в порядке с вашим сердцем, сосудами, обменом веществ, почками и даже суставами. Особенно это касается повышенного уровня мочевой кислоты, который может свидетельствовать обо всех упомянутых проблемах сразу, включая диабет, ишемию, вероятность инфаркта и инсульта. Держите все эти показатели под контролем — и вам может грозить только долгая и счастливая жизнь.

**Елена СЕМЁНОВА**

## С силой морей суставы будут здоровей!

На сегодня практически каждый третий человек в мире страдает каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата. Малоактивный образ жизни, неправильное питание — все это наносит непоправимый вред нашим суставам!

Но приостановить разрушение сустава и значительно улучшить его состояние можно. Для этого разработаны так называемые хондропротекторы — защитники суставов. Они способствуют активизации восстановительных процессов в хряще, делают его прочнее, увеличивают его подвижность. Их основные действующие вещества — глюкозамин и хондроитин, от качества которых и зависит эффективность хондропротектора! Было разработано много технологий получения этих компонентов, как синтетических, так и натуральных, но все изменилось в 2005 году, когда отечественные ученые совершили важное открытие.

Занимаясь исследованиями биофизики морских организмов, специалисты ведущих дальневосточных научных центров выяснили, что противовоспалительная активность компонентов хрящевой ткани морских гидробионтов в 50-100 раз выше\*, чем у подобных веществ из крупного рогатого скота или синтезированных искусственно. Было установлено, что ферментализаты из хрящевой ткани морских организмов имеют наиболее сбалансированный состав по молекулярной массе и доступную для организма форму, что максимально увеличивает усвояемость препарата и исключает негативные воздействия на желудочно-кишечный тракт.



Золотая медаль  
Международного конкурса  
«Лучшие товары и услуги»

**МАРКА  
ГОДА**

Бесплатная консультация  
по телефону  
**8-800-500-0001**

В результате этих научных изысканий и разработок был создан уникальный комплекс из хрящевой ткани морских организмов — **АРТРОФИШ**. За счет высокой антипротеазной активности морской глюкозамин обеспечивает мощное противовоспалительное действие, что позволяет сократить и даже прекратить прием нестероидных противовоспалительных средств (НПВС) и анальгетиков\*.

Клинический эффект комплекса **АРТРОФИШ** выражается, прежде всего, в уменьшении выраженности болевого синдрома, а также улучшении состояния суставов: увеличивается объем активных и пассивных движений. Первые признаки положительного воздействия появляются уже через 2 недели. И что очень важно при остеопорозе — плотность костной ткани остается стабильной и через несколько месяцев после окончания приема комплекса\*.

**Вот так соединяется сила морей и гений отечественной науки!**

Материал подготовил Ковалев Николай Николаевич, доктор биологических наук, старший научный сотрудник, профессор кафедры «Биохимия, микробиология и биотехнология» школы естественных наук ДВФУ (ШЕН ДВФУ); член диссертационного совета по биотехнологии Биолого-почвенного института ДВО РАН.

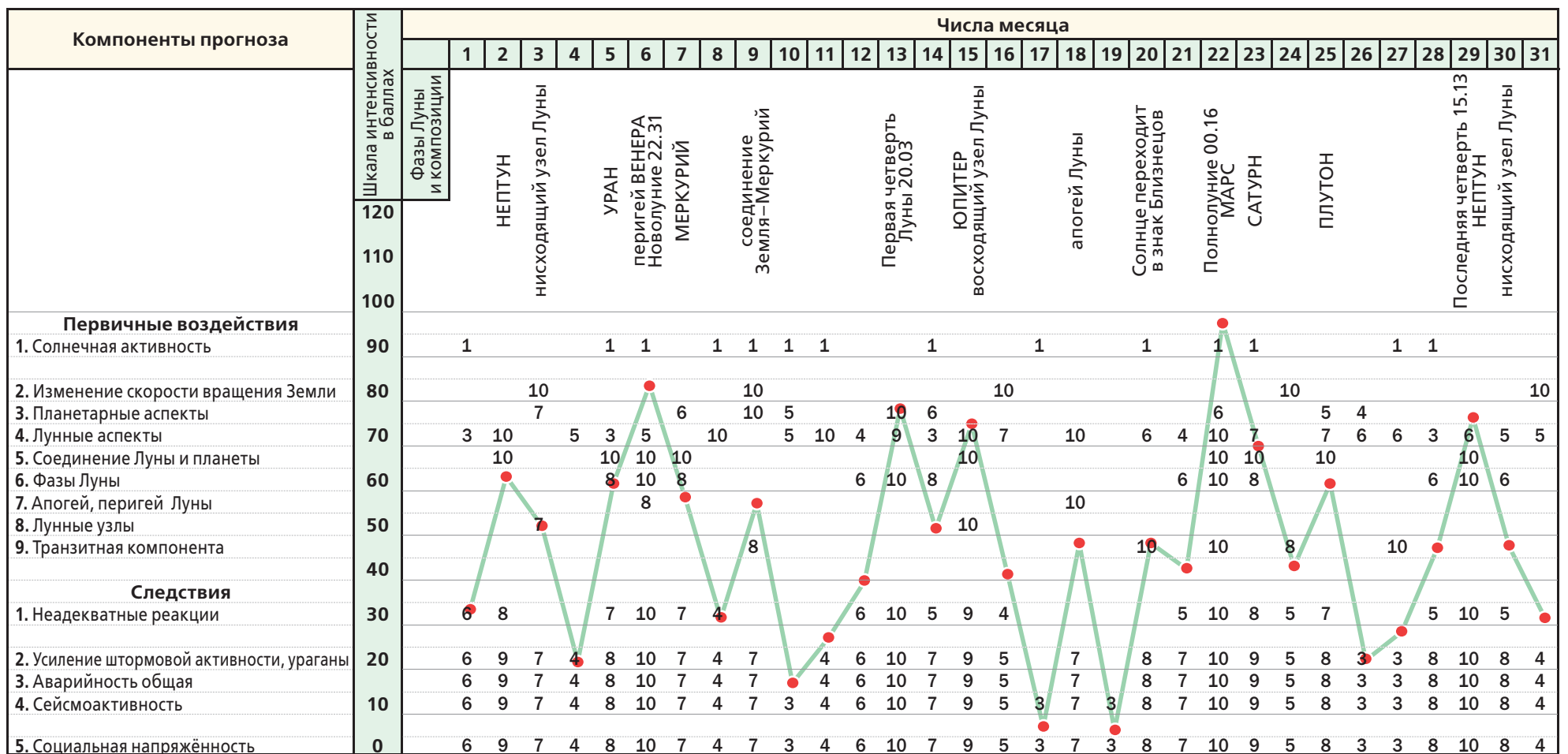
Спрашивайте **АРТРОФИШ**  
в аптеках вашего города!

А также в федеральных интернет-аптеках  
**www.piluli.ru**  
и **www.apteka.ru**

Узнать больше о продукте можно здесь:  
**www.pharmocean.ru**

\* Пивненко Т.Н., Ковалев Н.Н., Запорожец Т.С. Биологически активная добавка к пище «Артрофиш» в помощь практическому врачу. — Изд-во «Академия Естествознания». С.51-52. Реклама. 18+

**БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ**



Космические воздействия и график вероятности возникновения аномальных процессов на Земле в мае 2016 года. Интенсивность параметров рассчитана по десятибалльной шкале на каждый день месяца. Выделенное крупным шрифтом название планеты означает, что она располагается на одном меридиане с Луной.

**В дни минимумов по графику: 10-го, 17-го и 19-го могут наблюдаться слабость и упадок сил. В этом случае рекомендуется уменьшить нагрузку и увеличить время отдыха.**

**Напряжённые дни в мае 2016 года: 2 (13-16), 5 (07-09), 6 (22-24), 7 (05-08), 13 (19-22), 15 (11-14), 22 (00-02), (14-16), 23 (18-20), 25 (17-19), 29 (15-17).**

В мае усиление геофизической активности ожидается: 2, 5-7, 13-15, 22-25, 29.

В эти дни возможно формирование циклонов и ураганов, повышение аварийности всех видов, усиление сейсмоактивности и напряжённости в социуме.

**2** – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Вероятны странные эмоциональные желания, непрактичность и ненадёжность в отношениях с людьми, бестолковые поступки. Велика вероятность инфекционных заболеваний. Возможны отёки ног и боли в ступнях. Желательно не перегружать печень, уменьшить время контакта со средствами бытовой химии, остерегаться обмана, самообмана и краж.

Полезны водные процедуры, массаж стоп, хождение босиком по массажному коврику.

**5** – соединение Луны с Ураном в Овне. Велика опасность падений, порезов. Возможны головные боли, плохой сон, раздражительность и нетерпеливость. Могут возникнуть или обостриться заболевания глаз, ушей. Рекомендуется избегать стрессовых ситуаций, соблюдать режим сна и отдыха, отказаться от возбуждающих средств и курения, остерегаться огня, падений при работе на высоте.

Полезны умеренные физические упражнения, прогулки на свежем воздухе.

– Всех манят звёзды! Вот и я вчера засмотрелась на коньяк...

## Активные процессы в мае

**6** – соединение Луны с Венерой в Тельце, перигей Луны, новолуние. Организм в этот день ослаблен, иммунитет понижен, работоспособность низкая, вероятны обострения хронических заболеваний. Особое внимание обратите на поддержание здоровья почек – соблюдайте диету, пейте чистую воду, не употребляйте много острого, солёного и жареного. Остерегайтесь травматизма, отравления, переохлаждения, напряжения голосовых связок. В новолуние не рекомендуется начинать новые дела и строить планы.

**7** – соединение Луны с Меркурием в Тельце. Возможны болезни горла, ушей, лёгких и бронхов, щитовидной железы, невроты. Не исключены боли в руках и плечах. Желательно не напрягать голосовые связки, остерегаться сквозняков и кондиционеров, недоброкачественных продуктов питания.

Полезны водные процедуры, небольшие ограничения в еде.

**13** – первая четверть Луны, напряжённые лунные аспекты. Обостряются хронические болезни, усиливаются эмоции. Возможны скачки артериального давления, неадекватное поведение, которое приведёт к конфликтам. Сегодня не лучший день для выяснения отношений. Возможны нарушения в работе пищеварительной системы, печени и желчного пузыря, отёки. Исключите спиртное, жирную и острую пищу. Остерегайтесь переохлаждения.

Подходящее время для благоустройства дома, отдыха и прогулок.

**15** – соединение Луны с Юпитером в Деве. Возможны желудочные заболевания, нарушения в работе печени и поджелудочной железы, пищевые отравления, поносы и запоры. Не употребляйте острую и жирную пищу, алкоголь, сладости в большом количестве. Также рекомендуется избегать конфликтных ситуаций, беречь нервную систему, соблюдать режим сна и отдыха.

Подходящее время для профилактических осмотров, мероприятий по оздоровлению, для подготовки к серьёзному лечению.

**22** – полнолуние, соединение Луны с Марсом в Стрельце. Могут наблюдаться излишнее возбуждение, переоценка своих возможностей. Обострятся хронические заболевания, повысится артериальное давление, усилятся воспалительные процессы. Возможны головные боли, бессонница, радикулит, проблемы с лёгкими и бронхами, нервной системой и кровоснабжением. Соблюдайте диету, берите печень и нервную систему, остерегайтесь травматизма.

**23** – соединение Луны с Сатурном в Стрельце. Возможны депрессия, упадок сил, физическая слабость. Могут возникнуть проблемы на работе или со старшими членами семьи. Уязвимы нервная система, органы дыхания и кровоснабжения, печень. Велика вероятность обострения болезней опорно-двигательного аппарата. Рекомендуется соблюдать диету, уменьшить повышенные нагрузки на позвоночник и суставы, остерегаться простуды и травм. Не начинать новых дел.

**25** – соединение Луны с Плутоном в Козероге. Возможны ослабление жизненных сил и понижение эмоционального тонуса, появление чувства одиночества, страх перед жизненными обстоятельствами, болезненное восприятие неприятностей. Не исключена необходимость взять на себя дополнительные обязанности. Велика вероятность заболеваний органов воспроизведения и выделительной системы, зубов, опорно-двигательного аппарата, кожи. Необходимо остерегаться травматизма, простуды, беречь колени от переохлаждения, всё тело держать в тепле и сухости, исключить тяжёлые физические нагрузки.

**29** – последняя четверть Луны, соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Могут наблюдаться мечтательность, рассеянность, навязчивые идеи. Возможны обострения хронических болезней, ослабление зрения и слуха, нарушение работы иммунной системы, понижение сопротивляемости инфекциям, обострение психических заболеваний, тяга к наркотикам и алкоголю. Остерегайтесь заразных и инфекционных заболеваний, давайте отдых глазам, не утомляйте ноги, не перегружайте печень, соблюдайте личную гигиену. Будьте внимательны в общественных местах – не исключены травмы, потери, кражи и обман. Рекомендуется соблюдать диету, отказаться от кофе и алкоголя.

Полезны водные процедуры, массаж стоп, упражнения для глаз. Подходящее время для завершения начатых дел.

Подготовила Татьяна Дубкова,

Центр инструментальных наблюдений за окружающей средой и геофизических прогнозов

# Зона особого внимания

**Если вы хотите похудеть не в целом, а лишь частями, эта тема – для вас.**

Галифе, слишком толстые колени, излишне пухлые щёки, массивные голени и руки, жир на спине и на боках – проблемные зоны у всех разные. Но избавиться от них одинаково трудно. Хотя всё-таки возможно!

Наличие проблемных мест обычно связано с генетикой и не представляет большой угрозы для здоровья. Исключение – толстый живот, в появлении которого виноваты не гены, а образ жизни.

## В спортзал!

Стратегия борьбы зависит от проблемной зоны. Подбирая нагрузку неправильно, можно нарастить мышцы там, где не нужно, и увеличить места, которые и так великоваты.

Поэтому поможет не любой фитнес и не любая силовая нагрузка.



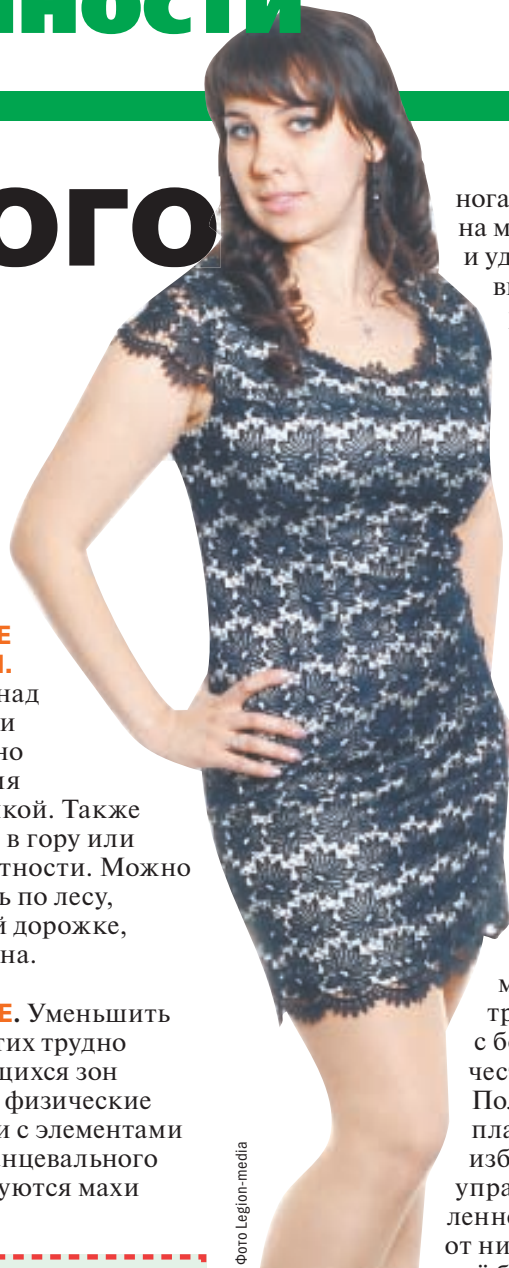
### ПОЛНЫЕ КОЛЕНИ.

Валики над коленями прекрасно нагружаются во время занятий степ-аэробикой. Также будет полезна ходьба в гору или по пересечённой местности. Можно бодрым шагом гулять по лесу, парку или по беговой дорожке, увеличив угол наклона.

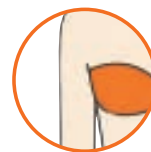


### ГАЛИФЕ.

Уменьшить объём этих трудно поддающихся зон помогут физические нагрузки с элементами танцев, балета или танцевального фитнеса, где используются махи



ногами, ходьба на мысках и уделяется внимание растяжке.



### МОЩНЫЕ РУКИ.

Они быстрее сдуются, если использовать длительные (полтора-часовые) занятия на эллипсе. Чтобы «подсушить» руки, надо тренироваться с лёгкими гантелями (1,5 кг примерно) в быстром темпе с большим количеством повторов. Полезно также плавание. Следует избегать силовых упражнений в медленном темпе – от них руки разнесёт ещё больше.



### ТОЛСТЫЕ ИКРЫ.

Сделать икры тоньше помогут длительные аэробные нагрузки средней интенсивности – например бег на длинные дистанции. Некоторые упражнения (подъём на носки с отягощением, приседания со штангой, а также велосипед) могут привести к увеличению объёма икр. Их следует категорически избегать.

## КАК ЗАМАСКИРОВАТЬ НЕДОСТАТКИ ФИГУРЫ:



- 1 Полные в верхней части руки:**
  - легко спрятать под рукавами не выше три четверти или за рукавами-фонариками.
  - отвлекут внимание крупные кольца, браслеты и другие массивные аксессуары.
  - летом спасут шёлковые невесомые палантины,

- 2 Пухлые колени** замаскируют брюки свободного кроя или юбка до середины голени и ниже.
- 3 Полные бёдра и галифе** закроют удлинённые кардиганы или юбка-колокол. Слишком массивные икры укроют от взоров брючки и макси-платья.

которые можно накинуть поверх сарафана или даже футболки.

## Диетический пикник

**Те, кто сидит на диете, часто жалуются, что выезды на природу – сплошное расстройство. Сегодня шашлыка поел от души – завтра в любимые брюки не влез. Как быть?**

Если шашлык приготовить не из жирной свинины, а из куринных грудок или горбуши, порция в 200 г станет легче на 400 ккал. Замените 200 г картошки зелёным салатом, редиской, сладким перцем. Это ещё минус 100 ккал. Вместо кусочка торта под бокал красного сухого вина съешьте рулет с сыром – не получите ещё 150 ккал. Итого – около 900 калорий можно сэкономить за один подход к столу (или пеньку – как вам угодно).

А если к тому же не сидеть сиднем у мангала, а поиграть в салочки (100 ккал за 10 мин.), выкупаться (60 ккал за 10 мин.) или сыграть в бадминтон (50 ккал за 10 мин.), то можно с чистой совестью позволить себе вторую порцию шашлыка!

Но даже после «низкокалорийного» пикника вы можете обнаружить, что весите на пару килограммов больше. Не надо паниковать – это ещё не жирок. Дело, скорее всего, в алкоголе и солёной еде, которые задерживают воду. Если денёк посидеть на бессолевой диете, к вечеру вес придёт в норму.



Светлана ГЛЕБОВА

## ЧТО ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ СЕРДЦА?

**?** Я слышал, что о проблемах с сердцем и вообще всей сердечно-сосудистой системой может говорить не только повышенный уровень холестерина или сахара, но и высокая мочевая кислота. Разве это так? Как связаны эти показатели?

В. Антонов, Сыктывкар

Действительно, гиперурикемия, или повышенный уровень мочевой кислоты в крови, такой же влиятельный фактор риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, ожирения, атеросклероза, артериальной гипертензии, как повышенный холестерин или глюкоза. Индикатор таких проблем чаще всего повышенное артериальное давление: чтобы понять это, можно даже не ходить к врачу: тонометры сегодня есть во многих семьях, а также в аптеках.

Если ваш постоянный показатель выше 140/90 мм рт. ст., сразу отправляйтесь к терапевту или напрямую к кардиологу. При артериальной гипертензии очень часто выявляется высокое содержание мочевой кислоты в крови.

«У многих пациентов с заболеваниями сердечно-сосудистой системы диагностируют гиперурикемию, – говорит Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д.м.н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной



недостаточности НИИ кардиологии им. А.Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ. – Кроме того, содержание этого вещества в крови может приводить к нарушению работы почек. Чтобы избежать этого, врачи часто назначают курс аллопуринола, который понижает уровень мочевой кислоты в крови. Следуйте этим и другим назначениям врача: измените образ жизни и диету, побольше двигайтесь, гуляйте, займитесь спортом (но не тяжёлой атлетикой), поднимайтесь пешком по лестнице, бегайте, плавайте. Откажитесь от алкоголя, особенно пива, красного мяса, субпродуктов, жареного, жирного, сладкого. И тогда организм сможет отрегулировать уровень мочевой кислоты, вернуть её в норму». Вновь обрести здоровье и защитить сердце и сосуды поможет не что-то одно, а всё сразу. Поэтому не пренебрегайте ни лекарствами, ни профилактикой.

### оперная певица

## Елена Бахтиярова

– В форме меня поддерживает в основном мой график ежедневных показов плюс зарядка каждое утро и полурасовая разминка перед спектаклем «Призраки оперы» каждый вечер. Обожаю плавать и стараюсь найти время в своём графике для бассейна.



первый читатель

Жизнь – это движение. А движение – это суставы. Если они болят, жизни нет. Как их успокоить?

На вопросы наших читателей во время прямой линии отвечала **Татьяна КОРОТКОВА, к. м. н., врач-ревматолог высшей категории ФГБНУ НИИ ревматологии им. В. А. Насоновой.**

## На коленку – как на стекло

**?** Как-то мыла пол и опустилась на колено – было ощущение, будто на что-то острое. И после этого всегда, когда на коленку опираюсь, – боль. Поставили диагноз «дегенеративный остеоартроз коленного сустава», 1-я стадия. Назначили дону – достаточно?

(Людмила Владимировна, 54 года, Саратов)

– Вы – молодая женщина, у которой впервые так остро заболел сустав. Не исключено, что было какое-то повреждение мениска либо связок, микротравма. Я бы посоветовала вам провести МРТ сустава.

Препарат, который вам назначили, неплохой, но доктор, наверное, в большей степени назначил его для профилактики. Если такая боль возникла, более эффективны будут местные средства. К примеру, крем хондроксид максимум. В отличие от других хондрострофиков у него особая мицеллярная структура – благодаря этому он проникает в сустав в очень высокой концентрации. Его действующее вещество – глюкозамин, как в той же доне.

## Эффект замедленного действия

Правда, начинать действовать может не сразу – он должен сначала накопиться. Но по терапевтической эффективности сравним даже с инъекциями. Наносить его нужно 2–3 раза в день и применять не менее месяца. Хорошо также пользоваться наколенником – при длительной ходьбе или когда моете полы.

Если же вы сделаете МРТ и будет подтверждение моих слов, то рекомендуется введение в сустав препаратов гиалуроновой кислоты. Но это нужно обсуждать с хирургом-ортопедом.

## С палками по квартире

**?** Артроз обоих коленных суставов, 2–3-я стадия. Очень сильные боли. По квартире хожу с двумя палками. От них уже и плечи болят.

(Антонина Фёдоровна, 81 год, Санкт-Петербург)

– Есть лекарства, замедляющие прогрессирование артроза, – хондропротекторы. Но у них накопительный эффект – не важно, принимаете внутрь (терафлекс, артра, структум и др.) или применяете локально. Кстати, локальные кремы достаточно безопасны для пожилых людей, у которых может подниматься давление.

**?** Я уже купила хондроксид максимум, только пока не пробовала.



– Очень хорошо. Этот препарат проникает в сустав в высокой концентрации и по терапевтической эффективности сравним с инъекционными хондропротекторами. В первый раз нанеся его, вы можете ничего не почувствовать, но не расстраивайтесь. Он начинает работать через неделю, а об эффективности мы говорим не раньше, чем через месяц. На плечевые суставы (а там, скорее всего, мышечные боли, спровоцированные хождением с палочкой) можно попробовать средства с мелоксикамом. Например, матарен плюс. Он содержит обезболивающий компонент – мелоксикам и капсаицин, который улучшает его проникновение. Обезболивающий эффект

развивается быстро – уже через 30 минут. Этот крем тоже наносится 2–3 раза в день.

Чем поддержать локальную терапию? Обычно мы рекомендуем наиболее безопасные средства – парацетамол. Если он не снимет боль, то можно попробовать цефекоксид или ацеклофенак. Но в любом случае за давлением нужно следить.

## Худейте и ходите!

**?** Деформирующий артроз правого коленного сустава. Стоять не могу и сидеть тоже. Поправилась на 10 кг, потому что стала меньше двигаться из-за боли.

(Эльвира Энкановна, 63 года, Бурятия)

– Если человек поправляется, риск прогрессирования такого заболевания увеличивается в разы. И наоборот. У нас в институте проводилась работа, которая показала, что у тех пациентов, кто снизил вес на 10 кг и более, боль уходит даже без лекарств. Можно пачками глотать препараты, но, если вы свои 10 кг не сбросите, у вас начнут и тазобедренные суставы болеть, и стопы...

В вашей аптеке, наверное, можно приобрести эластичный бинт. Перевяжите им ноги и ходите каждый день не менее 30 минут. Это тоже замедляет прогрессирование артроза.

Мария БЕЛЯЕВА

## Забота об обществе завтрашнего дня

В апреле в Москве при поддержке Союза педиатров России прошёл IV Всероссийский форум «Создавая общие ценности: роль питания в раннем возрасте в формировании здоровья нации». Он объединил на своей площадке педиатров, диетологов, нутрициологов, представителей государственных органов, бизнеса, средств массовой информации. Участники обсудили, как питание в раннем возрасте влияет на дальнейшее здоровье человека, и определили комплекс мер, необходимых для повышения осведомлённости общества по этой проблеме.

«Ожирение, диабет, болезни желудочно-кишечного тракта и сердца – всё это в значительной мере обусловлено неправильным питанием ребёнка, а зачастую и матери до его появления

на свет. Мы должны донести до каждого знание, что фундамент здоровья закладывается ещё до рождения человека. Мы должны научить специалистов, работающих с женщинами во время беременности, с новорождёнными, детьми раннего возраста, основам профилактики социально значимых заболеваний, дополнить вузовские программы разделами, посвящёнными проблемам питания», – сказала в своём выступлении директор НИИ педиатрии «Научного центра здоровья детей» МЗ РФ, член-корреспондент РАН Лейла НАМАЗОВА-БАРАНОВА.

О том, как важно разработать стандартные руководства по правильному вскармливанию детей, чтобы врачи могли опираться на достоверные данные,

говорила на форуме руководитель отделения питания здорового и больного ребёнка ФГАУ «Научный центр здоровья детей», профессор Татьяна Боровик.

От того, насколько успешно будет решаться эта проблема сегодня, зависит здоровье общества завтрашнего дня.



СОБЫТИЕ

СОВКОМБАНК

денежный кредит «12% плюс»

ВЫ ПЕНСИОНЕР? ДАДИМ ВАМ 12%



ПОМОГАЕМ ПОМОГАТЬ

\* www.sovcombank.ru. «Денежный кредит «12% плюс». Сумма 100000 руб., срок 12 мес. При безналичном расходовании средств в течение 25 дней действия договора (минимум 80% от суммы кредита) – ставка 12% годовых; при наличном расходовании, либо безналичном расходовании менее 80% от суммы кредита – 17% годовых. Возраст заемщика 20–85 лет. Документы: паспорт гражданина РФ, второй документ, удостоверяющий личность, справка 2-НДФЛ (пенсионерам справка не требуется). Банк вправе отказать в предоставлении кредита без объяснения причины. ПАО «СОВКОМБАНК». ГЕНЕРАЛЬНАЯ ЛИЦЕНЗИЯ БАНКА РОССИИ № 963. На правах рекламы.

звонок по России бесплатный  
8 800 100 000 6

Что беспокоит мужчину после 40 лет? Снижается ли его качество жизни и от чего это зависит?



Слово — директору Клиники натуральной медицины, лауреату премии «Национальное достояние», профессору РАЕН Владимиру ФЁДОРОВУ.

## Гормон жизни

**?** Не секрет, что с годами у многих мужчин начинает прыгать артериальное давление, появляется небывалая раньше усталость да и сексуальные возможности заметно снижаются. Почему это происходит?

— Источник бед — снижение тестостерона, главного гормона в жизни мужчины. Начиная с 35 лет каждый год мужчины теряют 2–3% тестостерона, а к 50 годам отмечаются уже явные признаки этого падения — снижение либидо, физических и сексуальных возможностей.

В этом же возрасте у мужчин проявляется ещё одна беда, которая начинает прогрессировать с возрастом, всё сильнее напоминая о себе, — аденома (доброкачественная опухоль) предстательной железы.

**?** Если причиной всех этих недугов является снижение тестостерона, как с этим бороться?

— Прежде всего нужно обратить внимание на своё питание. Особенно на продукты, богатые цинком (морепродукты, арахис, семена тыквы, кунжут, зародыши пшеницы), которые повышают содержание тестостерона в организме, а значит, и потенцию. Не потому ли мужчины, живущие в странах Латинской Америки,



Начиная с 35 лет каждый год мужчины теряют 2–3% тестостерона, а к 50 годам отмечаются уже явные признаки этого падения.

Фото Legion-media

# Встать в строй!

## Как вернуть мужскую статью

в Китае, в Японии, Индии и употребляющие морепродукты ежедневно, обладают не только высокой плодовитостью, но и высокой сексуальной активностью до глубокой старости.

Помимо продуктов, богатых цинком, следует обратить внимание и на томаты. В них большое количество фермента под названием ликопин, который препятствует возникновению простатита и рака предстательной железы. Кстати, ликопин также много и в арбузе, грейпфруте, сладком красном перце. В странах Востока, где особенно популярны эти продукты, число заболевших раком предстательной железы минимально.

## Не диетой единой

**?** Но только ли диета влияет на поддержание потенции у мужчин после 40 лет? К примеру, что вы можете порекомендовать для нормализации уровня тестостерона?

— Существуют два способа повышения этого жизненно важного мужского гормона. Первый — усилить выработку собственного тестостерона. Это наиболее физиологичный механизм. Второй — заместительная терапия, которая используется в тех случаях, когда запасы собственного тестостерона

у мужчины истощены. Причём наиболее эффективными и безопасными препаратами в этом плане стали не химически синтезированный тестостерон, а натуральные растительные средства, которые и сегодня используются практически во всех восточных странах. И не только. Запад также сделал сегодня выбор в пользу растительных восточных средств.

**?** О каких препаратах речь?

— Это препараты, в составе которых есть хорошо всем знакомый женьшень. Механизм его действия очень похож на механизм действия стимуляторов потенции. С этой же целью на Востоке широко используются экстракты и вытяжки морских животных (например, морского конька).

А растение, обладающее антибактериальным средством — осот короткоушковый, — очень полезно для лечения и профилактики простатита.

**?** Так чему отдать предпочтение?

— Если вы хотите действительно поддержать своё здоровье, необходим комплексный подход, который сочетает в себе и правильное питание,

## ИНТЕРЕСНО

Европейская медицина XVII–XVIII веков для повышения мужской потенции рекомендовала верховую езду, фехтование, трюфели (сорт грибов), каштаны, а также индийские специи и травы. Ещё более фантастичными выглядят рекомендации французских и немецких врачей XVII века. Для возвращения былой стати эскулапы того времени рекомендовали мужчинам... розги. Так, знаменитый французский врач А. Дебе в своей работе «Физиология брака» (1878 год) пишет, что



применение розог у мужчин, страдающих «половым бессилием», является довольно эффективным способом вернуть донжуана в строй.

и физические упражнения, и фитотерапию, подобрать которую лучше вместе с врачом.

Беседовала Ирина ВОРОБЬЁВА

**СМЕХ Ха-Ха! Терапия**

Пациент жалуется на снижение потенции. Врач спрашивает:

- Вы давно знакомы со своей женой?
- С детства. Помню, когда я качал её на руках, она любила шлёпать меня по лысине.



# ЗОЛОТОЙ КОНЁК

А твой уровень тестостерона в норме?

- Женьшень**  
Способствует повышению умственной и физической работоспособности.
- Морской конек**  
В сочетании с женьшенем стимулирует выработку тестостерона



Спрашивайте в аптеках Вашего города.  
Телефон горячей линии **8-800-5555-131** (звонок по России бесплатный)



НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Реклама. СГР № RU.77.99.86.003.E.004615.03.15 от 12.03.2015 г.

## Простые вещи

Марина  
СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Дети всё переворачивают с ног на голову и при этом ставят всё на свои места. Не знаю, как им это удаётся. Живёшь себе, делаешь ремонт, планируешь отпуск на будущий год и встречу с друзьями на эту пятницу. И вдруг – бац: «Поздравляем! У вас будет ребёнок». Оглянуться не успеешь – а уже не «будет», а «есть». Страшный, крошечный. Всё время орёт, корчится. Как ты его берёшь?! Ой, голова точно оторвётся! Колики, газики, срыгиваем, тужимся, усваиваем лактозу – не усваиваем её. Орём. Нет, даже так – ОРЁМ! Баю-баюшки-баю, не ложися на краю! Почему он так кричит, господи? Что мы делаем не так? Взволнованные бабушки дают советы, несовместимые со здравым смыслом, Интернет расходитя во мнении сам с собой, форумы полны таких же неопытных идиотов.

Мой ребёнок пукнул. Помогите! Что делать?

В конце концов все педиатры округи выстроены вокруг священной колыбели. Успокойтесь. Здоровенький ребёнок. Орёт? Да разве это крик? Вот полезут зубы, тогда вы узнаете... В этот момент ребёнок одаривает собравшихся первой улыбкой – бессмысленной, радужной и невероятной, как мыльный пузырь. И – готово, мы уже не боимся ни зубов, ни ветрянки. Смотри, он мне улыбнулся! Не тебе, а мне. А как за палец уцепился! Он точно гений у нас. А ты сомневался?

Человек, у которого нет детей, не способен понять смысла всей этой затеи – с пелёнками и памперсами, с первыми ботиночками дороже маминых сапог. Зачем терпеть бессонные муки, волнения, если итог ясен. Вырастет – не поблагодарит, уйдёт – и позабудет. Не будет звонить, писать, заезжать в гости. Вспоминать-то толком начнёт только после того, как мы умрём. Так не лучше ли посвятить единственную жизнь самому себе?

Нет, не лучше. Дети – не итог, а процесс. И потому с ними невероятно интересно. Ты всё время ждёшь, а что там дальше: неужели встанет на ноги? А какое слово будет первое? С кем будет дружить, кого полюбит, каким станет, когда, наконец, вырастет и уйдёт? Но самое главное – какими он нас запомнит?

Вот мы сидим, ты и я, на кухне. Разговариваем. Любим друг друга уже очень много лет и надеемся любить ещё как минимум сто. Скатерть, кошка, абажур. Место, куда наш ребёнок может принести большую лапу.

Ты видишь? Он тебе улыбнулся. Да нет, не мне, а тебе.



По мнению среднего итальянца, если из дома, где плюс двадцать пять градусов, выйти в минус тридцать, то смерть не за горами.

Сегодня благодаря Интернету кажется, что о жизни в Европе известно всё. Однако это обманчивое впечатление: и туристы, и тем более те, кто приезжает в европейские страны на ПМЖ, неминуемо сталкиваются с вещами, которые их удивляют.

НАПРИМЕР, одним из первейших сюрпризов является тот факт, что зимой в домах здесь зачастую зуб на зуб не попадает от холода. Этот неприятный момент обусловлен тем, что в Италии расходы на коммунальные услуги достаточно высоки, поскольку жара стоит вовсе не круглый год, как это принято считать. Даже на юге страны зимой случаются снегопады.

Многих обманывают температурные данные метеорологов. Часто приходится слышать, что, мол, совсем заелись в этой Италии, +10 зимой им холодно, посидели бы в наших –20. Однако не стоит сравнивать голые градусы без учёта остальных климатических особенностей. Маленькая Италия с трёх сторон окружена морями, климат в стране очень влажный и с сильными ветрами, поэтому летняя жара и зимний холод переносятся тяжело.

### За тепло бьют рублём

С центральным отоплением в Италии не сложилось. Максимум, чего можно ожидать, – общее отопление для одного многоквартирного дома. Но это тоже не означает, что батареи будут греть в полную силу. Потому

что существует закон, согласно которому любой итальянец, который нагрел воздух в своей квартире выше 22 градусов, должен быть оштрафован.

Одним из основных аргументов является забота об окружающей среде. Эксперты утверждают, что отопление в домах крупных городов является причиной загрязнения атмосферы.

### Большая разница

Общенациональный норматив гласит, что воспрещается нагревать воздух выше 20 градусов (дозволен люфт в пару градусов) везде: в жилых помещениях, в офисах, в учебных заведениях, кроме промышленных производственных помещений, где лимит составляет 18 градусов. Считается, что это оптимальная температура зимой для работы и жизни.

В Италии широко распространено мнение, что резкий перепад температур приводит к снижению иммунитета. И это ещё один повод поудивляться для переехавших сюда россиян. Одним из наиболее часто задаваемых абортными «зимних» вопросов наряду с «Почему ты мёрзнешь, ты же из России?» и «Когда идёт снег, ты, наверное, счастлива?», это вот какой: «Зимой у вас бывает –30?! А дома вы как ходите, в шубах?» Причём насколько для россиянина нелеп вопрос, настолько же для итальянца абсурден ответ: «У нас тепло дома, всегда +25, а то и больше».

### Закон всё предусмотрел

По закону Италия поделена на шесть климатических зон – не по географическим признакам, а по средним температурным показателям. Для каждой из зон предписано конкретное

количество часов в сутки, во время которых допускается включать отопление. Например, в сицилийском городе Катания можно прогревать жилища с 1 декабря по 31 марта в течение максимум восьми часов в сутки, тогда как в Милане отопление в домах может работать с 15 октября по 15 апреля, но не более 14 часов в сутки. А вот в заснеженном Тренто на самом севере страны никаких ограничений по отоплению не выставлено.

### Партия сказала: «Надо»

Решения по многим вопросам отданы в Италии на откуп местным властям – региональным и областным. В ряде случаев именно они решают, следовать ли спущенному сверху указанию. Например, внезапный климатический коллапс с резким внештатным похолоданием и обильным снегопадом приведёт к тому, что в домах разрешат топить больше дозволенного.

Отслеживать исполнение «температурного закона», особенно в частном жилье, весьма непросто. Впрочем, за излишнее тепло приходят такие счета, что большинство населения изначально настроено на надевание лишней пары носков вместо перевода стрелки термостата с 17 градусов на 20.

Мария КУТИЛИНА

**СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

– Не могли бы вы немножко снизить нам плату за квартиру, хозяин? Смотрите, здесь так холодно и сыро, что мы вынуждены были поставить снегоочиститель на экран телевизора...



## Ослепительная улыбка

Если у вас проблемы с зубами или дёснами, поможет мёд.

- ➔ 1 ст. ложку мёда разведите в 1 стакане тёплой воды и полощите раствором рот. Это поможет слегка отбелить зубы и избавиться от налёта.
- ➔ 2 ст. ложки сухих цветов ромашки залейте 1 стаканом кипятка, поставьте на 10–15 минут на водяную баню, охладите, процедите, добавьте 2 ст. ложки мёда. Этим средством хорошо полоскать рот при стоматите и кровоточивости дёсен.

Татьяна, Курск



## Сохранить результат

➔ Я в течение нескольких лет пыталась похудеть. Те, кто сидел на диете, знают, что самое сложное – сохранить достигнутые результаты. Мне в этом помог сок сельдерея. Это средство издавна используется в народной медицине для профилактики лишнего веса. Свежеприготовленный сок из корней сельдерея принимают по 1–2 ч. ложки 2–3 раза в день до еды.

Алла, Подольск

## Не болейте!

Хочу рассказать, как поддержать иммунитет в пору весеннего дефицита витаминов.

- ➔ 1 ст. ложку высушенных и измельчённых листьев земляники залейте 1 стаканом кипятка. Настаивайте в термосе в течение 2 часов. Принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день.
- ➔ Молодые листочки шиповника разомните до появления сока, заваривайте и пейте, как чай.

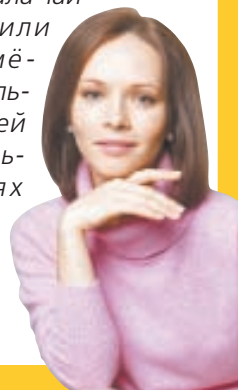
Дмитрий Иванович, Курск



оперная певица

## Елена Бахтиярова

– В детстве мне мама при простуде давала чай с малиной или молоко с мёдом. Этим пользуюсь и по сей день. В остальных случаях предпочитаю помощь профессионалов.



первый читатель



**28-30**  
**апреля**

Москва,  
Гостиный двор

**ВЫСТАВКА**  
ЗДОРОВАЯ СРЕДА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ  
**ФЕСТИВАЛЬ**  
ВОРКАУТ, ПАРКУР, КРОССФИТ, КОНЦЕРТ  
**ZNORR.RU**

Х ВСЕРОССИЙСКИЙ ФОРУМ «ЗДОРОВЬЕ НАЦИИ – ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ РОССИИ»

ВЫСТАВКА РАБОТАЕТ: 10.00–20.00  
ВХОД СВОБОДНЫЙ

... зри в корень



6+

Реклама

MENSE  
МЕНСЕ

Больше собственных эстрогенов.  
Натурально.

Негормональная поддержка женского организма в период менопаузы.

Компоненты:

- Поддерживают гормональный баланс.
- Снижают выраженность приливов.
- Нормализуют эмоциональное состояние.



18+

Реклама



8 800 200 86 86  
бесплатная горячая линия  
[www.mense.ru](http://www.mense.ru)

АКВИОН

СРР № RU.77.99.88.003.E.009184.09.15 от 24.09.2015 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



# Комариный сезон-2016



## Что нужно знать, чтобы защитить себя и детей



Для индивидуальной защиты от кровососущих насекомых обычно используются репелленты в виде кремов, спреев, эмульсий. Они очень популярны, но мало кто обращает внимание на их состав и свойства. Какие средства от комаров безопасны для детей?

Слово — аллергологу-иммунологу, врачу-педиатру высшей категории клинико-диагностического отдела Научно-исследовательского клинического института педиатрии им. академика Ю. Е. Вельтишева ГБОУ ВПО «Российский национальный исследовательский медицинский университет имени Н.И. Пирогова», кандидату медицинских наук Елене БЕРДНИКОВОЙ.

### Опасное жало

**?** Елена Константиновна, начинается новый комариный сезон, и поэтому многие россияне обеспокоены распространением вируса Зика. Скажите, насколько может быть опасен этот вирус для наших соотечественников?

— Комары рода *Aedes aegypti*, являющиеся переносчиками заболевания, не встречаются на территории России. Однако путешественникам важно знать, что в тропических странах широко распространены виды насекомых, которые представляют серьёзную угрозу для здоровья людей. Учёные отмечают, что ареал некоторых переносчиков, например жёлтых москитов, значительно расширился в последнее время. От болезней, которые они переносят, включая малярию, филяриатоз, жёлтую лихорадку и другие опасные заболевания, погибло больше людей, чем от всех мировых войн.

Укусы насекомых (комаров, мошек, слепней) могут вызывать аллергию, особенно у детей. Во время укуса самка комара впрыскивает в ранку слюну, в состав которой входят аллергены, вызывающие раздражение, — в этом случае на коже возникают красные зудящие пятна. Детская кожа по сравнению со взрослой гораздо тоньше, и следы от укусов комаров и особенно мошек у некоторых детей могут оставаться по 3 месяца и даже нагнаиваться!

**?** Как можно защититься от всех этих неприятностей?

— Выбор средств защиты сегодня достаточно большой: москитные сетки, браслеты, фумигаторы. Однако если

говорить об эффективной защите на открытом воздухе, то это, конечно, репелленты — химические вещества, которые препятствуют посадке насекомого на поверхность кожи. Нет посадки — соответственно нет укуса и связанных с ним неприятностей.

### Правильный выбор

**?** Что же представляют собой репелленты?

— Хороший репеллент должен соответствовать двум основным требованиям: эффективно отпугивать насекомых в течение продолжительного времени и быть безопасным для человека.

По своему происхождению репелленты делятся на натуральные и синтетические (искусственные). К натуральным репеллентам относят эфирные масла, такие как масло

корицы, розмарина, лимонника, эвкалипта, мяты, а также гвоздичное масло. Но природные масла отличаются невысокой эффективностью. Сегодня на рынке репеллентов они занимают небольшую, но относительно стабильную нишу и используются в так называемых натуральных продуктах. Их часто рекомендуют для маленьких детей, но здесь надо учитывать, что многие эфирные масла являются сильными аллергенами и обладают ярко выраженным запахом.

Более высокоэффективными являются синтетические (искусственные) репелленты.

**?** Что входит в состав самых распространённых синтетических репеллентов? Какие из них подходят для детей?

— Одним из первых синтетических репеллентов стал ДЭТА (DEET, N, N-диэтилтолуамид), разработанный

в 60-х годах для защиты армии США от кровососущих насекомых. ДЭТА является сильным, эффективным репеллентом и до сих пор входит в состав большинства защитных средств, но постепенно его использование снижается из-за накопленных данных о его токсичности для природы и человека. На сегодняшний день в Евросоюзе, США и ряде других стран из-за высокого токсического профиля существуют ограничения по применению продуктов, содержащих ДЭТА, для детей до 6 лет.

В последнее время всё более популярным становится репеллент IR3535 — действующее вещество для разработки средств защиты, в том числе детей, от насекомых. Он существует на рынке более 30 лет, эффективен против комаров, москитов, вшей и других кровососущих насекомых. Этот репеллент одобрен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) и рекомендован к использованию для младенцев с 12 месяцев. По своей активности он сопоставим с ДЭТА. Химическая структура репеллента схожа по строению с природной аминокислотой бета-аланина, благодаря этому репеллент абсолютно нетоксичен для человека, что подтверждено многими исследованиями.

Российский НИИД протестировал его на самых распространённых видах кровососущих насекомых. Результаты совпали с зарубежными исследованиями как по эффективности, так и по токсикологическим характеристикам.

### НА ЧТО СЛЕДУЕТ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ПРИ ВЫБОРЕ РЕПЕЛЛЕНТА

**1** Выбирая репеллент, внимательно изучите упаковку: прочитайте состав, обратите особое внимание на концентрацию действующего вещества, способ нанесения, а также на то, кому рекомендован данный репеллент, так как далеко не все средства подходят детям.

**2** Для детей от года лучше всего использовать репелленты

в форме крема, молочка, геля или бальзама. Спреи при вдыхании у некоторых детей могут вызывать астматические приступы.

**3** Поскольку маленькие дети очень любят всё тащить в рот, то, пользуясь репеллентами, надо следить, чтобы ребёнок не облизывал свои руки и другие обработанные этим средством части тела. По этой же причине

надо выбирать только самые безопасные и современные продукты.

**4** Средства, разработанные специально для детей, гипоаллергенны и не имеют интенсивного запаха. Однако помимо внешних параметров следует обратить внимание на упаковку. Если в составе средства присутствует IR3535, вы смело можете наносить его на кожу ребёнка.

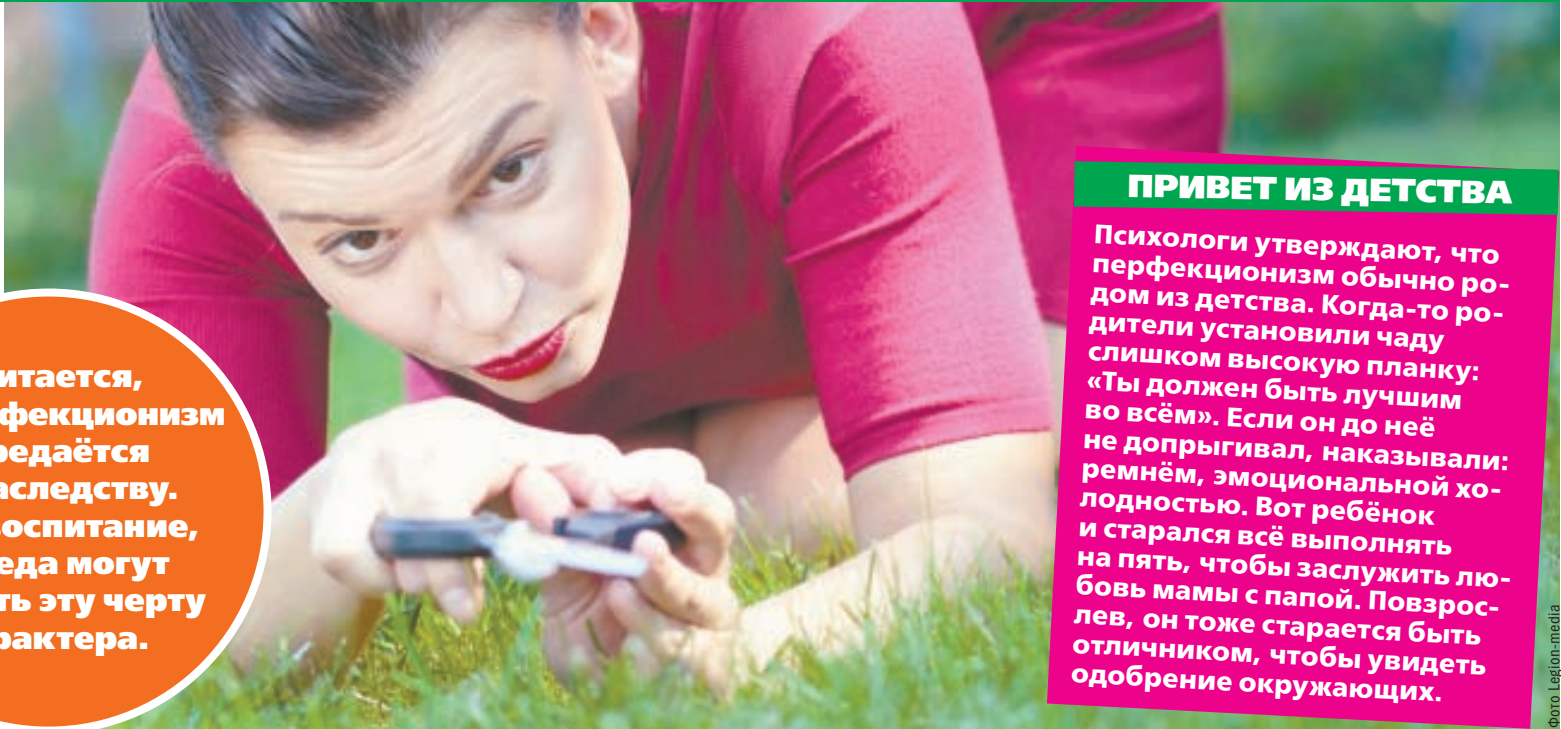
ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ



Их дом стерилен, бумаги на работе в полном порядке, причёска идеальна в любую погоду. Отличники, да и только! Но сами они так не считают.

Перфекционисты никогда не удовлетворены результатами своего труда. Им кажется, что полку на кухне можно было бы повесить ровнее, сорняки на даче прополоть тщательнее, волосы уложить эффективнее, а вещи в шкафу рассортировать не только по сезону, но и по цвету. Стремление к совершенству становится для них пунктиком, навязчивой идеей. А это уже опасно.

**Считается, что перфекционизм передаётся по наследству. Но и воспитание, и среда могут развить эту черту характера.**



**ПРИВЕТ ИЗ ДЕТСТВА**  
Психологи утверждают, что перфекционизм обычно родом из детства. Когда-то родители установили чадку слишком высокую планку: «Ты должен быть лучшим во всём». Если он до неё не допрыгивал, наказывали: ремнём, эмоциональной холодностью. Вот ребёнок и старался всё выполнять на пять, чтобы заслужить любовь мамы с папой. Повзрослев, он тоже старается быть отличником, чтобы увидеть одобрение окружающих.

# Синдром отличницы

## Догнать и перегнать

Гонка за идеалом оборачивается бесконечным самоистязанием, ведь перфекционисты не умеют останавливаться

на достигнутом и нередко доходят до крайностей. Например, борясь с лишними килограммами, запросто могут заработать анорексию. Неслучайно на Западе этот недуг называют болезнью отличниц.

Неумение отделять главное от второстепенного, нужное от ненужного оборачивается повышенной тревожностью, депрессией, хронической усталостью. Дама с синдромом отличницы специально встанет в пять утра, чтобы

навести порядок в доме, а после работы, какой бы уставшей ни была, будет полночи гладить, стирать и готовить. Переубедить её невозможно — она уверена, что в квартире жуткий бардак. Останется она лишь в том случае, если попадёт в больницу с нервным срывом и физическим истощением. Правда, после того как её «подлатают», снова начнёт догонять и перегонять.

у четвёртого уши оттопыренные... Ну а если всё-таки выйдут замуж, начинают «дорабатывать» и мужа. А это нравится далеко не всем.

## Идеала не существует!

Поэтому с перфекционизмом нужно бороться. Иначе он испортит вам жизнь. Всё хорошо в меру, даже стремление к идеалу. В Японии есть поговорка: «Почти совершенство лучше самого совершенства». Идеала нет, это субъективное понятие. А раз так, зачем за ним гнаться?

Юлия НЕРОВНОВА

### Правила борьбы с перфекционизмом

- Станьте снисходительнее к себе.** Что страшного, если вы поправились на три килограмма или два дня не мыли голову? Мы не в состоянии всегда выглядеть безупречно! У любой женщины бывают периоды, когда она неважно себя чувствует, устала, не в духе. Естественно, это отражается и на внешности. Зато когда всё хорошо, она и выглядит прекрасно. Позвольте себе быть разной!
- Станьте снисходительнее к людям.** Вас раздражает, что муж разбрасывает носки по квартире? Зато он добрый, умный и надёжный. Замечайте не только плохие, но и хорошие качества.

- Отделяйте главное от второстепенного.** Скажем, если надо выполнить срочную работу, не обращайте внимания на пыль в углу. Это поощрит. Иначе можно надорваться.
- Спокойнее воспринимайте критику в свой адрес.** Нравится всем без исключения невозможно! Примите это как данность — и жить станет намного легче.
- Поднимайте самооценку:** не обесценивайте свои достижения, хвалите себя, улыбайтесь своему отражению.

**первый читатель**

**оперная певица**

**Елена Бахтиярова**

— Я в большей степени перфекционист. Хотя прекрасно осознаю, что главное — вовремя остановиться. Но в любом случае всегда стремлюсь к совершенству.

# МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: КОМФОРТ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО

Каждый мужчина в той или иной степени, пытается держать ситуацию под контролем. Но что делать, если его личный комфорт нарушают неприятные болевые ощущения, затруднения мочеиспускания и многие другие проявления заболеваний мочеполовой сферы, которые могут возникнуть с каждым годом все чаще и тяжелее. Различные симптомы, возможно, будут преследовать человека, который страдает хроническим простатитом и аденомой простаты.

Ситуация не под контролем! Ощущение дискомфорта и неуверенности — вот что приходит на смену былой решимости и геройской браваре.

**Мужчине может быть сложно определиться с выбором средства лечения в подобной ситуации.**

Лекарственные препараты **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** предназначены для курсового лечения простатита и аденомы простаты. Благодаря натуральному компоненту (экстракт пыльцы разнородных растений, полученный особым спосо-

бом микробиологической ферментации) они оказывают комплексное действие и способствуют:

- облегчению акта мочеиспускания;
- уменьшению болевого синдрома;
- улучшению эректильной функции;
- уменьшению объема остаточной мочи после опорожнения мочевого пузыря;
- уменьшению частоты позывов к мочеиспусканию;
- уменьшению объема простаты.

**Это может помочь вам вновь ощутить себя полным сил, физически активным и уверенным в своих сексуальных возможностях.**

Производство лекарственных препаратов **ЦЕРНИЛТОН®** и **ЦЕРНИЛТОН® форте** осуществляется согласно международным стандартам фармацевтической промышленности GMP. **ЦЕРНИЛТОН®** широко известен в мире и официально рекомендован Европейской ассоциацией урологов для комплексной терапии пациентам с хроническим простатитом и аденомой при наличии воспалительного компонента.

**Всегда привык держать уровень личного комфорта и ситуацию под контролем? Пора заняться этим вместе с препаратами ЦЕРНИЛТОН® и ЦЕРНИЛТОН® форте!**

Для более комфортного лечения — **ЦЕРНИЛТОН® форте** (в капсулах)! Больше активного вещества — меньше количества капсул в дневном приеме\*\*.

**«Горячая линия»: 8 (495) 795-61-56, 8 (499) 124-02-21 www.cernilton.ru**

**ЦЕРНИЛТОН®:** 100 или 200 таблеток;  
**ЦЕРНИЛТОН® форте:** 50 капсул.

**Приобретайте в аптеках!**

ООО Группа компаний «Граминекс-фарма» - официальный представитель «Graminex LLC» (США) в РФ, СНГ и Балтии. Рег. уд. № 001301 от 29.11.2011 г. ЛП - 000453 от 01.03.11. Реклама. 18+

\* Эффективная фармакотерапия. 26/2015. Урология и нефрология. №3 «Международный опыт применения ферментированного экстракта пыльцы разнородных растений при симптомах нижних мочеполовых путей» Л.Г. Спивак, А.З. Винаров, Е.В. Ларцова, Д.В. Платонова.

\*\* В сравнении с препаратом «ЦЕРНИЛТОН®» (в таблетках).

**СЕКРЕТНЫЙ АГЕНТ МУЖСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

# Вы и его родственники

Каковы ваши отношения с родственниками супруга, не отравляют ли они вашу жизнь? Понять это вы сможете, честно ответив на вопросы этого небольшого теста.

За каждый положительный ответ («да») полагаются 2 балла, за ответ «иногда» – 1, а за отрицательный ответ («нет») – 0 баллов.

- 1 После визитов к вам его родни вы всегда ссоритесь с мужем?
- 2 Вы постоянно делите своего супруга с его матерью?
- 3 Что бы вы ни делали, его родственники бывают вами недовольны?
- 4 Если вы ссоритесь с кем-либо из его родни, муж всегда встаёт на их сторону?
- 5 Вы стараетесь избегать общения с родственниками мужа?
- 6 Свекровь звонит вам чаще, чем кто-либо ещё?
- 7 Обычно вам не хочется поздравлять родственников мужа с праздниками?
- 8 Вы заняты обсуждением дел его родни не реже 1 раза в неделю?
- 9 Вы мечтаете, чтобы родители вашего супруга жили в другом городе?
- 10 Вы стараетесь как можно реже приглашать его родных в гости?



### Подсчитайте баллы, подведите итоги:

**От 0 до 7 баллов** – в вашей семье всё отлично. Вам явно удаётся держать всё (в том числе и свои чувства к родственникам вашего спутника жизни) под контролем, а возникающие проблемы легко разрешать.

**От 8 до 14 баллов** – в ваших отношениях с родственниками мужа порой возникает напряжённость. Старайтесь хотя бы иногда в чём-то уступить, учитесь игнорировать то, что вам не по душе в его родне.

**От 15 до 20 баллов** – кое-кто из родственников мужа просто «токсичен» для вас.

Похоже, ваш благоверный женат не на вас, а на своих родителях (а то и на всех своих родственниках). Немедленно (но спокойно и рассудительно!) поговорите с ним об этом. Возможно, если вы проживаете вместе с его родителями, вам стоит как можно быстрее с ними разъехаться.

**Евгений ТАРАСОВ, психолог**

## 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!!!

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

№ 701

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

№ 702

## СКАНВОРД

1 КТО ПРЕЖДЕ РУСИЧИ КЛАЛИ НА ОКНАХ СВОИХ ДОМОВ, СПАСАЯСЬ ОТ ВЕДЬМ?

ПРОФЕССИЯ ГЕРОЯ ВЛАДИСЛАВА СТРЖЕЛЬНИКА ИЗ ФИЛЬМА «ВРЕМЯ ЖЕЛАНИЙ»

«ИСПУГАЛАСЯ ..., РАСТОПЫРИЛА ГЛАЗА»

КОГО ИЗ ВЕЛИКИХ РУССКИХ ДОКТОРОВ АНТОН ЧЕХОВ СРАВНИВАЛ С «ТУРГЕНЕВЫМ В ЛИТЕРАТУРЕ»?

«ТЕСТ НА ПРИГОДНОСТЬ» ДЛЯ ЖЕНИХОВ ПРИНЦЕССЫ ТУРАНДОТ

МЯСО ВОКРУГ КРАСНОЙ ИКРЫ

КАРТОЧНЫЙ КРУПЬЕ

«СТАРАЯ ... СОСЕТ СВОЕГО ДЕТЕНЬША» (АФРИКАНСКАЯ ПОСЛОВИЦА)

КЛИЕНТ КРЕДИТОРА

«А ТАМ, ГДЕ БЫЛ КОГДА-ТО ОТЧИЙ ДОМ, ТЕПЕРЬ ЛЕЖИТ ... ДА СЛОЙ ДОРОЖНОЙ ПЫЛИ»

СИЯНИЕ ЧИСТОТЫ

«САМЫЙ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ» ГОРМОН

«СТОНЯЮТ НА ДИЕТЕ?»

СРЕДНИЙ РАЗМЕР ЮБКИ

«ПРИТОН ШПИОНОВ»

ДРУГ АЛЕКСАНДРА ДЮМА

ВЫСОЧАЙШАЯ ГОРА РОССИИ

ПОЛЬСКИЙ ГОСПОДИН

ОЛЕГ

«САМЫЙ АНТИЧНЫЙ ФИЛОСОФ ПЛАТОН НАЗЫВАЛ «МОЛОКОМ СТАРИКОВ»?»

2

«СТАРОЕ ПИРОЖНОЕ»

ЗАДУМЧИВОЕ ...

«ПИТАТЕЛЬНОЕ ВЕЩЕСТВО, ПРЕДУСМОТРЕННОЕ ШЕДРЫМ ПРОВИДЕНИЕМ ДЛЯ ОТКОРМА БЕДНЯКОВ»

ПРОВАЛ С ПАФОСОМ

«ШВЕЙЦАРИЯ ТРЕТЬЕГО МИРА»

«КТО ИСПОЛЬЗУЕТ СОБАК В КАЧЕСТВЕ ПИЩИ И СРЕДСТВА ПЕРЕДВИЖЕНИЯ?»

«СИДИТ В ЧАЛМЕ, ОН НА ВОСТОКЕ БЫТЬ ОБЯЗАН» У СТАРИКА СИНИЦКОГО

«НА ПОСЛЕДНЕМ ИЗДЫХАНИИ»

МОРЕ «НА ПОСЛЕДНЕМ ИЗДЫХАНИИ»

КОГО ВСЕ ЗНАЮТ ПО РОЛИ СТЕФАНА САЛЬВАТОРЕ ИЗ «ДНЕВНИКОВ ВАМПИРА»?

Ответы опубликованы на стр. 23

**ИФ здоровизм**

Будь хозяином жизни, но не забывай, что ты в гостях.

**Александр РОГОВ**

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ**

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ  
 Генеральный директор ИД «ИФ» Р. Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 17 2016 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  
 1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК  
 Отдел распространения Олеся КОРОБКО  
 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 «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)  
 Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. 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 21.04.2016 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 26.04.2016 г.  
 Заказ № 0376-2016. Тираж 450 617 экз.  
 Цена свободная.

**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

Опытный клоун по вызову от души повеселит детейшек, не разочарует и одиноких мам...

Певица Екатерина Семёнова:

# «Меня узнают не по лицу, а по голосу»

**Пик популярности певицы Екатерины Семёновой пришёлся на 80-е, тогда её хиты с упоением пела вся страна.**

НО в 90-е артистка, дававшая в день по несколько концертов, решила сбавить обороты. Чем сегодня занимается легенда советской эстрады? Об этом она рассказала еженедельнику «АиФ. Здоровье».

## Борьба с ленью

**?** Катя, вы как-то сказали про себя, что вы жутко ленивая, в школе учились на тройки. Как же вам тогда удалось добиться такой невероятной популярности?

— Повезло. А на тройки я училась не потому, что дурочка, просто обстоятельства сложились так, что в пятом классе у меня умерла мама. На следующий день учительница поставила меня в центр класса и сказала: «Дети, у Кати Семёновой умерла мама, поэтому теперь все её должны жалеть». И все действительно кинулись меня жалеть, особенно учителя. Первое время мне даже двоек не ставили. Я очень быстро обнаглела и под этим флагом умудрилась окончить не только десять классов, но и музыкальную школу. Но при этом я ещё и работала. Два раза в неделю вставала в пять утра, шла в соседний дом и мыла там два подъезда. Потом передевалась в школьницу и отправлялась на уроки.

**?** Значит, всё-таки не такая уж вы и ленивая?

— Конечно, потом я исправилась. Но с ленью борюсь до сих пор. Когда у меня есть

концерт, мне сначала надо пройти этап-преодоление: приехать на работу. В такие моменты я делаю это буквально через себя. А вот когда я уже выхожу на сцену, остановить меня невозможно.

## Наездилась

**?** В 80-е вы давали по 3–4 концерта в день, вам нравилось жить в таком ритме?

— Я жутко уставала. Тогда вся моя жизнь сводилась исключительно к сцене. Но в работе певицы мне нравится только творческая составляющая. Всё остальное особой радости не приносит. Я испытываю дискомфорт, когда моей персоне уделяют слишком много внимания. На сцене — да, пусть все на меня



**Я не уходила со сцены, просто решила петь только тогда, когда хочется. Моя жизнь — муж, сын, невестка, внук, собаки и много чего ещё.**



любуются, я — самая прекрасная. (Смётся.) Но в жизни я не нуждаюсь в этом.

**?** А почему вы решили уйти со сцены?

— Я не то чтобы решила уйти со сцены, я просто решила воплотить в жизнь свою давнюю мечту и петь только тогда, когда хочется. Знаете, есть люди, которые живут сценой, для них это вся жизнь. Но это не про меня. Моя жизнь — муж, сын, невестка, внук, собаки и много ещё чего интересного.

## «Я могу!»

**?** Вы сейчас активно выступаете с концертами, старые хиты исполняете?

— Конечно, иногда приходится исполнять старые хиты, у меня на этот случай есть две песни: «Школьница» и «Подруги замужем давно». Но к счастью, я всю жизнь не только пою, но и пишу сама, поэтому старые песни уходят, а на смену им приходят новые.

**?** Насколько я знаю, пишете вы не только для себя, но и для коллег по сцене?

— Да. Первые годы, когда другие артисты стали записывать мои песни, я была безумно счастлива. Мне казалось: ничего себе я могу! Когда ты пишешь, а другие исполняют — тебя просто распирает от гордости. Но сегодня у меня уже так много песен, что я их даже не могу посчитать.

**?** Вы 8 лет вели программу «Шире круг», сейчас на телевидении есть некие аналоги, например, шоу «Голос». Хотели бы попробовать себя в роли наставника?

— Конечно, мне было бы интересно поработать в подобном проекте, но не наставником, а саунд-продюсером. Мне однажды предлагали место преподавателя в театральном вузе, но я отказалась, потому что весь свой опыт могу рассказать за две минуты. У меня десять классов образования — как я могу преподавать? Это смешно! Но я этого ни в коем случае не стесняюсь. Я знаю, что не смогу спеть вам как Селин Дион, потому что у меня голос не поставлен, он такой, какой есть от природы. Но я редкая певица, которую на улице узнают не по лицу, а именно по голосу. Стоит мне только открыть рот, как люди тут же говорят: «У вас голос, как у Кати Семёновой».

## Незаменимая

**?** Когда вы познакомились со своим супругом, вы были невероятно популярны, получали немаленькие гонорары. Кто в вашей семье сейчас основной добытчик?

— Сейчас добытчик — муж, а раньше действительно была я. Когда Миша (муж актрисы — актёр Михаил Церишенко. — Ред.) только переехал ко мне в Москву, он долго не понимал, что вообще происходит.

Я ему с утра говорила: «У меня сегодня 7 концер-

тов, приготовь мне суп, сходи за хлебом...» А вечером приезжала после выступлений с полной сумкой денег.

**?** Он сильно комплексовал рядом с такой успешной женщиной?

— Да, первое время было и такое. А потом попал в базу одного актёрского агентства и потихоньку, шаг за шагом его карьера пошла в гору.

**?** Не ревнуете его?

— Я об этом даже никогда и не думала. Но раз уж вы спросили, то как же меня можно на кого-то променять?

Беседовала  
Оксана МОРОЗОВА

## ОТКРОВЕННЫЙ РАЗГОВОР

**Ваш вопрос специалисту**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

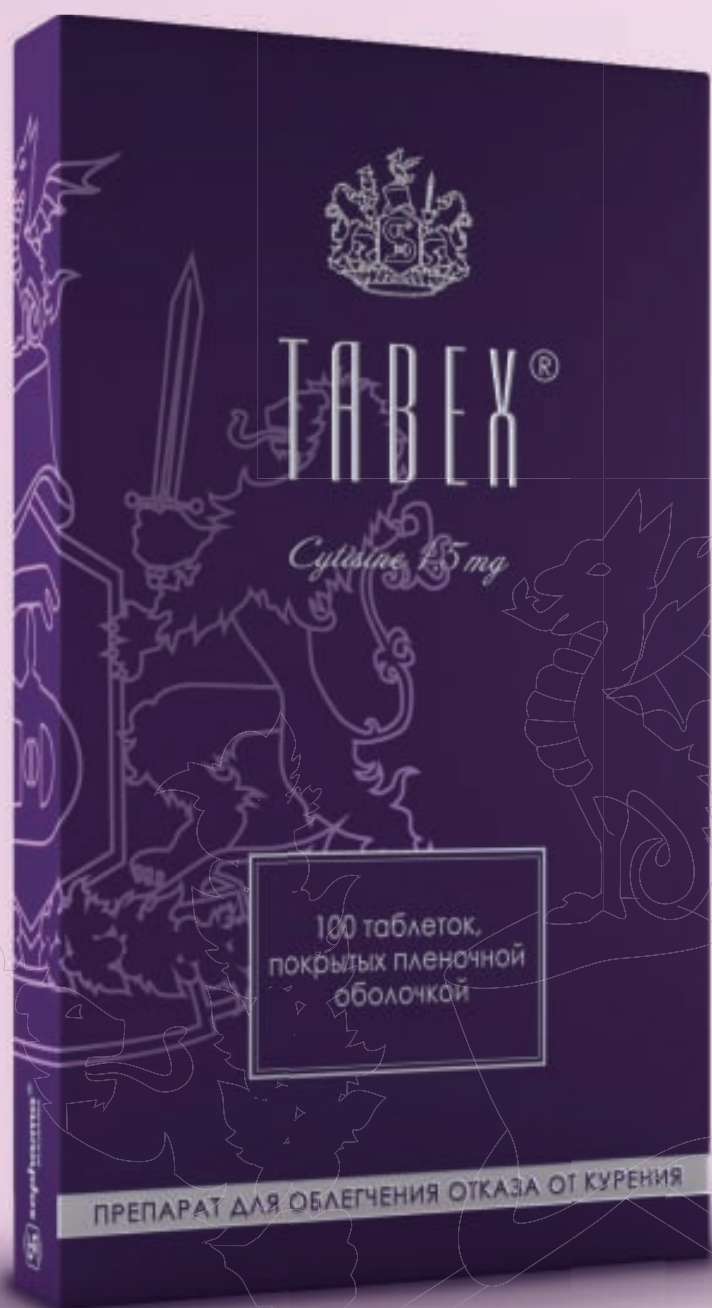
**ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД**

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**  
Крапива — Лососина — Заёмщик — Банкомёт — Гюго — Зола — Явка — Зима — Пан — Дали — Вино — Эклер — Нагота — Сода — Морковь — Аммиак — Блоха — Алжир — Арал — Уэсли — Воздух — Индус.

**ПО ВЕРТИКАЛИ:**  
Жандарёв — Велосипед — Загадка — Крах — Композитор — Али — Кол — Метро — Коза — Эльбрус — Лоск — Альба — Лицо — Адреналин — Боткин — Вес — Миди — Антилопа.

**ИФ ЗДОРОВЬЕ** Читайте в следующем номере:

- **Язва и гастрит: как избежать весеннего обострения**
- **Слабость: отчего бывает**
- **Инсульт на даче: алгоритм действий**
- **Окрашенные волосы: что продлит их цвет**
- **Соль: почему вредит сосудам**
- **Чем опасны вредные привычки**



# ТАВЕХ®

www.intersgroup.com



№ РУ П N016219 / 01 от 15. 11. 2013

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ