

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

ЗДОРОВЬЕ



**ОБУВЬ ДЛЯ СПОРТА
ВЫБИРАЕМ
ГРАМОТНО**

стр. 17

ЛИШНИЙ ВЕС

Виноват обмен веществ?

стр. 3

ПОД УДАРОМ

Не допустить инсульта

стр. 11

КАЧАЕМ ПРЕСС

Тренировки унисекс

стр. 15



Фото ИТАР-ТАСС

Захар Прилепин:

«С психическим здоровьем у нас все нормально!»

стр. 23

5 Отказали почки
Как жить?

6 Звуки тела
Узнаем болезни на слух

9 Коклюш
Кому опасен?

10 Пища по сердцу
Чем заправить «пламенный мотор»

20 Жертва ради других
Не оценят

22 Нехорошая квартира
Синдром больного здания

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Виктория ПЬЕР-МАРИ,
певица



Викторию Пьер-Мари называют на нашей сцене джазовой королевой. Но, несмотря на то, что Виктория занимается в основном творчеством (поет джаз и блюз, снимается в кино, является режиссером-постановщиком шоу-программ), певица неплохо разбирается в медицине, ведь она родилась в докторской семье, ее папа и мама – хирурги. 17 апреля Виктория Пьер-Мари отмечает день рождения. А сегодня она – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНИЦИАТИВА

В парк на тренировку

В московских парках начали устанавливать тренажеры для людей пожилого возраста. Несколько тренажеров уже размещены в парках «Кузьминки» и «Садовники». На Воробьевых горах в мае появится площадка с восемью тренажерами, которые помогут укрепить суставы и потренировать память. В парке «Северное Тушино» будут проводиться занятия йогой для пожилых людей. Возможность создания подобных спортивных площадок рассматривают «Сокольники» и Измайловский парк, в котором позже появится еще и прокат палок для скандинавской ходьбы.

Фитнес-тренер, член Ассоциации профессионалов фитнеса Эдуард Каневский считает, что на площадках с тренажерами должны работать инструкторы, чтобы объяснить желающим, какой должен быть режим тренировок, как правильно дышать при выполнении упражнений и сколько повторов и подходов нужно делать. Каневский отмечает, что на площадках нельзя размещать тренажеры, которые дают вертикальную нагрузку на позвоночник и большую нагрузку на шею, колени, плечи и локти.

ОПРОС

Храните ли вы дома аптечку с запасом лекарств на всякий случай?

- 79%** Да, у нас дома всегда найдутся препараты от простуды, отравлений, порезов и ушибов...
- 12,5%** Аптечка есть, но мы ее редко перебираем и что там, не знаю
- 7,5%** Нет, надо будет – сходим в аптеку
- 1%** А что, надо такую завести?



Всего в опросе приняли участие 4068 человек. Опрос проведен на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

Прыщи, Угри, Жирный блеск?

Лечение акне и розацеа без антибиотиков и гормонов - гомеопатическое лекарство (не Бад)

«Лома Люкс Акнемол» (США)

Препарат создан на основе микродоз минералов, издавна применяемых в медицине для лечения кожи, положительный опыт использования которых подтвержден многолетней практикой. Таблетки принимаются утром натощак. Уже в течение курса лечения устраняются чрезмерная жирность, воспаление кожи, прыщи, в том числе гнойные, прекращаются новые высыпания; исчезает зуд, кожа приобретает здоровый вид.

Отпускается в аптеках без рецепта.

Наличие в аптеках по телефону: 003

Справки (495) 645-68-80.

Отзывы www.lomalux.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ



Ранние пташки здоровее

Риск развития диабета и возрастной потери мышечной массы выше у тех, кто ложится и встает поздно даже при одинаковой продолжительности сна, считают корейские ученые.

В исследовании приняли участие 1620 человек 47–59 лет. Добровольцы рассказали, как долго они обычно спят, в какое время предпочитают ложиться и вставать, как часто занимаются физкультурой... У всех участников взяли образцы крови, чтобы оценить обмен веществ в организме. Также испытуемые прошли исследование, выявляющее процент жировой и мышечной ткани в теле.

Почти 600 человек имели четко выраженный хронотип: 480 оказались «жаворонками» и 95 – «совами». Остальные находились в промежуточном положении между этими двумя типами. Несмотря на то, что «совы» были в среднем моложе «жаворонков», процент жировой ткани у них, как правило, был выше, а жиров в крови – больше. У мужчин «сов» раньше начиналась потеря мышечной массы, а у женщин «сов» был повышен риск метаболического синдрома и диабета.

Исследователи считают, что «совы» чаще всего ведут нездоровый образ жизни: курят, едят непосредственно перед сном и много времени проводят в сидячем положении.

НЕВЕРОЯТНО!

Это кто говорит?

Слуховые галлюцинации бывают не только у людей с психическими расстройствами, но и у здоровых, таковы выводы крупнейшего исследования, которое провели британские и американские психиатры. От 5 до 15% людей слышат «голоса». Также выяснилось, что большинство «слушателей» имеют дело с несколькими



разными голосами, а слуховые галлюцинации зачастую сопровождаются телесными ощущениями, такими как жар или покалывание в руках и ногах.

Еще одна неожиданность: хотя раньше считалось, что «голоса» звучат в момент страха, тревоги, депрессии и стресса, 31% участников исследования сообщили, что слышали «голоса» в момент переживания положительных эмоций.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Брешь в иммунной защите

Частые ссоры родителей отражаются не только на психическом, но и на физическом здоровье детей, утверждают ученые из Института здоровья Энчепинга в Швеции. Они провели наблюдение за семьями с детьми. Оказалось, что такие проблемы в семье, как развод родителей, скандалы, влияют на состояние иммунной системы ребенка, неизбежно отражаясь на его здоровье.

Ученые опрашивали семьи, находящиеся в сложной жизненной ситуации, и выяснили, что в это и без того трудное для семьи время дети начинают болеть чаще. Объяснение этого феномена специалисты видят в том, что во время стресса увеличивается синтез гормона кортизола, который называют гормоном стресса. Одним из главных его



Комментирует врач-иммунолог лаборатории патогенеза и методов лечения инфекционных заболеваний НИМСИ МГМСУ, кандидат медицинских наук Максим ГУЛЬЯЕВ:

– Да, стресс на самом деле снижает иммунитет. Кроме того, иммунитет подавляет и длительная тяжелая физическая нагрузка, например такая, какую получают профессиональные спортсмены. (И этим спорт кардинально отличается от физкультуры, которая дает организму небольшие и полезные физические нагрузки.) Болезни обмена веществ, которые у детей развиваются от переедания и избытка сладкого, также снижают уровень иммунной защиты организма. И различные диеты пагубно влияют на иммунитет, так как у детей быстрее, чем у взрослых, развивается дефицит белков, необходимых для синтеза защитных антител.

побочных действий является подавление иммунитета и повышение риска развития серьезных заболеваний.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 6 лет увеличилась средняя продолжительность жизни землян с 1990 года, подсчитала ВОЗ.

ВЫВОД

Все мы человеки...

И верующие, и неверующие грешат и делают добро с одинаковой частотой, говорят американские психологи из Университета Св. Петра в Нью-Джерси.

Большинство исследований морали выполнялось в искусственных условиях, где в качестве задания выступали выдуманные этические ситуации (например, необходимость спасти одного или пятерых в гипотетической ситуации выбора). Ученые нашли способ изучать моральность наших поступков в реальной обстановке. Они установили специальное приложение на смартфонах добровольцев. Программа 5 раз в день присылала им ссылку, пройдя по которой, надо было анонимно рассказать, что произошло за последние часы, и оценить силу своих эмоций в связи с этими событиями по шкале от 0 до 5. Личности добровольцев были скрыты, и ученые, читая отчеты, не знали, кто из них каких взглядов придерживается (хотя информацию об убеждениях предварительно собирали).

Соотношение плохих и хороших поступков у верующих и неверующих было одинаковым, хотя мотивы у людей с разными убеждениями различались. К примеру, либералы чаще руководствовались критериями справедливости, а консерваторы – уважением к светским и религиозным авторитетам. Однако и те и другие чаще всего делали что-то хорошее во имя заботы о других.

ПРОБЛЕМА

Больные или хулиганы?

Сенаторы могут обратиться к правительству с просьбой вернуть вытрезвители, сообщила член Совета Федерации Людмила Косткина.

Министерство здравоохранения РФ уже два года пытается вернуть вытрезвители, но взаимопонимания с МВД по этому вопросу не находит. После закрытия этих учреждений иметь дело с пьяными приходится медикам. Минздрав предлагает восстановить систему вытрезвителей вне системы здравоохранения. Как заявлял главный нарколог Евгений Брюн, граждане в состоянии алкогольного опьянения – не больные, а нарушители общественного порядка. Но МВД не хочет брать на себя лишнюю обузу.

ДИРИЖЕР ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Много хорошего слышала о финском растительном средстве Фемикапс для женщин. В чем его преимущества?

Финские ученые разработали уникальный природный негормональный комплекс ФЕМИКАПС. Российские врачи высоко оценили качество ФЕМИКАПСА, который нормализует многие функции женского организма.

Телефон 8 (495) 971-49-64, www.naturprod61.ru, www.apipharma.ru Спрашивайте в аптеках! Можно приобрести: www.apteka.ru

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Как похудеть? Кажется, ответ прост – сесть на диету. Но специалисты убеждены: это не только не помогает обрести желаемую фигуру, но и вредит организму. Если есть лишний вес, действовать нужно иначе.

Как именно – рассказывает главный врач Клиники ФГБНУ «НИИ питания», доктор медицинских наук Зайнудин ЗАЙНУДИНОВ.

Искать врача, а не диету

– Зайнудин Мусаевич, давайте представим: человек хочет похудеть. С чего ему начать?

– Первым шагом должен стать визит к врачу. В идеале – к диетологу. Но диетологов, ведущих амбулаторный прием, пока мало. Если доступа к такому специалисту нет, можно обратиться к эндокринологу. В его компетенции – нарушения обмена веществ, в том числе и те, что ведут к набору веса.

Если и к эндокринологу попасть сложно, следует пойти к терапевту. Зачастую терапевтам не хватает знаний, чтобы разработать пациенту индивидуальное меню, но дать общие установки они могут.

– Как-то сложно: найти врача, попасть на прием... Зачем, если в Интернете сотни уже готовых диет?

– Диеты из Интернета в долгосрочной перспективе бесполезны. Обычно это экстремальные рационы, которые дают всего 1000, а то и 800 ккал в сутки. Конечно, человек начинает худеть, ведь он практически ничего не ест. Но придерживаться такого рациона сложно. Люди терпят одну-две недели, а затем возвращаются к прежнему питанию и набирают все сброшенные килограммы. Зачастую – еще и с прибавкой, то есть диета дает результат, противоположный ожиданиям.

К тому же подобные рационы лишают организм необходимых питательных веществ, а это скорый путь к проблемам со здоровьем. Нередко экстремальные диеты становятся толчком для развития сердечно-сосудистых заболеваний, обменных сбоев, нарушений в работе кишечника. Именно поэтому рацион для снижения веса должен составляться индивидуально для каждого человека.

– Но наверняка есть какие-то общие принципы.

– Безусловно. В первую очередь нужно следить за калорийностью. Она должна быть снижена, но обязательно учитывать уровень энергозатрат человека. Наше тело каждый день расходует в среднем 900–1200 ккал только на поддержание жизнедеятельности: сердцебиение, дыхание, переваривание пищи. Прибавьте к этому энергию, которая нужна для физической активности. Оценивая ее, врач высчитывает уровень, ниже которого калорийность опускаться не должна. Как правило, это около 1600–2000 ккал.

Еще одно правило: питание должно быть сбалансированным, то есть содержать белки, жиры и углеводы в правильной пропорции.

Зайнудин Зайнудинов:

«Лишний вес всегда возникает от избытка пищи»



Диеты из Интернета в долгосрочной перспективе бесполезны

Чтобы подобрать рацион, врач должен провести ряд исследований: измерить рост, вес, объем талии и бедер пациента. Затем оценить его фактическое питание. Для этого пациенту дается задание: неделю вести дневник, записывать все, что он ел. На основе этих данных врач оценивает калорийность питания, количество и соотношение белков, жиров и углеводов в рационе. Этого достаточно, чтобы понять, почему происходит набор веса и как это исправить.

Если человек обращается к диетологу в специализированный стационар, обследование будет более углубленным. Обязательно проводят исследование состава тела, а также оценивают параметры основного обмена веществ. Это позволяет очень точно рассчитать персональную диету.

Обычно дело не в болезни

– Каковы наиболее частые причины набора лишнего килограмма?

– Чаще всего проблема в том, что потребление пищи не соответствует расходу энергии, – то есть в переедании и нехватке физической активности.

– Так просто? А многие считают, что причина их бед – в болезни, нарушении обмена веществ...

– Пациенты часто оправдывают набор веса изменениями гормонального фона, высоким уровнем холестерина в крови, сахарным диабетом. Но это не причины, а последствия избыточного веса. Когда человек худеет, некоторые из этих проблем уходят сами, другие становятся проще лечить.

Но, конечно, заболевания, которые могут приводить к набору веса, существуют. В первую очередь это патология надпочечников и щитовидной железы. Однако связь между ними и полнотой непрямо. Такие нарушения меняют отношение человека к пище, заставляя его переедать.

Лишний вес всегда возникает от избытка пищи. А вот к этому избытку могут приводить различные факторы. Это и сложившийся образ жизни, и стресс, который многие «заедают», и ряд заболеваний. Задача врача – вместе с пациентом выявить эти факторы и по возможности устранить их или уменьшить их влияние. Если проблема в болезни, нужно подобрать терапию, и отношение к еде поменяется. Но параллельно должны проводиться диетологические мероприятия.

«Рекорды» грозят катастрофой

– Скоро лето – хочется избавиться от лишнего килограмма как можно быстрее. В каком темпе можно худеть без вреда для здоровья?

– Снижение веса – такой же (а то и больший) стресс для организма, как и наличие избыточных килограммов. Так что стремление к «рекордам» чревато плачевными последствиями. Надо действовать постепенно и последовательно.

Темп похудения зависит от исходного веса и от того, есть ли у человека возможность лечь в диетологический стационар. При постоянном врачебном наблюдении оптимально снижение веса на 10% от исходного в течение месяца. Грубо говоря, если человек весил 100 кг, то через месяц он может весить около 90. После этого пациента выписывают, он продолжает худеть дома, и процесс идет уже медленнее.

Программы снижения веса в стационаре позволяют в первые дни терять до 1–3 кг. Это сопряжено с рядом рисков. Уходит не только жировая ткань, но и лишняя жидкость, потеря которой увеличивает риск тромбозов, может вести к нарушениям ритма сердца, скачкам артериального давления. Также возможно снижение иммунитета, проявление ряда инфекций. Поэтому раз в неделю, а при высоком риске – через день или даже ежедневно врач контролирует состояние здоровья пациента и при необходимости корректирует его рацион. Без врачебного контроля предпринимать попытки снижать вес в таком темпе категорически запрещено.

– Как же быть тем, для кого диетологический стационар недоступен?

– Нужно настраиваться на постепенное снижение веса – на 3–4% от исходного в месяц. Чтобы этого добиться, достаточно снизить суточную калорийность рациона на 500–600 ккал. Человек получал за день 5000 ккал (к диетологам приходит немало таких пациентов), теперь ему нужно получать 4400–4500 ккал. Это тоже избыточно – среднестатистическому мужчине, который мало занимается спортом, достаточно 2500 ккал в день. Но уже это даст результат.

Через две недели – месяц, когда организм адаптируется, нужно убирать еще 500–600 ккал. И так – пока калорийность не придет к общепринятым нормам. Процесс похудения займет месяцы, а может, и несколько лет. Но своему здоровью человек не навредит.

Важно учесть: самостоятельное снижение веса возможно только при незначительном избытке килограммов. Если у человека ожирение, необходим более строгий медицинский контроль, так что посещать врача придется достаточно часто.

– Терпеть ограничения в питании месяцы или даже годы непросто...

– Именно поэтому такие ограничения не могут быть радикальными. Рацион должен быть составлен так, чтобы его можно было придерживаться долго.

Снижение веса – это напряженный труд, особенно поначалу. Но затем человек постепенно адаптируется, привыкает к новому вкусу блюд, к меньшему размеру порций, к режиму питания. Именно эти привычки позволяют удерживать вес после того, как желаемый результат достигнут. Пожалуй, они даже важнее, чем сама диета, потому что помогают быть в форме, не прибегая к экстремальным мерам.



ОСТРАЯ ПРОБЛЕМА

22–29 апреля мир вспоминает о проблемах людей с первичным иммунодефицитом – группой тяжелых генетических заболеваний, вызванных нарушением одного или нескольких иммунных механизмов защиты.

ОКРУЖАЮЩИЙ мир для таких людей (детей и взрослых) – источник ежеминутной опасности. Любая, банальная для большинства из нас, инфекция может стать для них смертельной. Но еще большую опасность для этих больных представляет равнодушие, с которым у нас в стране относятся к их бедам.

Слабое звено

По оценке экспертов, 90% больных первичным иммунодефицитом в России умирают недиагностированными: у нас в стране катастрофически мало специалистов, способных распознать этот диагноз. Но дело не только в этом.

– У врачей, которые могли бы направить таких пациентов к нам, иммунологам, отсутствует настороженность по этому поводу, – говорит **один из ведущих специалистов в этой области, заведующая отделом клинической иммунологии и аллергологии ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр детской гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачева» МЗ РФ, доктор медицинских наук, профессор Анна ЩЕРБИНА.** – Ведь у первичных иммунодефицитов нет уникальных черт. Поломка одного из звеньев иммунной системы, которая либо передается по наследству, либо возникает спонтанно, еще во внутриутробном периоде может иметь очень широкий спектр проявлений: от тяжелых, рецидивирующих пневмоний, желудочно-кишечных проблем и воспаления суставов до злокачественных опухолей.

Чаще всего болезнь заявляет о себе уже в раннем детском возрасте, но иногда проявляется не сразу, а лишь к 30–40 годам. Подчас проходят годы, прежде чем такой ребенок или взрослый попадает в поле зрения аллерголога-иммунолога и начинает получать адекватное лечение. Если доживет.

Яркий тому пример – судьба москвича Андрея Н. До трех лет он практически не болел. Быть может, потому, что рос домашним ребенком, в детский сад не ходил. В три года его жизнь изменилась: мальчик попал в реанимацию с тяжелой деструктивной пневмонией. Потом последовали еще четыре. На вопросы обеспокоенной мамы врачи лишь разводили руками: «У вашего мальчика просто слабый иммунитет...» Когда в 6 лет Андрюша попал к иммунологу и выяснилось, что у него первичный иммунодефицит, он уже был тяжелым инвалидом. Несколько пневмоний не прошли для него даром. С тех пор его

Наша справка

На сегодняшний день известно более 250 различных форм первичного иммунодефицита, которые встречаются примерно у одного человека на 10 тысяч населения. По оценкам экспертов, реальная распространенность первичных иммунодефицитов может достигать соотношения 1 к 500. Нередко носители этого диагноза погибают в возрасте 2–4 месяцев.

Без защиты



Как выжить с иммунодефицитом

жизнь и здоровье поддерживаются заместительной терапией – ежемесячными инъекциями иммуноглобулина. Сейчас ему 20 лет. Андрею повезло. Судьба многих других его товарищей по несчастью складывается куда трагичнее.

Большие проблемы

– Единственный способ вылечить первичный иммунодефицит – сделать больному ребенку пересадку костного мозга, – рассказывает Анна Щербина. – Но в силу целого ряда причин эта дорогостоящая и очень тяжелая процедура показана не всем нашим пациентам. Поэтому большинство таких больных лечатся пожизненными, ежемесячными инъекциями иммуноглобулинов – дорогостоящих препаратов преимущественно импортного производства. Их более дешевые российские аналоги пока не выдерживают никаких сравнений по эффективности и качеству.

За рубежом иммуноглобулины дети и взрослые с первичным иммунодефицитом получают бесплатно. У нас в стране с этим большие проблемы.

– Несмотря на то, что первичный иммунодефицит входит в перечень заболеваний, при которых вся необходимая помощь должна быть оказана в рамках программы ОМС, иммуноглобулин пациенты получают только при наличии инвалидности, – поясняет ситуацию **Виолетта КОЖЕРЕВА, президент фонда «Подсолнух»,** который совместно с ведущими отечественными врачами-иммунологами и представителями международных благотворительных организаций поддерживает детей, страдающих первичными иммунодефицитами. – Если для детишек мы правдами-неправдами жизненно необходимых им лекарств добиваемся, со взрослыми больными дело обстоит гораздо сложнее. Право на бесплатную медицинскую помощь и лекарственное обеспечение им нередко приходится доказывать в суде.

На памяти сотрудников фонда история Надежды Б. из Нижнего Новгорода. За свои 48 лет она практически не выходила из больниц, куда попадала то с бронхитом, то с пневмонией, то со сложным гайморитом. К иммунологу ей посоветовали обратиться знакомые. Так у Надежды появился диагноз, объясняющий ее многолетние мучения, – первичный иммунодефицит. Но в выдаче жизненно важного препарата в минздраве Нижегородской области ей отказали: в областной

90% больных первичным иммунодефицитом умирают без диагноза

перечень льготных категорий граждан и заболеваний ее редкий диагноз не входит. На помощь Надежде пришел фонд «Подсолнух», взяв ее в порядке исключения под свой патронаж.

Двум другим пациенткам из Ленинградской области руководители медицинских организаций, ответственных за лечение таких больных, не только отказывали в лечении, женщин открыто унижали. Первичный иммунодефицит в представлении местных врачей ассоциировался исключительно со... СПИДом. На то, чтобы добиться для пожилых пациенток заместительной терапии, у специалистов фонда «Подсолнух» ушло 9 месяцев.

Скупой платит дважды

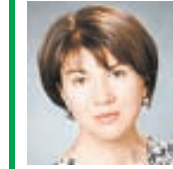
Поздняя диагностика, неправильное лечение, дефицит лекарств... Специалисты единодушны: для государства гораздо выгоднее решить проблемы больных с первичным иммунодефицитом, чем тратить еще большие средства на их постоянные госпитализации, антибиотики, оформление и оплату больничных листов взрослым пациентам и родителям больных ребятишек. Не говоря уже о моральной стороне дела.

– Подчас у нас опускаются руки, когда мы видим наших бывших пациентов, – говорит Анна Щербина. – Пока они были детьми, нам удавалось хорошо их пролечить. Но как только они переходят во взрослую сеть, все наши усилия идут прахом. Для того чтобы получить инвалидность, а значит, и лекарства, им нужно дождаться... ухудшения своего состояния. Оправдания этому нет. И быть не может. Эту проблему необходимо решить. Если наша страна хочет быть цивилизованным государством.

Подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Более подробно о первичных иммунодефицитах, а также о том, как помочь таким детям, можно узнать на сайте благотворительного фонда «Подсолнух»: www.fondpodsolnuh.ru

ВАШЕ ПРАВО



На вопросы читателей отвечает юрист, кандидат медицинских наук **Марина ЗУБКОВА.**

Кому бесплатно?

? *Я являюсь малоимущим одиноко проживающим гражданином. Имею ли я право на бесплатные лекарства?*
Иван Петрович, Санкт-Петербург

– В соответствии со ст. 6.2 Федерального закона от 17 июля 1999 г. № 178-ФЗ «О государственной социальной помощи» граждане, имеющие право на получение государственной социальной помощи в виде набора социальных услуг, обеспечиваются необходимыми лекарственными препаратами. К таким гражданам отнесены малоимущие семьи, а также малоимущие одиноко проживающие граждане, среднедушевой доход которых ниже величины прожиточного минимума, установленного в соответствующем субъекте Российской Федерации.

При оказании амбулаторной медицинской помощи назначение лекарственных препаратов осуществляется, исходя из тяжести и характера заболевания, согласно утвержденным в установленном порядке стандартам медицинской помощи и в соответствии с перечнем лекарственных препаратов, утвержденным приказом Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации «Об утверждении перечня лекарственных средств, отпускаемых по рецептам врача (фельдшера) при оказании дополнительной бесплатной медицинской помощи отдельным категориям граждан, имеющим право на получение государственной социальной помощи».

Значит, если ваш среднедушевой доход ниже прожиточного минимума, вы имеете право на бесплатные лекарства.

Хочу вернуть деньги

? *Может ли пациент вернуть деньги за обследование организма, пройденное в коммерческой клинике, если такое ему положено бесплатно? Как это сделать?*

Елена Семеновна, Москва

– Вернуть деньги можно только в том случае, если от государственного или муниципального учреждения имеется отказ (формальный или по существу занятой позиции) в оказании вам бесплатной медицинской помощи, при том, что право на бесплатную помощь у вас есть. Необходимо доказать, что ваши затраты были вынужденными. В противном случае, то, что вы не воспользовались своим правом на бесплатную медицинскую помощь, становится вашей проблемой. Деньги можно вернуть, обратившись в свою страховую компанию или через суд.

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

Какой выход медицина предлагает человеку, у которого отказали почки?

На вопросы читателей отвечает заместитель главного врача по нефрологической службе Московской городской клинической больницы № 52, кандидат медицинских наук Олег КОТЕНКО.



После трансплантации

? Говорят, что пересадка почки – очень дорогая и сложная операция. У меня мама стоит в листе ожидания.

Вероника, Вологда

– Наоборот, это самый дешевый метод заместительной почечной терапии. Первый год после трансплантации почки человек принимает высокие дозы иммуносупрессантов – препаратов для искусственного угнетения иммунитета, чтобы не было отторжения пересаженного органа. Но в России существует федеральная программа «Семь нозологий», благодаря которой все необходимые иммуносупрессанты предоставляются пациенту бесплатно. Вне зависимости от того, инвалид он – не инвалид. А некоторые люди после трансплантации не оформляют инвалидность, чтобы не потерять работу.

Программу «Семь нозологий» можно критиковать, говорить, что она предоставляет дженерики, а не оригинальные препараты, но я могу сказать, что откровенно плохих препаратов там нет. Пациенту не надо беспокоиться о том, что он останется без лечения или ему придется платить за него самому.

Спустя год после трансплантации пациент ощущает совершенно другое качество жизни – не как на гемодиализе. У меня один больной, я, правда, его за это ругал, по Амазонке сплавлялся после пересадки почки. А на следующий год поехал по Иорданской пустыне. Многие продолжают активно работать, и вы даже не догадываетесь, что некоторые знаменитые люди, которых вы видите по телевизору, живут с донорскими почками. Они ничем не отличаются от нас, только регулярно пьют таблетки.

Погибли почки

Чем очищать кровь?

Навсегда?

? У сестры неожиданно возникли проблемы с почками, ей назначили гемодиализ, эту процедуру ей придется проходить всю оставшуюся жизнь?

Мария, Москва

– Гемодиализ назначают тогда, когда почки погибли. Диализ можно сравнить с креслом-каталкой: если у человека нет ног, он садится на инвалидное кресло и передвигается только с его помощью. Диализ – это заместительная почечная терапия, жизнепасающая.

Но наши больные более подвержены любым другим заболеваниям. Частота сердечно-сосудистых заболеваний у них в десятки раз выше, чем у здоровых людей. Значительно выше частота пневмоний.

Гораздо лучший выход в случае гибели собственной почки – трансплантация донорской.



Относительные и абсолютные

? Есть ли противопоказания к трансплантации почки? Пожилой возраст, хронические болезни могут помешать этой операции?

Петр Семенович, Екатеринбург

– Есть противопоказания – и относительные, и абсолютные. Относительные – это возраст: делать трансплантацию человеку старше 60 лет – определенный риск. Правда, есть 60-летние, которые и выглядят и чувствуют себя, как 40-летние. Здесь все на усмотрение хирурга-трансплантолога.

Из абсолютных противопоказаний – инфекционные заболевания. Например, туберкулез. Если у пациента он не вылечен, то на иммуносупрессантах эта инфекция обязательно поднимет голову. Еще – онкология. А так любой пациент без почки может встать в лист ожидания – и ему будет сделана пересадка.

Правда, есть другая проблема – донорство. Органов для пересадки не хватает, так как не решены многие законодательные вопросы. Врачи готовы делать больше трансплантаций, но должны быть приняты законы, которые позволяли бы нам работать более широко. В этом мы отстаем от стран Европы и США.

Есть плюсы и есть минусы

? Расскажите, пожалуйста, о перитонеальном диализе. Что это такое? Врач предлагает его вместо гемодиализа.

Анфиса Степановна, Москва

– Гемодиализ – это способ очищения крови от шлаков через искусственную почку – специальные мембраны. Больной должен проходить эту процедуру через день в среднем 4 часа. А перитонеальный диализ – это когда роль очищающей мембраны играет собственная брюшина. Человеку устанавливается катетер в брюшную полость, и путем обмена растворами, которые заливаются и выливаются, собственная брюшина очищает кровь от шлаков.

Но для такой методики существует ряд ограничений. Например, если у человека были операции на брюшной полости, если у него тяжелый сахарный диабет, мы уже его взять не можем. Глубокому старику такой метод тоже не подойдет.

И в то же время у этого метода есть преимущества. Он наиболее физиологичен, хотя не очень удобен работающим людям, так как ежедневно приходится делать по 4–5 процедур по 15 минут каждая. Пациенты их делают сами, ничего сложного в этом нет. Врач устанавливает катетер, обучает, пациенту на дом доставляют бесплатно растворы для процедур. Пациент время от времени связывается со своим врачом, может задавать любые вопросы, периодически он сдает анализы. Но брюшина не может работать долго – в среднем лет пять. Когда брюшина перестает работать, больной уходит на гемодиализ. Во многих странах мира перитонеаль-

ный диализ рассматривают как этап перед трансплантацией почки, потому что в процессе такого лечения организм не сталкивается ни с каким чужеродным материалом. А на гемодиализе он имеет дело с чужеродной мембраной, пусть она самая замечательная, но после общения с ней организм уже немного готов к войне с чужеродной тканью, и, когда пересаживают чужеродный орган, у него уже есть «бойцы» и их надо иммуносупрессантами сдерживать. После перитонеального диализа этого нет, организм воспринимает пересаженный орган лучше.

Перитонеальный диализ не привязывает пациентов к больнице, позволяет им жить на даче, например. Он удобен для людей творческих, которые могут работать на дому, или для тех, кто уже не работает.

Подготовила
Марина МАТВЕЕВА

ВНИМАНИЕ!

Лечимся осознанно

Кандидат психологических наук, врач-реабилитолог, ведущий программы «О самом главном» Сергей АГАПКИН:

– Один из основных показателей адекватности человека – его подход к собственному здоровью. Не просто бездумное выполнение предписаний врача, а работа с врачом в союзе – залог успешного лечения. И в этом может помочь «Лекарственный справочник» от «АиФ». Ведь он дает

человеку возможность осознанно участвовать в процессе своего лечения, понимать, как и на что действует тот или иной препарат, имеет ли он аналоги, как правильно его принимать и т. д. Перефразируя известную поговорку: на врача надейся, а с себя ответственность не снимай.

Спрашивайте в киосках вашего города!

- ▶ Препараты с доказанной эффективностью
- ▶ Каким лекарствам можно доверять



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

Стоимость 1 справочника с учетом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 149 руб.



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Урчание, скрип, хруст – звуки, которые издает наш организм, мелодичными не назовешь. «Музыка» человеческого тела – сплошная какофония, ведь она часто бывает признаком неблагополучия. Исполняя для нас очередную «композицию», организм нередко просит о помощи.

Зубовный скрежет

Примерно 15% жителей Земли каждую ночь пугают своих супругов, соседей по купе или больничной палате устрашающим скрежетом зубов. Медицина называет это явление бруксизмом. Он особенно распространен у детей. По данным педиатров, во сне скрежет зубами каждый третий ребенок, заставляя мам паниковать: «У малышка глисты!» Но никакого научного обоснования этой теории нет. Чаще всего причина бруксизма – неправильный прикус или патология челюстных суставов. Причиной могут быть переживания, которые продолжаются даже во сне.

От постоянного трения стирается зубная эмаль, выходят из строя суставы челюсти. Ухудшается сон, начинают одолевать головная боль, боль в ушах и носовых пазухах, головокружение, хроническая усталость.

Чтобы избавиться от скрипа, исправьте неправильный прикус. Возможно, придется обследоваться у невролога. Стоит попробовать перед сном нагрузить челюсти работой – погрызть твердую морковь, капусту. Утомившись, они будут ночью вести себя спокойно. Можно по ночам надевать на челюсти капу – специальную резиновую вставку. Она не позволит зубам соприкоснуться и защитит их от истирания.

Два года икоты

С точки зрения медицины икота – это короткий сильный вдох при суженной голосовой щели, который возникает в результате судорожного сокращения диафрагмы. Икота бывает эпизодической и продолжительной. Особенно часто икают дети. Обычно это происходит, когда малыш замерзнет, купаясь (по этому признаку мамы определяют, что пора вылезать из воды). Другие причины икоты – сильная жажда, еда всухомятку, переедание. Такая икота считается безобидной и лечения не требует.

А вот более частые, мучительные приступы икоты – признак болезни. Англичанин Кристофер Сандс начал икать в феврале 2007 года



Любопытно

Избыточное газообразование в кишечнике волновало людей с давних пор. Во все времена пускать газы в приличном обществе считалось признаком бескультурья. В Древнем Китае приравнивалось к государственной измене и каралось отсечением головы. А в Древнем Риме во времена Нерона за «порчу воздуха» могли лишиться всех привилегий.

и продолжал... в течение двух лет – в среднем по 12 часов в день с частотой один раз за две секунды. За это время он икнул более десяти миллионов раз! Причиной оказалось заболевание стенки желудка. Среди других болезней, симптомом которых бывает икота, – поражения центральной нервной системы, отравления, инсульт, черепно-мозговые травмы, заболевания желудочно-кишечного тракта, инфаркт, глаукома и даже глисты.

Ой, то не «ветер»...

Раньше это естественное отправление организма деликатно называли «ветрами», сегодня его обозначают термином «метеоризм». Причина – скопление газов в кишечнике. В норме каждый здоровый человек за день производит около четырнадцати «ветроиспусканий». При некоторых заболеваниях – в десятки раз больше. В их числе – дисбактериоз кишечника, панкреатит, энтерит,

колит и заболевания печени, кишечные инфекции и непроходимость. Но чаще всего виновники метеоризма – продукты, богатые клетчаткой и крахмалом: горох, фасоль, чечевица, капуста, картошка, черный хлеб...

Умоляю, не урчи!

Урчание в животе нередко ставит нас в неловкую ситуацию. На медицинском языке это явление называется борборигмус. Слово, имитирующее утробные звуки, придумали древние греки.

Причина урчания – сокращения желудка и кишечника, благодаря которым пища перемещается по пищеварительному тракту. Они происходят каждые полтора-два часа. Когда организм занят переработкой пищи, эти звуки обычно не слышны.

Если это доставляет вам проблемы, обследуйтесь у гастроэнтеролога. Возможно, урчание – симптом вирусной инфекции, гастрита, синдрома раздраженного кишечника, колита или болезни Крона. Примерно в 30% случаев навязчивое урчание в животе надо лечить у психотерапевта, потому что это одна из масок депрессии.

Спасибо за ужин

Звук отрыжки в обществе считается неприличным. Но только если вы находитесь в Европе. На Востоке отрыжка во время застолья считается похвалой кулинарным талантам хозяйки. С помощью отрыжки организм выводит из желудка переполняющие его газы. Нормой считается, если это происходит до трех-четырёх раз за день. Если чаще – стоит задуматься.

Может, вы пьете много газировки? Или едите быстро, проглатывая вместе с пищей воздух? Иногда отрыжку вызывают продукты: молоко, бобовые, капуста... Но она может быть и симптомом лактазной недостаточности, при которой организм не усваивает углеводы молочных продуктов. Отрыжка также возникает при большинстве заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, гастрите, грыже пищеводного отверстия диафрагмы, синдроме раздраженного кишечника, желчно-каменной болезни. Точный ответ даст врач-гастроэнтеролог.

Елена ПИКАЛОВА

Звуки тела

Болезни можно распознать на слух



МЕДСОВЕТ

Быстрее – не значит лучше



Мой пульс обычно составляет 55 ударов в минуту. Меня ничего не беспокоит, но ведь это слишком мало. Может, со мной что-то не так? Какова норма частоты сердечных сокращений?

Иван, Тверь



Отвечает врач-кардиолог, кандидат медицинских наук, автор книги «О чем расскажет ЭКГ» (издательство ЭКСМО) Антон РОДИОНОВ:

– Считается, что в норме частота сердеч-

ных сокращений должна составлять от 60 до 90 ударов в минуту в покое. Впрочем, у многих сердце бьется чаще или реже. Если сердце бьется чаще, то это называется тахикардия. «Тахи» – по-латыни значит «быстрый». Это пока еще не диагноз и не болезнь, это просто констатация факта, что сердце бьется с частотой более 90 ударов в минуту. Если сердце бьется редко, это называется брадикардия. «Бради» – это в переводе с латинского «редкий». В этом случае частота сокращений меньше 60 ударов в минуту.

Надо сказать, что все люди разные, и всегда, когда мы говорим о нормах, имеем в виду некое усредненное значение. Откуда вообще берутся нормы? Как человечество договаривается, чего и сколько должно быть в идеале? Очень просто. Например, почему решили, что нормальная частота сокращений – это 60–90 ударов в минуту? Дело было примерно так: взяли 10 тысяч клинически здоровых людей, которые ни на что не жалуются, у которых нет клинических проявлений болезни, и измерили у них частоту сокращений сердца. Получился определенный диапазон показателей, скажем, от 40 до 120 ударов в минуту. Напомню, все это были здоровые люди. Согласно правилам медицинских и биологических исследований, в качестве «нормы» берут 95% значений из середины. Так и сделали: «откусили» справа и слева по два с половиной процента. Оставшиеся 95% уложились в диапазон от 60 до 90 ударов в минуту. Тем не менее у нас остались еще и те, у кого пульс составляет 50–55 ударов в минуту, и те, кто живет с частотой 95–110 ударов в минуту. Формально это считается отклонением, но, если разумный врач проводит обследование и понимает, что, кроме измененного пульса, других признаков болезни нет, то это можно рассматривать как особенность организма, то есть вариант нормы.

СЕРДЦЕ ТРЕБУЕТ ВНИМАНИЯ

Погасите лампочку!

БОЛЕЗНИ сердца и сосудов занимают первую строчку в рейтинге заболеваний, уносящих жизни. Многие трагедии можно предупредить, если при первых же симптомах сердечного неблагополучия обращаться к врачу.

Проблема в том, что сердечные болезни иногда маскируются под другие заболевания, а их признаки бывают такими стертыми, что мы не придаем им значения. Будьте начеку и проконсультируйтесь с кардиологом, если:

- У вас стала появляться одышка при физической нагрузке, которую вы раньше хорошо переносили. Часто одышка – признак ишемической болезни сердца.
- У вас регулярно бывает изжога. Может быть причина – в проблемах с желудком, но многие люди ошибочно принимают за изжогу приступ стенокардии.
- Когда вы нервничаете, сильно учащается сердцебиение, появляется головная боль, и эти симптомы не исчезают еще несколько часов.
- У вас неожиданно снизилась острота зрения. Атеросклероз может поражать все сосуды организма. В глазах они очень тонкие – холестериновые отложения здесь быстро

ухудшают кровоснабжение глазного нерва.

Стоит взять за правило: если вы чувствуете, что самочувствие изменилось, обязательно найдите причину. Не стоит пытаться устранить симптомы самостоятельно. Во многих автомобилях есть лампочки, которые загораются, когда нужно обратиться в сервис. В некоторых случаях машина может проехать еще тысячи километров, а в других – встать тут же и не завестись никогда. Задача водителя: не погасить лампочку (чтобы она не раздражала), а понять, способны ли нарушения, которые заставляют ее гореть, привести к катастрофе. С сердцем – то же самое.

Ксения КНЯЗЕВА



К развитию артроза могут приводить многие факторы. Главное, что нужно запомнить, – наши суставы не терпят крайностей. Чтобы они как можно дольше оставались здоровыми, во всем нужно соблюдать умеренность.

⚠ Перегружать себя

Артроз часто поражает людей, занятых тяжелым физическим трудом: грузчиков, фермеров, танцоров, профессиональных спортсменов, ведь их суставы постоянно подвергаются перегрузкам. Рискуют и те, кто не рассчитывает силы во время посещения фитнес-клуба. Например, в 50 лет пытается тренироваться так же интенсивно, как в 25.

⚠ Мало двигаться

Артроз часто диагностируют и у офисных работников. Если вы постоянно сидите, ухудшается кровоснабжение сустава и он недополучает вещества, необходимые для обновления хрящевой ткани.

👍 Подбирать адекватную нагрузку

Если ваша работа преимущественно сидячая, постарайтесь хотя бы один час в день посвящать физической активности, которая соответствует ресурсам вашего организма. Можно гулять, кататься на велосипеде, плавать, заниматься йогой, пилатесом.

Если работа требует больших физических усилий, обязательно соблюдайте технику безопасности. Используйте дополнительные средства защиты – наколенники, корсеты-пояса для спины, супинаторы для обуви. На досуге выполняйте упражнения на растяжку – они уменьшают напряжение в области суставов, которые при работе нагружаются сильнее всего.

Ищите золотую середину

Как предотвратить проблемы с суставами



Физическая активность



Питание



Самочувствие

⚠ Игнорировать дискомфорт

в суставах
Чем раньше начать лечение артроза, тем лучше будут результаты. Если вы не обращаете внимания на скованность в суставах или легкую боль, вы упускаете момент, когда терапия будет наиболее эффективной.

⚠ Переесть

Наличие лишнего веса значительно ускоряет развитие артроза. Избыток пищи – это основная причина полноты, поэтому важно ограничивать себя. Следует обратить внимание и на качество еды. Слишком жирная, сладкая, с большим количеством добавок пища может негативно сказаться на обмене веществ в суставном хряще.

⚠ Часто сидеть на диетах

Для строительства новых клеток хрящевой ткани сустава нужны питательные вещества, а при скудном рационе она их недополучает. Особенно опасны монодиеты (на гречке, кефире), диеты с низким содержанием белков, сокращение суточной калорийности ниже 1500 ккал.

👍 Придерживаться здорового рациона

Дробное сбалансированное меню – лучший вариант для здоровья суставов. В рационе должно быть достаточно белков, жиров и углеводов. А еще необходимы витамины и минералы, особенно сера, кальций и магний. Их можно почерпнуть из бобовых, капусты, зерновых, творога.

⚠ Зацикливаться на своих ощущениях

Столкнувшись с артрозом, многие начинают даже небольшой дискомфорт считать катастрофой. Хуже всего, если при малейшем недомогании человек глотает обезболивающие. Хотя врачи и назначают их при обострении, часто применять их нельзя. Они имеют массу побочных эффектов, в том числе ускоряют разрушение суставных хрящей.

👍 Проводить грамотное лечение

Обращаться к врачу нужно при любых странных ощущениях в суставах. А если диагностирован артроз – лечиться. Больным назначают лечебную физкультуру, на острый период – обезболивающие, а в качестве основной терапии – препараты-хондропротекторы, которые содержат глюкозамин и хондроитин сульфат. Задача таких лекарств – улучшить обмен веществ в хряще, обеспечить его «строительным материалом» и таким образом предотвратить его разрушение. Хондропротекторы не только останавливают развитие артроза, но и значительно улучшают самочувствие.

Подготовила **Наталья ФУРСОВА**

● На заметку

К сожалению, не на все факторы, приводящие к развитию артроза, мы можем повлиять.

Так, одной из важнейших причин заболевания сегодня считается естественное старение организма. Артроз почти никогда не поражает людей моложе тридцати лет, редко – тех, кому еще нет пятидесяти (болезнь развивается разве что при серьезных травмах суставов). После шестидесяти лет изменения во внутрисуставном хряще можно обнаружить уже у многих, а после восьмидесяти – едва ли не у всех.

Дело в том, что с годами все клетки тела обновляются медленнее, и клетки хрящевой ткани – не исключение. К тому же организм хуже удерживает влагу. На коже из-за этого появляются морщины, а внутрисуставной хрящ становится менее упругим и прочным. Он постепенно расслаивается и изнашивается, а затем в процесс вовлекаются и другие участки сустава: кости, окружающие его мышцы и связки, суставная сумка.

В ряде случаев имеет значение и генетическая предрасположенность. Так, артроз суставов кистей рук считается заболеванием, которое передается по наследству: если он был у матери, велика вероятность, что будет и у дочери.

Однако это не значит, что нужно покорно ждать, пока болезнь возьмет свое. Врачи давно подметили: если человек с раннего возраста заботится о суставах, не перегружает их, ведет здоровый образ жизни, то риск артроза у него снижается. И даже если проблемы возникают, то это происходит значительно позже, и они гораздо меньше влияют на качество жизни.

АРТРА®

ХОНДРОИТИН 500 мг
ГЛЮКОЗАМИН 500 мг

рег. уд. П. №01482301 реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ.

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

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

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



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Жизнь в заэкране

Поможем подросткам не стать приставкой к телику и компу

Как помочь детям не потонуть в информационном потоке? Как позаботиться об их безопасности? Есть несколько эффективных приемов, которым мы можем научиться сами и обучить своих детей.



Наш эксперт – кризисный психолог
Светлана ЯБЛОНСКАЯ.



СЕГОДНЯ средства массовой информации влияют на нас как никогда. Лидируют, конечно, телевидение и Интернет, и, к сожалению, их влияние далеко не всегда можно назвать благотворным.

Перед шквалом информации особенно уязвимы подростки, чей свободный доступ к телепрограммам, интернет-сайтам и соцсетям сочетается с неопытностью и неокрепшей психикой. Чтобы уберечь ребенка от вреда, который может принести неосторожность и неразборчивое «потребление» всего подряд, необходима помощь взрослых.

Пример мамы и папы

Ограничьте информационный «шум». Для начала стоит дозировать количество теле- и интернет-информации. Даже если бы вся она была нам нужна и интересна, наши возможности восприятия ограничены. Говорят, что, для того чтобы посмотреть только все видеоролики на одном интернет-сайте, человеку потребуются тысяча лет.

Наш мозг должен отдыхать от внешних воздействий, особенно таких активных, как воздействие телевидения. Но если главный член семьи – это круглосуточно работающий телевизор, бесполезно призывать ребенка его не смотреть. Если взгляды родителей большую часть времени направлены на экраны смартфонов или мониторов, бессмысленно говорить подростку: «Не сиди в Интернете!» Привлекательность жизни без светящихся экранов дети не поймут, если им ее не покажут родители.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Пьер-Мари:

– Детям нужно запрещать пользоваться ненужной информацией. Да, в Интернете есть много полезного: например, книги, лекции. Это, пожалуй, единственным контентом, которым можно пользоваться, а все остальное – это мусор.

За аккаунтом может скрываться не тот герой, за кого он себя выдает

Защита от манипуляции

Анализируйте информацию. Нам приходится жить в эпоху информационных войн, когда особенно важно понимать, откуда приходит информация и можно ли ей верить. Если ее источник неизвестен – это должно насторожить. Часто вместо информации предлагается интерпретация: ее можно узнать по нагнетанию эмоций и оценивающим словам или суждениям. Информация, заслуживающая доверия, всегда ссылается на конкретный источник и подается в нейтральной форме. Эти азы взрослые должны объяснить подростку. Также можно вместе с ним ознакомиться с научно-популярными статьями на эту тему (их сейчас довольно много в электронном виде), а затем обсудить.

Что можно, а что нельзя

Соблюдайте правила безопасности. Важная задача взрослых – обучить ребенка безопасному пользованию Интернетом. Дети часто не догадываются, чем может угрожать неосторожное поведение в сетевом пространстве. В первую очередь нужно обеспечить защиту личных данных: их можно выкладывать в соцсетях только в закрытом режиме для людей, знакомых по реальной жизни. Виртуальные друзья не всегда заслуживают доверия: за аккаунтом незнакомца может скрываться совсем не тот персонаж, за которого он себя выдает, в том числе и опасный преступник.

Даже в этом «ненастоящем» мире у подростка могут возникнуть проблемы, с которыми ему не справиться без взрослых. Одна из них – интернет-травля (не стоит недооценивать это нешуточное явление, нередко приводящее к подростковым самоубийствам). Поэтому лучшая защита для ребенка, как всегда, доверительные отношения с близкими взрослыми, которым можно все рассказать и в случае чего обратиться к ним за советом и помощью.

Что касается родительских опасений по поводу посещения подростком сайтов сомнительного содержания, то установка специальных фильтров – не лучшее решение. Она может иметь смысл для защиты маленьких детей от случайного попадания «не туда», подростки же обычно уже хорошо разбираются, как устроен Интернет, и на интересующие их страницы выходят не столько случайно, сколько осознанно, обходя любые фильтры. Каждый подросток хоть раз, да зайдет, например, на порносайт – просто из любопытства. В этом нет ничего страшного, главное, чтобы потом он мог обсудить это с вами. И здесь-то вы ему и объясните, что порнография – это ложный образ сексуальности, не имеющий ничего общего с реальной жизнью.

Если же вы заметили, что ваш ребенок постоянно «зависает» на подобных сайтах, посоветуйтесь с психологом. Не меньший, а то и больший повод для тревоги – постоянный интерес подростка к страницам, пропагандирующим насилия или самоубийства. Тут тоже может понадобиться участие специалиста.

В реале

Живите реальной жизнью. Трудно полностью отвлечься от происходящего вокруг, но неправильно тратить большую часть времени на поглощение и переваривание информации о том, на что мы чаще всего не можем повлиять. Важно уметь выстраивать свою жизнь по возможности независимо от внешних событий. Чтобы подросток не проводил все время перед телевизором или в Интернете, у него должно быть много значимых и интересных занятий. Конечно, бывает так, что главные интересы подростка лежат в области информационных технологий, но и такому ребенку не помешает небольшое расширение кругозора и свежий воздух. Хорошо хоть иногда выбираться куда-то всей семьей, бывать на природе. Важно, чтобы ребенок слышал дома разговоры не только о политике и курсе валют, но и впечатления родителей от прочитанных книг, фильмов и выставок, об их любимой работе, об их друзьях... Он должен иметь возможность поделиться с близкими своими чувствами, зная, что его услышат и примут. Ведь семья призвана быть для человека опорой, поддержкой, островком мира и любви посреди бушующего моря.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

МЫСЛИ ВСЛУХ

Девочки

«Мальчики – это совсем не то, что девочки», – вздыхала моя мама, обладательница двух дочерей, когда у нее появились два внука. Сполна эту мысль я прочувствовала, когда у меня вслед за сыном родилась дочка.

Да, девочка – совершенно другая планета, хотя нам, мамам, более понятная, чем планета-мальчик. Моя дочка, кажется, с самого рождения плачет исключительно перед зеркалом, очарованная собственным отражением. Сын в детстве ужасно злился на свои слезы.

Дочка подружки, собираясь в детский сад, всегда требовала от мамы, чтобы в ней все было прекрасно – и даже трусики были бы в цвет колготок. А ее брат надевал то, что висело на стуле, не слишком заботясь о сочетании брюк и свитера.

Конечно, мальчикам тоже не чуждо чувство прекрасного. Но, пока мальчишки решали примеры на уроке математики, дочка других моих знакомых отложила ручку и восторженно выдохнула учительнице: «Ирина Сергеевна, какая у вас кофточка красивая!»

Другая юная барышня в первом классе строго сказала своему соседу по парте: «Женишься на мне? Тогда дам тебе учебник». А еще одна, услышав, что ее мама никогда не была замужем, изумленно вытаращила глаза: «Значит, ты меня взяла из детдома?» Меня безмерно восхищает, как быстро девочки разбираются в хитросплетениях взаимоотношений.

Как-то с подружкой и нашими детьми мы дружно смотрели по телевизору любовную мелодраму. Одиннадцатилетний сын подружки без конца уточнял: а почему она ушла, а почему он ушел. Объяснения ему – снисходительно! – давала девица шести и восьми лет.

«Неужели она не могла ему сразу все объяснить?» – недоумевал мальчишка. «Ну, конечно, не могла, ты же видишь...» – начала было объяснять ему моя дочь.

«Не объясняй, он не поймет!» – утомленным голосом заявила ее старшая подружка.

Когда я ругаю своих детей, мой взрослый сын пытается дискутировать со мной, прибегая к логике. У него именно такой аргумент: «Мам, где логика?»

На что его сестра, которая на десять лет младше, лишь укоризненно качает головой: «Филипп, не спорь, ты что, не видишь, что расстраиваешь маму?» Мальчики – маленькие ли, большие – не видят этого. А вот девочки – в любом возрасте – замечают все нюансы. Ну точно другая планета.

Елена БАБИЧЕВА



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Забавно звучащее слово «коклюш» скрывает под собой серьезное заболевание. В подавляющем большинстве случаев им болеют дети до 5 лет.

«КОКЛЮШ» с французского языка переводится как «петушинный крик». Звук приступообразного трубного кашля с сильным посвистом – главный симптом заболевания – действительно чем-то напоминает «ку-ка-ре-ку». Но, кроме названия, больше ничего веселого у этой болезни нет. Ежегодно коклюшем заболевают около 60 млн человек, из которых более 300 000 (прежде всего это малыши до года) умирают.

Смертельно для грудничков

Если эта инфекция поражает грудного ребенка, о домашнем лечении и речи быть не может, кроху обязательно нужно класть в стационар. Коклюш – смертельно опасное заболевание для грудничков. Дело в том, что малыши не умеют откашливаться. И поэтому после нескольких кашлевых толчков у них может наступить кратковременная остановка дыхания. При тяжелом течении это заболевание может вызывать такие осложнения, как ларингит (воспаление гортани) со стенозом гортани (ложный круп); бронхопневмонию (наблюдается у 15–20% из всех заболевших до 1 года); патологические изменения в работе центральной нервной системы, вызванные гипоксией; апноэ (остановка дыхания во сне); пупочную и паховую грыжи. А еще – судороги и поражение головного

Важно

Чтобы болезнь не поразила вашего ребенка или по крайней мере прошла в максимально легкой форме, не отказывайтесь от вакцинации АКДС. Прививки проводятся в три этапа, вакцину вводят внутримышечно с перерывом в полтора месяца. После того как все три этапа пройдены, спустя год или полтора проводят ревакцинацию для закрепления эффекта.

Петушинный крик



Чем опасен коклюш?

мозга. Поэтому лечение маленьких детей от коклюша лучше доверить профессионалам.

Детей постарше обычно лечат дома. Впрочем, все зависит от тяжести заболевания. Потому что осложнения могут грозить и более взрослым детям.

Подтверждаем диагноз

Коклюш – это бактериальная инфекция, которую вызывает палочка *Bordetella pertussis*. Выделяемый ею токсин действует непосредственно на центральную нервную систему, раздражает нервные рецепторы слизистой оболочки дыхательных путей и приводит в действие кашлевой рефлекс, проявляющийся в виде приступов судорожного кашля, которые могут мучить больного ребенка от 5 до 50 раз в сутки. При вовлечении в процесс соседних нервных центров у малыша могут возникнуть рвота, сосудистые расстройства (падение артериального давления, сосудистый спазм), судороги...

Первым делом, конечно, следует подтвердить диагноз. Наиболее информативен иммунофлюоресцентный анализ крови – для определения

При этой болезни надо много гулять: на воздухе больные не кашляют

иммуноглобулинов G и M к антигенам коклюшного токсина в сыворотке крови. Эти антитела появляются со 2–3-й недели болезни и сохраняются в течение 3 месяцев. На ранней стадии болезни можно выявить коклюшную палочку, сделав бактериологический посев слизи из зева. Но успех этой процедуры зависит от сроков взятия материала: на 1-й неделе заболевания метод эффективен на 95%, а на 4-й – лишь на 50%. Ну а после 5-й недели болезни выделить микроб таким образом уже нельзя.

Приятное лечение

Лечить коклюш, как обычную простуду или бронхит, бессмысленно. Эффективность противокашлевых микстур,

препаратов, подавляющих кашель, и успокоительных средств невелика. А ставить больному ребенку горчичники и банки нельзя категорически, так как эти процедуры, наоборот, лишь провоцируют кашель.

Если врач не настаивает на госпитализации, важно обеспечить ребенку максимальный психологический комфорт и покой, не беспокоить его. Необходимо постоянно увлажнять воздух и регулярно проветривать помещение – чтобы снизить концентрацию микроба. Соблюдать постельный режим при болезни средней тяжести обязательно, а вот при легкой форме – ни к чему. Скорее, наоборот, лучше больше гулять – на открытом воздухе больные обычно не кашляют. Кормить ребенка надо чаще, но понемногу. Пища должна быть богатой витаминами, питательной, лучше – протертой, легкоусвояемой.

В начале болезни врач может выписать антибиотики, так как на этой стадии они еще способны подавить коклюшную палочку и не дать болезни развиваться до стадии спазматического кашля. Но если эта стадия уже наступила, антибиотики бесполезны и применяются лишь при лечении тяжелых форм. Разумеется, решение о назначении препаратов принимает только врач.

Коклюш в легкой форме на катаральной стадии лечат антибиотиками из группы макролидов. Чтобы снизить частоту кашлевых спазмов, также назначают микстуры спазмолитического действия. Полезны витамины. При аллергических проявлениях необходимы антигистаминные средства.

При коклюше средней тяжести используют уже два вида антибиотиков: к макролидам присоединяются цефалоспорины. А также нужны препараты, облегчающие отхождение мокроты, и ингаляции (детям старше 3 лет).

Тяжелый коклюш лечат в стационаре. Помимо лекарств больные нуждаются в лечении кислородом (оксигенотерапия). При подозрении на осложнения со стороны ЦНС назначаются средства, улучшающие кровообращение головного мозга.

Алиса МИХАЙЛОВА

Фитомуцил Холестенорм - холестерин и сахар под контролем!

Некоторое время тому назад в нашу жизнь стремительно ворвались фастфуды, расцветившая серую действительность красочными логотипами. Считалось признаком хорошего тона отметить там детский день рождения или сходить выходным днем пообедать.

Время шло, и со временем оказалось, что посещение фастфудов так же вредно для здоровья, как и привычки вроде курения и употребления алкоголя. На самом деле не только фастфуд, но любая еда, перенасыщенная жирами и углеводами, провоцирует повышение уровня холестерина и сахара в крови. А это уже прямая угроза здоровью сердца и сосудов!

Впрочем, никогда не поздно заняться собственным здоровьем! Это относится и к тем, кто уже выслушал предупреждения от врачей о повышенном уровне холестерина и сахара в крови, и к тем, у кого все в порядке.

На самом деле самое главное – ввести в свой рацион необходимое количество пищевых волокон (клетчатки), ведь для хорошего самочувствия человеку необходимо съедать 30–35 г клетчатки в день, но современный человек получает с пищей не больше 10 г.

Поэтому на помощь приходит **Фитомуцил Холестенорм** – натуральный препарат, содержащий оболочку семян подорожника *Plantago Psyllium* и фитостеролы. Благодаря повышенному содержанию клетчатки и фитостеролов он действует на организм

словно метла, выметающая избыточное содержание вредного холестерина. Происходит это оттого, что растворимые волокна клетчатки, попадая в кишечник, связывают и выводят жиры и холестерин, поступившие с пищей, а это, в свою очередь, уменьшает поступление холестерина в кровяные сосуды, на стенках которых он откладывается в виде бляшек. Фитостеролы дополняют действие клетчатки тем, что замедляют процессы всасывания в кровь холестерина и его связывание с белками крови. Кроме того, **Фитомуцил Холестенорм** уменьшает всасывание сахара из кишечника и предупреждает резкое повышение уровня глюкозы в крови после еды. Как следствие колебания уровня глюкозы в крови уменьшаются, а это – неоценимая помощь всем тем, кто страдает сахарным диабетом и нарушением углеводного обмена.

Фитомуцил Холестенорм рекомендуется не только людям после 40 лет, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, повышенным уровнем холестерина и кровяного давления, а также больным сахарным диабетом 2-го типа и тем, кому надо контролировать уровень глюкозы и холестерина*.

Компания «PharmaMed» www.phytomucil.ru
Консультация специалиста
(495) 744-06-27

* Не является заменой лечению, назначенному врачом!

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

МАВИТ – тройной удар по простатиту!

ЕСТЬ БОЛЬ, О КОТОРОЙ НЕ ВСЕМ РАССКАЖЕШЬ. ЕСТЬ БЕССОННЫЕ НОЧИ ИЗ-ЗА ПОСТОЯННЫХ ПОЗЫВОВ К МОЧЕИСПУСКАНИЮ. ЕСТЬ НЕУВЕРЕННОСТЬ ИЗ-ЗА СЕКСУАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ. ПРИЧИНА – ПРОСТАТИТ.

МАВИТ (УЛП-01) – медицинское устройство для лечения заболеваний предстательной железы. В его основе тепло, магнитное поле и вибрация.

- Благодаря тройному действию **МАВИТ** дает возможность устранить воспаление и восстановить функции простаты в полном объеме.
- Помогает нормализовать работу простаты даже на фоне аденомы.
- Способствует более полному усвоению лекарств, а значит, и повышению результативности лечения, что позволяет в некоторых случаях отказаться от операции.
- Подобная техника является обязательной при оснащении больниц.

Применяется в лечебной практике более 10 лет.

ПОКАЗАНИЯ:

ХРОНИЧЕСКИЙ ПРОСТАТИТ, ПРОСТАТОВЕЗИКУЛИТ, УРЕТРОПРОСТАТИТ, ЭРЕКТИЛЬНАЯ ДИСФУНКЦИЯ.

МАВИТ дает возможность мужчине решить проблемы со здоровьем!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ!



Приобретайте **МАВИТ** с гарантией 2 года

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

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

В интернет-магазинах: www.elamed-shop.ru

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



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Для того чтобы сердце было здоровым, нужно правильно питаться. Какая же пища сердцу «по сердцу»?

Друзья сердечные

Чем заправить «пламенный мотор»

Молочные продукты

Йогурты, молоко, сыр, кефир с пониженным содержанием жира обязательно должны быть в вашем рационе: они на 50% уменьшают риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы, таких как инсульт, гипертония. Есть у молочных продуктов и еще один приятный «побочный эффект» – укрепление иммунитета.



Оливковое масло

Если вы ежедневно будете «подмасливать» себя ложкой оливкового масла, то имеете все шансы снизить артериальное давление – к такому выводу пришли итальянские специалисты. В ходе эксперимента одним больным они давали пищу, приправленную оливковым маслом, а другим – подсолнечным. Оказалось, что у «оливковых» пациентов давление снизилось в среднем на 7 мм ртутного столба, в то время как у «подсолнечных» никаких изменений не произошло.



Отруби (ржаные, овсяные), хлеб из муки грубого помола, каши

Эти продукты обязательно должны быть на столе сердечников и гипертоников, ведь у них важная миссия – они снижают холестерин, артериальное давление, уровень сахара в крови, нормализуют сон и успокаивают нервы. Поэтому день лучше начинать с каши, а заканчивать его отрубями, залив их стаканом теплой воды или кефиром.



Травы и специи

Они активизируют обмен веществ, облегчая процесс переваривания пищи. Блюда, приправленные специями, требуют меньше соли, что стоит взять на заметку гипертоникам. Можно вообще обойтись без соли, если заправить салат смесью из чеснока, перца, сушеных или свежих трав.



Ягоды синего и черного цвета: черная смородина, ежевика, жимолость, черника

В них «водятся» антоцианы – вещества, положительно влияющие на работу сердца и уменьшающие риск инсульта. Не так давно американские медики устроили эксперимент, предложив группе испытуемых в течение двух лет есть продукты, содержащие антоцианы. Так вот, инфаркты и инсульты у них случались в 2–3 раза реже, чем у тех, кто воздерживался от синих-черных ягод. Поэтому да здравствуют ягоды и отвары из них!



Томаты

Еще один «друг сердечный». Во-первых, в помидорах много калия. Во-вторых, томатный сок способен понижать артериальное давление. В-третьих (и это актуально не только для сердечников), ликопин, содержащийся в них, считается мощным антиоксидантом, предохраняющим клетки от повреждения. В-четвертых, томаты снижают риск развития атеросклероза. Правда, помидоры должны быть не парниковые. Пока же не пришел их сезон, пользуйтесь томатной пастой – в ней тоже много полезных веществ.



Картофель

Этот невзрачный с виду овощ – настоящая палочка-выручалочка для сердечников. Австралийский профессор Клод Банф утверждает, что, употребляя картошку, можно дожить до 90 лет. В ней много калия и магния, которые укрепляют сердечную мышцу и выводят из организма лишнюю жидкость. Особенно полезны запеченный картофель (как в духовке, так и на костре) и сваренный в мундире.



Курага и изюм

Тоже чемпионы по части содержания калия. Можно есть их дуэтом или соло, а можно приготовить «сердечную кашу» – микс из кураги, изюма, чернослива, грецких орехов, лимонов (все ингредиенты прокручивают в мясорубке, добавляют немного меда, настойку боярышника и сироп шиповника). Польза от такой «каши» несомненна: она защищает вас от атеросклероза.



Юлия НЕРОВНОВА

Траумель С

Борется с причинами боли, а не только с ее симптомами

Боль в спине или суставах – всего лишь симптом. А причиной всегда является воспалительный процесс, протекающий в мышцах или суставах, вызывающий боль, покраснение и отек вокруг пораженного места. Для лечения болей в спине, мышцах и суставах используйте немецкую мазь **Траумель С**, действующую благодаря уникальному составу, включающему компоненты растительного и минерального происхождения.

Мазь устраняет боль и отек, действуя непосредственно на воспаление и возвращая подвижность. Наносите мазь утром и вечером, при необходимости чаще, и втирайте ее аккуратными движениями. Возможно наложение мажевой повязки. При необходимости мазь можно сочетать с приемом таблеток Траумель С. Препарат продается в аптеках без рецепта врача.



Регистрационное удостоверение П №011686/02

Реклама

-Heel

www.traumeel.com

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Почему дрожат руки?

? Стала замечать, что у меня часто дрожат руки. Несильно, но я все равно волнуюсь! Ведь я не пью! Что со мной? Может ли дрожание рук быть симптомом какой-то болезни?

Елена, Рязань

– Тремор рук может быть результатом множества состояний – от болезни Паркинсона до объемной патологии нервной системы. Однако в подавляющем числе случаев видимое дрожание рук является усилением физиологического тремора. У любого человека в покое руки немного трясутся, просто мы этого не замечаем.

Усиливаться физиологический тремор может в результате стресса, испуга, повышенной температуры, болезни щитовидной железы. Влияют и алкоголь, кофеин, никотин. Попробуйте хотя бы на время исключить их из своей жизни и понаблюдать за своим состоянием. Некоторые лекарства тоже дают такой побочный эффект в виде дрожания рук, например эфедрин, антидепрессанты, гормоны.

В любом случае, если вы волнуетесь, проконсультироваться у врача не будет лишним. Специалист поможет установить причину вашего состояния.

Слишком часто стучит!

? Когда я меряю давление, аппарат показывает пульс около 100 ударов в минуту. Что со мной? Нужно ли мне обращаться к кардиологу?

Павел, Москва

– Нормальные величины пульса в покое – 50–80 ударов в минуту. Пульс 100 ударов уже может быть расценен как тахикардия. Однако само по себе учащенное сердцебиение не считается болезнью. Это всего лишь симптом, который может быть проявлением самых различных состояний.

Причины учащенного сердцебиения могут быть разными – от общей детренированности и избыточного веса до повышенной функции щитовидной железы и сердечной недостаточности. Более точную информацию вы получите у врача после небольшого обследования.



РОССИЯ

1

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

Реклама

ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), инсульт, или, как его называли в старину, апоплексический удар, занимает третье место среди причин смерти населения всего мира после сердечных и онкологических заболеваний.



Наш эксперт – врач-невролог Екатерина ПИЧУЕВА.

Превентивные меры

Если у человека имеются повышенное давление или лишний вес, частые головные боли или головокружения, а также если он курит или у его близких родственников в возрасте до 50–55 лет случались инсульты, ему абсолютно необходимо обследоваться у невролога. Всем остальным людям, особенно после 40 лет, сделать это тоже не помешает.

Первичная профилактика инсульта не займет много времени, но зато поможет уберечься от заболевания, которое в мгновение ока из полного сил цветущего человека способно сделать немощного инвалида. Или даже убить

Под ударом

Как защититься от инсульта

наповал. Поэтому не стоит жалеть времени и средств на необходимые обследования. Тем более что их немного. Все что требуется – пройти осмотр у невролога, померить давление, сделать ЭКГ, сдать обычные анализы крови и мочи, проверить кровь на холестерин и на сахар, сделать ультразвуковое дуплексное сканирование сонных артерий. И если все в порядке – можно в следующий раз появиться у врача лишь через год.

Ну а если все окажется не очень хорошо, необходимо провести дополнительные исследования (МРТ, ангиографию). На их основании диагноз может быть поставлен даже до появления симптомов недуга, поскольку те иногда отстают по времени от уже произошедших органических изменений. Кстати, именно по этой причине признаки микроинсульта иногда обнаруживаются у пациентов, которые никогда не жаловались ни на головную боль, ни на головокружения. Но не нужно проходить эти сложные и дорогие исследования до посещения невролога, потому что



фото Legion-media

Кстати

Инсульт поражает человека внезапно и стремительно. Без кислорода клетки мозга погибают в течение 5 минут. От последствий острого нарушения мозгового кровообращения умирают 65% больных, из числа выживших – 75% людей остаются инвалидами и лишь 25% возвращаются к прежней жизни. Даже если больного удастся спасти, часто последствия инсульта необратимы. Вместе с отмершей частью головного мозга больше половины пациентов безвозвратно теряют различные функции: координацию, чувствительность, речь, интеллект, память.

у того же МРТ есть несколько режимов, и, чтобы знать, что именно смотреть, нужно, чтобы невролог указал предположительный диагноз. Иначе деньги, потраченные на исследование, будут выброшены на ветер. Да и профилактическое лечение, которое назначит врач, не будет эффективным.

Скорее всего, придется поработать и над изменением образа жизни. В частности, постараться снизить вес и бросить

курить. Ведь известно, что ожирение провоцирует сахарный диабет, атеросклероз и повышает опасность гипертонии, а курение в два раза увеличивает риск развития инсульта.

За шаг до беды

Ну а если вы упустили время и самое страшное уже произошло? Симптомами начавшегося инсульта могут быть: внезапная головная боль, асимметрия лица, слабость

в руке или ноге, нарушение способности говорить или понимать обращенную речь, нарушение зрения (в частности, выпадение поля зрения), головокружение, шаткость походки, ухудшение координации, частичное помутнение или полная потеря сознания.

При наличии даже одного из симптомов обязательно нужно вызвать «скорую», даже если эти тревожные симптомы возникли на время и исчезли. Также очень важно до приезда специалистов не пытаться резко снижать артериальное давление – это может спровоцировать более быстрое развитие инсульта. Гипотензивные лекарства можно принимать лишь в обычных, рекомендованных дозах.

К сожалению, часто люди не обращают внимания на эти тревожные признаки, а боль заглушают обезболивающими. Спазм сосудов лекарства, конечно, снимают, но патологический процесс остается и приводит к развитию ишемического очага. Так, у многих людей в мозге обнаруживаются следы микроинсультов, перенесенных ими когда-то на ногах. Поэтому при наличии даже одного из перечисленных выше симптомов обязательно нужно вызывать «скорую». Это как раз тот случай, когда более благо-разумно перестраховаться.

Елена НЕЧАЕНКО



С Фитолизином ЦИСТИТ ПОД КОНТРОЛЕМ!

www.cistitanet.ru • 9 активных растительных компонентов • Комплексное действие • Уникальная форма выпуска — паста*

П N014807/01 от 30.11.2010 Реклама

*grls.rosminzdrav.ru по состоянию на 16.09.2014 г.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



КАРЬЕРА

«Мы в вас больше не нуждаемся!» Услышав эту фразу, каждый работник впадает в растерянность и испытывает огромный психологический стресс. А между тем, для того чтобы найти достойную работу, нужно успокоиться и обрести уверенность в себе. Как это сделать?



Наш эксперт – психолог, семейный арттерапевт, бизнес-тренер **Ольга ЗАВОДИЛИНА.**

ВАЖНО понять, что даже такое неприятное событие, как увольнение, может оказать положительное влияние на вашу жизнь. Ведь расставание с прежней работой означает, что для вас наступило время перемен. Правда, для того чтобы новое место оказалось не хуже, а лучше прежнего, важно правильно себя настроить.



Ищите плюсы и минусы

Для начала проанализируйте, что хорошего было в вашей старой работе. Учитывать нужно все, вплоть до удобного кресла, наличия столовой и своевременного снабжения канцтоварами. Вспомнили? Теперь аккуратно запишите все плюсы на листочек. Бывает, что составить подобный список не так-то просто. Если вы обижены на прежнее руководство или коллег, найти плюсы довольно сложно. Но сделать это нужно обязательно. Ведь все, что написано на листке, вы берете в свою новую жизнь. А что если там будет лишь негатив? Получится, что вы сами делаете свое будущее безрадостным!

После того как вы разобрались с плюсами прежней работы, подумайте о том, что вас в ней не устраивало. Составьте еще один список. Внимательно прочтите его. Это поможет понять, что вам важно получить на новой работе взамен этих минусов. Составьте третий список, отвечая себе на этот вопрос. Вам будет проще понять, к чему вам нужно стремиться, на какие предложения работодателей стоит соглашаться, а какие – следует отменить.

После это разорвите или сожгите список минусов предыдущей работы. Так вы мысленно избавитесь от вещей, которые вам больше не нужны.

Пишите письма!

Теперь, когда вы поняли, чем вам нравилось ваше прежнее место и что вас не устраивало, напишите письмо с благодарностью старой работе. Скажите ей спасибо за все, что она вам дала. Возможно, здесь вы профессионально выросли, получили уникальные знания, подружились с коллегами или научились стойко переносить придирки начальства.

При помощи таких писем происходит так называемая психологическая перефокусировка. Вы как бы отпускаете все плохое, что с вами было, и оставляете себе лишь позитивные моменты, которые пригодятся вам в дальнейшем.



Прощай, работа!

Что делать, если вас уволили



Вспоминая печальные моменты, вы делаете свое будущее безрадостным

Сделайте фото

Теперь пришло время более детально понять, каким должно быть ваше новое место работы. Поможет коллаж, сделанный своими руками. При помощи вырезок из журналов или картинок из Интернета составьте своеобразный фотоальбом, посвященный вашей будущей работе. Просторный офис, красивая мебель, приятные коллеги – все это должно присутствовать в альбоме, как и ваше фото, вклеенное в новую обстановку.

Но не забудьте мысленно оставить место для сюрприза! Ведь реальность далеко не всегда полностью повторяет картину, нарисованную в воображении.

Посмотрите на себя

После этого представьте себе не только свое новое рабочее место, но и нового себя – человека, обладающего всеми навыками, знаниями, опытом, которые у вас уже есть, – и посмотрите, что вам хотелось бы еще добавить к тому, что вы уже знаете, умеете. А теперь подумайте, где вы можете получить эти знания. Возможно, вы с удивлением поймете, что вам нужно сменить не только место работы, но и вид деятельности. Пусть не сразу. Пусть вы будете создавать образ грамотного специалиста постепенно. Но каждое новое место должно приближать вас к тому идеалу, который вы себе представили.

Кстати, именно с этой позиции и нужно оценивать предложения работодателя. Новая работа не только должна быть достойной сама по себе, но и должна делать вас лучше в профессиональном плане.



Двигайтесь к цели

Теперь, когда картинка вашей будущей работы обрела реальные черты, можно представить себе, как вы двигаетесь к ней. Сядьте, закройте глаза и представьте свою цель в виде, например, яркой звезды. Мысленно сделайте небольшой шагок навстречу ей. Вам что-то мешает двигаться? Вы чувствуете какую-то тяжесть или другое препятствие? Снимите ее с себя! Можно представить, будто скидываете с плеч тяжелые мешки. Или даже совершить небольшой ритуал в реальности – сначала надеть, а затем снять с себя увесистый рюкзак или что-то другое, не менее тяжелое. Когда вы достигнете яркой звезды в своем воображении, дайте себе несколько минут, чтобы запомнить это чувство удовлетворения и счастья.

Вперед, на собеседование!

После того как вы психологически попрощались со своим прежним местом и настроились на положительные перемены, можно отправляться в кадровое агентство или на встречу с потенциальным работодателем. Помните свой список тех положительных моментов, связанных со старой работой и список своих навыков и знаний? Они ведь пригодятся вам и на новом месте. Поэтому возьмите листочек с собой. Этот ритуал придаст вам уверенности в себе и поможет правильно оценить предложенную вакансию.

Кстати

Наиболее сильный психологический стресс при потере работы испытывают люди с неадекватной самооценкой. Те, кто считает себя неудачником, часто слишком растеряны, чтобы приступить к поиску нового места. Не в лучшем положении и те, кто ценит себя слишком высоко. Вместо того чтобы начать действовать, такие люди тратят время на размышления о том, что их недооценили на прежнем месте.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Помогите успокоиться!



У меня очень нервная работа. Расскажите, как быстро успокоиться, если довел начальника или попался сложный клиент?

Полина, Королев

– Существует несколько техник быстрой релаксации. Самый простой способ – выйти на улицу и подышать воздухом хотя бы пять минут. Причем, чем холоднее на улице, тем быстрее подействует прогулка. Так что в весенний день плащ или пальто надевать не обязательно.

Лучше, если по пути на прогулку вы не будете пользоваться лифтом. Физические упражнения – прекрасное лекарство от стресса, так что спуск или подъем по лестнице пойдет вам на пользу.

Самомассаж тоже поможет справиться с волнением. Достаточно в течение трех – пяти минут помассировать мочку уха – там, где она переходит в хрящик, и вы почувствуете, как уходит нервность. Но не переусердствуйте, боли во время массажа быть не должно.



Избежать сплетен



В нашем коллективе постоянно рождаются сплетни. Пока шушуканье меня не касалось, но я боюсь рано или поздно стать жертвой болтунов. Как мне избежать сплетен?

Алла, Москва

– Грамотно запущенная сплетня способна сделать всеобщее посмешище даже из отличного профессионала. Вы можете сто раз с успехом продемонстрировать свои деловые качества, но, если по офису ходит слух, что вы говорили гадости о шефе, крутили роман с секретаршей или ходили обедать с представителем конкурирующей организации, хорошая должность вам не светит. А потому постарайтесь как можно меньше делиться с коллегами подробностями вашей личной жизни. Не исключено, что все сказанное впоследствии может быть использовано против вас. Особенно осторожно следует относиться к разговорам о руководстве. Даже если вы думаете, что ваш босс отнюдь не является грамотным руководителем, держите свое мнение при себе. Среди ваших сослуживцев может найтись человек, который случайно или намеренно донесет ваши высказывания до ушей шефа.

2 раза меняются зубы у человека на протяжении жизни: сначала появляются **20 молочных** зубов, а затем – **28–32 постоянных**.

Начиная **с трех месяцев** у младенцев начинают **прорезаться молочные** зубы. **С 6 до 12 лет** молочные зубы постепенно **заменяются постоянными**.

Зуб состоит **из коронки** (выступающей над десной части зуба), **корня** (части зуба, расположенной глубоко в альвеоле и покрытой десной) **и шейки** – участка с наиболее тонкой эмалью, представляющего собой переходную область коронки в корень зуба.

Название **молочные зубы** дал **Гиппократ**, который был убежден, что **самые первые** зубы ребенка формируются **из молока**.

Наиболее распространенные **заболевания** зубов: **кариес**, **пульпит**, **пародонтит**, **периодонтит**, **зубной камень**, **цементоза**, **гингивит**, **флюороз**, а также **трудное прорезывание** зубов – dentitio difficilis.

Зуб – это **единственная часть** человеческого организма, **не способная** к самовосстановлению.

До 97% неорганических веществ **содержит** зубная **эмаль**, и всего 2–3% – воды. Это **самая твердая ткань** в организме человека. Твердость достигает **397,6 кг/мм²**.



2,0 мм – такова местами **толщина** зубной эмали, а у **шейки** зуба она **сходит на нет**.

На 72% из неорганических веществ и **на 28% из органических** состоит **дентин** – твердая ткань зуба, составляющая его основную часть. **Коронковая** часть покрыта **эмалью**, корневая – **закрыта цементом**.

От 2 до 6 мм – **толщина** дентина, а его **твердость** достигает **58,9 кг/мм²**.

46% россиян сегодня **не боятся** **стоматологов**, но остальные **54%** заявили, что **визит к зубному** врачу им **неприятен**.

99% всего **кальция** в организме находится **в зубах**.

Люди, которые **чистят зубы 3 раза в день**, реже страдают от **избыточного веса**, утверждают японские ученые.

Если **у одного из однояйцевых** близнецов **не хватает** того или иного **зуба**, как правило, такой же зуб **отсутствует и у другого** близнеца.

За 3300 долл. был продан **зуб Исаака Ньютона** одному аристократу в 1816 году. После покупки этот человек **вставил** зуб ученого себе **в перстень** как украшение.

Древние японские стоматологи удаляли зубы **голыми руками**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Жить стало лучше, жить стало веселее

Подростки Европы и Северной Америки стали жить лучше, чем их сверстники 10 лет назад, показало исследование ВОЗ. За эти 16 лет молодежь стала есть больше фруктов и овощей, увеличилась доля подростков, следящих за своей физической формой и гигиеной. Многие успешно, без скандалов общаются с родителями. Меньше стало тех, кто подвергается насилию и унижениям в школе.

Однако так происходит не везде. С 2002 по 2010 год доля физически активных молодых людей снизилась в России, Литве, Чехии, Дании, Шотландии, Словении и Швейцарии. В 12 из 20 стран за этот же период повысился процент подростков, принимающих обезболивающие. В основном это произошло в государствах, где за последние 10 лет разразился экономический кризис.

Худышкам не место на подиуме
Национальное собрание Франции запретило привлекать к работе слишком худых моделей. Цель этой меры – борьба с анорексией. Заниматься модельной работой не разрешат тем, чей индекс массы тела окажется слишком низким. Работодателям-нарушителям грозит тюремный срок до 6 месяцев и штраф в 75 тысяч евро.

Накануне национальная ассамблея приняла еще одну поправку, согласно которой запрещаются сайты, рекламирующие излительную художку. Ответственным за такие порталы грозит год тюрьмы и штраф до 10 тысяч евро.

Мало кто связывает плохое состояние кожи с проблемами желудочно-кишечного тракта.

Но для врачей, которые занимаются здоровьем кожи, эта связь очевидна. Не случайно в хорошей дерматологической клинике обязательно есть в штате гастроэнтеролог.

В организме все взаимосвязано
Повышенная чувствительность кожи, раздражение, шелушение, аллергические высыпания, вызывающие нестерпимые жжение и зуд... Очень часто эти заболевания связаны с неполадками в работе пищеварительной системы. И, как бы мы ни заботились о коже, используя всевозможные кремы и маски, наши труды будут бесполезными, пока мы не начнем решать проблему изнутри и лечить кишечник.

Каким образом работа кишечника может быть связана с состоянием кожи? Оказывается, самым тесным. В кишечнике (в основном в тонком) происходит переваривание пищи и всасывание в кровеносную систему, в чем активно помогают ферменты, вырабатываемые молочнокислыми бифидо- и лактобактериями. Эти же бактерии, называемые пробиотическими, обезвреживают токсины, находящиеся в желудочно-кишечном тракте.

Однако если в кишечнике нарушен баланс микрофлоры и в нем преобладают патогенные бактерии, то интоксикация организма усиливается. Возрастает нагрузка на кожу, которая, так же, как и кишечник, является органом выделения. И тогда коже приходится в усиленном режиме выводить продукты обмена веществ через потовые и сальные железы. Не справляясь с возросшей нагрузкой, она начинает воспаляться.

Кроме того, при засилье патогенной флоры в кишечнике организм хуже усваивает поступающие с пищей витамины, минералы, аминокислоты, необходимые

Плохая кожа? Лечите кишечник

Зачем нам нужны пробиотики

для строительства новых клеток кожи. И дефицит этих необходимых элементов неминуемо сказывается на внешности: кожа становится тусклой, дряблой, теряет тонус.

Комплекс Бактистатин® начинает работать с первого дня приема

Не случайно у людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, сопровождающимися дисбактериозом, кожа стареет значительно раньше.

Пробиотики – наши друзья

Помощь пробиотиков, дружественных нашему организму, этим не ограничивается. Они укрепляют слизистую кишечника, повышая ее барьерные функции, помогают выработать иммунный ответ на возбудителей, защищая организм. Кроме того, пробиотики – ценный источник витаминов группы В и К, отвечающих за здоровье кожных покровов и очень важных для нервной системы. Молочнокислые бактерии улучшают всасывание кальция и железа. Однако сами эти бактерии очень уязвимы и гибнут, когда мы болеем инфекционными заболеваниями или принимаем антибиотики, средства для лечения микозов, гельминтозов.

Откуда же взять необходимые бактерии, если их запас подорван?

Не ищите их в продуктах

Известно, что пробиотики содержатся в йогурте, кефире, ацидофиле, твороге, сыре, в продуктах естественного брожения – квашеной капусте, соленых огурцах и помидорах, моченых яблоках, соевом соусе. Но, к сожалению, не в каждом молочнокислом продукте мы их найдем, поскольку для увеличения срока хранения производители добавляют в него консерванты, подвергают тепловой обработке – тем самым убивая все живое и оставляя



Реклама

● На заметку

>> Лечение дисбактериоза позволяет решить такие кожные проблемы, как повышенная чувствительность кожи, экзема, крапивница, псориаз, атопический дерматит и другие аллергические проявления.

>> При нормализации микрофлоры кишечника улучшается не только состояние кожи, но и состояние волос и ногтей.

лишь вкус. Соевый соус также часто производится по ускоренной технологии, включающей естественную ферментацию, которая занимает от полугода до двух лет. Вместо этого соевый белок расщепляют при помощи соляной и серной кислот, а затем гасят щелочью. Что же касается соленых, то по-настоящему полезны только те, что засаливались и хранились в бочках, а не под жестяными крышками.

Так что тем, кто хочет сохранить здоровье, иметь хорошую кожу, необходимо искать дополнительные источники полезных бактерий и принимать пробиотические комплексы, содержащие активные метаболиты полезных бактерий. Такие комплексы начинают работать гарантированно с первого дня приема. При проблемах с кожей в комплексе с пробиотиками необходимо также применять и сорбенты, которые связывают в кишечнике токсические вещества и выводят их из организма, не давая им всасываться в кровь, а также пребиотики. Эти вещества служат питательным субстратом для молочнокислых бактерий, улучшая их жизнедеятельность и способствуя их быстрому размножению в кишечнике.

Анна ВИССОР

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ



АЗБУКА ВКУСА

Клубника, которая остается свежей в течение нескольких лет без всяких консервантов, петрушка, которая не вянет годами. Фантастика? Все нет!

Наш эксперт – доктор медицинских наук, профессор Виктор ПЕЧЕРСКИЙ.

Паек для космонавта

...В моем бокале пенный напиток бордового цвета, который, кажется, так и норовит выплеснуться наружу. На вкус он напоминает ягодный фреш. На зубах поскрипывают косточки малины и клюквы. Но это не свежавыжатый сок, а кислородный коктейль на основе растительных продуктов сублимационной сушки – свеклы, моркови и разнообразных ягод. Такие продукты составляют основу так называемого клеточного питания, которое, как полагают его создатели, составит основу нашего рациона в недалеком будущем.

Сублимационная вакуумная сушка – чисто русское изобретение. Разработчиком этой технологии стал инженер Лапо-Старженецкий более ста лет назад. При этом, увы, Россия к использованию сублимационной сушки приходила только два

Еда будущего

Сублимированные продукты

раза. Первый – во время Великой Отечественной войны. Тогда стали делать различные кровозаменители – и сублимация оказалась как нельзя кстати. Но закончилась война – и технология была забыта. Вспомнили о ней, лишь когда человек собрался в космос. Поваров там, как известно, нет, да и готовить проблематично, но при этом космонавт должен полноценно питаться. Продукты вакуумной сублимационной сушки стали основой меню наших космонавтов на многие годы.

Особая технология сушки сохраняет 95% витаминов

Сейчас настала «третья волна» популярности, и, как считают исследователи, она окажется самой долговременной. Причин множество, главная из них – ухудшение здоровья людей во всех странах. А продукты сублимационной сушки могут исправить это

положение, обогатив наше меню недостающими витаминами и микроэлементами.

Аптека на грядке

...Открываю баночку, в которой, как будто с картинки, лежит красная малина. Ягоды издают дурманящий аромат. А вкус оказывается таким, как будто на дворе не зима, а лето, и ягода только что «спрыгнула» с ветки. Другая баночка – с чесноком. Пахнет на всю комнату. И то и другое – продукты сублимационной сушки, которые хранятся уже много лет.

Обезвоживание свежемороженых продуктов в специальной камере при низкой температуре позволяет сохранить свойства натуральных овощей, фруктов и ягод практически без потерь их структуры, вкуса и запаха. Эти продукты на 95% сохраняют витамины, ферменты и другие биологически активные вещества. При этом они лишены недостатков, присущих консервам: сублимированной еде не требуется специальных



фото Legion-media

«дистрофия». Оказалось, что в группе, где помимо усиленного питания применялись биодобавки в виде сублимированных овощей и фруктов, результаты были намного лучше, чем среди тех, кто таких добавок не получал. Через два-три месяца такой «диеты» все ребята из первой группы набрали нужный вес.

Арктический обед

Сублимированные продукты уже сегодня должны стать неотъемлемой частью питания для людей с повышенными трудозатратами – геологов, шахтеров, металлургов, спортсменов, а также для тех, кто работает в экстремальных условиях. С этим согласны участники полярной экспедиции Матвея Шпаро. В 2000 году экспедиция прошла 630 км по ледяному куполу, поднялась на высоту 2540 м, преодолела ураганный ветер... Этот успех во многом был предопределен правильным рационом, составленным из сублимированных продуктов на основе свеклы, клюквы, мяса, фруктов.

Именно за такими продуктами будущее. Полноценная растительная пища с небольшими добавками животных белков и жиров – таким ученым видится меню наших потомков.

Наталья ЛЕСКОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Чем пахнет?

Чем сильнее пахнет еда, тем быстрее приходит чувство сытости. Именно нос, а не желудок отдает команды головному мозгу о том, что пора прекратить есть. Ведь у носа и центра насыщения есть прямая связь. Исследования только подтверждают такую теорию. Не так давно ученые провели эксперимент: людям давали пищу с сильным ароматом, но без дополнительных питательных веществ – и за полгода люди теряли порядка 2, 5 кг, так как съедали меньше, чем обычно. Поэтому тем, кто не хочет переедать, стоит есть медленнее, чтобы успеть насладиться запахом еды, ставить на стол только горячие блюда (чем сильнее нагрета пища, тем больше аромата от нее исходит), пользоваться специями и пряностями.

Яйца делают добрее

Употребление омлета из трех яиц может сделать человека добрее, выяснили исследователи из Нидерландов. Они обнаружили, что содержащиеся в яйцах специфические химические вещества заставляют людей жертвовать больше денег благотворительным обществам.

Ученые из Нидерландов провели исследование на добровольцах. Все испытуемые прошли через несколько тестов,

определяющих уровень щедрости и доброты, попутно получая определенные капсулы. Исследование показало, что химическое вещество триптофан, которое содержится в большом количестве в куриных яйцах, воздействует на химические структуры мозга, делая человека добрее. Группа добровольцев, получавшая триптофан в количестве, эквивалентном трем куриным яйцам, жертвовала в два раза больше денег на благотворительность, чем те, кто получал таблетки-плацебо.

Голодные дамы

Женщинам не хватает силы воли для подавления чувства голода, к такому выводу пришли ученые из США. Участницами исследования стали женщины и мужчины без лишнего веса и проблем с аппетитом. На первом этапе эксперимента ученые дали испытуемым указание воздерживаться от приема пищи в течение семнадцати часов. На следующем этапе добровольцам необходимо было сидеть рядом с тарелкой любимого блюда, пытаясь перебороть чувство голода в течение двух часов. Чтобы облегчить задачу, женщинам и мужчинам предложили думать о чем-то другом, а ученые в это время наблюдали за активностью их мозга посредством томографии. Результаты эксперимента показали, что ответственные за чувство голода участки мозга женщин продолжали активно функционировать. Тогда как у контрольной группы мужчин, которых также привлекли к эксперименту, эти же участки были менее активны – и представители сильного пола намного лучше справлялись с подавлением чувства голода.

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



Препарат №1* для защиты от

- инсульта,
- инфаркта,
- стенокардии



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

TRASS-0216-RU-555

Рег. уд. П № 013722/01 от 01.11.2011

VALEANT

Реклама

Имеется противопоказание. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией



Плоский живот, тонкая талия, в меру прорисованные кубики мышц – желанная цель многих людей. Достичь ее и мужчинам, и женщинам помогут одни и те же упражнения.

ПРЕДСТАВИТЕЛИ сильного пола благодаря им смогут обрести сухой и жесткий пресс, а дамы – стать более стройными и подтянутыми. При этом женщинам не стоит бояться, что они «перекачаются»: в силу гормональных различий для этого им надо тренироваться примерно в два раза больше, чем мужчинам.

Подкачаем пресс?

Тренировка унисекс для мышц живота

1 Скручивания с малой амплитудой

Упражнение для всего пресса

Лягте на спину на коврик, ноги согните и поставьте на пол. Руки вытяните вдоль туловища и поднимите параллельно полу. Опуская подбородок на грудь, приподнимите голову и плечи над ковриком. Тянитесь руками вперед и возвращайте их в предыдущее положение, не опуская плечи на пол. Амплитуда перемещения рук – 10–15 см вперед-назад. Движения частые, в ритме дыхания (вперед на выдохе, обратно на вдохе).

► Сделайте 40–50 раз и отдохните. Выполните 3–4 подхода.



4 Стульчик

Упражнение для всего пресса, укрепляющее мышцы, но не увеличивающее их объем

Сядьте на устойчивый стул или табурет. Возьмитесь руками за края сиденья или упритесь в него (попробуйте и так и этак – как окажется удобнее). Напрягите мышцы брюшного пресса и приподнимите ступни на 5–15 см от пола. Сосчитайте до 5 и опустите ноги на пол. Поднимайте их на выдохе, во время удержания дыхание не задерживайте.

► Сделайте 3 подхода по 6–10 раз.



2 Книжка

Упражнение с акцентом на низ живота

Лягте на спину, как для предыдущего упражнения: ноги согнуты, стопы на полу, плечи приподняты, руки вытянуты над полом. Выпрямляйте ноги и сгибайте их снова. В конечных точках ставьте пятки на пол, в остальное время они должны быть в воздухе. Если тяжело, положите ладони на пол и слегка опирайтесь на них.

► Сделайте 10–15 раз. Выполните 2–3 подхода



3 Боковые скручивания

Упражнение для всего пресса

Встаньте на колени, левую руку согните и положите за голову так, чтобы локоть был направлен строго в потолок. Упритесь правым предплечьем в пол сбоку. Наклоните корпус вправо, а левую ногу оторвите от пола и вытяните как продолжение тела. Плавно на выдохе поднимайте прямую левую ногу по направлению к левому локтю. Одновременно левую руку, если хватает сил, выпрямляйте в сторону ноги, как будто хотите до нее дотронуться.

► Сделайте 10 раз и поменяйте стороны. Выполните 2–3 подхода на обе стороны.

5 Вытяжка

Упражнение подтягивает живот и укрепляет спину. Это необходимо, чтобы не было дисбаланса между мышцами пресса и спины, к которому приводит тренировка только мышц живота.

Встаньте на четвереньки, руки и бедра перпендикулярны полу. Смотрите в пол, не округляйте спину, не поднимайте таз, но и не провисайте вниз в пояснице. На выдохе поднимите левую руку вперед до уровня плеча, а правую ногу вытяните назад параллельно полу. Досчитайте до пяти (если очень тяжело, то до трех), не задерживая дыхания, и опустите руку и ногу. Повторите то же самое другой рукой и ногой.

► Сделайте 4 подхода по 5–6 раз (один раз – это подъем обеих рук и обеих ног по очереди).



ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Виктория Пьер-Мари:

– Я уже постройнела на 15 килограммов, и к этому я пришла не из-за моды на здоровый образ жизни, а из личного убеждения: я так чувствую себя лучше. Я была модным форматом среди пышек, была лицом Дома моды для дам с формами и находила себе оправдание оставаться в этом весе. И работу я получала тоже в этом весе, но потихоньку стала понимать, что мое здоровье стало пошатываться. Я начала вести другой образ жизни, стала питаться сбалансированно. Сегодня я чувствую себя на пятерку, но не останавливаюсь на достигнутом.

Татьяна МИНИНА

ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

ВЕСНА

с Комедия ТВ!!!

НЕ ЗАБЫТЬ:

- сделать комплимент соседу
- послушать пение птиц
- прогуляться по солнечной улице
- включить Комедия ТВ

www.comedytv.ru | www.100-ru.com | www.zdravoe.ru | www.100-ru.com | www.zdravoe.ru

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ТЕЛЕКАНАЛ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ И ЗАРУБЕЖНЫХ КОМЕДИЙ



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

**Ароматные специи, скраши-
вающие нам вкус еды, могут
послужить и красоте.**

КУРКУМА, гвоздика, кардамон и, конечно же, имбирь с корицей могут с успехом использоваться для приготовления домашних масок, тоников, скрабов, заменив многие дорогостоящие косметические средства.



Имбирь

Корни этого растения содержат витамины С, А, В₁, железо, фосфор, кальций. Эфирные масла имбиря способны «подстегнуть» обменные процессы в подкожно-жировой клетчатке, стимулировать синтез новых коллагеновых волокон, очистить кожу от высыпаний. Имбирь используется в растираниях, массажах, для приготовления ванн.

Масло для укрепления волос.

Смешайте 1 ч. ложку сока имбиря с 1 ч. ложкой оливкового или репейного масла. Наносите смесь за полчаса до мытья головы, смывайте обычным шампунем.

Крем с имбирным маслом. Добавьте несколько капель имбирного масла (оно продается в аптеке) в любимый крем, и вы приумножите его полезные свойства.

Маска для лица с имбирем и бананом. Разомните вилкой банан, добавьте 2 ч. ложки тертого имбиря или 1 ч. ложку имбирного порошка, 2 ч. ложки лимонного сока. Наложите на лицо на 20 минут, смойте теплой водой. Такая маска подходит для любого типа кожи, она уменьшает отечность, улучшает кровообращение.

Пряная косметика

Специи в домашних средствах ухода



Корица

Кора вечнозеленого дерева из семейства лавровых содержит витамины А, В₁, В₂, С, железо, калий, кальций, фосфор. Корица обладает антиоксидантным, антисептическим, антибактериальным, противовоспалительным, противогрибковым эффектами.

Скраб с корицей. 2 ст. ложки кофейной гущи смешайте с 1 ч. ложкой молотой корицы и 2 ст. ложками кефира. Втирайте легкими движениями в кожу лица и тела, затем смойте под душем.

Ванна с корицей и молоком. Добавьте в стакан молока 1 ч. ложку корицы, доведите до кипения, процедите, добавьте в ванну. Такая ванна

увлажняет кожу, улучшает поверхностное капиллярное кровообращение и особенно хорошо подходит для сухой кожи, склонной к шелушению.



Гвоздика

Бутоны гвоздичного дерева содержат большое количество эфирных масел, они обладают антибактериальными и антиоксидантными, противовоспалительными свойствами. В гвоздике много дубильных веществ, витамины А, В, С, Е, К, железо, калий, магний, кальций, натрий, фосфор, марганец, медь, цинк.

Лосьон для проблемной кожи. 1 ст. ложку гвоздики залейте стаканом кипятка, нагревайте 30 минут на водяной бане, настаивайте 3 часа, процедите. Протирайте настоем лицо дважды в день после умывания. Воспаленных узелков станет намного меньше.



Куркума

Эта специя содержит эфирные и жирные масла, полисахариды, фенольные соединения – куркумины, придающие ярко-желтую окраску, железо, магний, калий, фосфор, кальций, йод, витамины В₃, В₂, В₆, С, Е, К. Куркума обладает выраженными противовоспалительными свойствами.

Маска для увядающей кожи лица. 1 ч. ложку куркумы смешайте с 1 ст. ложкой сметаны и 1 ч. ложкой

Важно

Прежде чем использовать средство на основе пряностей, проведите тест на аллергию на тыльной стороне запястья. Если реакции не будет, можете смело его применять.

меда. Смесь нанесите на лицо, шею и зону декольте, через 20 минут смойте теплой водой. Такая маска очищает кожу, улучшает кровообращение и лимфодренаж, стимулирует обновление клеток, защищает кожу от разрушающего действия свободных радикалов.



Кардамон

Плоды-коробочки этого растения из семейства имбирных содержат семена, богатые эфирными маслами, витаминами А, С, В₁, В₂, РР, кальцием, фосфором, калием, железом. Удобнее всего пользоваться маслом кардамона. Оно – хороший антисептик и эффективно против гнойничковых высыпаний, питает кожу и повышает ее эластичность, улучшает цвет лица, немного осветляет кожу.

Маска для сухой кожи. ½ авокадо измельчите в блендере, добавьте 5 капель масла кардамона, 1 ч. ложку персикового, миндального или оливкового масла. Нанесите на 20 минут на кожу лица, шеи и декольте. Такая маска эффективна против ранних морщин, хорошо смягчает и питает кожу.

Екатерина СЕВЕРЬЯНОВА

Группа ВТБ

лето
БАНК

Удачный выдался возраст

Специально для пенсионеров Лето Банк предлагает кредит «Проживание лето» 11,9% с процентной ставкой, уменьшающейся до 11,9%

Сумма кредита | Срок кредита | Ставка по кредиту
50 000 рублей | 24 месяца | уменьшается каждые 6 месяцев на 0% годовых — с 35,9% до 11,9% — при отсутствии просрочек по платежам на дату окончания интервала

Лето Банк — розничный банк группы ВТБ.
Предложение действительно при предъявлении пенсионного удостоверения или справки из Пенсионного фонда РФ подтверждающих получение трудовой пенсии или пенсионного удостоверения Министерством обороны РФ. Кредит выдается на пластиковую карту, комиссия за открытие наличные — 0%, до 01.08.2015 г. за проведение иных расчетов операций по карте оплата товаров, работ и услуг — 3% от суммы, максимум 500 рублей. ПАО «Лето Банк», лицензия ЦБ РФ №050. Реклама.

8 800 550 0770 | letobank.ru
Звонок по России — бесплатный

Большая
в спине и шее?

Повреждение нервных волокон — причина болей в спине и шее

Лечить, а не просто снимать СИМПТОМЫ

Мильгамма® композитум

- Способствует восстановлению нервных волокон¹
- Уменьшает вероятность повторных приступов боли
- Восстанавливает физическую активность²

Курс лечения от 30 дней
www.milgamma.ru

Рег. уд.: П № 012551/01 от 30.12.2011

1. Franca D.S., Souza A.L., Almeida K.R. et al. B vitamins induce an antinociceptive effect in acetic acid and formaldehyde models of nociception in mice//Eur J Pharmacol. — 2001. — 421. — P. 157-164.
2. Левин О.С., Мосейкин И.А. Комплекс витаминов группы В (милгамма) в лечении дискогенной пояснично-крестцовой радикулопатии// Журнал неврологии и психиатрии. — 2009. — 10. — С. 30-35.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РЕКЛАМА

Решили с очередного понедельника изменить свою жизнь и, наконец, заняться спортом? Начать стоит с правильного выбора спортивной обуви.

Наш эксперт – продавец-консультант по спортивным товарам Сергей ВОЛОХОВ.

Что для чего?

Ваш выбор будет зависеть от того, каким видом спорта вы намерены заняться, какой будет интенсивность и частота нагрузок, а также от особенностей вашей стопы.



Бег

Даже короткие утренние или вечерние пробежки дают дополнительную нагрузку на позвоночник и суставы, поэтому врачи-ортопеды рекомендуют использовать именно кроссовки. Гибкая подошва, хорошая амортизация, протектор и система вентиляции – главные качества, на которые нужно обратить внимание при выборе такой обуви.

Летящей походкой

Выбор обуви для спорта – дело тонкое



Баскетбол, волейбол

Для занятий этими видами спорта подойдут высокие кроссовки или кеды, закрывающие щиколотку, чтобы надежно зафиксировать и защитить от травм голеностоп.



Фитнес

Для этого вида нагрузки кроссовки понадобятся более высокие, чем для бега, на шнурках, чтобы надежнее фиксировать голеностоп, с усиленной амортизацией в зоне носка, с вырезом в области пяточного сухожилия и на пенорезиновой подошве.



Пешие прогулки

Самый приятный и универсальный вид аэробной нагрузки: и стар и млад могут себе его позволить. Кроссовки, кеды и даже обычные мокасины вполне подойдут, если предстоит пройти несколько километров.



Велосипед

Для продвинутых ездоков в продаже есть специальные ботинки, для дачных катаний по лесным и грунтовым дорогам желательно купить велообувь с жесткой подошвой. Тем, кто катается не столь часто, подойдут спортивные кроссовки, а также высокие кеды на шнурках.



Теннис

Если вы новичок на корте, но вам нравится этот спорт, стоит подумать о покупке специальных кроссовок. Их особенности: сильная боковая поддержка, воздушные подушки под пяткой и в носовой части, укрепленный задник для защиты от травм, гибкая подошва для открытых кортов – с зигзагом, чтобы не скользить.



Скейтборд

Популярен среди подростков и молодежи. Для катания на скейте отличный выбор – кеды с толстой и широкой подошвой, гелевыми вставками-подушечками, стельками с упругими элементами и мягким язычком. Это необходимо для защиты от травм ахиллеса сухожилия.



На примерку!

Как подобрать «свою» пару? Есть общие правила: меряйте обувь во второй половине дня, когда нога «подразмялась», и на «конкретные» носки, которые будете использовать. Ведь спортивные носки нередко имеют утолщение на пятке и подошве.

Кроссовки должны сидеть на ноге достаточно свободно, но не слишком свободно – иначе неизбежны потертости и волдыри. В идеале их ширина на уровне пальцев должна превышать ширину стопы примерно на 3–5 мм, а длину стопы – примерно на 7–10 мм. Перешнуруйте их по ноге, убедитесь, что они сели достаточно плотно, не оставили свободного пространства (чаще всего «неполадки» обнаруживаются в области пятки). И, наконец, поперекачивайте на стопах вперед-назад. Если подошва помогает направлять движение – пара подходит, если нет – меняйте ее на другую.

При выборе спортивных кед учитите: многие их модели не разносятся, поэтому внимательно подбирайте размер. Пальцы должны свободно сгибаться и разгибаться, а задник плотно прилегать к пятке. Несколько минут походите в кедах, чтобы убедиться, что ноги чувствуют себя в них удобно.

Елена ШУМКОВА

Как вылечить артрит, артроз и варикоз? Что поможет при шейном остеохондрозе? Какое средство выбрать при простуде и аденоидите у ребенка?

Качество, проверенное временем

Одним из таких производителей является компания **Еламед** (Елатомский приборный завод). Она уже 25 лет является лидером на рынке портативной медицинской техники. Все физиотерапевтические приборы марки **Еламед** активно используются в лечебно-профилактических учреждениях, что также подтверждено отзывами и отчетами.

Рекомендации официальной медицины

Таблетка или прибор, помогающий сразу от всех болезней – это мечта многих. Увы! **Ни таблетки, ни прибора «от всех болезней» не существует в природе.** Такого не может быть в принципе. Продукция компании **Еламед** также не относится к этим эфемерным «чудесам», а основывается на **научных фактах и медицинских исследованиях.** Выбирать прибор надо исходя из насущной проблемы.

Например, в период межсезонья и холодов часто болеющим простудой приходится несладко: **насморк, болезненное горло, аденоидит у детей** – это не смертельно, но и **приятного мало...** К тому же «сезон платков» для многих продлевается и место простудного насморка занимает аллергический... Для лечения и профилактики ЛОР-заболеваний есть уникальное средство последнего поколения **УНИЛОР-01.** Уникальность состоит в **идеальном сочетании 3-х физических факторов:** тепло – против вирусов и гриппа, свет и магнитное поле – для лечения аллергического ринита, аденоидита и отита.

Магнитотерапия имеет большой спектр применения. Это объясняется тем, что магнитное поле обладает противовоспалительным и болеутоляющим действием.

Компания **Еламед** выпускает линейку магнитотерапевтических аппаратов.

• **АЛМАГ-01** – это лидер, продающийся на рынке уже более 10 лет. Завоевал свою популярность среди покупателей он тем, что способен помогать при таких распространенных заболеваниях, как **остеохондроз, артриты и артрозы, подагра, вегето-сосудистая дистония.** Алмаг

дает возможность снять боли и отеки, уменьшить скованность движений, увеличить дальность без болевой ходьбы.

• Второй аппарат в линейке – **АЛМАГ-02.** Он предназначен для **лечения сложных заболеваний: полиартроза, коксартроза, варикоза** и других. АЛМАГ-02 дает возможность:

- затормозить развитие болезни и избежать операции
- воздействовать **большой площадью** на очаг воспаления, что особенно актуально при варикозе и тромбозах, так как повышает результативность лечения

• Третий в линейке аппаратов – **ДИАМАГ (АЛМАГ-03)** – аппарат транскраниальной магнитотерапии для **лечения заболеваний головного мозга и последствий шейного остеохондроза.** В ДИАМАГе заложены лечебные программы, разработанные ведущими учеными России. Он позволяет уменьшать головные боли и головокружения, улучшать качество сна и памяти, восстанавливать нервную проводимость и питание мозга.

При многих заболеваниях, в том числе хронических, только комплексное лечение с использованием физиотерапии дает возможность достигнуть клинического выздоровления или, как минимум, позволяет держать болезнь под контролем. К тому же, компания предоставляет полную гарантию на свою продукцию и выполняет ее сервисное обслуживание во многих регионах. А 25 лет в медицинской практике – это лучшее доказательство полезности аппаратов «ЕЛАМЕД»!

Аппараты АЛМАГ-01, АЛМАГ-02, УНИЛОР-01 и ДИАМАГ (АЛМАГ-03) с гарантией 2 года можно приобрести в аптеках и магазинах медтехники вашего города. Узнать адреса аптек, магазинов медтехники, а также о ценах и акциях можно по бесплатному круглосуточному телефону завода: **8-800-200-01-13**

Также аппарат можно заказать прямо с завода: **391351, Рязанская область, Елатьма, ул. Янина, 25, ОАО «Елатомский приборный завод».** www.elamed.com в интернет-магазине www.elamed-shop.ru ОГРН 1026210861620



К сожалению, качество и стоимость медицинских услуг в нашей стране оставляют желать лучшего. Может быть, поэтому так популярны в стране всевозможные медицинские приборы. Доверчивые пенсионеры приобретают чудо-браслеты в надежде избавиться от гипертонии и медальоны, которые лечат все болезни. Так что стоит приобретать и от чего стоит воздержаться? Попробуем разобраться в этом вопросе.

Будьте бдительны!

Не секрет, что много различных псевдомедицинских приборов продается мошенниками. Они обычно ходят по квартирам и предлагают купить свой товар по акции или большой скидке «только сегодня и только сейчас», прикрываясь известными названиями. Причем, **обменять или вернуть** такой товар по причине поломки или неработоспособности **будет невозможно**, как невозможно и удостовериться в качестве изделия.

Ничего не следует покупать у таких продавцов. Медицинские изделия следует приобретать **только в Аптеках, магазинах Медтехника или непосредственно у производителя** и их законных представителей. Но, лучше всего, конечно, покупайте приборы у известных производителей.

АЛЬТЕРНАТИВНЫЙ МЕТОД

С детства знакомая всем береза может заменить собой целую аптеку. Натуропаты используют и почки, и кору, и листья этого дерева.



Идем в баню

Березовый веник – непременный атрибут русской бани: считается, что при болях в спине, руках и ногах несколько минут ласкового похлестывания значительно улучшат ваше состояние. Попариться с березовым веничком – означает избавиться от простуды и надолго застраховаться от ее возвращения. Процедура возвращает коже гладкость, упругость, обладает ранозаживляющим действием и антицеллюлитным эффектом. Несколько заходов в парную с березовым веником способствуют похудению гораздо эффективнее некоторых диет, особенно если вы устраиваете банный день каждую неделю. Однако есть тут и своя хитрость: береза не любит мыла. Поэтому или выдерживайте между процедурой с веником и мытьем не менее часа, или мойтесь любимыми отварами трав. Также в качестве «геля для душа» можно использовать яичный белок или корень мыльнянки.



Зеленая косметика

Отваром почек или молодых листиков березы (2 ст. ложки залить 1 стаканом кипятка и настоять полчаса) полезно умываться. Отвар очистит кожу, закроет расширенные поры и слегка отбелит лицо, попутно расправившись с прыщами.

Березка-целительница

От чего поможет веник



Фото Legion-media

Ванны с отваром березовых листочков и почек полезны при общей ослабленности организма, склонности к частым простудам и циститам. Взрослым рекомендуется курс из 20 процедур с двухдневным перерывом между ними. Детям – 10 процедур с перерывом в 3 дня. Для приготовления ванны 50 г измельченного березового сырья залейте 1 литром кипятка и подержите на слабом огне 10 минут. Дайте настояться полчаса и вылейте в подготовленную ванну. Принимать ванну нужно в течение 20–30 минут. Мощными средствами пользоваться нельзя!



Полезные наросты

А знаете ли вы про сувель и кап? И то и другое является наростом на березе. Считается, что сувель возникает на месте какой-либо травмы, полученной деревом, либо если в силу природных условий ствол начинает изгибаться, перекручиваться. Структура сувели – витая, вызванная перекрученными годовыми кольцами дерева.

Древесные капы – достаточно редко встречающиеся в природе изменения структуры ствола дерева. Считается, что на березовую рощу из 5000 деревьев только на одном встретится кап. Четкой грани между капом и сувелью нет – это можно понять, даже просто разглядывая кусочки того и другого: узор их порой плавно перетекает из «язычков пламени», которые характеризуют сувель, в «точки», «чешуйки» и «купола», которыми отличается кап.

Совсем недавно отечественная рефлексотерапия освоила методы массажа «ежиками» из сувелей и капов. Специалисты случайно обнаружили удивительные целебные свойства так называемых «ежиков» – игольчатых структур, которые находятся под корой. Эти образования напомнили рефлексотерапевтам пластиковый «апликатор Кузнецова». Специалисты предположили, что «ежики» из капа могут стать

отличными массажерами – ведь они натуральные, а природные материалы всегда эффективнее, нежели пластик и резина. Массаж и самомассаж «ежиками» позволяет победить депрессию, бессонницу, неврозы, успешно снимает психологические зажимы, проявляющиеся на телесном уровне, борется с последствиями травм, а также хорошо помогает в борьбе с целлюлитом и жировыми отложениями проблемных зон.

Анна БАРИНОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Виктория Пьер-Мари:



– На самом деле все, что дает нам природа, – на благо и на пользу человека. Вопрос только в количестве. Любой витамин, даже знаменитый витамин С, может вызвать осложнения. Точно так же и с березовым соком. Если у вас на него аллергия.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи
www.kuhnyatv.ru



ВКУС ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ!

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



6+

на правах рекламы



АртроФон

РЕКЛАМА

Двигаться,
а не передвигаться!



Р NPO0373/01 от 07.06.2010

- Создан для курсового лечения заболеваний суставов и позвоночника
- Обладает противовоспалительным и обезболивающим действием
- Снижает частоту обострений суставного заболевания



Горячая линия:
8 (495) 681-93-00, 8 (495) 681-09-30

www.materamedica.ru

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Еще раз о любви

Марина
СТЕПНОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Мы все бессмертны. Не в физическом, разумеется, смысле. Нет. Просто втайне каждый из нас уверен, что смерть – это все ерунда, про других. Уж я-то точно не умру. Лично для меня наверняка будет сделано исключение. Так думают дети – и бесстрашно лезут на деревья, грызут немые яблоки и выпрашивают на день рождения скутер. Взрослые ведут себя почти так же. Даже пришибленные самым горьким опытом, они безрассудно, увлеченно, отчаянно планируют свою жизнь.

Я тоже планирую. Как же иначе? Закончить это дело, начать другое. Расплатиться за швейную машинку, накопить на стиральную. Посадить картошку на майские, уехать в отпуск в июле, а там, глядишь, и Рождество. Не знаю, как другие, я представляю себе будущее в виде школьного дневника. Две строго разлинованные странички. Слева – понедельник, вторник, среда. Справа – четверг, пятница, суббота. Невидимое желанное воскресенье. Можно раскрасить в любые цвета. Праздник!

Страницы мелькают, заполняются. Я намечаю на такое-то число встречу, на такой-то месяц – поездку, на такой-то год – ремонт. Мечтаю, какой буду через десять лет, через двадцать. Какими будут все остальные.

Забавно, что будущее отодвигается, словно линия горизонта. Я помню, как у нас в школе проводили вечер встречи выпускников и в наш класс пришли ребята отмечать десятилетие выпуска. Господи, какими же они мне, шестнадцатилетней, казались старыми! Дяди и тети! Всем – по двадцать шесть лет! Ужас, вот бедные! Теперь я считаю тридцатилетних бестолковыми несмышленишками. Выросла. И, что парадоксально, по-прежнему ощущаю себя молодой. И по-прежнему воображаю себе будущее. Как будто кто-то твердо пообещал, что оно наступит. И будут эти самые двадцать шесть лет, потом – сорок, семьдесят. Про сто лет я не мечтаю. Не верю. Абстрактная цифра. А моя лучшая подруга верит. Мы в XXI веке живем! Как знать, может, те, кому сейчас девятьдесят, верят в собственные сто пятьдесят лет. Верят – и все.

Потому что это ощущение бессмертия, наверное, и есть самый большой дар Божий, не считая, конечно, самой жизни. И еще любви. Мне вообще кажется, что именно любовь и дарит нам это чувство – жизни, которая будет всегда, никогда не закончится, не прервется, не превратится в наказание или обузу. В конце концов без любви все вообще не имело бы смысла.

Помните, как у Шварца? «Слава храбрецам, которые осмеливаются любить, зная, что всему этому придет конец!»

«Лучшие лекарства – в садах и огородах», – гласит пословица. Сейчас ее понимают не совсем правильно, имея в виду скорее следующее: «Натуральные овощи и фрукты полезны для здоровья». Спору нет, это действительно так. Но изначально пословицу понимали буквально. Дело в том, что привычные для всех нас овощи в древности считались не столько пищей, сколько лекарствами. И развели их именно в этих целях.

Слаще моркови

Наверное, чемпионом в этой области будет самая обычная морковь. Та самая, о которой еще в детском саду загадывали загадки: «Красна девица в темнице, а коса на улице». Но, покажи нам морковку времен Древнего Рима или даже Христофора Колумба, удивлению бы не было предела. От собственно «девицы», то есть плодового тела, ради чего сейчас и выращивается морковь, там не было ничего, кроме жалкого крысиного хвостика подозрительного синюшно-фиолетового цвета. Самым ценным компонентом считалась именно что «коса», а самым ценным из «косы» – семена. Вид у растения был соответствующий – почти метровая развесистая жилистая ботва с увесистыми зонтиками лохматых семян.

Они и сейчас массово используются в косметологии, поскольку являются источником ценных эфирных масел, которые очищают кожу, питают ее и возвращают молодость. Подобными свойствами обладают многие эфирные масла.

В древности же морковное масло было если не панацеей, то чем-то похожим. Пожалуй, без него античная медицина была бы и вовсе невысказана. Масло считалось идеальным средством при кожных заболеваниях – псориазе, фурункулезе, нарывах, зуде, экземе. Эффективно лечило плохо заживающие мокнущие язвы, что для римских легионеров, гниющих в гарнизонах Африки и Ближнего Востока, было весьма актуальным. Предпринимались даже небезуспешные попытки лечить морковью страшный бич тех лет – проказу. До конца, конечно, болезнь победить не удавалось, но страдания морковка облегчала.

Отлично, правда с другой стороны, морковь зарекомендовала себя и на севере Римской империи. Там, где легионы торчали в холодных лесах Германии и на промозглых лугах Британии. Простуда, кашель, бронхит – все снималось морковным маслом. Употребление простейшее: несколько капель на котелок кипятка, накрыться платком и дышать пять минут. Такие ингаляции в римской армии были весьма популярны.

Корень моркови действительно имел тогда фиолетовый оттенок и в пищу не употреблялся. А вот в медицине этот жалкий хвостик все-таки нашел себе применение. Трактаты I века нашей эры говорят о нем, как о сильнейшем мужском афродизиак. Фиолетовые корешки полагалось употреблять сырыми – в натертом виде и обязательно с медом. Но... очень понемногу и очень аккуратно, поскольку считалось, что чрезмерное увлечение морковью грозит серьезным увеличением

Лекарства с грядки**Наши прадеды лечились овощами**Джузеппе Арчимбольдо.
Вертумен, 1591**Когда-то лук спас от эпидемии чумы населения Ростова Великого**

мужского «хозяйства», а это по римским меркам считалось смешным и даже позорным.

В Средние века вареные в меду корни моркови подносили самым отличившимся в бою приближенным императора Карла Великого – как лакомство и лекарство одновременно.

Только спустя почти восемьсот лет, в XVI веке, морковка стала толстой и оранжевой. Да и то случайно – такой цвет ей придали голландские огородники, чтобы польстить своему вожде принцу Оранскому. Кабы не он, мы по-прежнему бы ели фиолетовую морковь.

Вершки и корешки

Еще один чемпион в этом забеге – свекла. Если бы в древности рассказывали сказку про вершки и корешки, то еще не известно, кому повезло бы больше – медведю или мужику. Возможно, в случае свеклы остались бы довольны все. Но по-разному. Тот, кто выбрал вершки, неожиданно обогатился бы ценным пищевым продуктом, свекольной ботвой. Именно из нее готовили супы, ее квасили впрок, мариновали, солили, даже обжаривали в оливковом масле и, наконец, ели просто так. А вот корешки не ели совсем. Зато их широко употребляли в медицине, особенно военной, как идеальное кровоостанавливающее средство. Гомер в своей «Илиаде» о свекле не упоминал, однако защитники Трои, среди которых было много

хеттов, ее ценили высоко. Так, по хеттским законам за кражу препаратов из свеклы полагался штраф большой, чем за кражу скота.

Позже, уже в Средневековье, свекольный сок использовали примерно так же, как и сейчас. Знаменитый врач Парацельс прославился тем, что почти из могилы поднимал тщедушных и рахитичных отпрысков дворянских семей. Всего-то и надо было, что давать им по стакану свекольного сока – отличного кроветворного средства, богатого железом. Придворный медик французских королей Амбруаз Парэ с помощью свеклы диагностировал отравления медленными ядами: если после съеденных накануне корешков моча окрасится красным, значит, пациент

в зоне риска, микрофлора его кишечника ослаблена. А в качестве антидота он назначал все ту же свеклу, которая, как подтвердили современные исследования, способна эффективно выводить из организма всякую дрянь типа свинца и мышьяка.

Ведьмины стрелы

Завершает тройку овощных целебных лидеров лук. О том, что он является универсальным лекарством, знают все: «Лук – от семи недуг». То что лук можно употреблять в пищу, древние тоже догадывались, но предпочитали его избегать: «Из-за резкого запаха он достоин быть снедью плебеев и рабов, но никак не патрициев, которым питаться луком неприлично», – писал римский врач Клавдий Гален. Он же перечислил все недуги, от которых спасает лук. Зубная боль, пищевые отравления, астма, кашель, злокачественные опухоли, загрязненные раны, болезни горла, укусы змей и скорпионов. Кроме того, считалось, что луковый сок с медом может помочь свести с глаза бельмо, а при помощи луковых стрелок ведьмы делают особый напиток, который позволяет им летать. Что из этого правда, а что ложь, сейчас можно только гадать. Но есть более близкое к нам свидетельство. Его источник заслуживает полного доверия – это русский архиепископ Самуил. На его попечении находилась паства города Ростова Великого, который был славен своими огородниками-виртуозами – они выращивали даже грецкий орех. Лук там тоже был в почете. Он-то и спас население города от чумы 1777 года, о чем Самуил доносил императрице Екатерине II: «Жители града сего избегают болезни луком, а лекарств же иных никогда же не требуют».

Константин КУДРЯШОВ



ПСИХОЛОГИЯ

Многие женщины постоянно жертвуют собой ради других: мужа, детей, родителей, друзей, соседей... Нередко наперекор своим планам, здоровью и интересам. Спрашивается: зачем? И ценят ли это окружающие?

ТАКИЕ «матери Терезы» постоянно взваливают на себя чужие проблемы: уступают знакомой единственную комнату, перебравшись на кухню: «Она в квартире ремонт делает, не в гостинице же ей жить!» – вкалывают на трех работах, чтобы прокормить семью, в то время как муж целыми днями лежит на диване, бросаюся по первому требованию спасать соседку от плохого настроения, а подругу – от «деспота-мужа, который опять трепет ей нервы». В общем, пытаются осчастливить все человечество.

Детские травмы

По мнению американского психоаналитика Карен Хорни, в основе такого поведения лежит бессознательное чувство вины. Возможно, мать девочки тоже жертвовала собой, но при этом постоянно попрекала ребенка, что он это не ценит. Дочь действительно не всегда понимала, зачем маме мыть посуду в час ночи или, падая от усталости, делать заготовки на зиму. Но давила в себе раздражение – разве можно злиться на такого святого человека, который старается ради других? А поскольку раздражение накапливалось, у девочки возникало чувство вины: «Мама для нас старается, а я не ценю, значит, я плохая». И старалась загладить вину ответной жертвенностью.

Синдром спасительницы мог развиться и от равнодушия родителей. Если те вели себя отстраненно и холодно, дочь наверняка пыталась заслужить их любовь: училась на одни пятерки, чистила картошку к их приходу, безропотно сидела с младшим братом, пока сверстники играли на улице... Детство осталось позади, а привычка жертвовать собой сохранилась.

Чем вреден альтруизм

Вы скажете: что плохого в том, чтобы помогать людям? Разве не ценились во все времена доброта, милосердие, сострадание, жертвенность? Все мы помним из школьной программы древнегреческий миф об Ифигении – дочери царя Агамемнона, которую должны были принести в жертву богине Артемиде. Царь вынужден был уступить, и Ифигения безропотно вошла

Синдром Ифигении

Стоит ли женщине приносить себя в жертву?



Теория разумного эгоизма

Все хорошо в меру, даже альтруизм. Начните уважать себя – и окружающие перестанут видеть в вас удобную и безропотную жертву.

✓ **Не берите все на себя.** Сын вылетел из института и не хочет устраиваться на работу? Напишите для него список домашних дел, которые он должен выполнять, и перестаньте готовить разносоль: «Надоело есть гречку – иди работай». Муж спустил ползарплаты на спиртное? Пусть живет на то, что осталось.

✓ **Научитесь говорить «нет»**, если окружающие просят вас о том, что вам сделать сложно или неудобно. И не вините себя за отказ: почему вы должны постоянно пренебрегать своими интересами?

✓ **Удерживайтесь от соблазна руководить чужой жизнью.** В первое время вам будет не по себе – вы ведь привыкли отдавать себя другим. Так перенаправьте энергию! Обновите свой гардероб, сделайте модную стрижку, найдите новую работу, займитесь творчеством, спортом – да чем угодно, что будет нравиться лично вам.

Юлия ИОНОВА

на жертвенный алтарь. К счастью, Артемиде оценила самоотверженность девушки, сохранив ей жизнь. Даже сделала жрицей в своем храме.

Однако в реальной жизни Ифигений редко вознаграждают. Более того, их жертвенность часто выходит боком.

● Окружающие злоупотребляют их отзывчивостью и добротой: давят на жалость и манипулируют в своих интересах. Причем манипулятором может стать кто угодно – любимый муж, сын, подруга, пожилые родители, коллега по работе... Пытаясь угодить всем и вся, «спасительницы» забывают о себе. Их никогда не встретишь у косметолога («Лучше я маску из огурца сделаю») или в приличном магазине одежды («Наш секонд-хенд не хуже!»). Стригутся они в эконом-парикмахерской, про театры, выставки и рестораны даже не заикаются – отказывают себе во всем: «Я не привыкла тратить деньги на себя!» (Даже если семья не бедствует.)

● В итоге мужчины начинают видеть в них не женщину, а мать. Заботливую (даже слишком), всепрощающую и... удобную. С такой женой можно снять с себя любую ответственность: она все сделает сама. А супруг в это время может жить в свое удовольствие – покупать дорогие гаджеты, отдыхать, ходить налево – «мать Тереза» все поймет и простит... А если не простит, всегда можно ее упрекнуть: «Да ты сама виновата – носишься со мной, как наседка. А наседки не возбуждают».

ВОПРОС–ОТВЕТ

Где ты, счастье мое?



Понимаю, что мой вопрос звучит глупо, и все-таки... Как стать счастливой? Есть ли какие-то общие правила жизни у счастливых людей?

Елена Зубова, Сочи



Отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА:

– Ничего глупого здесь нет. Это ведь один из самых главных вопросов, который человечество пытается решить на протяжении долгих тысячелетий. И если время от времени не задавать себе таких глобальных вопросов, то можно попросту «погрязнуть» в мелочах и пропустить что-то важное в своей жизни. С детских лет нам известно, что «счастье каждый понимал по-своему», но все-таки есть определенные жизненные принципы, которые помогают человеку жить в гармонии с собой и окружающим миром и в конечном счете стать счастливым.

Старайтесь, насколько это возможно, во всем находить плюсы. Даже там, где на первый взгляд их вроде бы нет. Но ведь любой опыт, так или иначе, можно расценить как полезный. Не стесняйтесь быть благодарным человеком, но и не «защипывайтесь» на том, что думают о вас другие. Конечно, одобрение близких делает нас счастливее. Но по-настоящему счастливый человек никогда не живет с оглядкой на других. И, кстати, не живет прошлым. Настоящее – вот что особенно важно. Быть может, на завтра вы приглашены на праздник, а летом отправитесь в путешествие своей мечты, но это отнюдь не значит, что сегодняшний день должен быть бездарным, серым и скромным. А еще нужно постоянно поддерживать в себе интерес к жизни, учиться, сохранять непосредственный взгляд на мир и любознательность. Ну и улыбаться, конечно! Как можно чаще!

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Пьер-Мари:

– Если человек постоянно стремится жертвовать, мне кажется, это первый признак того, что его не любили в семье, когда он был ребенком, он был ненужным, не реализовался. Когда человек отказывается от своей жизни, значит, он с детства принял для себя роль жертвы.



РУССКИЙ
ИСТОРИЧЕСКИЙ
КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

Новый цикл программ
**ТАЙНОЕ
СТАНОВИТСЯ
ЯВНЫМ**

каждую пятницу

Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов



12+

на правах рекламы



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

Если у вас возникла проблема со здоровьем, не стоит бороться с бедой в одиночку. Расскажите о своей болезни. Наверняка среди читателей нашей газеты найдутся те, кто знает проверенные, надежные, эффективные средства, которые помогут справиться с вашим недугом. Письма и рецепты присылайте в редакцию «АиФ. Здоровье» по адресу: **107996, Москва, ул. Электроводская, д. 27, стр. 4**, или по электронной почте: **aifzdorovie@aif.ru**.

Самые интересные письма мы публикуем на страницах нашей газеты.



ГОТОВИМ компрессы

Если болят суставы, попробуйте такие средства.

- Смешайте 100 г меда, 50 мл сока алоэ и залейте смесь 0,5 л водки. Настаивайте в течение двух недель и используйте для компрессов и растираний.
- Возьмите 1 ч. ложку порошка красного стручкового перца и по 1 ст. ложке измельченных корней лопуха и почек березы. Смешайте и залейте 0,5 л водки. Настаивайте в течение трех дней и используйте для растирания.

Николай Дмитриевич, Череповец



Подпитка для волос

Чтобы улучшить состояние волос после зимы, я пользуюсь масляными настоями.

- Смешайте по 2 ст. ложки измельченных корней лопуха большого и корней крапивы двудомной со стаканом оливкового масла. Дайте настояться в течение недели. Вотрите масляную смесь в кожу головы и в волосы, а через 30 минут смойте, используя шампунь для своего типа волос.

- Смешайте по 2 ст. ложки измельченных листьев крапивы двудомной и корней лопуха большого, 200 мл воды. Смесь залейте кипятком и настаивайте 15 минут. После мытья волос втирайте настой в кожу головы.

Анна, Пушкино

Не дуйтесь!

Если после еды возникло чувство тяжести в желудке, вздутие, попробуйте один из моих рецептов.

- 1 ч. ложку семян петрушки растолките в ступке и залейте 1 л кипятка. Дайте настояться 8–9 часов в темном месте. Принимайте по 1 ст. ложке настоя через каждые 2–3 часа.
- 1 ст. ложку цветков ромашки залейте стаканом кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Настой пейте как чай.
- Залейте стаканом кипятка 1 ст. ложку травы душицы, дайте настояться в закрытой посуде 20–30 минут, процедите. Пейте по ½ стакана теплого настоя перед каждым приемом пищи.

Павел Сергеевич, Уфа



Прошу совета!

Убираем бугорки

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

- В кофейную гущу добавьте немного воды, лучше минеральной. Нанесите на слегка влажную кожу, помассируйте в течение 10 минут и смойте теплой водой.

Раиса, Иркутск

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Виктория Пьер-Мари:

– На мой взгляд, история каждый раз додумывается людьми на свой лад, домысливается, как им выгодно, и в результате переворачивается с ног на голову. То же самое бывает в народной медицине, поэтому я ей не пользуюсь. Прежде всего, если вы заболели, найдите врача, а не заниматься самолечением.

Цикорий против веса



Всю зиму сидела на диете и похудела. Поддерживать вес в норме мне помогает настой цикория.

- 3 ст. ложки травы цикория залейте 800 мл кипящей воды и настаивайте в термосе в течение 2 часов, затем процедите. Пейте по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до приема пищи для улучшения обмена веществ и снижения веса. Курс – 1 месяц. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите лечение.

Зоя, Оренбург

КОГДА НАСТУПАЕТ ПОРА УДЕЛИТЬ ВНИМАНИЕ СУСТАВАМ?

Шпильки, платформы, танкетки – эти модные изыски нужно забыть, если суставы дали знать о себе даже легким дискомфортом.

Нашим читателям, позвонившим в редакцию во время прямой линии, отвечала к. м. н., ведущий научный сотрудник лаборатории по изучению безопасности антиревматических препаратов Научно-исследовательского института ревматологии им. В. А. Насоновой **Ирина Степановна ДЫДЫКИНА**.

О пользе каталки



У меня остеоартроз локтевых суставов, а с декабря еще и кисти болят. По утрам руками ничего не могу делать – надо, чтобы они разошлись. В области лучезапястных суставов припухлость.

Л. И. Димитрова, 69 лет, Новосибирск

– Нужно сдать общий анализ крови, анализы крови на СОЭ, ревматоидный фактор и с-реактивный белок, чтобы исключить ревматоидный

Звоночек прозвенел

артрит. Если показатели будут повышены – значит, вы идете на прием к ревматологу.

Если же изменений нет, то говорим об остеоартрозе узелковой формы, артрозе локтевых суставов. Лечение следующее. Болеутоляющие. Наиболее безопасные – ибупрофен, напроксен или матарен плюс. Одновременно – хондропротекторы. Это могут быть комбинации хондроитин сульфата и глюкозамина в виде таблеток. Для локтевых и мелких суставов хорошо использовать крем хондроксид максимум. Почему именно «максимум» – его проникающая способность в структуры суставов сопоставима с эффектом уколов, при этом он оказывает обезболивающее действие. Кроме того, вам нужны занятия лечебной физкультурой – сгибать пальцы в кулачок, мять в руках мячик, катать каталку, делать ванночки для рук с движением в воде.

Занятия аквааэробикой помогут суставам

Трость-помощница



В июне мне планируют операцию по замене сустава (коксоартроз 2–3-й стадии). А можно ли ее избежать? И можно тренировать суставы ходьбой по лестнице, если я живу на 4-м этаже?

Е. И. Дедушкина, 63 года, Донецк

– Показанием для эндопротезирования является остеонекротоз – разрушение головки бедренной кости или вертлужной впадины. Сделайте снимочки – пусть ваши специалисты посмотрят, как было и как стало. Если некроз не прогрессирует и боль умеренная, то с операцией можно подождать. Возьмите трость, чтобы уменьшить нагрузку на сустав. И обратите внимание на длину ног. Если одна нога короче, в обувь обязательно надо вложить стелечки.

Ходьба же рекомендуется не по лестнице, а по ровной местности.

«Пионерский» каблучок



11 лет назад сломала ногу. И сейчас после длительной езды в автомобиле, на велосипедных прогулках появляется дискомфорт – как будто что-то мешает. И ощущение, что не могу до конца согнуть ногу.

Светлана Климкина, 26 лет, Москва

– К сожалению, посттравматический артроз развивается в большинстве случаев. Вы – молодая девушка, поэтому нужно быть к себе очень внимательной, тем более что прозвенел звоночек. Бегом к врачу!

Но пока вы будете добираться до травматолога, а лучше – ревматолога, можно воспользоваться кремом хондроксид максимум. Это хондропротектор. С ним в структуры, образующие сустав,

попадает вещество, необходимое для построения хряща и костной ткани. Если предстоит нагрузка, надевайте эластичные наколенники. Помогают поддержать суставы занятия аквааэробикой. И посмотрите на свою обувь: она должна быть с супинаторами и индивидуально подобранными стельками. Откажитесь от высоких каблуков – только устойчивый небольшой («пионерский») каблучок в 3–4 см.

Чтобы помочь



У меня артроз коленного сустава. Хотел бы пользоваться хондропротекторами, но начитался негативных высказываний о них...

В. В. Яковлев, 79 лет, Москва

– Огромный институт ревматологии работал и продолжает работать с хондропротекторами. Они так же, как и другие препараты для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, созданы не для того, чтобы вредить, а, наоборот, – помогать, восполняя

то, что организм не может получить из продуктов питания. Другое дело, что иногда люди возлагают на препараты слишком большие надежды, которые оправдываются не на 100%.

Наталья МАРИНА



ОБРАЗ ЖИЗНИ

По данным специалистов, причина многих болезней – в плохой экологии нашего жилья. Что опасного обнаружили эксперты в квартирах россиян? И как можно оздоровить свой дом?

Наши эксперты:

директор ФГБУ «НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды им. Сысина» Минздрава РФ, академик РАМН, заслуженный деятель науки РФ **Юрий РАХМАНИН;**



профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ им. И.М. Сеченова, исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины, доктор медицинских наук **Алексей ДАНИЛОВ.**



Хронический застой

Всегда считалось, что главный вред здоровью причиняет экология окружающей среды – грязный воздух, вода, промышленные отходы. Но недавно российские специалисты провели ряд исследований внутри домов и квартир. Оказалось, что воздух в помещениях в 10–100 раз более грязный, чем на улице.

На первый взгляд – нонсенс. Но ничего странного в этом нет. В наших квартирах крайне низкий воздухообмен, поэтому все вредности, попавшие внутрь через окна и вентиляцию, застаиваются. Также внутри помещений накапливаются выделения от мебели, бытовой химии, отделочных материалов. Плюс добавляются продукты горения из кухни.

Ситуацию усугубляет и вездесущая пыль, которая есть даже в самых чистых помещениях. Она собирает на себе все химические соединения, микробы, грибы и вирусы и служит для них отличной питательной средой.

Больное здание

Какие опасности нас ждут в квартире

Всей этой гремучей смесью мы дышим две трети своей жизни – именно столько человек в среднем проводит дома и на работе. В итоге год за годом в организме накапливается «химическая почва» для развития недугов. Сегодня доказана связь двадцати болезней с действием конкретных химических веществ. Это не инфекции, которые можно быстро обнаружить и вылечить, а нарушения, развивающиеся незаметно, на уровне клеток и даже генов.

Внутренние враги

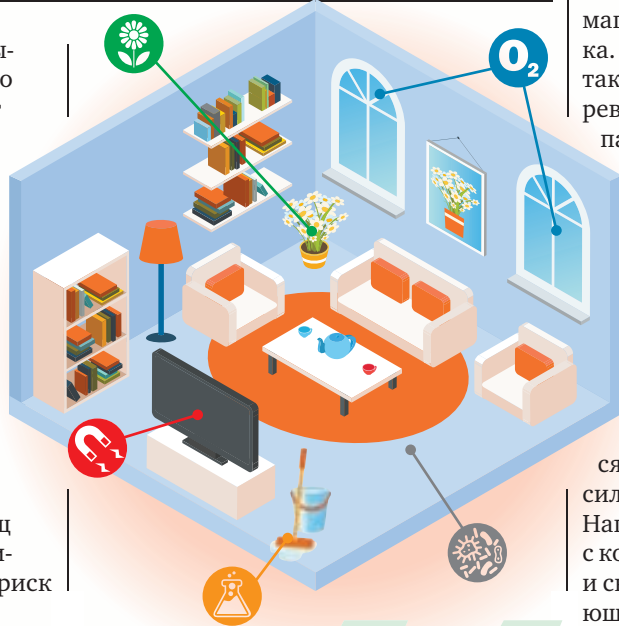
Вообще внутри наших жилищ можно обнаружить более 500 химических соединений. Но серьезный риск для здоровья представляют только 17 веществ. Они определяются в любом доме, другое дело, в какой концентрации. Плохо, если она в десятки раз превышает норму.

Один из самых вредных компонентов – формальдегид. Главные его источники – мебель и отделочные материалы, клеи, мастики. Чем более новая и «синтетическая» мебель стоит в комнате и чем ее больше, тем выше риски. Причем в теплом и влажном помещении мебель выделяет формальдегид активнее.

Другой «внутренний враг» – свинец. В ходе исследования он был обнаружен почти в половине квартир и офисов. И во многих из них его уровень повышен в три раза.

Дайте воздуха!

Чтобы защитить себя, важно решить проблему воздухообмена. К сожалению, распространенные сейчас пластиковые окна совершенно не «дышат» и повышают риск аллергии, дерматитов и болезней легких. Снизить риск поможет регулярное проветривание. Оно полезно, даже если вы живете



Воздух в помещениях в десятки раз грязнее, чем на улице

в экологически неблагополучном районе: как уже было сказано, домашний воздух грязнее уличного.

Прямое проветривание через открытое окно полезнее, чем использование кондиционера. К сожалению, эти приборы зачастую сами являются рассадниками микробов и микроскопических грибов. Если кондиционер не чистится больше трех месяцев, то он опасен.

Важен грамотный выбор материалов для отделки. Обустраивая квартиру, всегда интересуйтесь санитарными нормами на продукцию. При покупке соблюдайте правило: если вещь или материал пахнут – это плохо.

Конфликт полей

Еще одна скрытая угроза – обилие постоянно включенной электроники. Телевизоры, компьютеры, телефоны и прочие устройства формируют мощные электромагнитные поля. Электромагнитное поле есть и у каждого человека. Более того, каждый наш орган имеет такое поле. А приборы его меняют – переводят в другой, неестественный диапазон. И это день за днем действует на наши клетки.

Мы пока даже не знаем всех негативных последствий такого «конфликта полей». Они проявятся, когда пройдут десятки лет. Но уже сейчас известно, что излучение от техники вызывает невроты. Оно особенно неблагоприятно действует на детей и беременных женщин.

Конечно, мы не можем отказаться от благ цивилизации. Но в наших силах найти разумный компромисс. Например, если ваша работа связана с компьютером, не проводите за ним и свободное время. Не держите все имеющиеся в доме приборы одновременно включенными. В том числе не оставляйте в розетках зарядные устройства.

Овальное спокойствие

В последние годы ученые доказали, что на здоровье влияют даже такие, казалось бы, второстепенные вещи, как форма мебели и наличие растений. Так, чрезвычайно полезна мебель круглой и овальной формы. Оказывается, такие очертания снижают уровень стресса, в то время как столы и комоды с острыми углами, наоборот, «обостряют ситуацию».

Особое внимание стоит уделить «зеленому» оформлению жилища. Растения убивают вредные бактерии, очищают воздух от пыли, насыщают его кислородом. А чтобы они работали эффективнее, лучше держать их не на подоконниках, а пустить по потолку или по стене.

Как видите, оздоровить жилище не так уж и сложно. Это желательно сделать всем. И особенно тем, кто часто беспричинно болеет.

Анна МАРТОВА

ОБЪЯВЛЕНИЕ

Приглашаем на выставку!

С 22 по 24 апреля в ЦВК «Экспоцентр» пройдет 5-я международная выставка реабилитационного оборудования и технологий «ИНТЕГРАЦИЯ. ЖИЗНЬ. ОБЩЕСТВО. 2015». Этот проект направлен на улучшение качества жизни людей с ограниченными возможностями.

Основные разделы выставки: технологии реабилитации, доступность транспорта и зданий для людей с ограниченными возможностями, образование и трудоустройство, досуг, отдых, туризм, спорт для инвалидов, помощь в повседневной жизни, средства коммуникации, общественные организации и фонды, волонтерская деятельность...

Российские и зарубежные компании представят в павильоне «Форум» инновации в сфере товаров и услуг. Среди участников такие известные



компаниями, как ОТТО ВОСК, МЕТИЗ, АНО «Катаржина», ООО «БЦАРИ «Преодоление», РЦ «Преодоление», ООО «Обсервер», REAMED, Мега Оптим, «Доброта.ру», Исток Аудио, Аурика, Пунтукас АО и главные российские общественные организации, объединяющие людей с ограниченными возможностями здоровья, – ВОИ, ВОС и ВОГ.

Участники получат возможность провести презентацию новинок на основной арене, рассказать о своей деятельности в специально

оборудованной зоне «Открытый Форум». Будут работать спортивные станции, биржа труда, пройдут мастер-классы, показы мод, детская программа...

Одновременно с выставкой откроется 7-я международная конференция правительства Москвы: «Равные права – равные возможности», будут проведены круглые столы по вопросам реабилитации, доступной среды, безбарьерного туризма, трудоустройства, инклюзивного образования...

СОБЫТИЕ

Под паруса!

Верхневолжская регата-2015 после пятилетнего перерыва снова ждет участников и гостей. Соревнования будут проходить с 12 по 16 августа близ Конакова в Тверской области, в акватории Иваньковского водохранилища, в 115 км от Москвы.

Во время регаты «Тверская Ривьера» превратится в главную парусную трибуну страны, которая соберет сотни яхтсменов и туристов со всей России и из других стран. И для большинства присутствующих появится возможность не только полюбоваться парусами и приобщиться к яхтингу как к здоровому образу жизни, но и побывать в одном из самых экологически чистых регионов России.

Считается, что яхтинг – это спорт, доступный лишь олигархам. Между тем это вовсе не так: современные российские дети вполне могут учиться в парусных школах

абсолютно бесплатно. И не стоит думать, что под яхтами подразумеваются исключительно роскошные судна. Множество любительских гонок проводится в самых разных классах – как среди крупных крейсеров, так и среди маленьких изящных парусников и дутых катамаранов, которыми вполне могут обзавестись отнюдь не самые богатые энтузиасты.

Анна ЮРЧЕНКО





ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Рачительная ли вы хозяйка?

Наш тест поможет вам определить это.

- 1** Вы делаете покупки про запас?
Да - 1. Нет - 0.
- 2** Вы храните хлеб в холодильнике?
Да - 1. Нет - 0.
- 3** Вы делаете уборку в определенные дни недели?
Да - 1. Нет - 0.
- 4** Вы умеете шить и штопать?
Да - 1. Нет - 0.
- 5** Вы ведете учет своим доходам и расходам?
Да - 1. Нет - 0.
- 6** Вам часто не хватает денег до получки?
Да - 0. Нет - 1.
- 7** Вас раздражает вид невымытой посуды?
Да - 1. Нет - 0.
- 8** Вы делаете заправки?
Да - 1. Нет - 0.
- 9** Вы часто выбрасываете накопившиеся дома вещи?
Да - 0. Нет - 1.



Подсчитайте баллы и ознакомьтесь с выводами.

Сумма менее 7 баллов означает, что вас, увы, не назовешь рачительной хозяйкой, по-видимому, домоводство – это не ваше любимое занятие. Возможно, все это из-за того, что вы слишком много времени и энергии расходуете на свою работу, на творчество или на какие-то хобби? Однако это не значит, что, если «жизнь прижмет», вы не сможете с полной отдачей заняться домашним хозяйством. Тем более, что это зачастую бывает нужным для сохранения нормальных семейных отношений.

- 10** Вы поставили в квартире водосчетчики?
Да - 1. Нет - 0.
- 11** Вы способны быстро приготовить стол, если к вам неожиданно нагрянут гости?
Да - 1. Нет - 0.
- 12** Выбирая в магазинах продукты и товары, вы обычно отдаете предпочтение цене, а не качеству?
Да - 0. Нет - 1.
- 13** Вам приходится выбрасывать еду, испортившуюся из-за долгого или неправильного хранения?
Да - 0. Нет - 1.



Сумма от 7 до 10 баллов говорит о том, что вы неплохая хозяйка, хотя и можете порой отступать от строгих правил ведения домашнего хозяйства. Даже если вы и считаете, что нужно больше времени уделять дому это не единственное ваше занятие. Сумма от 11 до 17 баллов свидетельствует, что вы просто образцовая хозяйка, с чем вас нельзя поздравить! Вас не заедают мелочи быта, вы все успеваете делать по дому к тому же обладаете незаурядным организаторским талантом, который и помогает вам поддерживать должный порядок в доме.

Евгений ТАРАСОВ, психолог

Проверьте эрудицию

- 1. Какой инструмент снабжен патроном?**
а) Лобзик.
б) Рубанок.
в) Стамеска.
г) Дрель.
- 2. Какой номинации не вручается Нобелевская премия?**
а) Физике.
б) Математике.
в) Химии.
г) Экономике.
- 3. Какого воинского звания никогда не было в русской армии?**
а) Генерал-адмирал.
б) Инженер-генерал.
в) Генерал-фельдмаршал.
г) Генерал-командор.
- 4. Чем занимался в старину на Руси рында?**
а) Лечил животных.
б) Охранял царя.
в) Пахал землю.
г) Звонил в колокола.
- 5. Какой город с 1590 г. несколько лет был столицей Сибири?**
а) Омск.
б) Красноярск.
в) Тобольск.
г) Иркутск.

3. Генерал-командор. 4. Охрана царя. 5. Тобольск. ОТВЕТЫ: 1. Дрель. 2. Математике.

Судоку

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

№ 605

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

№ 606

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

Сканворд



Ответы опубликованы на стр. 23

В КАКОМ ИЗ КИТАЙСКИХ ПОРТОВ ЧЕКАНИЛИ МОНЕТЫ С ПОРТРЕТОМ КОРОЛЕВЫ ЕЛИЗАВЕТЫ?	ЛЮБИМЫЙ ПЛОД ВЕНЕРЫ	ЛЮБИМЫЙ МОДЕЛЬЕР АКТРИСЫ ТАТЬЯНЫ ДОГИЛЕВОЙ, КОТОРОГО ОНА СЧИТАЕТ ДАЖЕ ГЕНИАЛЬНЫМ
РОМАНТИЧЕСКАЯ КОМЕДИЯ «СЕКС НА ...» С МАККОЛЕЕМ КАЛКИНЫМ	СТОПКА «ДО ПОТОЛКА»	
РУССКИЙ АВАНС	СТАТУС ГУЛЯША	ШВЕЙЦАРСКИЙ СЫР НА ФОНДЮ
«В ЖЕНСКОМ ОБУВНОМ МАГАЗИНЕ САМАЯ УДОБНАЯ ... ТУФЕЛЬ НАХОДИТСЯ НА НОГАХ ПРОДАВЩИЦЫ»	ЕДОГОЛИЗМ	ПЕРВАЯ ЖЕНЩИНА, СТАВШАЯ ГЛАВНЫМ РЕДАКТОРОМ ЗА ВСЮ ИСТОРИЮ NEW YORK TIMES
ЖАДИНА НА ВСЕ	ФРАНЦУЗСКИЙ «НАРЗАН»	ЦАРСТВО ТЕНЕЙ У ДРЕВНИХ ГРЕКОВ
ШПИОНСКИЙ ...	«ДАРУЙ ДРУГИМ СВЕТ, И ... ИСЧЕЗНЕТ САМА СОБОЙ»	ЖИВОПИСНЫЙ ГЕНИЙ ПРИ ДВОРЕ КАРЛА IV
ГОРЕМЫКА НА СЦЕНЕ	«ЕСЛИ ... ЧЕШЕТСЯ, ЗНАЧИТ, ОНА ЗАЖИВАЕТ. ТОЖЕ И С ВОСПОМИНАНИЯМИ: НЕ ЧЕШИТЕ!»	КАПИТАН С ЛИЦОМ ОЛЕГА МЕНЬШИКОВА
... ЧЕСТИ	ЗАВСЕГДАТАЙ ПИВНУШКИ	ВЕЛИКИЙ ПРАВЕДИК
КТО УНАСЛЕДОВАЛ ПУШКИНСКИЙ ПЕРСТЕНЬ ИЗ СЕРДОПИКА ПОСЛЕ СМЕРТИ ИВАНА ТУРГЕНЕВА?	ЗАКУСОЧНЫЙ ЖИР	ОЛЕГ
ГЛУБИННАЯ ...	«ЛЮБОВНАЯ ЛОДКА РАЗБИЛАСЬ О ...» У ВЛАДИМИРА МАЯКОВСКОГО	КТО ИЗ ГЕРОЕВ ТРОЯНСКОЙ ВОЙНЫ КАСАНДРУ ОБИДЕЛ?
АФРИКАНСКАЯ СТРАНА, ГДЕ КОГДА-ТО РАСПОЛАГАЛСЯ КАРФАГЕН	ТОПЛИВО ДЛЯ КОННИЦЫ	КАК ЗОВУТ КИНОШНОГО РОККИ?
ЧТО ТОЧАТ, БОЛТАЯ?	ЧТО СТРАХУЮТ?	КАКОЙ ОРЕХ ПРОИСХОДИТ ОТ ИСПАНСКИХ СЛОВ «УРОДЛИВОЕ ЛИЦО»?
		ЧТО МОЖЕТ ПОЛУЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ВАРИТЬ МЕТАЛЛЫ В ОДНОЙ КАСТРЮЛЕ?



АиФ здоровизм

Если бы не было лжи, правду бы так не ценили.

Александр РОГОВ

Аргументы и факты

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
 Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
 Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
 Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА

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

Адрес для почтовых отправлений: 107996, г. Москва, ул. Электрозаводская, д. 27, стр. 4
 Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
 Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
 Публикации, обозначенные рубрикой «Наша экспертиза», «Будьте здоровы!», печатаются на правах рекламы.
 Редакция не несет ответственности за содержание рекламных объявлений.
 Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское ш., д. 38
 Тел.: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62
 www.redstarph.ru
 E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписания 10.04.2015 г.
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
 Дата выхода в свет 16.04.2015 г.
 Заказ № 108-2015. Тираж 450 590 экз.
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551 1 5 0 1 6

9 771562 755431