



ДЕТСКИЙ ВРАЧ

Есть ли в каждом саду и каждой школе?

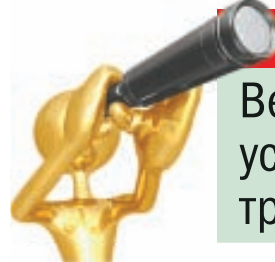
3



СТОМАТОЛОГИЯ

Какие услуги нам гарантирует полис ОМС

4



ИЩУ РАБОТУ!

Верный алгоритм успешного трудоустройства

16

ЗДОРОВЬЕ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ



СТОП, ПЛОСКОСТОПИЕ!

стр. 10

ЗДОРОВЬЕ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 47 (1077), 2015 17 – 23 НОЯБРЯ



Фото: Persona Stars

Вечная молодость Веры Васильевой

Почему она не скрывает возраста

стр. 23

6 Узелок в наследство

Чем опасна миома

8 Вакцинация от гриппа

Каждый год – не перебор?

12 Уши

В цифрах и фактах

14 Вечная молодость

Что есть, чтобы не стареть?

17 Нарцисс

Полюбит ли свою даму?

20 Развод по-итальянски

Сколько длится

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никита ДЖИГУРДА,
актёр, поэт, музыкант



Никита Джигурда давно ведёт здоровый образ жизни, делает зарядку, занимается йогой, голодает. И в то же время успевает снимать клипы, участвовать во всевозможных телевизионных проектах, работать в кино и быть отцом пятерых детей. Но это пока. Вскоре Джигурда станет отцом в шестой раз, ведь его любимая женщина Марина Анисина находится на шестом месяце беременности.

Сегодня Никита Джигурда – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко.



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Офисное кресло убивает печень



Чем больше времени вы проводите сидя, тем больше рискуете здоровьем печени, показало недавнее исследование южнокорейских учёных с участием 140 тысяч жителей страны. Неалкогольная жировая болезнь печени обнаружилась у 35% участников исследования. При этом она оказалась связана с сидячим образом жизни и с низким уровнем физической активности.

Авторы исследования уверены: необходимо сокращать «сидячее» время. «Наши офисные кресла убивают нас медленно, но верно. Человеческое тело рассчитано на постоянные физические нагрузки, и продолжительная неподвижность оказывает пагубное влияние на физиологию» – так комментируют выводы южнокорейских учёных их коллеги из Великобритании.

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

Ешь и не старей

Средиземноморская диета, богатая фруктами, овощами и рыбой, замедляет старение мозга, говорят американские учёные из Университета Колумбии. Они расспросили почти 700 пожилых людей об их пищевых привычках, после чего каждый участник эксперимента прошёл процедуру МРТ. Оказалось, что у людей, которые придерживались средиземноморской диеты, объём мозга был больше. Регулярное употребление рыбы способствовало увеличению количества серого вещества. Мозг сторонников правильного питания был на 5 лет «моложе», чем у тех, кто не соблюдал такую диету.

Впрочем, авторы пока не могут однозначно утверждать, что средиземноморская диета предотвращает атрофию головного мозга. Вполне вероятно и то, что это особое строение мозга заставляет людей выбирать правильное питание.



Комментирует профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ:

– Да, средиземноморская диета, вероятно, снижает риск развития деменции за счёт высокого содержания природных антиоксидантов – витаминов С и Е. Об этом говорят многочисленные наблюдения над большим числом пациентов, сделанные независимо друг от друга в разных странах мира, поэтому этим наблюдениям можно доверять.

Предполагается, что профилактическое действие средиземноморской диеты связано с благоприятным влиянием на сосуды головного мозга. Любопытно, что приём тех же витаминов в виде препаратов не оказывает такого эффекта, как их употребление в натуральном виде вместе с продуктами питания.

Помимо средиземноморской диеты снижают риск развития деменции активные физические нагрузки и систематические упражнения по тренировке памяти и внимания.

ИССЛЕДОВАНИЕ

Кофе на ночь



Двойной эспрессо за 3 часа до сна «переводит» биологические часы назад, задерживая выработку мелатонина, установили исследователи из США и Великобритании. В ходе эксперимента пять добровольцев проживали на территории лаборатории в течение 49 дней в полной изоляции от внешнего мира. Не имея при себе часов, они не могли определить времени суток. В помещении, где они жили, периодически включался то яркий, то приглушённый свет. При этом участники получали либо кофеин (в количестве, эквивалентном двойному эспрессо), либо плацебо за 3 часа до сна, а перед сном у них брали пробу слюны для проверки выработки мелатонина.

Оказалось, что после приёма кофеина мелатонин начинал вырабатываться на 40 минут позже, чем после приёма плацебо. «Выпить кофе на ночь – это для организма такой же стресс, как сесть в самолёт и улететь на 500 км к западу», – считают учёные.

ИНТЕРЕСНО

Старшие умнее младших



У каждого последующего ребёнка в семье IQ ниже предыдущего на 1,5 балла, высчитали учёные из Лейпцигского университета, проанализировав данные трёх крупных исследований с участием более 20 000 человек. Специалисты предполагают: разница в уровне интеллекта связана с воспитанием. Старшие дети не делят ни с кем внимание родителей. Старшие братья и сёстры знают больше, потому что именно они обычно учат младших. Наконец, младшие дети более склонны к генетическим заболеваниям, так как их рожают в более позднем возрасте. Однако младшим детям не стоит расстраиваться. Разница в 1,5 балла – невелика.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

На 23% снизился уровень передачи ВИЧ от матери к новорождённому с начала 2000 года в России и составляет сейчас 3,5%.

ПРОФИЛАКТИКА

Лицом к лицу



Общение лицом к лицу является отличной профилактикой депрессии, уверены американские учёные из штата Орегона. Исследовав частоту телефонных, электронных и межличностных контактов группы из 11 тысяч испытуемых, медики отметили, что симптомы депрессии были намного сильнее выражены у тех, кто общался с близкими и друзьями не лицом к лицу, а по телефону или в Интернете. А те, кто общался с родными при личных встречах около трёх раз в неделю, на 11,5% меньше страдали от депрессивных симптомов.

ИЗОБРЕТЕНИЕ

Перчатка-робот

Перчатку-робота, восстанавливающую моторику рук после инсульта, разработали молодые специалисты Университета ИТМО (Россия, Санкт-Петербург). Робот потихоньку шевелит рукой даже в тот период, когда сам пациент не может этого сделать. Шевеление пальцами, сгибание и разгибание руки способствуют тому, что тонус мышц от бездействия не снижается.

Перчатка оснащена компьютерной программой, благодаря которой пациент сам может выбирать интенсивность тренировки. Ориентировочная стоимость тренажёра составит 25 тысяч рублей.

ОПРОС

Бойтесь ли вы летать на самолётах?

- 32%** Бояюсь и всегда боялся(-ась)
- 31%** Нет, не боюсь
- 25%** После недавних катастроф летать стало страшно
- 4%** На больших – не боюсь, на маленьких – иногда страшновато
- 8%** Мне пока ещё не приходилось летать



Всего в опросе приняли участие 10 551 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

**ЕСТЕСТВЕННЫЙ
СОН
И ПРЕКРАСНОЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

МЕЛАКСЕН 24

МЕЛАТОНИН 3 МГ

на правах рекламы



UNIPHARM

WWW.MELAXEN.RU



рег. упр. 015325/01 от 29.08.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ



Какие функции выполняет сегодня школьный врач? Должен ли он находиться в учебном учреждении постоянно? Сможет ли он оказать помощь особенному ребёнку, который обучается в общеобразовательной школе в рамках инклюзии?



Об этом размышляют сегодня заместитель председателя Комитета Государственной думы по охране здоровья Олег КУЛИКОВ,

заместитель председателя Комитета Государственной думы по образованию Ирина МАНУЙЛОВА,



врач и юрист, главный консультант Лиги защиты пациентов Марина ЗУБКОВА.

Охрана тайны

По данным Минздрава, только за один учебный год на уроках физкультуры из-за внезапной остановки сердца умирают от 6 до 12 школьников. Почему происходят такие случаи?

Ирина Мануйлова: Раньше ребёнок при поступлении в школу обязательно проходил медицинский осмотр, и родители предоставляли медицинскую справку о состоянии его здоровья. Сегодня медицинская справка перестала быть обязательным документом при поступлении в школу. Школы вышли с инициативой вернуть эту норму. Да, есть действующий федеральный закон о защите персональных данных. Но учитель уже работает с персональными данными и несёт ответственность за сохранность этой информации. Тут он получит лишь дополнительную информацию о состоянии здоровья ребёнка. Она тоже подпадает под категорию тайны. Но это не праздное любопытство педагогов.

Наши педагоги оказываются сегодня в ситуации полной неожиданности, когда у ребёнка, например, возникают эпилептические приступы, а о том, что он болен, никто в школе не знает.

В каждом случае гибели ребёнка были свои причины. Но, для того чтобы исключить эти случаи, должны быть приняты общие правила. Первое: детей надо систематически обследовать. Второе: информация о состоянии здоровья ребёнка должна быть доступна учителю физкультуры. Третье: у ребёнка должно быть право, когда он почувствовал себя плохо, прийти к медработнику и взять освобождение от физкультуры.

Что делать, если медработника в школе нет? Тогда такое решение должен принимать учитель физкультуры. Другое дело – готов он к этому сегодня или нет? Когда я училась в пединституте, для нас минимальная подготовка по медицине была обязательной. К сожалению, сегодня эта практика почему-то ушла. К ней нужно возвращаться. Это позволило бы учителям увидеть, когда малыш или подросток действительно чувствует себя плохо.

Школьный врач

Что он может? Что он должен?



Фото Алексея Витковского

Марина Зубкова: Я согласна, что каждый смертельный случай – это особый случай. Часто это недообследованные дети с редкими патологиями. Есть много заболеваний, которые могут привести к синдрому внезапной смерти. И учителя в этом не виноваты.

Вопрос кадров

Марина Зубкова: У нас не хватает медицинского персонала ни для школ, ни для детских садов... Я по первой специальности – врач-педиатр, думаю, что в учебных учреждениях у нас, к сожалению, работают не самые квалифицированные специалисты. Наверное, их не обучают тому, что есть особенные дети, которые теперь могут учиться в обычных школах, не обучают, как правильно себя вести с такими детьми и как им помочь.

Я считаю, что в каждом учебном учреждении должен быть медицинский кабинет, чтобы каждый особенный ребёнок мог знать, что он получит там помощь. Дети-диабетики, например, умеют сами и сахар померить, и подколоть инсулин, но, к сожалению, у них нет для этого условий в школе, и это плохо.

Олег Куликов: Два года назад был издан приказ Минздрава «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи несовершеннолетним, в том числе в период обучения и воспитания в образовательных организациях». Этот приказ определяет, какое количество детей должно приходиться на одного врача в учебном учреждении: в яслях – 180–200 воспитанников, в детских садах – 350–400, в школах – 1000 учеников. К каждому врачу должна быть прикреплена медицинская сестра. Отсюда понятно, сколько нам нужно врачей и сестёр. У нас в школах учатся примерно 10 миллионов детей. Значит, нам надо не менее 10 тысяч школьных врачей и столько же медицинских сестёр. Но мы и так имеем дефицит участковых педиатров почти 50%. А в сельских районах, дай бог, есть один участковый педиатр на районный центр. Нам надо несколько лет, чтобы реально насытить наши школы медицинскими кадрами.

Этот же приказ предусматривает, что при школах должны быть открыты медицинские кабинеты. Ответственность за открытие кабинетов

Нужны годы, чтобы реально насытить школы медицинскими кадрами

возлагается не на органы здравоохранения, а на органы образования и на исполнительную власть. А где взять финансирование, если в этом году в стране было ликвидировано 7 детских санаториев как для детей инвалидов, так и для детей после сложных заболеваний, которые должны проходить реабилитацию?

Ирина Мануйлова: Раньше у нас многие медработники, особенно в детских садах, находились в штатах образовательного учреждения. Но вставал вопрос: как проходить повышение квалификации? Как получить дополнительные льготы? Если доктор работал в системе образования, право на льготы как медик он терял. И вопрос контроля. Директор школы не может проконтролировать качество работы медицинского работника. У него для этого нет квалификации. Поэтому было принято решение, что школа предоставляет медицинский кабинет, оснащает его, а врачи и медсёстры находятся в штате учреждения здравоохранения.

Избыточные нормы

Ирина Мануйлова: Ещё одна коллизия, с которой мы сегодня имеем дело, – это то, что согласно приказу Минздрава в учреждениях дополнительного образования также должен присутствовать медработник. В учреждение дополнительного образования наши дети приходят на 2–3 часа. И совершенно точно, если ребёнок себя плохо чувствует, на занятие в кружок он не пойдёт.

Хотя тут следует выделить всё, что связано со спортивным направлением. Там безопасность ребёнка именно в силу физических перегрузок должна быть обеспечена присутствием медицинского работника. Я думаю, исправить недостаток за счёт внесения соответствующих поправок вполне возможно. Избыточные нормы нужно убрать.

Что же касается школ, действительно, обязанность подготовить медицинский кабинет закреплена за образовательной организацией. Существует довольно жёсткий норматив, который предполагает и наличие двух комнат, и определённый покрытие стен, пола и средовой режим... Самое скромное оснащение будет стоить порядка 120 тысяч рублей. Сумма для многих школ серьёзная. Поэтому малокомплектным школам из сельской местности есть смысл заключать договор о медицинском сопровождении с тем медицинским учреждением, которое находится рядом.

Об инклюзивном образовании

Ирина Мануйлова: В новом законе об образовании мы дали родителям право решать: либо отдать особого ребёнка в специализированную школу, либо направить в обычную на условиях инклюзивного образования. Мера ответственности за принятое решение в первую очередь ложится на родителей. Но система образования должна быть готова к приёму таких детей. Нам нужно определить, какие учреждения будут реализовывать модель инклюзивного образования.

Такое образование во всех без исключения школах – это утопия. Оснащение школы для реализации инклюзивного образования в разы дороже. Школы, где обучаются дети с патологиями, в соответствии с приказом Минздрава требуют более серьёзной комплектации медицинскими кадрами, там должен быть не просто врач общей практики, а нужны узкие специалисты, знающие проблемы поражения нервной системы, опорно-двигательного аппарата... Но сегодня, когда мы в целом испытываем дефицит медицинских кадров в системе здравоохранения, школа, к сожалению, получает специалистов по остаточному принципу.

Проблему надо озвучивать

Олег Куликов: Медицинские кабинеты в школах мы должны приравнять к дневному стационару. Они должны иметь инсулин, препараты для больных эпилепсией, препараты для детей с закрытой формой туберкулёза... На школьном враче лежит обязанность следить, чтобы в школе было и лечебное питание, и диетическое.

Сегодня не поднимался ещё один важный вопрос: стоматологическая помощь детям. 90% школьников выпускных классов имеют кариес зубов. Надо, чтобы стоматолог тоже был закреплён за несколькими школами. Потому что вовремя вылечить зубы – значит, спасти ребёнка от заболеваний пищеварительного тракта.

К сожалению, по итогам работы нашего здравоохранения, мы сейчас не можем сказать, что всё лучшее у нас в стране предоставляется детям. Мы ещё в начале пути, и наши медкабинеты при учебных заведениях пока не являются дневными стационарами.

Ирина Мануйлова: Мы, депутаты Госдумы, не можем повлиять на Минздрав, не можем изыскать дополнительные средства, но, если мы не будем озвучивать проблему, не будем её поднимать, она никогда не решится.

Подготовила
Марина МАТВЕЕВА



ТЕМА НОМЕРА



МЕДСОВЕТ

Куда обратиться?



Я – инвалид II группы. Имею ли я право на бесплатное протезирование и что мне для этого нужно сделать?

Анатолий, Ленинградская обл.

Отвечает заместитель директора по научно-методической работе ЦНИИСиЧЛХ Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Владимир ВАГНЕР:

– На льготное протезирование с использованием тех материалов, на которые были выделены денежные средства из регионального бюджета, имеют право (в зависимости от региона):

- инвалиды и ветераны Великой Отечественной войны;
- взрослые и дети, имеющие группу инвалидности;
- ветераны труда;
- неработающие пенсионеры.

Чтобы получить эту услугу, необходимо обратиться в районный отдел социальной защиты населения для получения талона и постановки на очередь на бесплатное протезирование в определённой для этого медицинской организации.

Если вам нужна помощь врача-стоматолога по системе ОМС, перед посещением любой стоматологической медицинской организации необходимо обратиться в отделение вашей страховой компании, где вам должны дать реестр медицинских организаций, которые вам можно посещать бесплатно, либо ознакомиться с ним на сайте регионального фонда ОМС.



В рейтинге самых востребованных медицинских специальностей стоматология давно и прочно занимает одно из первых мест. Вот только воспользоваться её услугами может далеко не каждый: уж больно дорогое это удовольствие.

ДОТЯГИВАЯ до последнего, большинство пациентов доходят до врачей-стоматологов только тогда, когда совсем прижмёт, подчас в очень запущенном состоянии, не подозревая о том, что многие стоматологические услуги можно получить... бесплатно.

Бесплатно – не значит плохо

Как, по-вашему, где предпочитают лечить зубы наши сограждане? Недавнее исследование Центрального научно-исследовательского института стоматологии и челюстно-лицевой хирургии (ЦНИИСиЧЛХ) Минздрава РФ показало: в государственные стоматологические организации обращаются за медицинской помощью лишь 40% россиян. Остальные предпочитают либо не лечиться вовсе, либо лечиться платно: мол, в частной клинике и оборудование лучше, и материалы.

Специалисты эту логику не разделяют: да, в частных стоматологических организациях возможности больше, но и государственные (во всяком случае в крупных городах) оснащены подчас ничуть не хуже.

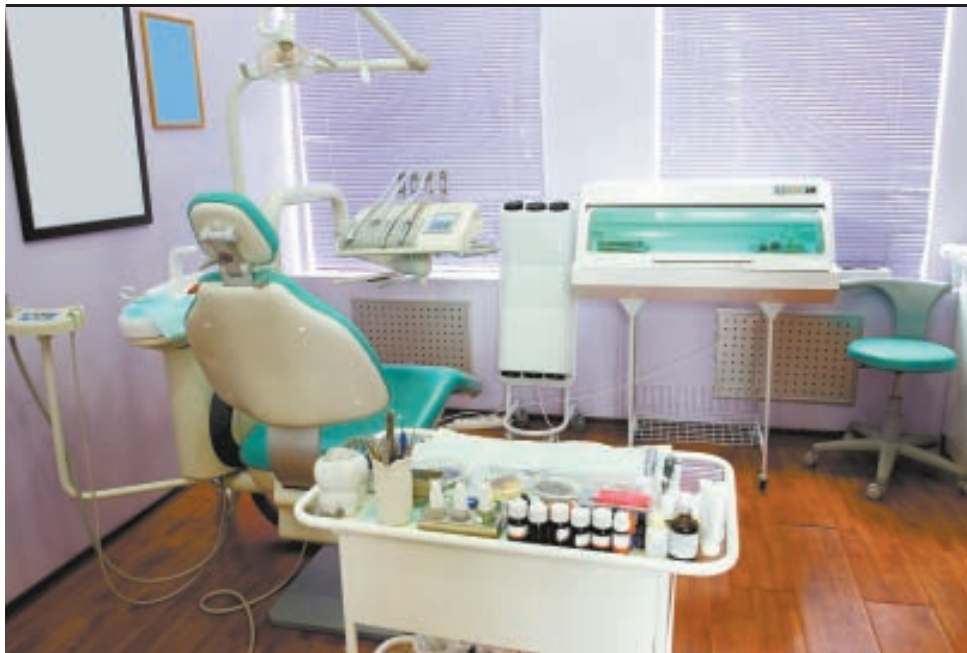


Алексей БАШТОВОЙ, и. о. главного врача стоматологической поликлиники № 66 г. Москвы, кандидат медицинских наук:

– За нашей поликлиникой закреплено 110 тысяч жителей Таганского района Москвы (детей и взрослых). Когда к нам приходят пациенты, диву даются: у нас есть такое оборудование, которое не каждый коммерческий стоматологический центр может себе позволить. При этом по полису ОМС наши пациенты могут получить довольно обширный перечень стоматологических услуг, включающий все необходимые лечебно-диагностические и хирургические манипуляции (независимо от их

Стоматология:

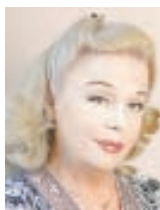
Можно ли не платить?



объёма). А льготные категории (ветераны Великой Отечественной войны, инвалиды, пенсионеры) к тому же могут ещё и бесплатно протезироваться. Конечно, не самыми дорогостоящими материалами (бюгельные конструкции, металлокерамика и другие затратные материалы в программу льготного протезирования не входят), но качественно и совершенно без очереди. Достаточно обратиться в регистратуру с паспортом и пенсионным удостоверением или документом об инвалидности.

Досадная диспропорция

Впрочем, так обстоят дела далеко не во всех регионах.



Валентина БУТОВА, заведующая научно-методическим отделом ЦНИИСиЧЛХ Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор:

– Стоит лишь отъехать от относительно благополучной Москвы, как вы увидите совершенно другую картину. Перечень бесплатных стоматологических услуг по системе ОМС может

Услугами государственных клиник пользуются лишь 40% россиян

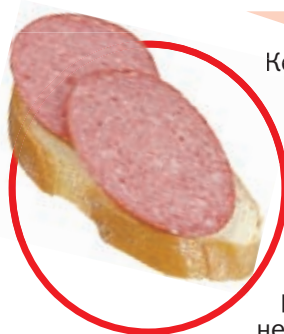
колебаться от 22 до 200 наименований, в зависимости от финансового благополучия того или иного региона. При этом реестры медслужб различных территорий часто между собой не только не совпадают, но и не соответствуют утверждённой номенклатуре медицинских услуг Минздрава РФ.

О льготном протезировании подчас и речи нет. В некоторых регионах его не могут получить не только пенсионеры, но даже ветераны и инвалиды.

По словам специалистов, ситуация с доступностью бесплатной стоматологической помощи ухудшилась и после того, как в рамках так называемой оптимизации по стране прокатилась волна сокращений стоматологических отделений в городских

ПЯТЬ ЗАПРЕТОВ ДЛЯ КРАСИВОЙ УЛЫБКИ

ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗУБЫ ЗДОРОВЫМИ И ИЗБЕЖАТЬ КАРИЕСА, ЛУЧШЕ ОБОЙТИСЬ:



Без перекусов

Когда вы постоянно жуёте, вы «подкармливаете» бактерии, которые всегда есть в полости рта. Возьмите за правило чистить зубы или тщательно полоскать рот после каждого даже небольшого перекуса.



Без жевательных конфет и сладкой жевательной резинки

Не думайте, что сладкая жевательная резинка или леденцы освежают дыхание и очищают рот. Напротив, они провоцируют кариес. К тому же жевательные конфеты прилипают к зубам, благодаря чему происходит длительный контакт сахара и зубной эмали. Боритесь с неприятным запахом натуральными средствами – пожуйте несколько листиков петрушки, мяты или профилактические жевательные пастилки с экстрактом масел гвоздики и чайного дерева.



Без десерта

Привычка заканчивать обед сладким блюдом пагубно сказывается на здоровье зубов и дёсен. К вредным для зубов продуктам относятся и чипсы. В качестве десерта съедайте яблоко, персик, грушу.



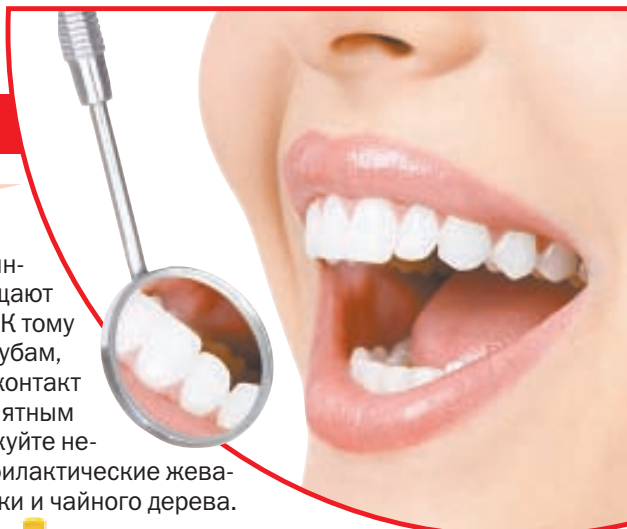
Без табака

Табачные изделия негативно влияют на цвет зубов, а также способствуют развитию заболеваний дёсен. Но намного опаснее то, что табак повышает опасность развития рака губ и полости рта.



Без сладких напитков

Сладкая газированная вода или сиропы надолго «обогащают» зубы сахаром, который является прекрасной питательной средой для размножения бактерий. Одна порция сладкой газировки может содержать до 10 чайных ложек сахара! То же относится к фруктовым сокам промышленного производства. Пейте минеральную воду или зелёный чай без сахара.





Что гарантирует ОМС

И как сэкономить?

(многопрофильных) поликлиниках, что привело к диспропорции оказания бесплатной стоматологической помощи, получить которую в ряде регионов стало ещё труднее.

Усугубляет ситуацию и дефицит врачей-стоматологов. Да-да, не удивляйтесь! Есть территории, в которых этот дефицит настолько ощутим, что приходится решать проблему с помощью выездных стоматологических бригад.

Лукавые цифры

Выходом стало привлечение к работе по ОМС частных стоматологических организаций. В ряде территорий за право получить госзаказ среди частных организаций даже объявляется конкурс.

В крупных городах, где недостатка в стоматологических услугах нет, частная медицина соглашается работать по госзаказу неохотно.



Евгений АХМЕТОВ, главврач и гендиректор стоматологической клиники «Центродент» (г. Калининград), кандидат медицинских наук:

– Наша клиника работает по программе ОМС с 1993 года. Сегодня мы обслуживаем население 4 районов Калининграда. И каждый раз у меня возникают конфликтные ситуации с нашим территориальным ФОМС по оплате стоматологических услуг. Государство поставило стоматологов в очень

сложные условия. Знаете, сколько стоит лечение одного кариеса по тарифу ОМС? Не поверите: 128 рублей. Скажите, что можно сделать за эти деньги? Чтобы выйти из положения, дефицит страховых средств, которые не покрывают и половины наших реальных затрат, многие стоматологические организации (и частные, и государственные) добирают за счёт оказания платных услуг, иначе они прогорят.

Главное – успеть

Простым гражданам проблемы стоматологических организаций неинтересны. Им хочется вылечить зубы. Здесь и сейчас. И желательно подешевле. У специалистов это вызывает недоумение: люди годами ходят с кариозными зубами и обращаются за стоматологической помощью лишь тогда, когда без серьёзного медицинского вмешательства, а значит, и дополнительных затрат, не обойтись.



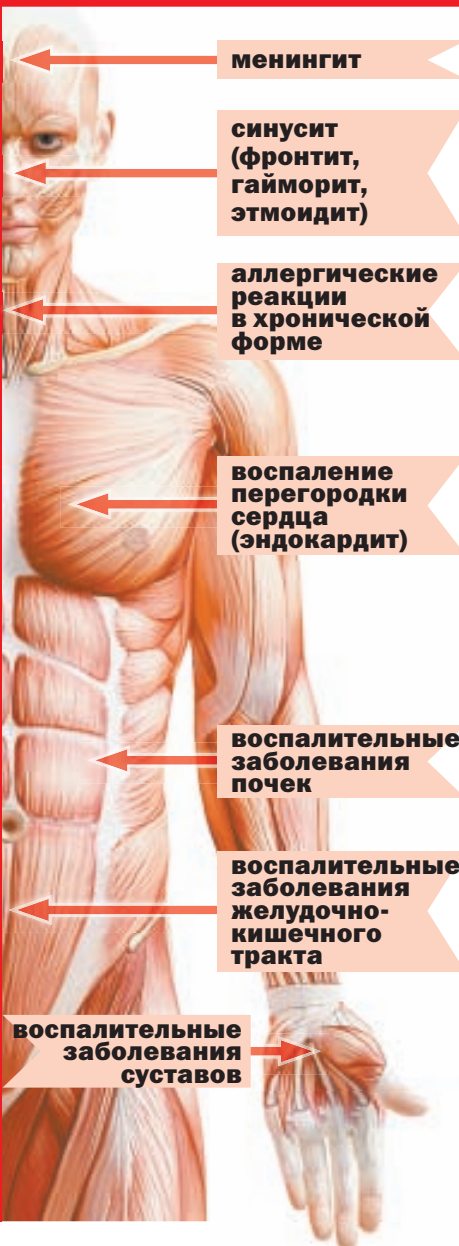
Владимир ВАГНЕР, заместитель директора ЦНИИСчЛХ Минздрава РФ по научно-методической работе, доктор медицинских наук, профессор:

– В Германии, США есть правило: если пациент не пришёл на бесплатный профилактический приём, лечение по страховке ему в следующий раз не оплатят. Неплохо бы такую систему ввести и у нас. Почему мы должны за государственный счёт лечить осложнения кариеса? Сейчас на это уходит до 70% всех затрат по системе ОМС.

Если вы хотите сэкономить, выход один: вовремя обращаться к стоматологам. Хотя бы раз, а лучше – два раза в год. Это и финансово выгоднее. Практика показывает: профилактика кариеса в 20 раз дешевле, чем его лечение. О периодонтите и пульпите и говорить нечего. До такого состояния зубы лучше не доводить. Тем более что такая возможность у обладателей полисов ОМС пока есть.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕЗАЛЕЧЕННЫЙ ЗУБ

Кариес и его осложнения – источник хронической инфекции в организме. Список болезней, к которым она может привести, внушителен:



КАКИЕ УСЛУГИ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ

БЕСПЛАТНО

- ✓ прицельная рентгенография;
- ✓ обезболивание при лечении зубов с применением анестетиков отечественного и импортного производства (новокаин, лидокаин...);
- ✓ лечение кариеса и его осложнений (пульпит, периодонтит) с применением инструментов и материалов отечественного производства;
- ✓ вскрытие пародонтального абсцесса;
- ✓ удаление постоянного зуба (простое и сложное);
- ✓ снятие зубных отложений ручным способом;
- ✓ неотложная стоматологическая помощь (вне зависимости от места прописки).

ПЛАТНО

- 1 пломбирование зубов светоотверждаемыми материалами;
- 1 лечение воспалительных заболеваний пародонта с использованием современных материалов и методов (направленная тканевая регенерация, шинирование подвижных зубов...);
- 1 протезирование и имплантология;
- 1 реставрация зубов с использованием внутриканальных штифтов;
- 1 ортодонтия (брекет-системы).



ПРАВА ПАЦИЕНТОВ

Стоматология – лидер по количеству жалоб и нареканий. Специалисты убеждены: подавляющего числа судебных исков могло бы не быть, знай пациенты свои права, а врачи-стоматологи – неукоснительно их соблюдая. Дабы избежать возможных проблем при лечении у врача-стоматолога:

1 Выбирая стоматологическую организацию, изучите её историю.

Если она организовалась недавно и работает меньше года, это должно настораживать.

Выясните, имеет ли выбранная вами стоматологическая организация лицензию на те виды услуг, которые вы хотели бы получить.

Доверяй, но проверяй!

2 То же относится и к врачу-стоматологу, у которого вы решили лечиться. Особенно если это иностранец или выходец из стран СНГ. Опыт показывает: многие из них работают без нострификации (процедура установления соответствия российским стандартам диплома, выданного зарубежным вузом), а значит, никакой ответственности за свои действия не несут.

3 Не забывайте о вашем праве на получение полной информации о состоянии своего здоровья и тактике лечения (в том числе и на ознакомление с медицинской документацией), закреплённом статьями

20 и 22 Федерального закона «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации». Узнайте о других технологиях, которые применяются вашим врачом-стоматологом или другими врачами данной медицинской организации, дабы выбрать оптимальный для себя (по качеству и оплате) метод лечения.

4 Оказавшись в медицинской организации, на всякий случай страхуйте каждый свой шаг: копируйте и архивировать медицинские документы, рецепты, справки.

5 Изучите содержание Закона о защите прав потребителя и постановления



Правительства «Об утверждении Правил предоставления платных медицинских услуг населению медицинскими

учреждениями» от 01.10.2012 г. № 1006 – главных документов, регулирующих взаимоотношения в платной медицине.

6 Если самое неприятное уже произошло, обратитесь сначала к лечащему врачу, а в случае его отказа в сотрудничестве – в письменной форме к руководителю медицинской организации, в которой он трудится. Копию заявления оставьте себе. Если и в этом случае вы не решите свои проблемы, обратитесь в местный орган управления здравоохранением, в Общество защиты прав потребителя, органы Росздравнадзора или в Стоматологическую ассоциацию России.

Материалы подготовила Татьяна ГУРЬЯНОВА

Инфографика Екатерины КУЗНЕЦОВОЙ



АНАТОМИЯ БОЛЕЗНИ

Узелок в наследство

Чем опасна миома

Миома матки есть у каждой четвертой россиянки старше 30 лет. Но многие женщины об этом даже не догадываются и о своём диагнозе узнают случайно – обычно во время планового УЗИ у гинеколога.

МИОМА матки – это доброкачественная опухоль, состоящая из клеток мышечной и соединительной тканей, образующих узел. В 80% случаев это не один, а несколько узлов, которые могут расти как внутри матки (как бывает в 90% случаев), так и в её шейке, и даже в брюшной полости (субсерозная форма).

А вдруг само рассосётся?

Часто заболевание передаётся по наследству – от мамы к дочери и затем по женской линии дальше. Обычно болезнь обнаруживается во время беременности и в период, предшествующий менопаузе, что неудивительно: ведь миома относится к гормонозависимым новообразованиям.

Паниковать, услышав такой диагноз, не следует – риск, что эта опухоль перерастёт в рак, минимален. Во всяком случае, в молодом возрасте это происходит крайне редко. Зато у некоторых женщин при наступлении климакса или после родов узлы миомы резко уменьшаются или даже исчезают вовсе. Правда, так бывает далеко не у всех.

Впрочем, и торопиться с хирургическим удалением тоже не стоит. Само по себе наличие миомы не всегда является показанием к операции. Всё зависит от состояния и возраста больной, её репродуктивного статуса, выраженности симптомов и размеров опухоли. Лучше, пока есть возможность, регулярно наблюдаться. И конечно, лечиться, поначалу медикаментозно.

Легкомысленно относиться к миоме и надеяться на то, что «всё само рассосётся», не следует – ведь в узле в любой момент может нарушиться питание, что повлечёт опасные изменения. В этом случае требуется безотлагательная операция по полному удалению матки. Если женщина молодая и нерожавшая – это, конечно, большая трагедия. Поэтому выжидательная тактика оправдывает себя, только если миома имеет бессимптомное течение, а сама женщина находится в предменопаузальном периоде. В этом случае действительно есть надежда, что через пару лет после климакса миома «усохнет».

Какая боль!

Величину миомы принято измерять в неделях беременности. Максимально она дорастает до размеров 5-месячного плода. Чем больше узел, тем выше риск его патологических изменений. При крупных миоматозных узлах у женщины могут быть обильные менструальные кровотечения, нередко со сгустками крови, проблемы с мочеиспусканием, запоры, боли внизу живота и боли при половом акте.

Но единичные миомы небольших размеров обычно протекают бессимптомно. Тем не менее заболевание это



очень опасно. Особенно для ещё нерожавших женщин. Хотя сама по себе эта доброкачественная опухоль не является причиной бесплодия, но может к нему приводить. Так бывает, если она сдавливает маточные трубы, чем нарушает овуляцию и затрудняет путь сперматозоидов к матке. Поэтому обычно гинекологи советуют молодым женщинам её удалить ещё до зачатия – это существенно повысит шансы на беременность и к тому же убережёт от возможных проблем во время вынашивания (выкидышей и преждевременных родов).

Риск, что эта опухоль в будущем перерастёт в рак, минимален

Но миома угрожает не только репродуктивной системе женщины. Из-за этой опухоли могут возникать железодефицитная анемия, сбой в эндокринной системе, ожирение. Особенно опасны крупные образования: увеличенная из-за узла матка может смещать соседние органы и нарушать их работу (отсюда возникают запоры и нарушение мочеиспускания, синдром сдавления нижней полой вены). Некоторые миомы становятся причиной сильных, порой нестерпимых болевых ощущений. А если в миоматозном узле начинается воспалительный процесс, то последствия могут быть совершенно непредсказуемы. Сепсис, воспаление почек, перитонит – это лишь небольшая часть потенциальных проблем.

Размер имеет значение

● При небольших новообразованиях терапию, как правило, начинают с курсового приёма гормональных препаратов, содержащих прогестерон. С их помощью зачастую удаётся приостановить развитие опухоли и уменьшить её размеры, но при этом необходим контроль над протеканием заболевания: УЗИ-обследования и регулярные гинекологические осмотры.

● При миомах большого размера гормонотерапия, к сожалению, неэффективна. К тому же этот метод лечения противопоказан при тромбозе,

заболеваниях печени и жёлчных путей, ревматизме, гипертонии. Поэтому чаще гормональное лечение при крупных узлах используют лишь в качестве подготовки к операции.

● Если узлы, несмотря на приём препаратов, продолжают активно расти, приходится прибегать к удалению миомы хирургическим путём. Миомы размером до 12–14 недель сегодня чаще всего удаляют без разрезов – лапароскопически (через 3 прокола брюшной стенки). Но малой кровью удаётся обойтись не всегда, ведь существуют ситуации, когда без разреза брюшной полости (лапаротомия) просто не обойтись.

● Женщинам, планирующим материнство, есть смысл делать миомэктомию, только если узлы не крупных размеров. А если они очень большие и деформируют полость матки, то после их удаления могут возникнуть серьёзные осложнения, кровотечения, и нередко всё заканчивается гистерэктомией (удалением матки).

Поэтому при крупных узлах лучше прибегнуть к методу эмболизации маточных артерий (ЭМА). Она осуществляется под местным наркозом, после неё узлы миомы уменьшаются на 50–80% и больше не растут. Суть метода в том, что по катетеру, вставленному в бедренную артерию, в сосуды матки передаются мельчайшие (до 0,5 мм) частицы инертного медицинского полимера. Они закрывают собой входы и выходы сосудов, питающих миому. В результате опухоль замещается рубцовой тканью и уменьшается или исчезает. При этом здоровая часть матки не страдает. После операции дополнительно могут назначаться гормональные препараты.

● ФУЗ-абляция миомы – лечение с помощью ультразвуковой волны – эффективно при одиночных узлах небольшого размера. Однако если миома расположена в неудобном месте (например, у крестца или вблизи шейки матки), метод может быть неэффективен. Противопоказанием является и наличие у пациентки рубцов на передней брюшной стенке.

После удаления миомы матки беременеть можно не ранее чем через 6 месяцев. Консультация хирурга перед планированием зачатия не помешает всем пациенткам с этим заболеванием, так как при некоторых типах миом беременеть крайне рискованно.

Елена НЕЧАЕНКО

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА

Поможет ли диета?



У меня подагра. Врач сказал, что мне нужна особая диета. Что мне можно, а что нельзя?

Николай, Тверь



Отвечает главный врач ГКБ № 71, доктор медицины США, кандидат медицинских наук **Александр МЯСНИКОВ:** – Врачи традиционно рекомендуют подагрикам

диету с ограничением пуринов. Это азотсодержащие соединения, которые распадаются в организме с образованием мочевой кислоты. Примером продуктов с высоким содержанием пуринов являются мясо, рыба, особенно консервированная (сардины, шпроты), птица, кофе, какао, баклажаны, паштеты, колбасы и всё прочее, такое же вкусное!

Однако в последнее время, основываясь на полученных данных эпидемиологических исследований, роль такой диеты считается переоценённой. Она снижает уровень мочевой кислоты в крови совсем немного. Оказалось, что значительно более важно бороться с лишним весом. Исследование в котором участвовало больше 41 000 пациентов, продемонстрировало, что мужчина, весящий на 13 кг больше нормы, имеет риск развития подагры в 2–3 раза больше, чем человек с нормальным весом.

При этом важно не только ограничение калорий, но и соблюдение общих принципов здорового питания: максимального сокращения трансжиров, переход с рафинированных продуктов на углеводы с низким гликемическим индексом, повышением в диете доли растительного белка (фасоль, бобовые, соя) и обезжиренных молочных продуктов. Стоит принимать во внимание и то, что белок – действует на организм совершенно по-разному, в зависимости от того, в чём он содержится. Если протеины в красном мясе или рыбе повышают риск подагры, то белки в молочных продуктах или бобовых – понижают!

Вывод: сегодня при доступности препаратов, выводящих мочевую кислоту, придерживаться какой-либо специальной диеты подагрикам не нужно. Надо просто снижать вес и соблюдать общие принципы здорового питания. Помните и о том, что алкоголь резко повышает риск подагры, особенно пиво и крепкие спиртные напитки. Красное вино – в значительно меньшей степени.



РОССИЯ

1

На телеканале «Россия – 1»
каждые понедельник и пятницу в 9.55
смотрите программу «О самом главном»
с Александром Мясниковым.

Реклама



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Простуду многие переносят на ногах. Дескать, чего раздувать из мухи слона – болезнь же безобидная! Но, к сожалению, это далеко не всегда так.

Вирусы начинают

Многие уверены, что простуда возникает в результате переохлаждения: промочил ноги, прошёлся без шапки – вот тебе и кашель с насморком. Однако переохлаждение «виновно» лишь отчасти – оно ослабляет иммунитет, делая человека более уязвимым. Основная же причина простуды – вирусы: риновирусы, коронавирусы, вирусы парагриппа... Внедряясь в организм, они стремительно размножаются, вызывая головную боль, насморк, кашель, боль в горле и повышение температуры до 38–38,5 °С.

Тем не менее простуда переносится легче, чем грипп (у некоторых вообще температура нормальная или только слегка повышена). Поэтому многие не берут больничный – ездят в транспорте, ходят на работу, даже в спортзал! Лечатся тем, что есть под рукой, или вообще не лечатся. Мол, если с насморком бороться – пройдёт через неделю, если нет – через 7 дней. Так чего себя лекарствами зря накачивать? И так поправлюсь!

Бактерии продолжают

Оптимизм – штука полезная, однако в случае с простудой лучше быть реалистом, ведь недолеченная болезнь чревата осложнениями. К вирусной инфекции нередко присоединяется бактериальная. А это уже может грозить заболеваниями посерьёзнее.

Долечитесь!

Серьёзные последствия простуды



! Фарингит, ларингит, тонзиллит, отит – мишенью простуды становятся горло и среднее ухо. Даже когда болезнь уже прошла, могут сохраняться першение и дискомфорт в горле, осиплость голоса, боль в ухе.

! Бронхит и пневмония. Механизм развития тот же: на место вирусов приходят бактерии. Они-то и начинают «править бал», вызывая кашель с мокротой, боль в груди, температуру. Эти состояния требуют немедленного лечения.

! Нарушения работы сердца. Запущенная простуда может спровоцировать миокардит, ревмокардит, обострение гипертонии (в последнем отчасти «повинны» сосудосуживающие капли в нос). Поэтому, если после перенесённой простуды вы чувствуете боли в сердце, одышку, обратитесь к врачу.

4 шага к выздоровлению

Снизить риск осложнений вполне реально.

- 1. Возьмите больничный.** Отлежитесь, отоспитесь – при простуде важно находиться в тепле.
- 2. Пейте как можно больше:** воду, морсы, компоты, травяные чаи. Жидкость помогает «смыть» токсины, ускорить процесс выздоровления.
- 3. С первого дня болезни принимайте противовирусные препараты** – они затормозят процесс размножения

Комментарий специалиста

Татьяна ЧЕРНЯВСКАЯ, семейный врач, кандидат медицинских наук, доцент кафедры поликлинической терапии и семейной медицины МГМСУ им. Евдокимова:



– Людям, входящим в группу риска, например тем, кто страдает хроническим гайморитом, тонзиллитом или бронхитом, запустить простуду тем более нельзя. Если в течение двух дней состояние не улучшается и температура не падает – обратитесь к лор-врачу или терапевту. Нужно сдать анализы, выполнить посевы с миндалин или из носа, чтобы узнать возбудителя болезни. Возможно, понадобятся антибиотики – таким пациентам они могут быть назначены раньше, чем всем остальным.

Важно заниматься профилактикой. Например, заблаговременно сделать прививку от гриппа. В разгар эпидемии, правда, вакцинироваться нежелательно. Но можно провести санацию носоглотки у отоларинголога, чаще мыть руки и полоскать горло. Это снизит риск заражения.

вирусов. Эффективны и иммуномодуляторы. Однако, прежде чем их использовать, посоветуйтесь с врачом, иначе можно излишне простимулировать иммунитет, что выведет его из равновесия.

4. Не глушите болезнь антибиотиками: они не действуют на вирусы и нужны обычно только в случае осложнений. Но, если правильно лечиться, до этого не дойдёт.

Юлия НЕРОВНОВА

МАЛЫШАМ В СЕЗОН ПРОСТУД
РАСТИРКА DR. VERA
ТЫТ КАК ТЫТ!

Натуральные природные средства. Малышам в сезон простуд!
Созданы реальной мамой-педиатром, сторонником натуротерапии.
• Бальзам разогревающий «Барсучий жир» 100% Dr.Vera
• Растирка для тела с эвкалиптом и анисом при простуде Dr.Vera
Спрашивайте в аптеках города.

Хиты природной медицины
Для самых маленьких
Создано мамой-педиатром
Против простуды

www.asoyuz.com

Dr.Vera
100% ХИТЫ
НАТУРОМЕДИЦИНЫ

реклама

Спрашивайте в киосках вашего города!

Ангина, отит, насморк и гайморит,
герпес, фарингит, кашель, пневмония

Каким лекарствам
уже в продаже
можно доверять

Если вы не успели приобрести «Лекарственный справочник» (№ 1, № 2, № 3, № 4 и № 5), вы можете оставить заявку на доставку справочника через «Почту России» по тел. 8 (495) 252-02-94 или по электронной почте: ls@aif.ru
Стоимость одного справочника с учётом стоимости доставки (стоимость доставки может меняться в зависимости от тарифов «Почты России») – 159 руб. 50 коп.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Опять срыгнул!

Когда это симптом врождённой болезни

Пилоростеноз – это частичная непроходимость нижнего отдела желудка. Болезнь обычно проявляется в трёхнедельном возрасте. Чаще этой патологией страдают мальчики.

Рвота фонтаном

Любой малыш время от времени срыгивает, и к этому надо относиться спокойно. Обычно причиной срыгивания являются перекорм и заглатывание воздуха во время кормления. Чтобы избежать этих неприятностей, следует после каждого кормления держать малыша вертикально, чтобы отошёл проглоченный воздух, также надо поднять изголовье у кровати и не допускать перекармливания. Для этого кормите кроху чаще, но уменьшенными порциями. Во время кормления следите, чтобы малыш плотно захватывал сосок. Для искусственников разработаны специальные смеси с загустителями, помогающими пище удерживаться в желудке. В качестве загустителей в этих смесях используется крахмал или клейковина рожкового дерева, которые к тому же содержат специальные пищевые волокна, способствующие опорожнению кишечника, а следовательно, рекомендуются для детей, склонных к запорам и коликам.

Но иногда никакие методы профилактики срыгивания не помогают. Ребёнок продолжает это делать после каждого кормления, а затем присоединяется рвота, которая распространяется на большое расстояние. Врачи называют её «рвота фонтаном». Рвотные массы содержат створоженное молочко и имеют кислый запах, что свидетельствует о длительном пребывании пищи в желудке.



photo Legion-media

Подтвердить диагноз помогают УЗИ и рентген с контрастным веществом

С этого момента всё идёт кувырком. Рвота приобретает постоянный характер. Малыш с жадностью сосёт грудь, не соблюдая режима, но рвота после каждого кормления сводит на нет все его усилия. Количество рвотных масс значительно превосходит объём съеденной в последнее кормление пищи. Ещё один важный признак: в рвотных массах отсутствует желчь. Ребёнок становится беспокойным от голода, тает на глазах и к концу первого

месяца вместо ожидаемой прибавки веса едва сохраняет свой вес при рождении. Появляются признаки обезвоживания: сухость кожи и слизистой оболочки рта, западение большого родничка, редкие и скудные мочеиспускания. Часто такой малыш поступает в инфекционное отделение с диагнозом «кишечная инфекция». Но если врач подробно расспросит маму о развитии заболевания, то диагноз «пилоростеноз» у него не вызовет сомнений.

Урок анатомии

Чтобы понять суть болезни, проведём урок анатомии. В желудок пища попадает по пищеводу. Этот отдел желудка называется кардиальным. Здесь расположен запирающий сфинктер, который отделяет желудок от пищевода и не даёт пище обратного хода.

У взрослого человека, даже если он висит вниз головой, пища из желудка в пищевод не затекает. У новорождённых этот сфинктер развит слабо, чем и объясняются частые срыгивания. С возрастом сфинктер становится сильнее и срыгивания прекращаются. Место, где желудок переходит в двенадцатиперстную кишку, называется пилорическим отделом, или привратником. Здесь тоже имеется круговая запирающая мышца, которая не позволяет пище преждевременно перемещаться в тонкую кишку. При врождённом пилоростенозе эта мышца гипертрофирована, покрыта плотной нерастяжимой соединительной тканью, что ведёт к сужению пилорического отдела и затрудняет переход содержимого желудка в двенадцатиперстную кишку. Пища подолгу застаивается в желудке и, не имея другого выхода, с силой фонтаном выбрасывается через рот. В тонкий кишечник поступает совсем незначительное количество еды, поэтому ребёнок постоянно голоден и стремительно теряет вес.

Что же делать?

Необходимо хирургическое вмешательство, чтобы спасти ребёнка от дистрофии и голодной смерти. Подтвердить диагноз помогают ультразвуковое исследование (УЗИ) и рентген с контрастным веществом.

При операции рассекается утолщённое мышечное кольцо, восстанавливается проходимость привратника. Малыш начинает нормально питаться и быстро достигает положенного по возрасту физического и психического развития.

У некоторых детей может наблюдаться пилороспазм, который тоже сопровождается рвотой после каждого кормления. При этом у круговой мышцы размеры нормальные, но повышен тонус и она склонна к спастическим сокращениям. Такое состояние легко снимается противоспазматическими средствами и в оперативном лечении не нуждается.

Лариса АНИКЕЕВА,
педиатр

ВОПРОС–ОТВЕТ

Каждый год – не перебор?



Каждый год дочке делают в школе прививку от гриппа. А нет ли какого вреда для иммунитета, когда такую прививку делают семь-десять лет подряд? Я слышала, что ежегодные прививки от гриппа могут потом обернуться бедой.

Мария, Москва



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Вы задали умный и своевременный вопрос, спасибо. Отвечая на него, мне придётся напомнить, что вакцинация – это своеобразное обучение иммунной системы противостоять конкретным инфекционным заболеваниям. Иммунная система человека обладает одним важнейшим свойством – иммунной памятью. Буквально все инфекционные агенты, с которыми хоть раз в жизни сталкивался человек с момента рождения и которые

иммунная система определила как вредные и отреагировала на них иммунным ответом, запоминаются навсегда. И информация о них откладывается тоже навсегда, условно говоря – в «базу данных иммунной системы».

Биологический смысл этого явления очевиден – при повторном контакте с каким-либо уже знакомым инфекционным объектом иммунная система достаёт из памяти информацию о нём и о том, как она победила врага, и, не тратя много времени и сил на поиски способов борьбы с ним, в относительно короткие сроки обрушивается на вторгшийся объект. Как правило, с хорошим результатом.

Однако в нашем окружении существуют десятки инфекционных агентов, которые в силу своих индивидуальных биологических особенностей не позволяют человеку создать к ним долговременную и сильную иммунную память. Крайними примерами служат столбнячная палочка (создаёт короткую иммунную память, требуются повторные вакцинации) и вирусы гриппа (огромная изменчивость вируса, каждый раз требующая нового иммунного ответа и создания новой иммунной памяти). Поэтому каждый раз, когда в нашем окружении появляется новый вариант вируса гриппа, наша иммунная система реагирует на него как на совершенно новый агент. И прошлогодняя профилакти-

ческая иммунизация здесь не в помощь.

С учётом сильной заразности гриппа и серьёзных осложнений, которые после него случаются, врачи призывают к вакцинации. Естественно, со временем и перед медиками встал тот вопрос, который вы задали: как влияют ежегодные противогриппозные прививки на организм человека? Не истощают ли они иммунную систему, не приводят ли к развитию аутоиммунных заболеваний или аллергии? Исследования на больших группах населения (более 12 тысяч человек) показали, что гипотеза о постепенном угнетении (истощении) иммунного

ответа при многолетних ежегодных противогриппозных вакцинациях необос-



ванна, и международные рекомендации о необходимости ежегодной профилактической вакцинации против гриппа были подтверждены. Также не установлен рост числа аутоиммунных и аллергических заболеваний у людей, ежегодно делающих прививки.

Что же касается небольшого числа побочных эффектов противогриппозной вакцинации, то их причины и группы риска хорошо известны. У детей это возраст до 6 месяцев, вакцинация в острый период гриппозной инфекции или обострения хронического заболевания, а также респираторная или пищевая аллергия. У взрослых, в абсолютном большинстве – лиц пожилого возраста: болезни сердца, почек; хронические соматические заболевания, например, отит, ринит; заболевания нервной системы; бронхиальная астма и пищевая аллергия на что-либо, особенно на куриный белок.



Семейное счастье

Учимся достигать его в будущем

Как помочь ребёнку вырасти зрелым человеком, способным создать свою крепкую семью?



Наш эксперт – врач-психотерапевт **Борис СУВОРОВ**.

Бедра нашего времени

Настоящая взрослость – это в первую очередь умение понимать свои эмоции, управлять ими и строить длительные доверительные отношения с другими людьми. В школах и институтах учащимся предлагают множество разных дисциплин, но этому почему-то не учат. В нынешнем социуме уделяется много внимания интеллектуальному развитию детей, а вопросы, которые неизбежно касаются всех и каждого – о чувствах, о взаимоотношениях, о доверии, – упускаются из виду.

Устройство современного общества не требует от человека, чтобы он был зрелой личностью, – стать социально успешным можно и без этого. Достаточно сделать карьеру и достичь определённого материального уровня. Поэтому проблема на первый взгляд даже не бросается в глаза. Но если присмотреться, то у множества таких «успешных» людей нет ни семьи, ни близких отношений, а если и есть, то не всё там ладно. Причиной тому глубокая эмоциональная незрелость.

И всё же любой любящий родитель хочет для своего ребёнка счастья в личной жизни и мечтает видеть его достойным родителем собственных внуков. Как же быть? В первую очередь – пересмотреть приоритеты и понять, что есть вещи поважнее интеллектуального развития.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита ДЖИГУРДА:

– Я за сексуальное воспитание детей. Пока детям не будут рассказывать о том, как вести семейную жизнь, как вести интимную жизнь, мы будем занимать первые места по абортам.



Подростку важно узнать историю знакомства папы и мамы

Главное – отношения

Семейное счастье невозможно без любви. А любовь подразумевает взаимоотношения. Было бы удобно, если бы умение строить отношения давалось человеку при рождении, но это не так. Отношениям нужно учиться, и начинается это в семье. В нашем взаимодействии с другими людьми всегда участвуют эмоции, и в первую очередь необходимо научиться их понимать и управлять ими. Эмоциональное развитие ребёнка лучше начинать с младенчества – вот уж где уместно так называемое «раннее развитие».

Когда малыш переживает какую-то эмоцию (гнев, печаль, радость...), важно её назвать и объяснить – так вы поможете ему понять, что с ним происходит. Примерно к школьному возрасту ребёнок становится способен поставить себя на место другого и с ним уже можно обсуждать, что происходит с другими людьми. Став подростком, он начинает проявлять интерес к человеческим отношениям, в том числе между мужчиной и женщиной. Этот интерес необходимо поддерживать. Подростку очень важно узнать историю отношений папы с мамой, и понимать, что между ними происходит сейчас. Расскажите ему, как вы познакомились, покажите свадебные фотографии, опишите свою совместную жизнь до его рождения... Немалое значение имеет и личный пример. Отношения в родительской семье – это первая (и долгое время единственная)

модель отношений, которую ребёнок усваивает ещё бессознательно, и она сильно влияет на его дальнейшую жизнь.

Советы взрослым

✓ Создавайте доверительные отношения с ребёнком. Взаимное доверие в семье – залог построения подобных отношений вашим чадам в будущем с другими людьми.

✓ Будьте внимательны к эмоциям и чувствам – как своим собственным, так и других членов семьи. Это важно.

✓ Психологические проблемы у ребёнка обычно указывают на семейные проблемы в отношениях. Поэтому не удивляйтесь и не пугайтесь, если психолог, к которому вы привели «поправить» своё чадо, желает общаться и с вами. Это нормально, ведь семья – единый организм.

✓ Если подросток сам хочет работать с психологом или посещать какие-то тренинги, обучающие отношениям, не отговаривайте, призывая лучше потратить это время на уроки, а поддержите его в этом.

✓ Держите ребёнка в курсе семейных событий. Когда в отношениях между родителями есть проблемы, особенно если планируется развод, необходимо сообщить ему об этом в доступной его возрасту форме. Иначе во всех бедах он будет винить себя.

✓ Если вы хотите, но по какой-то причине не можете сами дать ребёнку положительный пример семейных отношений, можно помочь ему найти это за пределами родной семьи – например, среди родственников или друзей.

Юлия ЭЙДЕЛЬКИНД

МЫСЛИ ВСЛУХ

Учитель-автомат

При словах «первая учительница» обычно все начинают улыбаться и вспоминать детство. Я не исключение, хотя учительница у нас была строгая, но было в ней то, что обычно имеют в виду, когда говорят: «Как вторая мама».

Возможно, поэтому, определяя сына в первый класс, я не очень волновалась: мне казалось, что все учительницы начальных классов хорошие и по-другому не бывает. Сомнение закралось, когда я узнала, что из нашего первого «Б» начался массовый переход в другие классы. По слухам, учителя там были лучше, а о нашей Ольге Петровне говорили, что она слишком строгая, занижает оценки, выделяет любимчиков, а на остальных не обращает внимания.

Мне возиться с переводом в другой класс не хотелось, к тому же в наш попали дети, которые вместе с сыном ходили на подготовку к школе и он успел с ними подружиться.

С учёбой у сына особых проблем не было, но и любви к школе не наблюдалось. Ходил он туда неохотно, по утрам его было трудно поднять, а сев завтракать, часто жаловался, что у него болит живот или что его тошнит. А однажды пришёл из школы и расплакался. Оказалось, он не подготовился к уроку на перемене, полез в портфель за учебником, а учительница его отругала и портфель отобрала, так что он весь урок ничего не делал.

Учительница подтвердила, что так всё и было: «Ваня всё время лезет за чем-нибудь в портфель, всех отвлекает, поэтому я его наказала». Я объяснила Ольге Петровне, что мальчик у нас чувствительный, нервный и такие методы воспитания вряд ли для него подходят.

Через несколько дней бабушка Ваниной одноклассницы рассказала мне другую историю. Внучка пришла домой в слезах. Оказалось, что все

дети принесли на урок засушенные листья, а она забыла. Все делали аппликации, а девочка весь урок сидела сложа руки, никто не поделился с ней листьями. Учительница видела, что она ничего не делает, и никак не отреагировала. Через некоторое время я узнала от бабушки, что первоклассники устраивали на уроках Ольги Петровны разговор молчания: договорились ничего не отвечать, когда их вызывают. Такой была их реакция на то, что учительница часто на них кричала.

Потом перешёл в другой класс ещё один мальчик с большими испуганными глазами. Родители решили, что ему нужна учительница помягче.

Через полгода появились первые оценки. Наш класс был единственным, где не оказалось ни одного отличника, зато троечников было больше всех.

«Не хочу ходить в школу, не хочу делать уроки, – говорил сын. – Всё равно поставят тройку». Но переходить в другой класс тоже не хотел – привык к ребятам. Да и мама его приятеля, который как раз оказался в любимчиках у Ольги Петровны, меня успокаивала: «Строгая, требовательная учительница – это хорошо, по крайней мере, у детей будут знания».

Так мы и проучились четыре года. Не всё было плохо, конечно. Всё-таки учительница опытная, с пятнадцатилетним стажем. На уроках дети сидели тихо, проходить программу успевали... Не было только одного, но очень важного: желания учиться.

Пролетели четыре года, дети перешли в среднюю школу, теперь у них другие учителя и замечательный классный руководитель. Однажды Ваня пришёл домой после уроков и сказал: «Теперь мы поняли: в начальной школе у нас был учитель-автомат».

Светлана РЯБУХИНА





ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Стоп, плоскостопие!

Как остановить его развитие

То, насколько уверенно мы стоим на ногах, во многом зависит от наших стоп. Но нередко они выходят из строя – попадают в коварные тиски плоскостопия.

Просевшая рессора

Стопа отличается природной прочностью и эластичностью за счёт скреплённых между собой мышц, костей и суставов. Словно надёжная рессора, она смягчает толчки и сотрясения. Её наружная часть выполняет опорную функцию – вес тела во время ходьбы приходится именно на эту область, а внутренняя придаёт походке плавность и лёгкость. Первой в соприкосновение с землёй вступает пятка, вслед за ней при плавном перекатывании и другие отделы стопы.

А что, если поперечный и продольный своды уплощены и сглажены, а сами стопы «распластаны» в средней части? Налицо все признаки плоскостопия, при котором стопа утрачивает природную способность гасить сотрясения, сопровождающие движения, излишне перенапрягается под тяжестью тела. Деформированная стопа соприкасается с полом (землёй) почти всей своей поверхностью, и её отпечаток



Фото Legion-media

лишён характерной внутренней выемки. Каждый шаг может отзываться болью в икроножных мышцах, голеностопном и коленном суставах, пояснице и позвоночнике.

Срочно к врачу!

У взрослых развитию плоскостопия может способствовать тяжёлый физический труд, малоподвижный образ жизни, травмы стопы, лодыжки, голеностопного сустава, ношение неудобной обуви.

Вас стала беспокоить ноющая боль в стопе, мышцах голени, пояснице, к вечеру появляется отёк, исчезающий за ночь? Обратите внимание на эти ранние признаки плоскостопия. Самое главное – не упустите момента и вовремя запишитесь на приём к специалисту, который поставит правильный диагноз и подберёт лечение, способное приостановить развитие плоскостопия. Если не принять необходимые меры, недуг буквально изуродует стопу. Изменит болезнью и вашу походку: она станет неуклюжей и скованной. Знайте: запущенное плоскостопие часто приводит к развитию артроза, остеохондроза, сколиоза.

Гимнастика, массаж...

Как правило, приобретённые недостатки стопы поддаются выправлению. С помощью специальных реабилитационных мер можно не дать болезни перейти в более тяжёлую форму.

Специальная гимнастика должна стать повседневным и привычным занятием для больных плоскостопием. Делать её лучше 2–3 раза в день.

Хорошие союзники в борьбе с недугом – ежедневные тёплые

(температура воды 35–36 градусов) ножные ванны и массаж (растирание, поглаживание и разминание). Эти процедуры улучшают кровоснабжение и тонизируют мышцы, подтягивающие свод стопы.

Массаж внутренней поверхности голени выполняйте в направлении от голеностопного сустава к коленному, а стоп – от пальцев к пятке.

В чём ходить?

Учитывая особенности заболевания (уплощение продольного или поперечного свода одной или обеих стоп), врач может подобрать ортопедическую обувь или порекомендовать изготовить индивидуальные ортопедические стельки.

На начальной стадии заболевания ортопеды рекомендуют обувь с широким мысом, жёстким задником и устойчивым каблуком, а также использовать лечебные стельки-супинаторы для продольного и поперечного сводов. Стельки создают комфортные условия для деформированной стопы, к тому же обычно пропитаны противогрибковым и дезинфицирующим средством. Не забывайте периодически показываться врачу для своевременной коррекции высоты супинаторов.

И всё же лучшая борьба с плоскостопием – его профилактика. Ежедневно делайте утреннюю гимнастику, занимайтесь спортом (особенно полезно плавание), носите удобную обувь. В тёплое время года ходите босиком по бревну, речному песочку, рыхлому грунту, зелёной травке, а дома по коврику.

Ирина КАСАТКИНА

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Для тех, кто любит погорячей



Мы раз в неделю ходим с приятельницами в сауну. Я очень люблю эти наши походы, у нас подобралась весёлая компания. Но у меня часто бывает повышенное давление, можно ли при нём ходить в парилку?

Алевтина Васильевна, Беломорск



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

– Большинство врачей,

запрещающих сауну как при гипертонии, так и при многих других заболеваниях, просто не понимают, что сауну принимают не для нагревания. Я считаю эту процедуру исключительно оздоровительной и принимаю сауну ежедневно, а по субботам русскую баню (с веником), на протяжении многих лет. Но только после занятия в тренажёрном зале.



Сердечникам привыкать к сауне надо осторожно, соблюдая некоторые правила.

● **Во-первых**, сауна обязательно должна быть влажной, а не сухой.

● **Во-вторых**, принимается сауна, как правило, после физической нагрузки «до пота», это подготавливает сосудистую систему к приёму сауны и ускоряет потоотделение в парной, защищая от перегрева.

● **В-третьих**, находиться в парной нужно не более 5–7 минут, пока не заработает система потоотделения.

● **В-четвёртых**, после выхода из сауны (температура +85 ...95 градусов) сразу же принимается холодная купель или ванна (+4 ...12 градусов), что мгновенно восстанавливает тонус сосудов, предотвращая перегрев и тренируя тем самым сосуды.

● **Пятое**. Советую попить перед заходом в парилку зелёного чая. Это улучшает потоотделение и выведение токсинов.

● **Шестое**. В сауне обязательно покрывайте голову войлочной шапкой или полотенцем.

● **Седьмое**. Заходите в сауну не более двух раз за короткое время.

● **Восьмое**. Нельзя принимать перед сауной спиртное, особенно при высоком давлении.

Кстати

● Правильная обувь должна соответствовать размеру ноги: не жать, не тереть, не быть слишком свободной.

● Наиболее удобен для повседневной ходьбы каблук высотой не более 4 см, тогда вес тела распределяется равномерно по всей стопе.

● Покупая обувь, проверьте, гибкая ли у неё подошва: возьмите туфли за носок и каблук и слегка согните.

● Примеряя босоножки в холодное время года, помните, что ноги в жару часто отекают. Покупая зимнюю обувь, учтите, что вы её будете носить на плотные колготки. Она также не должна быть «в упор»: в тесных сапогах ноги будут мёрзнуть.

Обходите стороной обувь «на платформе», которая резко уменьшает рессорность стопы, делает походку тяжёлой, неустойчивой и неуклюжей.

ПРЕДУПРЕЖДАЕМ ПРОБЛЕМЫ

Когда сердцу «кисло»

Идёте к кардиологу – будьте готовы, что доктор направит на анализы, ведь без них оценить состояние сердца и сосудов можно далеко не всегда.

УРОВЕНЬ холестерина в крови, степень её свёртываемости (вдруг есть склонность к образованию тромбов?), некоторые ферменты, глюкоза – вот стандартный набор. В последнее время всё больше врачей включают в него ещё один параметр – содержание в крови мочевой кислоты. Зачем?

Мочевая кислота в первую очередь ассоциируется с подагрой. Если этой кислоты слишком много в организме, то её кристаллы откладываются

в суставах, что в конечном счёте вызывает сильнейшие приступы боли. Страдают этой болезнью преимущественно мужчины. И уж если она дала о себе знать, больной, скорее всего, обратится к врачу и возьмёт недуг под контроль.

Совсем другое дело, если уровень мочевой кислоты в крови высок, но внешне это не проявляется. Такое наблюдается не так уж и редко: по некоторым данным, каждый пятый человек даже при стойком повышении мочевой кислоты в крови не жалуется на суставы. Но это не значит, что он здоров.

Доказано, что повышенный уровень мочевой кислоты исподволь «бьёт»

не только по суставам, но и по сердечно-сосудистой системе. Учёные предполагают, что высокое содержание данной кислоты в крови связано с повреждением эндотелия – внутреннего слоя сосудов. Из-за этого в стенку сосуда быстрее проникает холестерин и развивается атеросклероз, грозящий инфарктами и инсультами. В дополнение к этому растёт артериальное давление, что также может вести к сосудистым катастрофам. Отправляя своих пациентов на анализ, кардиологи пытаются предотвратить подобное развитие событий. Если вам назначили такое обследование, не отказывайтесь от него. И конечно, не пренебрегайте лечением, которое врач назначает для того, чтобы привести содержание мочевой кислоты к норме.

Реклама



КАЛЕЙДОСКОП

Уши – это сложный **парный орган**, предназначенный для восприятия **звуковых колебаний**. Они выполняют также ещё одну функцию: отвечают за **положение тела в пространстве** и способность удерживать равновесие.

Самый чувствительный слух – у маленьких детей. **При рождении** человеческое ухо способно слышать **самый низкий** звук **в 20 герц** и **самый высокий** **в 20 000 герц**.

Анатомически ухо делится на **3 части**: наружное, среднее и внутреннее ухо.

Наружное ухо человека состоит из **ушной раковины** и **наружного слухового прохода**. Функция ушной раковины – **улавливать звуки**.

25–30 мм – средняя **длина** наружного **слухового прохода**.

1 см³ – **объём барабанной полости** – небольшого пространства в височной кости, которое является **основной частью среднего уха**. Здесь **передаются звуковые колебания** из наружного уха во внутреннее.

Внутреннее ухо – **самое сложное**, из-за замысловатой формы его называют **лабиринтом**.

В **700 раз** увеличивает **число бактерий** в ушах прослушивание музыки **через наушники**.

Уши

в цифрах и фактах

У 10% людей на задней стороне одного или двух ушей присутствует **дарвинов бугорок** – рудиментарное образование, оставшееся со времён, когда у предков человека **уши были острыми**.

Уши умеют **самоочищаться**. Мелкие **волоски** из ушного прохода **выталкивают ушную серу** из ушей.

От 5 до 8 см – размер ушей взрослого человека.

Чем холоднее климат, тем **меньше уши** у местных жителей. Это происходит из-за того, что **уши отдают тепло**, которое пытается сохранить организм.

Кожа за ушами напрямую связана с **половыми органами** – через сложную сеть нервных окончаний.

Вода, которая оказалась в ухе, может **привести к потере слуха**. Это чаще всего случается у детей и может вызвать **отит**. Его **легко вылечить**, но **нельзя игнорировать**.

Операция **по изменению формы** ушей называется **отопластикой**.

Трое из пяти людей в возрасте **от 60 лет и выше** сталкиваются с потерей слуха. **А 40%** из них нуждаются в **слуховом аппарате**.

Факты подобрал Кирилл MATBEEB

Photo Legion-media

Ваша жизнь в ваших руках!

Как получить высокотехнологичную медицинскую помощь?

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

Смертельный диагноз

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

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

Где найти деньги и врачей?

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

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

С полисом «ВМП» лечение начнётся через несколько дней.

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

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

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

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

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

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

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



РОСГОССТРАХ ЖИЗНЬ

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

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

Мария БЕЛЯЕВА
На правах рекламы. 18+

КСТАТИ

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

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

0530 БИЛАЙН, МЕГАФОН, МТС
ЗВОНОК БЕСПЛАТНЫЙ

www.RGS.ru

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



СПРАШИВАЛИ – ОТВЕЧАЕМ

Я этого не перенесу!



Что такое пищевая непереносимость и чем она отличается от аллергии?

Светлана, Курск



Отвечает заведующая отделением аллергологии Клиники ФГБНУ «НИИ питания», доктор медицинских наук Вера РЕВЯКИНА:

– Пищевой непереносимостью называют любые побочные реакции на продукты питания, кроме отравлений. Непереносимость часто противопоставляют аллергии, но это не совсем верно. Пищевая аллергия – одна из разновидностей непереносимости, просто она имеет свои особенности.

Аллергическая реакция обусловлена сбоем в работе иммунитета. Он воспринимает компоненты того или иного продукта как опасные и начинает бороться с «врагом». В процессе этой борьбы в организме вырабатывается вещество гистамин, и это приводит к кашлю, крапивнице, проблемам с дыханием. Такая реакция возникает сразу же после приёма пищи и появляется, даже если вы проглотили совсем небольшой кусочек продукта.

При других видах пищевой непереносимости съесть, как правило, нужно много, а сама реакция может наблюдаться через несколько часов или даже на следующий день. Провоцируют её сбои не в иммунитете, а в других системах организма.

Одна из самых частых причин пищевой непереносимости неиммунного характера – нехватка в организме

ферментов, участвующих в переваривании пищи. В норме продукты должны расщепляться в желудке и тонком кишечнике до простых молекул. При дефиците ферментов этого не происходит. Частишки продуктов остаются крупными, не могут всосаться в кровь в толстой кишке и начинают бродить. Отсюда метеоризм, проблемы со стулом, повышенное газообразование – симптомы такого рода пищевой непереносимости.

Похожие симптомы могут возникать и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пища в этом случае также плохо переваривается, но из-за сбоев в работе желудка, кишечника, поджелудочной железы, желчного пузыря. Такую пищевую непереносимость зачастую можно устранить, вылечив основное заболевание.

В последние годы число людей с пищевой непереносимостью растёт, потому что меняется качество самой еды. Вместо натуральной пищи на столы приходят продукты с добавлением ароматизаторов, красителей, консервантов. Эти вещества непривычны для организма, поэтому он бунтует.

Проявления пищевой непереносимости обычно стёртые, неявные. Тем не менее игнорировать их нельзя, ведь если реакция, пусть и неострая, возникает регулярно, это очень вредит организму. Нужно обратиться к врачу, найти причины недомогания и по возможности устранить их.

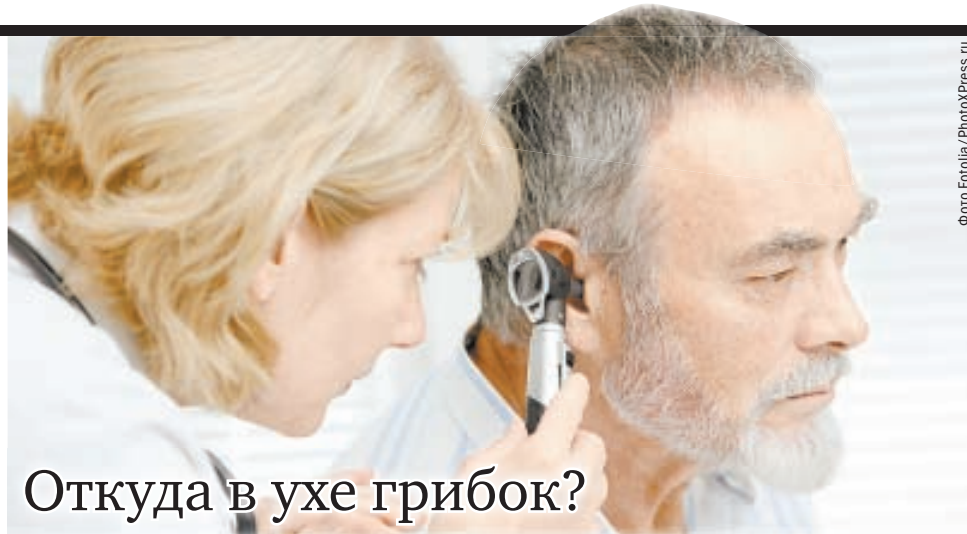


Фото Fotolia/PhotoXPress.ru

Откуда в ухе грибок?



У меня появился зуд в ухе, какие-то неприятные выделения, немного кружится голова. Врач сказал, это грибок. Но как он мог попасть в ухо?

Владимир П., Рязань



Отвечает оториноларинголог, отоневролог, кандидат медицинских наук Светлана БОГДАНЕЦ:

– Наружный слуховой проход – комфортное место для обитания плесневых грибов и грибов рода кандиды, которые вызывают отомикоз (грибок уха). Здесь тепло, влажно, есть постоянный доступ воздуха. Тем не менее у большинства людей срабатывает защитный механизм: кожа на данном участке вырабатывает особую смазку, которая становится для грибов непреодолимым барьером. Проблемы возникают, если эта преграда в каких-то местах разрушается, например, из-за воспаления или микротравм кожи. Вот почему особенно рискуют столкнуться с болезнью те, кто периодически чистит уши различными подручными предметами, в том числе и ватными палочками.

Разрушается «линия обороны» и из-за аллергии, общего снижения иммунитета, нарушений обмена веществ, в частности сахарного диабета.

Одна из главных причин развития отомикоза – злоупотребление антибиотиками и гормональными препаратами. Многие люди в нашей стране применяют их бессистемно, без назначения врача и порой безо всякой необходимости.

Это приводит к нарушению микрофлоры не только в кишечнике, но и на коже, в том числе в слуховом проходе. Грибки чувствуют себя очень вольготно и начинают активно размножаться.

Причин может быть много, поэтому не удивляйтесь, если отоларинголог, назначив лечение, дополнительно отправит вас к эндокринологу, иммунологу или другому специалисту. Иногда требуется их помощь.

НОВИНКА!

Панангин® Форте



**Комплексный препарат
с КАЛИЕМ и МАГНИЕМ
для стабильной работы
сердца и сосудов**

- укрепляет сердечную мышцу
- обеспечивает стабильный ритм
- повышает эластичность сосудов



ГЕДЕОН РИХТЕР



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ



АЗБУКА ВКУСА

Слагаемые молодости

Что есть, чтобы не стареть

Существует ли эликсир вечной молодости? По мнению учёных, проблемы старения во многом предопределены дефицитом в организме витаминов и минералов, обладающих антиоксидантными свойствами. А значит, чтобы дольше оставаться молодым, нужно позаботиться о правильном питании.

ДИЕТОЛОГИ полагают: омолаживающее действие оказывает не одно какое-нибудь вещество, а их комплекс. Антиоксиданты – вещества, защищающие организм от преждевременного старения и возрастных заболеваний, – приносят пользу только тогда, когда они работают в тесном содружестве. Ведь каждое из этих полезных веществ способно усиливать и дополнять действие другого. Например, витамин С оберегает от разрушения селен и витамин Е, а витамин Е, в свою очередь, помогает усвоению витамина А. Эти незаменимые пищевые вещества организм сам не производит и должен ежедневно получать с пищей. Хотите выглядеть молодо и привлекательно, отлично себя чувствовать? Помогите организму поддержать необходимый уровень антиоксидантной защиты, ежедневно включая в рацион питания продукты, в которых много следующих элементов:

А Витамин А (ретинол) и его провитамин (каротин)

Функции в организме:

- эти два вещества в ответе за бесперебойную работу сальных и потовых желёз, которые удерживают влагу, предохраняют кожу от сухости, шелушения и образования преждевременных морщинок;

- важны для здоровья глаз;
- обеспечивают нормальный обмен белков и углеводов, работу желёз внутренней секреции, в частности надпочечников и поджелудочной железы.

Основные поставщики:

Говяжья печень, молоко, творог, сметана, сыр, яичный желток, морковь, помидоры, курага, манго, красный перец, зелень.



● На заметку

При активных тренировках и больших физических нагрузках окислительно-восстановительные реакции в организме происходят намного интенсивнее, а значит, возрастают расходы витаминов и минералов, обладающих антиоксидантными свойствами. Если ваш труд требует большой физической отдачи, обязательно включайте в свой рацион продукты с высоким содержанием антиоксидантов.

С Витамин С (аскорбиновая кислота)

Функции в организме:

- отдаляет и замедляет процесс старения клеток, стимулирует образование особого белка коллагена, от которого во многом зависит упругость и эластичность кожных покровов;
- оздоравливает кровеносные сосуды, нормализует обмен холестерина;
- без аскорбинки невозможны окислительно-восстановительные реакции в организме. Чем интенсивнее они происходят (например, во время болезни), тем больше расходуется витамина С;
- повышает сопротивляемость организма ко многим неблагоприятным факторам (инфекциям, перегреву, переохлаждению), тем самым укрепляет иммунитет;
- потребность в аскорбинке увеличивается при напряжённой физической и умственной работе, занятиях спортом.

Основные поставщики:

Плоды шиповника, свежесмороженная чёрная смородина, лимоны, апельсины, грейпфруты, киви, мандарины, грецкие орехи, облепиха, квашеная капуста.

Е Витамин Е (токоферол)

Функции в организме:

- доставляет питание и кислород тканям и клеткам, оберегает их от засорения продуктами окисления, которые и приводят к их преждевременному старению;
- играет важную роль в предупреждении сердечно-сосудистых заболеваний;
- нормализует работу яичников и других эндокринных желёз;
- повышает работоспособность и выносливость, поэтому совершенно необходим тем, кто стремится поддерживать себя в хорошей форме.

Основные поставщики:

Нерафинированные растительные масла (подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное), плоды шиповника, яичный желток, горох, орехи (например, миндаль, арахис), фасоль, чечевица, пророщенные зёрна пшеницы.

Se Селен

Функции в организме:

- обеспечивает тканевое дыхание и рост клеток, омолаживает весь организм; селен откладывается в волосах и ногтях пальцев ног. По их состоянию – здоровью блеску и гладкости – можно узнать, достаточно ли организму этого минерала молодости и красоты;

- положительно влияет на сердечно-сосудистую и нервную систему.

Основные поставщики:

Рыба, мясо (особенно курятина и свинина), сыр, яйца, лук, томаты, капуста брокколи, цитрусовые, груши, цветная капуста, соевые бобы, арахис, бразильские орешки (кешью), грецкие орехи, цельные крупы.

Zn Цинк

Функции в организме:

- обладая противовоспалительными и заживляющими свойствами, минерал успешно лечит ранки, защищает и ограждает нежную кожу от микробов и бактерий. Как считают специалисты, дефицит минерала может ускорить появление первых морщинок;
- принимает активное участие в кроветворении;
- регулирует иммунитет, препятствует распространению простудных вирусов, участвует в синтезе гормонов ведущей иммунной железы организма – тимуса;
- улучшает работу половых желёз, надпочечников, поджелудочной железы.

Основные поставщики:

Говядина, свинина, куриное мясо, миндаль, грецкие орехи, арахис, чеснок, сладкий перец, морковь, капуста, овсяная крупа, свежие и сушёные грибы. В зерновых и бобовых продуктах (хлебобулочных изделиях, блюдах из гороха, фасоли) тоже есть цинк. Но из них он плохо всасывается кишечником. А вот из мясных и рыбных блюд цинк усваивается полностью.

Ирина КЛИМОВСКАЯ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никита Джигурда:



– Когда я занимался голоданием, я читал молитвы, медитировал, совершенствовал не только своё тело, но и свой дух. А как иначе? Человек не сможет позволить себе жрать всё, что угодно. И он останется живым, если будет позволять себе жить не по совести.

СО ВСЕГО СВЕТА

За стол или в спортзал?

Больше половины россиян привыкли заедать стресс.

По данным социологов, 20% наших соотечественников в состоянии волнения всегда едят больше обычного. 25% опрошенных признались, что время от времени утешают себя чем-нибудь вкусеньким, ещё 14% делают это изредка, хоть и стараются сдержаться.

36% респондентов утверждают, что в стрессовой ситуации им кусок в горло не лезет. Ещё 7% россиян во время нервного напряжения заменяют еду на спортивные упражнения, которые также хорошо снимают напряжение.

Голодные женщины

Женщинам не хватает силы воли для подавления чувства голода, выяснили учёные из США в ходе эксперимента.

Участницами исследования стали 100 женщин и 100 мужчин, которые не имели проблем с избыточным весом или неконтролируемым аппетитом.

На первом этапе эксперимента учёные дали испытуемым указание воздерживаться от приёма пищи в течение семнадцати часов. На следующем этапе добровольцам необходимо было сидеть рядом

с тарелкой любимого блюда, пытаясь перебороть чувство голода.

Чтобы облегчить задачу, женщинам и мужчинам предложили думать о чём-то другом, а учёные в это время наблюдали за активностью их мозга.

Результаты эксперимента показали, что ответственные за чувство голода участки мозга женщин продолжали активно функционировать. Тогда как у группы мужчин эти же участки были менее активны и представители сильного пола намного лучше справлялись с подавлением чувства голода.

В темноте невкусно!

Ночью пища выглядит менее аппетитной, считают учёные из США.

Причиной ночного голода и переизбытка является то, что ночью человеческий мозг хуже контролирует чувство голода и получает меньше удовольствия от процесса еды или просто от вида пищи, чем утром и днём.

Учёные пришли к такому выводу, наблюдая за работой мозга у нескольких сотен добровольцев, которые по утрам и вечерам рассматривали изображения различных блюд.

Учёные обнаружили, что реакция мозга на еду днём была гораздо сильнее, чем вечером и ночью. Подобная закономерность наблюдалась при просмотре как фотографий высококалорийной пищи, так и снимков, на которых запечатлены фрукты, овощи, рыба или злаковые хлопья.

Люди часто переизбыток ночью из-за того, что пища кажется им менее вкусной. Поэтому, чтобы чувствовать себя удовлетворёнными, им приходится больше есть.





КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Проработка различных частей тела по отдельности наверняка пригодится многим. Кому-то важно лишь исправить проблемные зоны, а кто-то из-за возраста или травмы не может делать упражнения на все мышцы. Не расстраивайтесь – теперь у вас есть тренировка, в которой различные части тела прорабатываются по отдельности!

ОБРАТИТЕ внимание, что такие упражнения гораздо безопаснее, чем комплексные. Заниматься нужно на полу либо у опоры, а это снижает нагрузку на позвоночник, коленные и тазобедренные суставы. Поэтому рекомендуем нашу гимнастику в первую очередь тем, у кого значительный лишний вес или давняя привычка к сидячему образу жизни. Если вы не уверены, что традиционный тренинг вам по силам, начинайте с раздельной тренировки! Выполняйте весь комплекс подряд, упражнения на проблемные зоны можно повторить дважды.

Наружная поверхность бедра

Встаньте боком к стулу, поставьте руку на его спинку, слегка обопритесь. Сгибайте одну ногу, поднимая колено к груди.

► Повторите 40–60 раз и поменяйте ногу.



Фото Эдуарда Кудрявского

Тренировка по частям

Упражнения для проблемных зон



Внутренняя поверхность бедра

Лёжа на правом боку, согните правую руку. Локоть на полу, голова на ладони. Левую руку поставьте на пол перед собой. Выведите немного вперёд прямую правую ногу, напрягите носок и вытяните его. Левую ногу согните и поставьте ступню на пол. Поднимайте и опускайте прямую правую ногу, чувствуя, как напрягаются мышцы внутренней поверхности бедра. Амплитуда движения будет небольшой, чтобы усилить нагрузку, не кладите ногу на пол, пока можете. Не расслабляйте носок.

► Повторите 20–50 раз и поменяйте стороны.



Наружная поверхность бедра («галифе»)

Встаньте на четвереньки. Опираясь на руки и одно колено, вторую ногу поднимайте вбок. Движение дискретно: подняли колено вбок – зафиксировали это положение – разогнули вбок – зафиксировали это положение – согнули обратно – зафиксировали – поставили назад на пол. Старайтесь не болтать плечами и тазом и не прогибайтесь в пояснице, чтобы лучше держать их неподвижными, втяните живот.

► Повторите 20–30 раз и поменяйте стороны.

Гимнастика для тех, у кого значительный лишний вес

Задняя поверхность бедра

Встаньте на четвереньки. Одну ногу вытяните назад параллельно полу, носок потяните на себя. Сгибайте ногу в колене, стараясь коснуться пяткой ягодицы. Следите, чтобы бедро и стопа сохраняли неподвижность, двигается только голень.

► Повторите 40–60 раз и поменяйте ногу.



Ягодицы

Исходное положение, как в предыдущем упражнении. Опираясь на руки и одно колено, вторую согнутую ногу поднимите так, чтобы бедро было параллельно полу, а пятка была направлена в потолок. Из того положения распрямляйте ногу пяткой вверх как можно выше и опускайте обратно до параллели с полом. Старайтесь как будто «давить пяткой в потолок». Следите, чтобы поясница и плечи не ходили ходуном, а вот руки можно согнуть в локтях и опустить плечи к полу.

► Повторите 40–50 раз и поменяйте ноги.



Верхняя часть живота

Опуститесь на спину, согнутые в коленях ноги стоят на полу. Руки за головой, смотрите в потолок. Вытяните руки вперёд и, опуская подбородок на грудь и округляя спину, потянитесь к коленям. Шея, плечи и лопатки должны оторваться от пола. Вернитесь в исходное положение, опустив руки за голову.

► Повторите 15–20 раз.

Нижняя часть живота

Опуститесь на спину, руки вдоль туловища. Поднимите согнутые ноги вверх над собой. Опираясь на ладони, выпрямите одну ногу над полом, затем поднимите её прямую вверх и согните в исходное положение. Повторите второй ногой. Следите, чтобы поясница не отрывалась от пола, можно подложить сложенное полотенце.

► Повторите по 6–10 раз каждой ногой.



Грудь и руки

Опираясь на спинку крепкого стула или край надёжного стола, отодвиньте ноги как можно дальше. Поставьте ладони на ширине плеч. Сгибайте и выпрямляйте руки, отжимаясь от этой поверхности. Ноги и корпус должны составлять прямую линию. Если не хватает сил, найдите более высокую опору (например, поставьте руки на стену на уровне груди и отжимайтесь от неё).

► Выполните 3 подхода по 10–12 раз.



Татьяна МИНИНА

КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

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

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

2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!





КАРЬЕРА

Лишившись работы, многие чувствуют себя растерянными, не зная, с чего начать поиски нового места. А между тем, для того чтобы устроиться вновь, нужно сделать всего лишь четыре шага.

1-й шаг Составить резюме

Обычно на сайтах, где публикуются вакансии, можно найти и шаблон для составления резюме. Однако, чтобы понравиться работодателю, стоит учесть несколько важных нюансов:

- ✓ **Краткость – сестра таланта.** Даже если у вас множество заслуг и отличных профессиональных качеств, описание всего этого не должно занимать больше двух страниц печатного текста.
- ✓ **Чётко формулируйте свою цель,** например – должность бухгалтера или менеджера. Ведь вполне вероятно, что компания набирает целый штат сотрудников, и если цель не обозначена, кадровику будет недосуг читать резюме целиком, чтобы понять, на какую же должность вы претендуете.
- ✓ **Описывая свои обязанности** на прошлой работе, **не стоит слишком сильно увлекаться деталями.** Перечислите лишь основные виды деятельности, иначе у работодателя может появиться ощущение, что как раз своими прямыми обязанностями вы пренебрегали, отдавая предпочтение посторонним делам.
- ✓ **Контактную информацию нужно выносить в начало резюме,** чтобы кадровикам не приходилось перерывать его целиком в поисках вашего телефона.
- ✓ **Не рассылайте одно и то же резюме в ответ на все вакансии.** Слегка дорабатывайте свои документы, подгоняя их под требования работодателя.

2-й шаг Попросить помощи

Бывает, что, несмотря на грамотно составленное резюме, поиски работы затягиваются. Не стесняйтесь обращаться за помощью. Искать работу можно разными способами.

- ✓ **Через родственников и знакомых.** Такой способ хорош тем, что в довесок к своему резюме вы получаете хорошие рекомендации. Возможно, при прочих равных именно поручительство вашего родственника сыграет ключевую роль, и выбор будет сделан в вашу пользу. Однако далеко не все обладают обширным кругом знакомых, работающих в нужной сфере. Поэтому этот способ поиска не всегда обеспечивает быстрый результат.

Ищу работу!

Алгоритм трудоустройства

- ✓ **Через кадровое агентство.** Преимущество кадровых агентств в том, что, как правило, они обладают широкой базой вакансий и часто имеют определённую специализацию, например, по подбору программистов, юристов или бухгалтеров. Так что этот способ поиска работы может оказаться весьма эффективным. Обратившись в агентство, обязательно уточните, кто оплачивает услуги кадровика. Чаще всего расходы несёт работодатель. Но бывает, что агентство берёт плату с соискателя. В этом случае узнайте, какие услуги вам будут предоставлены (например, обучение) и сроки вашего трудоустройства. Но лучше соблюдать осторожность при общении с рекрутинговой компанией, требующей платы с соискателя. Солидные агентства редко работают по такой схеме.



Чётко формулируйте свою цель, например – должность бухгалтера

- ✓ **Через государственную службу занятости.** Главный плюс этой организации состоит в том, что, обратившись в неё, соискатель получает право на пособие по безработице. Размер пособия различается в разных регионах, кроме того, он зависит от того, как долго вы были без работы, и вашей последней зарплаты. Минимальный размер пособия – 850 рублей в месяц, максимальный – 4900 рублей ежемесячно. Гораздо выгоднее обращаться в службу занятости тем, кто был уволен по сокращению штата. В случае сокращения работнику полагается выходное пособие в размере среднего месячного заработка. Эта выплата сохраняется за уволенным сотрудником и на время его трудоустройства, но не более чем на два месяца. Но если в течение двух недель после увольнения работник обратился в службу занятости и не смог найти работу в течение трёх месяцев, бывший работодатель будет вынужден выплатить работнику его среднюю зарплату и за третий месяц вынужденного «простоя».

3-й шаг Пройти собеседование

Итак, потенциальный работодатель найден. Осталось лишь произвести на него хорошее впечатление.

Во время беседы старайтесь держаться естественно, не все обладают актёрским талантом, поэтому попытки сыграть какую-то роль часто выглядят комично. Разговаривая с работодателем, постарайтесь избавиться от излишней скромности: ваша задача – как можно выгоднее себя продать. Перечислите все свои успешные проекты, стараясь давать конкретную информацию. Ведь фраза «Увеличил количество клиентов на 15%» звучит намного веселее, чем «Обладаю навыками общения с заказчиками».

4-й шаг Выдержать испытательный срок

После удачно пройденного собеседования придётся ещё доказать свою компетентность начальству во время испытательного срока. Испытательный срок для рядовых работников не может продолжаться более трёх месяцев, а для руководителей подразделений, главных бухгалтеров – длиться более полугода. На период испытания вам назначается зарплата, которая, кстати, не может быть ниже, оговоренной в описании вакансии.

Ольга ТУМАНОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Правила маскировки



Я работаю с людьми, и в моей работе многое зависит от впечатления, которое произведу на клиента. Расскажите, есть ли способ расположить к себе собеседника?

Ирина, Екатеринбург

Отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА:

– Для того чтобы понравиться человеку, важно стать похожим на него. Не стесняйтесь подстраиваться под интонации речи и тембр голоса собеседника, а также копировать его жесты. Конечно, это не значит, что вы должны полностью повторять все движения вашего визави. Это может выглядеть карикатурно. Для начала попробуйте принять ту же позу, что и он, и понаблюдать за жестами. Например, если ваш собеседник без конца щёлкает авторучкой, вы можете тихонечко постукивать по столу карандашом, если он сложил ладони вместе, скрестите пальцы рук.

Хорошо, если ваше лицо всегда будет на уровне лица собеседника. Если человек говорит стоя или ходит из угла в угол, лучше тоже встать.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Никита Джигурда:

– Если бы у меня не было работы, я бы взялся за что угодно. Чего не сделаешь ради семьи, ради детей? Ведь их надо кормить. Пусть лучше дети и внуки будут смеяться над папой и дедом, но знать, что их дед нормально зарабатывал. Всем, кто сидит без работы, хочу сказать, что сидеть и ждать подходящего предложения, отказываться от того, что тебе не нравится, нельзя, если твоя семья нуждается в твоей помощи.

ДИВАЗА

современный ноотропный препарат,
нормализует мозговое кровообращение

Голова ясная – жизнь прекрасна!

рекомендуется курсовой прием

* Коррекция эмоциональных и когнитивных нарушений у пациентов с хронической ишемией головного мозга.
Р. КАМЧАТНОВ, О.В. ВОРОБЬЕВА, А.П. РАЧИН. Журнал неврологии и психиатрии, 4, 2014

горячая линия: 8 (495) 681-93-00

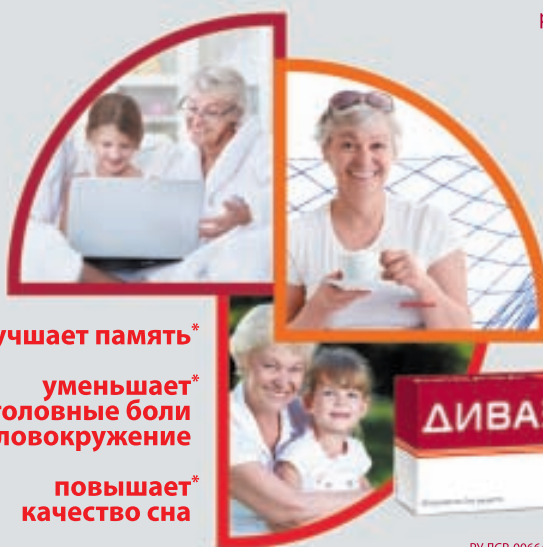
www.materiamedica.ru



улучшает память*

уменьшает*
головные боли
и головокружение

повышает*
качество сна



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО
ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

РУ ЛСР-006646/10-090710



ПСИХОЛОГИЯ

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Никита Джигурда:



– Если бы все мужчины присутствовали на родах своих любимых, как это делал я, и видели, через что проходит твоя любимая, они бы забыли о своём эгоизме и начали бы уважать это божественное начало – женщину.

Сударыня, защищайтесь!

Лучший способ защиты от таких типов – держаться от них подальше. Но если уж влюбились:

- Не допускайте язвительной критики в свой адрес. Либо критикуйте его в ответ, либо резко осаживайте: «Мне не нравится общаться в таком тоне».
- Не жертвуйте ради него своими интересами.
- Не позволяйте себя использовать. Вы человек, а не машина для бесконечного удовлетворения его желаний.
- Общайтесь с ним на равных. Ведь нарциссы паразитируют лишь на тех, кто себя не ценит.

Дарья НЕРОВНОВА

Нарциссы – не только милые цветочки, но и определённый тип личности. И в отличие от цветов совсем немилые – местами даже ядовитые. Что делать, если такой экземпляр встретился на вашем пути?

Пуп земли

Уж что-что, а впечатлять мужчина-нарцисс умеет. Умный, успешный, харизматичный – рядом с таким подчас задумываешься, почему он выбрал именно вас. А выбрал он по единственной причине – чтобы вы любили его. Нарциссы не способны на глубокие чувства к женщине. Единственное увлечение в их жизни – они сами. А все остальные люди должны вертеться вокруг них, жить ради них, любить только их. Словом, эгоисты, каких свет не видывал.

Чем он опасен?

С женщиной нарцисс общается в худших традициях домостроя. Даже если она красавица и умница с тремя дипломами, он обязательно внушит ей, что она посредственность и, если бы не он, на неё вообще бы никто внимания не обратил. После такого промывания мозгов

Нарцисс

Как ужиться с самовлюблённым



Эгоисты легко угадывают дам, которыми смогут управлять

самооценка женщины катастрофически падает. А нарциссу только это и надо. Его цель – сделать жертву покорной и управляемой.

Нарциссы безошибочно угадывают женщин, которыми они смогут управлять. Их жертвы – неуверенные в себе дамы, наивные и доверчивые. Однако самооценка нарцисса

тоже невысока, просто он это тщательно скрывает. А поскольку самоутверждаться в мужской среде он трусит, то предпочитает делать это за счёт женщин. Тем более это не так уж сложно – комплексы встречаются почти у всех: одна переживает из-за возраста, другая – из-за полных ног... А он играет на таких слабостях.

Как его вычислить

Общение с нарциссом превращается в сильнейшую любовную зависимость, эта связь выматывает и физически, и морально. Но перспектив у такого романа никаких! Поэтому чем раньше

вы вычислите нарцисса, тем лучше. По каким признакам можно опознать этот «цветочек»?

- 1. Вы постоянно испытываете чувство вины и страдаете из-за собственных несовершенств** – партнёр с удовольствием на них указывает.
- 2. Он всегда прав.** Во всех ссорах виноваты только вы.
- 3. Он часто хвастается и акцентирует внимание на себе.** В его речи то и дело маячат местоимения «я», «моё», «мне». Например, вместо «люблю суши» – «я люблю суши», вместо «хотелось бы ясности» – «мне нужна ясность».
- 4. Проявляет мало эмоций.** Нарцисс не способен сопереживать. Он не утешит, когда вам больно, не прижмёт к себе, когда вам страшно.
- 5. Избегает ответственности.** Будь то организация праздника или помощь кому-то, нарцисс предпочтёт самоустраниться.
- 6. Нарывается на похвалу.** Захвалить его невозможно. Он всегда будет требовать добавки.
- 7. Обесценивает чужие достижения.** Если одноклассник нарцисса устроился на престижную работу, то только по блату: «Сам бы он куда не пробился».
- 8. Холит и лелеет себя.** Брендовая одежда, престижное авто, путешествия – нарциссу для себя ничего не жалко. А вот на вас жаль и копейки.

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

LyDO X.Aiш



MIRACLE-HUSH

**ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ
С ХОНДРОИТИНОМ
И МУРАВЬИНЫМ
СПИРТОМ**

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный

SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD



Регистрационное удостоверение Минздрава России № ПР-18/2014 от 18.04.2014. Лицензия на фармацевтическую деятельность № ЛС-001157 от 18.04.2014. Декларация о соответствии ТС № RU.77.99.55.003.E.009870.10.14 от 27.10.2014. Сертификат соответствия AA01.01.RU.Ф.000059.03.15 от 05.03.2015. БД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ? ПРИЛИВЫ? ПОТЛИВОСТЬ? ГОЛОВНАЯ БОЛЬ? ПРИЛИВЫ? ПОТЛИВОСТЬ? РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ?

Ваш климакс-контроль!

- ♀ Комплексный натуральный состав из 10 компонентов действует на все проявления климакса*
- ♀ Улучшает настроение, повышает сексуальную активность*
- ♀ Способствует предупреждению остеопороза*

ООО «ВАЛЕАНТ»: Россия, 115162, г. Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. 5
Тел.: +7 495 510 2879, факс: +7 495 510 2879; www.valeant.com

на правах рекламы
*Инструкция по применению БАД к пище ЭСТРОВЭЛ®
СР № RU.77.99.55.003.E.009870.10.14 от 27.10.2014
Сертификат соответствия AA01.01.RU.Ф.000059.03.15 от 05.03.2015

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

EST-0715-RU-ADV-676



МАШИНА ВРЕМЕНИ

Планета по имени Дуб



Марианна
ГОНЧАРОВА

слово писателя

У нас в квартале рос дуб. Он помнил наш город молодым. Он помнил войну и горе, он помнил первые после Победы свадьбы и рождение детей. Мы все – в переулке восемь домов – очень гордились нашим дубом.

Крепкий, огромный, живой, живет некуда. Ни одной сухой веточки. Желтел по осени позже всех, ронял листики красные и ярко-жёлтые, глянцевого; падали с него жёлуди в кокетливых шляпках. В его могучих ветвях весной собиралось столько птичьего народу, стоял такой радостный переличатый галдёж, что мы нарадоваться не могли. Там растили, кормили, воспитывали. В начале августа с кроны срывались стаи и учили своих детей летать. Мы радостно задирали головы: наши ставят на крыло малышей. Жизнь продолжается. У нас с птицами была хорошая дружба. Мы жили как две соседние планеты, не мешая друг другу и оказывая друг другу почести.

Его убили весной. Когда он уже пустил соки и на ветках появились клейкие листочки. В тот день, когда мы приехали откуда-то, на месте дуба зияла яма от выкорчеванных корней.

Поселился тут один. Купил здесь дом. Поставил высоченный забор, из-за которого долго слышен был звук электропилы, – он вырезал фруктовый сад. Потом взялся за дуб. Мы не могли подумать, что он убьёт наш дуб. Во-первых, дерево росло не в его дворе, и мы в своё время даже изменили направление дороги в переулок, чтобы наш дуб жил спокойно. А во-вторых, наш дуб – этим мы тоже очень гордились – был отмечен на всех топографических картах нашей страны.

Говорят, там трудилась целая бригада. Дуб из последних сил цеплялся корнями за жизнь. А нас в это время не было. И наших соседей не было. Никто его не защитил. Его разрезали на части, вывезли куда-то и продали.

Мы пытались выяснять, кто разрешил убить наш дуб. Чиновники вяло кивали друг на друга. Но нам и так было ясно – кто-то заработал на бумажке с разрешением, кто-то – на продаже дерева.

Сейчас там строится новый дом. С колоннами и подземным гаражом.

Хозяин ни с кем не здоровается. Да и мы не стремимся знакомиться. Пришёл такой со своими правилами, своими законами и убил целую живую планету. Снёс большой радостный дом. Уничтожил нашу память.

У нас в квартале сейчас очень тихо. Господи, какая же у нас теперь в переулке мёртвая тишина.

А как же птицы? – спросите вы.

Не прилетали они. Птицы больше не прилетали.

В 1900 году в Москве открыли глазную больницу для бедных. Она расположена по адресу: улица Садовая-Черногрязская, д. 14/19. Это было первое муниципальное учреждение такого рода, в котором оказывалась бесплатная медицинская помощь.

Благотворители

Купчиха Варвара Алексеева пожертвовала на строительство 250 тысяч рублей. Часть денег была положена в Госбанк как неприкосновенный капитал, проценты с которого пошли потом на содержание больницы. Алексеева умерла в 1898 году. В память о ней и её умершем муже Андрее Алексееве, который тоже много занимался благотворительностью, новое медицинское учреждение назвали Глазной больницей В. А. и А. А. Алексеевых.

Между прочим, благотворители были из того самого знаменитого рода Алексеевых, к которому принадлежал и великий режиссёр Константин Станиславский, и знаменитый московский градоначальник Николай Алексеев (ему, кстати, Москва обязана водопроводом, канализацией и психбольницей Кашенко). А идею создания бесплатной глазной лечебницы подал врач-окулист Константин Львович Адельгейм.

Дом с флажками-флюгерами

В 1898 году под строительство глазной больницы была передана левая часть владения Яузского полицейского дома. (Позже отошла и вся остальная территория.) Создание больницы заняло несколько лет. К. Л. Адельгейм сам (совместно с военным инженером Э. Ф. Флейснером) спроектировал здание – всем известный дом с флажками-флюгерами на крыше на Садовом кольце. А по проекту архитектора П. А. Ушакова в 1900 году было построено здание в Фурманном переулке, д. 19, амбулатория.

Глазная больница Алексеевых сразу стала пользоваться большой популярностью у москвичей. В ней оказывалась экстренная помощь, бесплатно выдавались всем нуждающимся лекарства. Осуществлялся амбулаторный приём – до 200 человек в день! За первые три года существования в условиях стационара было произведено 2000 операций. Хотя штат изначально был небольшой: директор, он же главный врач, четыре врача-офтальмолога, провизор и 28 человек вспомогательного персонала. Адельгейм стал первым директором.

Из городского бюджета на содержание больницы выделялось 25 тысяч рублей в год. В 1903 году здесь было 72 койки и три отделения: мужское, женское и детское.

Раньше Ротшильда

Детское отделение, которое открылось в глазной больнице Алексеевых, было первым не только в России, но и в Европе. Лишь позже в очень богатой глазной парижской больнице имени Ротшильда тоже появилось отделение для детей.

...Знаменитому советскому поэту Михаилу Исаковскому в детстве угрожала слепота. Настолько, что земские врачи, опасаясь нагрузки на глаза, категорически запретили ему занятия в школе. Как бы сложилась судьба талантливого мальчика, который

Глазная больница Алексеевых



115 лет бесперебойной работы

уже тогда писал стихи? Но зимой 1914–1915 годов его привезли в Москву в Алексеевскую глазную больницу к знаменитому окулисту М. И. Авербаху. Авербах выписал мальчику очки и, предупредив о строгих мерах предосторожности, заключил: учиться можно! Будущий автор таких всеми любимых песен, как «Катюша» и «Снова замерло всё до рассвета», «Огонёк», был на седьмом небе от счастья.

А Михаил Иосифович Авербах, академик, лауреат Государственной премии СССР, оставался бессменным директором и главным врачом с 1903 по 1944 год, до самой своей смерти. Он разработал и внедрил в практику ряд новых глазных операций. На территории больницы ему установлен памятник работы скульптора С. Д. Меркулова.

Волшебное зеркало

Глазная больница В. А. и А. А. Алексеевых не прекращала работу и во время Первой мировой войны (не сокращая помощи гражданскому населению, лечила раненых), и во время революции.

Самая первая диссертация по офтальмологии датируется 1866 г.

Обладая обширным клиническим материалом, больница стала базой для учебных целей. С 1910 по 1919 год здесь было обучено 2000 студентов.

В 1925–1929 годах по проекту И. А. Иванова-Шица было построено неоклассическое здание хирургического корпуса. А количество коек увеличилось до 150. Больница превратилась в научный центр, здесь проходили конференции, обмен опытом.

В НИИ глазных болезней имени Гельмгольца больница была преобразована в 1936 году. (Выдающийся немецкий учёный Герман Людвиг Фердинанд Гельмгольц опубликовал своё сообщение об изобретённом им глазном зеркале в 1851 году. Это зеркало давало возможность офтальмологам увидеть внутренние оболочки глаза. До этого изобретения «слишком часто было, как для больного, так и для врача, одинаково темно перед глазами».

И поэтому в большинстве случаев, когда причина заболеваний была неясна, ставили диагноз – слабое зрение или слепота. Офтальмоскоп Гельмгольца произвёл революцию в диагностике глазных болезней. Вот почему спустя много лет, в 1936 году, когда глазная больница преобразовывалась, для института выбрали его имя.)

Без перерывов

Во время Великой Отечественной войны большинство раненых с повреждениями глаз направлялись именно сюда. (Надо сказать, что даже в самые тяжёлые времена войн и революций клиника всегда без перерыва обеспечивалась медикаментами, питанием, отоплением, освещением.)

Институт сыграл решающую роль в ликвидации трахомы: к 1960 году в СССР с этой болезнью было покончено.

Сейчас это федеральное государственное бюджетное учреждение: Московский научно-исследовательский институт глазных болезней. В ноябре 2015 года ему исполняется 115 лет. Здесь работают 600 сотрудников, ежегодно проходят лечение 300 тысяч амбулаторных больных и 8 тысяч лечатся в стационаре. Отдел травматологии консультирует коллег, оказывающих экстренную хирургическую помощь пациентам с травмами глаз, по скайпу.

В институте есть уникальная библиотека, ведущая историю с 1902 года. Инициаторами её создания и первыми заведующими были сами врачи. В её фондах можно увидеть единственные экземпляры неопубликованных диссертаций и монографий, периодические издания по офтальмологии... А самая первая диссертация по офтальмологии, хранящаяся здесь, датируется 1866 годом.

● Кстати

Купчиха Варвара Алексеева беспокоилась не только о том, чтобы «люди видели», и о том, чтобы им было на что смотреть. По её завещанию сделан и самый первый крупный взнос на строительство Музея изящных искусств на Волхонке. Её взнос И. В. Цветаев – основатель и первый директор – назвал «началом музея».

Ирина ГОЛУБЕВА



ЧИТАТЕЛЬ ЛЕЧИТ ЧИТАТЕЛЯ

Поможем друг другу!

Дорогие читатели!

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

Самые интересные письма мы опубликуем на страницах нашей газеты.

Спина больше не болит!



Тем, у кого больная спина, полезно делать растирания маслом со зверобоем. ● 150 г травы зверобоя залейте 0,5 л любого нерафинированного растительного масла, поставьте на водяную баню и кипятите полчаса. Дайте настояться в течение 3 дней, процедите, отожмите сырьё. После тёплой ванны втирайте тёплое масло в больные места. Курс лечения 10–12 дней, затем нужно сделать такой же перерыв и при необходимости повторить курс.

Дмитрий Ухов, Обнинск



Если нервы не в порядке

Если расшалились нервы, помогут натуральные успокоительные:

- 20 г ягод боярышника, залейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться в термосе в течение 2 часов. Процедите, отожмите сырьё в настой и пейте по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.
- 1 ч. ложку сухой травы иван-чая заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 10 минут, процедите и пейте горячим с небольшим количеством мёда.
- Смешайте 2 ст. ложки сухих веточек и листьев Melissa, ½ ч. ложки размолотого корня девясила, кожуру одного лимона, щепотку молотого кориандра, 2 штуки гвоздики, залейте 1 л воды и настаивайте 2 недели. Процедите и принимайте по 1 ч. ложке, добавляя в чай.

Татьяна, Мытищи

Прогоним простуду

Осенью домашние средства от простуды пригодятся многим. Вот несколько проверенных рецептов:

- Измельчите лимон вместе с кожурой и залейте растительным маслом. Смазывайте ноздри несколько раз в день. Можно также протирать дёсны до и после еды.
- 4 ст. ложки сухих ягод малины залейте 500 мл кипятка, настаивайте 20 минут. Выпейте на ночь 2 стакана настоя за один приём. Малиновым настоем (10 ягод на стакан кипятка) полезно полоскать больное горло.
- Лимон обварите кипятком, затем вместе с цедрой пропустите через мясорубку. Смешайте со 100 г сливочного масла и 1–2 ст. ложками мёда. Принимайте по 1 ст. ложке каждые 2–3 часа.



со 100 г сливочного масла и 1–2 ст. ложками мёда.

Принимайте по 1 ст. ложке каждые 2–3 часа.

Ирина, Тамбов

Не дуйтесь!

При вздутии живота попробуйте такие средства:

- 1 ст. ложку измельчённых листьев и корней дягиля лекарственного залейте 0,5 стакана кипятка. Подержите на водяной бане в течение 15 минут, дайте настояться 45 минут и пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.
- 1 ст. ложку истолчённых семян укропа залейте 1,5 стакана кипятка. Настаивайте в закрытом сосуде 2–3 часа, процедите. Пейте по ½ стакана 3 раза в день за несколько часов до еды.
- Столовую ложку сухих цветков ромашки аптечной залейте 200 мл кипятка, кипятите 5 минут на медленном огне, настаивайте 4 часа, процедите. Принимайте по 2 ст. ложки 4 раза в день до еды.

Михаил Павлович К., Самара

Коса до пояса

Хочу поделиться своими средствами для укрепления волос.

- Растопите 1 ст. ложку мёда до жидкого состояния и вотрите его во влажные волосы. Через 40 минут смойте тёплой водой без шампуня.
- Измельчённые ветки можжевельника смешайте в равных долях с сухими листьями берёзы. Горсть смеси прокипятите в 2 л воды в течение 5 минут. Дайте настояться в тёплом месте 1 час. Этим отваром полезно ополаскивать волосы после мытья.

Елена, Курск

Прошу совета!

Прочь тоска!

В одном из прошлых номеров прочитала письмо с просьбой поделиться средствами против осенней тоски. Вот мой любимый рецепт:

- 20 г корней цикория заварите 1 стаканом кипятка и пейте как чай. Средство отлично тонизирует, дарит бодрость и хорошее настроение.

Алла, Сыктывкар

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

После отправки сообщения вы получите ответное SMS-сообщение с текстом: «Аргументы и факты», оплата заказа...» Подтвердите свой заказ, следуя инструкции, присланной по SMS.

Услуга доступна абонентам МТС, Билайн, МегаФОН, ТЕЛЕ-2, Ростелеком.

Подписаться на сайте

Зайдите на сайт subscr.aif.ru и выберите издание. Укажите, на сколько месяцев подписываетесь. Заполните адрес доставки. Выберите удобный вид оплаты из указанного списка. Подтвердите оплату или распечатайте абонемент.



Подписаться на почте можно по объединённому каталогу «Пресса России», а также по каталогам «Почта России» и «Роспечать».

«Горячая линия» ПОДПИСКА

Пришлите вопрос на электронную почту: podpiska@aif.ru. Не забудьте указать контакты для обратной связи.

Идёт подписка на первое полугодие 2016 года.



ИХ ОПЫТ

Среди большого количества стереотипов об итальянцах, которые существуют сегодня, есть два противоречащих друг другу и одновременно подтверждающих друг друга. Оба они связаны с низким количеством разводов в стране.

ПЕРВЫЙ стереотип гласит, что разводов мало, потому что семья для итальянцев – самая главная в жизни вещь. Согласно второму стереотипу итальянцы не разводятся, потому что невероятно религиозны, а Церковь, как известно, разводы не одобряет.

Папа ни при чём

Для людей, мало знакомых с ситуацией в стране изнутри, существование Ватикана как такового кажется причиной многих проблем. Почему не разводятся? Церковь не разрешает. Почему нет определённой социальной рекламы? Церковь не одобряет. Почему нет сексуального просвещения в стране? Церковь хмурит брови. Прямо какой-то дамоклов меч, а не религиозная организация.

Между тем Ватикан – отдельное государство, которое хоть и находится на территории Италии, но к ней не принадлежит, а потому грозить пальцем может в весьма ограниченных пределах. Да и сама Италия, будучи демократической республикой, давно уже отделена от Церкви и никаких её указаний выполнять не обязана, а так называемый закон Фортуна – Базлини о возможности развестись существует уже без малого полвека.

Как народ повелит

Кстати, о законе Фортуна – Базлини. Насколько ошибочно мнение о сильном консерватизме итальянцев, можно судить по тому факту, что референдум 1974 года по отмене закона о разводах с треском провалился. Инициаторами референдума были католики, точнее некоторая их часть в лице Христианско-демократической партии, но страна уже была светским государством, а потому сторонников католической доктрины в этом случае поставили на место легко и непринуждённо, тем более что население проголосовало против отмены закона о расторжении брака.

Однако стоит взглянуть подробнее на то, что происходило в народных умах. Во всех двадцати итальянских регионах царили разброд и шатание, и чем южнее, тем больше населения считало, что надо бы вернуться к былым традициям и запретить разводы. Прогрессивный индустриальный

Развод по-итальянски

Процесс расторжения брака длится несколько лет



Государство даёт итальянцам минимум три года, чтобы помириться

Север не хотел назад ни за какие коврижки, разве что Венето и Южный Тироль, где голоса разделились почти пополам, слегка подкачали. Центр страны и островные регионы дружно вторили Северу.

Главное – начать

Итальянцы, конечно, разводятся, хотя и реже, чем в среднем в Европе. Расторжение брака в Италии – дело весьма непростое. Бракоразводный процесс проходит в два этапа, и этапы эти долгие и часто весьма недешёвые.

Первый этап – это так называемое сепарационе, разделение, если перевести дословно. Это ещё не сам развод, а только делёж имущества и жилплощади. Юридическая машина запущена, и адвокаты уже вышли на сцену, поскольку без них в Италии ничего не делается. Даже если делить супругам нечего, длится этот этап может около трёх лет, и всё это время пара продолжает официально считаться мужем и женой.

Между первой и второй – перерывчик

Только после утрясания всех деталей наступает вторая часть – непосредственно развод, диворцио, и длится это

ещё дольше: по статистике на 2012 год, только в 62,3% случаев диворцио длилось менее пяти лет. После этого бывшие супруги считаются свободными людьми и могут думать о новой ячейке общества – если, конечно, предыдущие мытарства не отбили охоту жениться. Посредством первого этапа гражданам как бы даётся второй шанс: может, передумают и не станут рушить семью окончательно. Что ж, бывает и такое, что, пожив с пяток лет по разным квартирам и отдохнув друг от друга, пара понимает, что погорячилась, и всё возвращается на круги своя. Таким образом, в 2010 году в стране из каждой тысячи браков 310 начинали процесс развода, но только 173 его завершали. Впрочем, возможно, эти

оптимистические данные – лишь следствие того, что при неблагоприятных раскладах канитель может длиться чуть ли не десятилетиями, так и не доходя до желанного всеми финала.

Население активно протестует против обязательных трёх лет, отведённых на первую фазу развода, и ситуация начала меняться. Не так давно была введена процедура экспресс-развода, сокращающая время первого этапа с трёх лет до полугода-года. Впрочем, это тоже долго, поэтому масса итальянцев бежит разводиться за границу, например, в Румынию, где всё можно оформить за какие-то смешные полгода, и этот развод будет официально признан в Италии.

Итак, итальянцы всё-таки разводятся, хотя согласно официальной статистике количество пар, вступивших на этот путь, потихоньку уменьшается. Средний семейный стаж желающих развестись – 16–19 семейных лет, средний возраст разводящихся мужчин – 47 лет, женщин – 44 года. Вполне возможно, что причиной тому финансовый кризис: вдвоём всё же меньше крупных расходов (одна квартира, а не две, к примеру), да и лишние деньги на адвокатов при нынешней безработице водятся далеко не у всех.

Мария КУТИЛИНА,
наш специальный
корреспондент из Италии

Неблагоприятные дни с 17 по 23 ноября

19 (пик с 09.00 до 12.00) – первая четверть Луны. Могут наблюдаться повышенная эмоциональность, невнимательность, ослабление ощущения реальности. Возможны обострения психических и кожных аллергических заболеваний, боли в суставах и мышцах ног, отёки. Нежелательны длительная ходьба, стояние, перенос тяжестей. Во избежание конфликтов переговоры и выяснение отношений с партнёрами лучше перенести на другой день.

20 (пик с 06.00 до 09.00) – соединение Луны с Нептуном в Рыбах. Могут возникнуть неадекватные и психопатические реакции, неправильная оценка сложившихся обстоятельств. Не исключено обострение заболеваний нервной системы, крови. Не утомляйте глаза длительным просмотром телевизионных программ, чтением книг, работой на компьютере. Умеренные прогулки не должны напрягать ноги. Ограничьте потребление жидкости.

22 (пик с 19.00 до 22.00) – соединение Луны с Ураном в Овне. Могут беспокоить головные боли, плохой сон, болезни ушей и глаз. Нервная система сильно страдает от умственных и физических перегрузок. Рекомендуется соблюдать режим сна и отдыха, отказаться от жирной пищи и возбуждающих средств – алкоголя, шоколада, курения. Полезны прогулки на свежем воздухе, физические упражнения.

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

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
О РОССИЙСКОЙ И
МИРОВОЙ ИСТОРИИ



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
«365 ДНЕЙ ТВ»

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
ОПЕРАТОРОВ!



16+

реклама



ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Похоже, у пластических операций и уколов ботокса появилась естественная альтернатива – фитнес для лица. Попробуйте его освоить!

СУЩЕСТВУЕТ немало разновидностей такого фитнеса. Это и аэробика, и йога, и французская гимнастика для лица, и фейсформинг, и «волевая гимнастика» академика Микулина... Различаются они деталями, а в глобальном смысле сводятся к тренировке мышц лица и шеи и помогают справиться с типичными возрастными изменениями.

Стройте рожицы

Все мы знаем, что кожа на лице и шее так деликатна, что требует к себе предельно бережного отношения. Бытует мнение, что после тридцати лет чуть ли не каждое мимическое движение оборачивается новой морщиной. Так что лучшее, что можно сделать для сохранения молодости, – не прищуривать глаза, не хмурить лоб, да и улыбаться лучше поменьше.

Однако в последнее время этот постулат всё чаще оспаривается. Так, по словам **пластического хирурга, доктора медицинских наук Таира АЛИЕВА**, то, насколько быстро будет стареть лицо, зависит от нескольких параметров. Один из важнейших – тип мышечной системы. Замечено, что моложе своего возраста обычно выглядят те, у кого хорошо развита мимическая мускулатура: педагоги, артисты, ведущие. Чем больше лицевых мышц мы задействуем, тем выше упругость кожи и чётче контуры лица. Не говоря уже о его выразительности и живости, без которых никто никогда не будет привлекательным.

Вот и вошедший недавно в моду фитнес для лица предлагает остановить старение при помощи... активных гримас.

Вызов гравитации

Американские косметологи любят говорить, что главный враг молодости – гравитация. Именно с ними и борются самые разные методы фитнеса для лица.

«Польза от гимнастики для лица такая же, как от обычного фитнеса – для тела, – объясняет **дерматолог-косметолог Марина ВАРАВА**. – Она влияет на глубокие мышечные слои, которые не затрагиваются при массаже, использовании масок или кремов. Благодаря такому фитнесу усиливается кровообращение в тканях, повышается тонус кожи, укрепляются мышцы. Но толк будет, только если заниматься регулярно. Начинать можно в любом возрасте. Если вам 35 лет и больше, то через какое-то время занятия действительно помогут выглядеть моложе на 5–7 лет».

Улыбка – шире, брови – выше!

Омолаживающая гимнастика для лица



Борясь с морщинами, можно заодно избавиться от головной боли

Чего же можно достичь благодаря упражнениям?

- **Поднять брови и веки.** Со временем кожа вокруг глаз становится дряблой, взгляд теряет живость и выразительность. Упражнения возвращают тонус мышцам, глаза в буквальном смысле «раскрываются» и начинают молодо блестеть.
- **Освежить щеки.** Чем старше мы становимся, тем больше атрофируются мышцы щек, и последние становятся плоскими и словно стекают к подбородку, напоминая щеки бульдога. Упражнения помогают вернуть скулам юношескую чёткость и бархатистость.
- **Укоротить нос.** Чем слабее мышцы, тем больше отвисает нос, становясь длинным и крючковатым. Гравитация в этом тоже, конечно, виновата, но если с нею ничего не поделать, то вот подкачать крохотные мышцы под ноздрями можно.
- **Сделать губы полнее.** Вытянутая ниточкой ухмылка никому ещё соблазнительности не добавила. Курили, злились, морщились? Значит, теперь выполняем упражнения на укрепление мышц вокруг рта и формируем новый контур губ – мягкий и женственный.

● **Разгладить шею.** Шея – то предательское место, что выдаёт возраст даже самой ухоженной женщины. Специальные упражнения помогают избавиться от морщин и даже удлинить шею.

Пора менять пластинку!

В качестве бонуса гимнастика для лица помогает избавиться от ряда проблем со здоровьем. Например, упражнения для осанки помогают избавиться от сутулости и головной боли.

Упражнения для век помогают улучшить зрение за счёт нормализации кровообращения в этой области.

Тренировка мышц лица помогает чувствовать себя увереннее на людях. Многие во время разговора втягивают щеки и поджимают губы – кто от смущения, кто по причине скрытности. Сняв мышечный зажим, человек получает больше возможностей расположить к себе собеседника.

Вообще же, по наблюдениям, мы в обычной жизни заставляем работать не больше трети лицевых мышц и часто действуем методом «заезженной пластинки». Помните Эллочку Людо-едку, у которой в словаре было всего 20 слов? Примитивно и смешно, правда? Но ведь то же самое мы делаем со своим лицом – имеем пару-другую гримас на все случаи жизни, и именно они оставляют самые глубокие морщины. Заставив работать все мышцы, мы не только защитимся от преждевременной старости, но и станем красивее.

Светлана ГЛЕБОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

А может, умыться?

Половина женщин не снимают макияж перед сном.

Социологи из США опросили 1500 женщин. Из них 53% заявили, что спят с макияжем. Они пояснили, что делают это ради мужчин, так как не хотят разочаровать их своим истинным внешним видом. Нужно отметить, что 12% женщин из числа опрошенных пребывают в браке на протяжении 10 и более лет и всё равно не смывают косметику перед сном.

Интересным оказался и тот факт, что 95% женщин, не смывающих косметику, держат это в тайне от своего партнёра, а 45% вообще лгут возлюбленным. Они говорят, что уже смыли косметику, хотя на самом деле это не так. Доказано, что оставленная на ночь косметика негативно влияет на кожу лица, и об этом знают 49% опрошенных.



Трезвые любят пьяных

Умеренное употребление алкоголя может сделать человека красивее даже в глазах совершенно трезвого собеседника.

По словам учёных из США, алкогольные напитки делают щеки румяными и расслабляют мышцы лица, в результате чего оно начинает казаться более привлекательным.

При этом стоит отметить, что подобный эффект наблюдается только при употреблении алкоголя, эквивалентного одному бокалу вина, иначе щеки могут покраснеть сверх меры, а чересчур расслабленные мышцы сделают лицо неестественным.

В ходе эксперимента исследователи попросили студентов выпить различные количества алкоголя, после чего трезвые участники должны были оценить их привлекательность. Специалисты сфотографировали лица испытуемых три раза: когда они были трезвыми, когда выпили бокал вина и когда выпили второй алкогольный напиток.

Результаты показали, что фотографии, сделанные после употребления одного бокала вина, были признаны наиболее привлекательными.



Бородатый изменник

Женщины не любят бородатых мужчин и... правильно делают.

Согласно опросам британских социологов, 62% женщин предпочитают гладко выбритых мужчин. Около 44% женщин связывают бороду с «отсутствием гигиены», 39% считают, что в ней могут застревать остатки пищи.

Параллельно с опросом женщин проводился опрос среди мужчин. В изменах своим постоянным партнёрам признались 47% бородачей, по сравнению с 20% мужчин без растительности на лице. 40% бородатых когда-либо воровали, в то время как у регулярно бреющихся мужчин этот показатель составил 17%. Наконец, 45% бородатых мужчин (против 29% безбородых) участвовали в драках.

Потренируемся?

Упражнения, которые помогут подтянуть область вокруг глаз

- Слегка надавите средними пальцами обеих рук между бровями, указательными – на внешние уголки глаз. Взгляд наверх. Прищурьте глаза, подтягивая нижнее веко вверх, затем расслабьте мышцы. Повторите 10 раз.
- Слегка надавите средними пальцами на внутренние уголки глаз, указательными – на внешние. Взгляд наверх. Прищурьте глаза, подтягивая верхнее веко вверх, затем расслабьте мышцы. Повторите 10 раз. На десятом повторении прищурьтесь и досчитайте до 40.

Упражнения для коррекции овала лица

- Сядьте, спина прямая. Откройте рот, нижнюю губу подтяните на нижние зубы, верхняя при этом плотно прижата к верхним зубам. Медленно подтягивайте уголки нижней губы внутрь, делая черпающие движения. С каждым движением чуть приподнимайте голову. Когда подбородок будет «смотреть» вверх, зафиксируйте это положение и досчитайте до 30.
- Сидя с прямой спиной, растяните губы в улыбку, не размыкая их. Руку положите на шею над ключицами и слегка оттяните кожу вниз. Посмотрите наверх, откиньте го-

лову, почувствуйте напряжение мышц шеи и подбородка. Зафиксируйте это положение, досчитайте до трёх, вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 35 раз.

Упражнения для подтяжки шеи

- Лягте на пол. Сожмите шею ладонями, приподнимите голову на пару сантиметров от пола. Мышцы шеи должны напрячься. Досчитайте до двух, опустите голову на пол. Повторите упражнение 30 раз.
- Лягте на пол, вытяните руки вдоль тела. Приподнимите голову от пола на 2 см. Поворачивайте голову из стороны в сторону 20–30 раз.



ОБРАЗ ЖИЗНИ

Когда молитва – лучшее лекарство

Что приводит слепых в церковь

Как вера и участие в жизни церковной общины может помочь в реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья? Что ожидают инвалиды, приходя в церковь?

Наш эксперт – инвалид первой группы по зрению, преподаватель церковнославянского языка и духовных дисциплин воскресной школы при храме



Святых Иоанна Кронштадтского и Марии Магdalины (Санкт-Петербург) **Илья ГАВРИЛОВ.**

Бог – это Любовь

Как люди приходят к вере? Илья Гаврилов рассказал о своей дороге к храму. А мы лишь записали его слова.

– Бог – это Любовь! Обретая духовные знания, человек начинает всё сильнее чувствовать Любовь и Милость Господа к каждому из нас... А значит, становится легче переносить те ограничения, которые накладывает инвалидность.

В силу собственных жизненных обстоятельств мне приходится наиболее интенсивно общаться с инвалидами по зрению. При слепоте и слабовидении молитва оказывается лучшим лекарством. В определённой мере инвалидность даже способствует духовной жизни. Зрячие люди постоянно находятся в окружении пёстрых картинок, у них много соблазнов. А слепого прихожанина ничто не отвлекает от молитвы.

Братья и сёстры с другими видами инвалидности также находят в церковной общине душевную гармонию. Они не просто смиряются со своими физическими ограничениями, а начинают воспринимать их как естественную часть собственной жизни. Становясь христианином, человек благодарит Господа за каждый прожитый день, за каждую минуту на этой Земле.

Быть услышанным

Одна из важнейших проблем, с которой сталкиваются люди с ограниченными возможностями, – одиночество. Инвалидам часто нужна не просто помощь в бытовых делах, а возможность быть услышанными. Они хотят, чтобы рядом были сочувствующие люди, неравнодушные к их судьбе. Такую возможность и предоставляют церковные общины. Здесь всегда можно встретить единомышленников. Человек с ограниченными возможностями чувствует себя равным среди братьев и сестёр.

Найти спутника жизни

Нельзя не затронуть и деликатную тему личной жизни. Не секрет, что инвалидность может стать помехой на пути к семейному счастью. Знаю это по собственному опыту. Для меня всегда было важно создать семью с духовно близким человеком. Но найти родственную душу было нелегко. До 39 лет я не женился. Господь привёл меня в петербургский храм Святых Иоанна Кронштадтского и Марии Магdalины. Здесь я познакомился с активной прихожанкой Натальей. Венчание и свадьба состоялись у нас в ноябре 2014 года.

В церковной среде люди оценивают друг друга по душевным качествам

В церковной среде люди оценивают друг друга не по материальному положению, внешности, а по душевным качествам. Поэтому среди прихожан часто создаются крепкие семьи.

Тяга к просвещению

Инвалиды испытывают огромную тягу к духовному просвещению. В советское время духовная литература рельефно-точечным (брайлевским) шрифтом для слепых и слабовидящих людей почти не издавалась. Начиная с 1992 года православную литературу выпускает

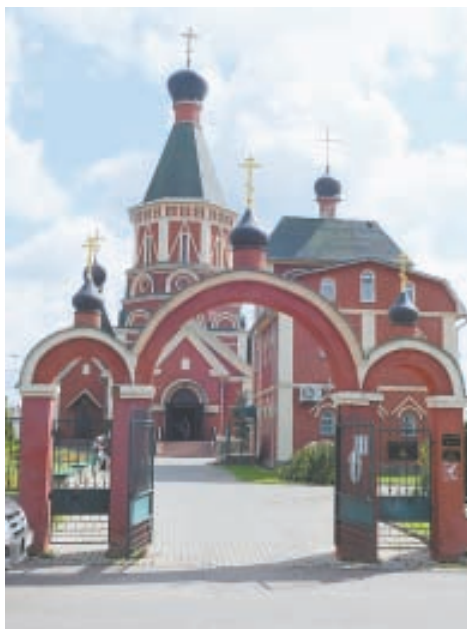


фото Валерия Христофорова

петербургское издательство «Чтение» – крупнейшее в стране издательство, занимающееся выпуском книг для незрячих читателей.

Православные клубы

Люди с ограниченными возможностями здоровья не только активно участвуют в приходской жизни, но и создают православные клубы. Инвалиды по зрению обычно собираются в помещениях специализированных библиотек, а также местных и региональных организаций Всероссийского общества слепых (ВОС).

Почему возникла необходимость в подобных объединениях? У слепых прихожан накапливается немало вопросов. Например, тем, кто с детства не может визуальным образом воспринимать окружающий мир, хочется понять, как выглядят иконы и облачения священнослужителей, на каких принципах зиждется храмовая архитектура, как организовано богослужение.

Инвалидность – не помеха

В 2000 году я окончил Санкт-Петербургскую православную духовную семинарию. Сейчас учусь в православной духовной академии, работаю над диссертацией на соискание учёной степени магистра богословия. После окончания семинарии работал преподавателем церковнославянского языка и духовных дисциплин в негосударственной православной школе. В настоящее время тружусь в воскресной школе, а также являюсь алтарником нашего храма. Инвалидность не является помехой для духовного образования и работы в церковных структурах.

Илья БРУШТЕЙН

ВОПРОС–ОТВЕТ

Не фитнес, а что же?



В августе в моём родном городе перекрывают часть улиц – проводят соревнования по так называемому триатлону. Что это за модный фитнес?

Павел, Бронницы



Отвечает персональный тренер по фитнесу и аэробике **Татьяна МИНИНА:**

– Триатлон – не фитнес, а полноценный спорт.

Сначала плавание в открытой воде, затем без перерыва велогонка и сразу после неё бег. Триатлон пришёл к нам из США и Европы. Уже по набору входящих в него видов понятно, что спорт этот родом из южных мест – оттуда, где длительный сезон плавания в открытой воде (озёрах или море), езды на велосипеде по сухому асфальту и бега в маечке с шортами. Впрочем, если русский человек чем-то увлечётся, погодой его не испугать. Зимой, когда в России традиционно катаются на лыжах или коньках, триатлеты-любители крутят велостанок в квартире (не путать с велотренажёром: велостанок – это специальная подставка с роликами, куда вставляется именно уличный велосипед). С плаванием попроще – всё-таки бассейнов в России ещё с советских времён немало. С бегом вообще проблем нет – не только триатлеты, но и многие другие бегают на улице круглый год. В целом же тренировки для триатлона могут быть весьма полезны. По большей части они проходят со средней интенсивностью, что считается самым здоровым. Чередование плавания, велосипеда и бега способствует более сбалансированному развитию тела, чем любой из этих видов спорта. Развивается выносливость, создаётся запас прочности у сердца и лёгких, нормализуются кровяное давление и вес. Есть данные о положительном влиянии тренировок средней интенсивности на гормональный баланс организма и о профилактике ими некоторых видов рака. Наконец, плавание и велосипед являются наиболее щадящими видами тренировок на выносливость, так что в целом триатлон получается даже менее травмоопасен, чем просто бег.



Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи

www.kuhnyatv.ru

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

**УДИВЛЯЙ
КАЖДЫЙ
ДЕНЬ!**



на правах рекламы

16+



ГОСТЬ НОМЕРА

Она никогда не позволяет себе плохо выглядеть и до сих пор нравится мужчинам. В её всего лишь 90 лет.

ВОЗРАСТА она не скрывает, потому что абсолютно уверена – это глупо. Да и как его скроешь, если один из самых знаменитых фильмов с Верой Васильевой «Сказание о земле Сибирской» был снят ещё в 1947 году. «Так что подсчитать несложно, сколько мне лет», – говорит Васильева.

За мечтой

Но многие, услышав истинную цифру, не верят и шушукаются даже во время спектаклей Театра сатиры не о том, как здорово играет тот или иной актёр, а о том, сколько же лет этой красивой статной даме, Вере Васильевой.

В отличие от своих ровесниц актриса никогда не молодится. Наверно, отчасти поэтому она и выглядит моложе, им на зависть. В чём же её секрет? В том, что она – женщина. К тому же, по её собственному признанию, женщина избалованная. Актриса уверена, что так и должно быть, ведь «на то мы и женщины, чтобы нас баловать».

Васильева сама признавалась, что молодость ей продлевал её образ жизни. Она никогда не выглядела как замученная жизнью среднестатистическая женщина. Почему? Ну, во-первых, она всегда была актрисой. Даже в юности, когда жила с мамой и папой в бедности, чистила картошку, варила суп, стирала бельё, в мыслях Вера ходила по сцене, срывала овации, блистала в свете рампы.

Актриса уверена: на то мы и женщины, чтобы нас любить и баловать

В те минуты, когда реальность оказывалась сильнее мечты, когда быт и серые будни убивали всю романтику, Вера думала о том, чтобы уйти из жизни, раз эта жизнь так некрасива, так скучна и однообразна. Однажды она даже попыталась перерезать себе вены, но вовремя остановилась. Решила всё-таки попытать счастье и воплотить свою мечту в жизнь.

История Золушки

А дальше, как говорит сама Васильева, началась сказка про Золушку: экзамены в Театральный институт пройдены, первые роли в кино, первые выходы на сцену.

Вечная молодость Веры Васильевой

Почему она не скрывает возраста



С Александром Вершининым в спектакле Малого театра «Пиковая дама»

Васильеву быстро заметил великий и ужасный Иван Пырьев – главный режиссёр советского кинематографа. Он-то и открыл Веру Васильеву широкому зрителю, и благодаря ему Вера не отправилась играть второстепенные роли в провинциальный театр. В том далёком 1948 году Вера пока ещё живёт в коммуналке с родителями, но уже собирается на правительственный приём, где её ждёт главная награда – Сталинская премия первой степени за роль Нasti Гусенковой в фильме «Сказание о земле Сибирской». Она запомнила этот день на всю жизнь: молоденькая актриса стояла рядом с мэтрами – Мариной Ладыниной, Иваном Пырьевым, Владимиром Дружниковым – в одном ряду.

Говорят, что тогда киноначальство даже не думало включать молодую актрису в список счастливиц. Но картину посмотрел сам вожь народов. Увидев красавицу Васильеву, он заинтересовался, кто эта «прелесть». На следующий день «прелесть» стала обладательницей Сталинской премии.

Её семья была настолько бедна, что Вере буквально было нечего надеть, ни одного торжественного наряда не висело в её шкафу. Иван Пырьев заметил, что девушка бедна, и выдал своей подопечной аванс, чтобы она могла купить себе нарядов, достойных известной актрисы.

посидев недолго на совещаниях в деловом костюме, отказалась от политической миссии, не хотела быть «старой занудой».

Главное – оптимизм

Вера Васильева всегда излучает оптимизм. Только однажды улыбка пропала с её лица. Несколько лет назад заболел её муж Владимир Ушаков. Васильевой пришлось стать ему не только женой, но и нянькой, сиделкой, медсестрой. Когда его не стало, Вера Васильева на несколько месяцев замкнулась, ушла в себя, перестала выходить в свет.

Но она всё-таки вернулась, снова улыбнулась, прошла по своей любимой сцене, зашла в магазин, купила любимые духи, новую помаду, и её глаза снова засияли. А как иначе? Ведь она – Вера Васильева, актриса и настоящая женщина.

Да, порой и на неё накатывает печаль, но она никогда никому этого не показывает. Наедине с собой, сидя в своей актёрской гримёрной, Вера Васильева каждый день смотрит на себя в зеркало. Оно не всегда радует, особенно когда не выспишься – морщинки заметнее, глаза уставшие, цвет лица не тот. Но Васильева уверяет, что такое отражение в зеркале её печалит всего несколько секунд. А потом она преображается. Крем, тушь, румяна – и вот её лучезарный образ снова светится в зеркале.

Грусть-тоску каждый раз разгоняет, напомнив себе, как счастлива она на сцене. Вера Васильева сама говорит, что не смогла бы жить жизнью среднестатистической женщины: дом – работа – плита – стирка – глажка – муж – дети. Слишком просто для неё, слишком буднично и серо.

Валентина ОБЕРЕМКО

Надёжный тыл

С тех пор как Вера Васильева стала известной актрисой, она больше не мыла посуду и не стирала бельё. У неё дома есть стиральная машинка, но пользоваться ею она так и не научилась. О быте актрисы всегда заботились помощники, поклонники, любимый муж.

С актёром Владимиром Ушаковым Васильева прожила более 50 лет. Он обожал жену, боготворил её как актрису и не позволял ей даже мизинцем прикоснуться к серому скучному быту. Для заботы о доме и хозяйстве Владимир нанял домработницу. А Вера... Вера ходила по сцене, срывала овации, блистала в свете рампы. Мечта стала явью.

Как-то Веру Васильеву выбрали в депутаты Моссовета. Казалось бы, удача, новый этап жизни, интересный виток в карьере. Но Васильева,

ПСОРИАЗ ?

Лечение без антибиотиков и гормонов

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА!

Телефон **003**
Справки
(495) 645-68-80
Отзывы
www.lomalux.ru

Per. № 0015963/01 от 16.09.2009 г.
На правах рекламы

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

№ 661

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

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

Капуста – Раковина – Гиннесс – Сябитова – Репа – Торт – Орли – Русь – Хао – Люди – Берн – Дозор – Улыбка – Сера – Дантист – Онегин – Ванга – Право – Латы – Регби – Чаевые – Ласка.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

Якубович – Разбегаев – Горилла – Неле – Кантаридин – Пыл – Тир – Саади – Сеть – Детвора – Рыло – Арест – Звон – Адреналин – Домино – Бес – Орсе – Амазонка.



Читайте в следующем номере:

- **Запор у грудничков: чем помочь младенцу**
- **Выпадение волос: от чего бывает?**
- **Сухой глаз: как избавиться от дискомфорта**
- **Зимние фрукты: выбираем самые полезные**
- **Излишняя худоба: о каких болезнях говорит потеря веса**



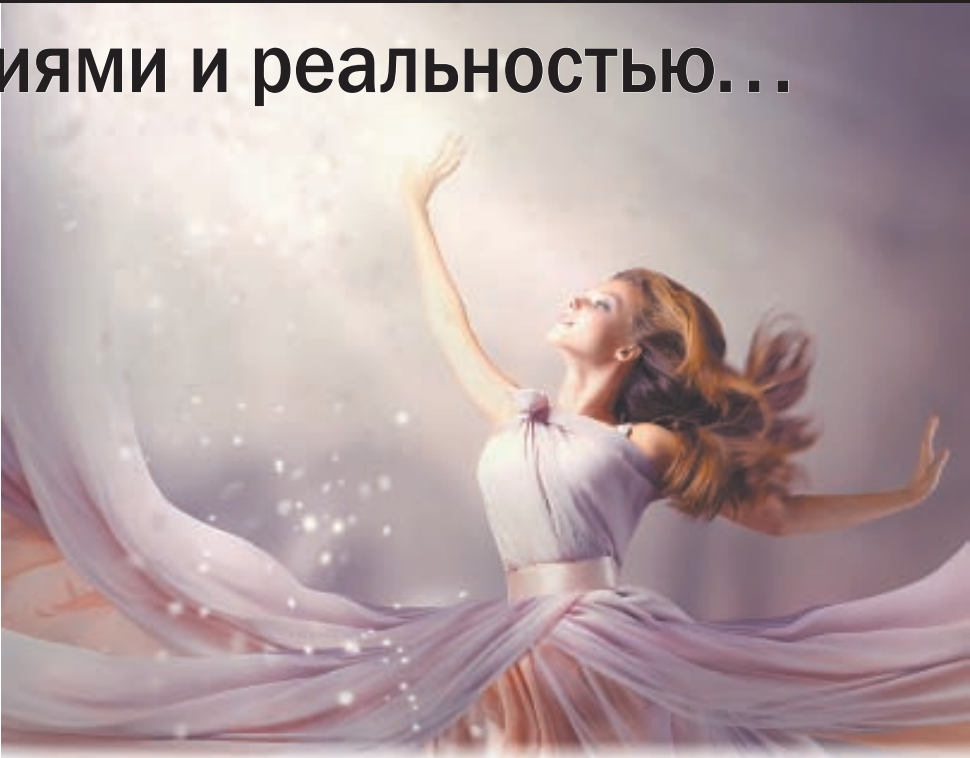
ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Между иллюзиями и реальностью...

С помощью теста узнайте, насколько вы человек оторванный от действительности или, наоборот, живущий исключительно разумом, позабыв о воображении.

Отвечая на вопросы теста, которые идут ниже, за каждый положительный ответ начисляйте себе 5 баллов, а за отрицательный – 0 баллов.

- 1
- Время от времени у вас появляется желание уехать насовсем в какой-нибудь другой город?
- 2
- В течение дня неоднократно отмечаете спады и подъёмы настроения?
- 3
- Происходит ли так: неприятности настолько выбивают из колеи, что вы даже заболеваете?
- 4
- Предпочитаете не связывать себя планом действий, берясь за какую-либо работу, а во многом следуете интуиции?
- 5
- Вас легко обидеть или задеть?
- 6
- Больше любите романтические комедии и мелодрамы, нежели другие жанры кино?
- 7
- Вы часто бываете рассеянны, например, находясь на рабочем месте или во время общения с окружающими?



- 8
- Согласны ли вы с утверждением, что характер человека – это в большей степени наследственная черта?
- 9
- Иногда случается, что, о чём-то задумавшись, вы проезжаете свою станцию или остановку?
- 10
- Правильно ли поступают те, кто хранит любовные письма?
- 11
- Большую скорость переносите с трудом?
- 12
- Под влиянием сиюминутного настроения часто ли совершаете какие-то поступки?
- 13
- Стараетесь избегать мыслей о смерти?
- 14
- Вы обычно предпочитаете книги общению с людьми?
- 15
- В постели перед сном обожаете помечтать?
- 16
- Любите иногда жаловаться окружающим на жизнь либо делиться своими проблемами?
- 17
- Есть ли у вас привычка сначала просматривать всю газету (журнал) и лишь затем приступать к чтению выбранных статей?

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

85–75 баллов. Вы в известной степени прячетесь от действительности, предпочитая не решать проблемы, а уходить от них в мир своих фантазий. Если хотите огрaдить себя от неприятностей, смотрите на вещи реальнее. Только так вы сможете достичь результатов, воплотив в жизнь некоторые свои мечты.

70–55 баллов. Определённый риск за-быться, увлѣкшись своими мечтами, для вас существует. Хотя в целом вы способны трезво воспринимать происходящее. Старайтесь уделять больше внимания поступающей информации и вдумчивому анализу ситуации, это даст возможность гораздо эффективнее решать сложные проблемы!

50–30 баллов. Вам во многом удалось найти золотую середину между иллюзиями и реальностью. Несмотря на то что вам свойственна некоторая мечтательность, вы вполне соизмеряете её с действительными возможностями.

25–0 баллов. Быть может, вы полагаете, что фантазировать – значит впустую тратить время? Если так, то этот подход не совсем верен. В разумных пределах фантазии весьма полезны. Легче воспринимайте окружающую действительность, относитесь к ней с толикой юмора, тогда и любой кризис перестанет казаться устрaшающим. И непременно разрешайте себе иногда пофантазировать, что поможет вам полнее раскрыть свой творческий потенциал.

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, отделѐнных жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!!!

№ 661

№ 662

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

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

Сканворд

1

2

Парижский аэропорт

Уса́ч с «Поля чудес»

Фея общения

Пушкинский Евгений

Из-за чего расстроилась итальянская поездка героя рассказа «Хамство» Михаила Зощенко?

Возлюбленная тилья-ульшпигеля

Рыцарский костюм

Врачи утверждают, что морская ... помогает в сражении с атеросклерозом на какую обезьяну действуют наши противозачаточные таблетки?

Учредитель «Рекордной книги»

Корнеплод против ларингита

«Думаю, ... гораздо чаще убивают тех, кого любят, чем тех, кого ненавидят»

Врач с бормашиной

«Но краше кротость и стихший ... склонивших веки пред звоном крыл»

Свобода по закону

Какой яд из испанской мушки вызывает половое возбуждение?

Самый высокий в штате Мичиган, а самый тяжёлый – в Алабаме

«И ... все так же будет жить, плясать и плакать у забора»

«Тот истинный друг твой, кто честен и прям» (восточный классик)

Какой пушной зверь за год уничтожает до 4000 мышей?

Компьютерная «связка»

Ушная ...

Мордаха пятачка

Труля-ляля

Вьетнамский грипп

Взятие под стражу

Считают, что в этой игре зашифрована господствующая система устройства мироздания

Какой рекой с детства просто бредил российский бард Александр Розенбаум?

Какой гормон кровь будоражит?

Пособник сатаны

Второй по величине музей Парижа

В какой из европейских столиц ежегодно проводят люковую ярмарку?

Набалдашник спички

Ясновидящая, выгнавшая из дома и Алана Чумака, и Анатолия Кашпировского

Из-за какой игры сериальная звезда Кевин Смит попал в мир кино?

2

ОлеГ

ОТВЕТЫ опубликованы на стр. 23

АиФ

здоровизм

Жизнь так коротка, что не успеваешь переболеть всеми болезнями.

Евгений ТАРАСОВ

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

Телефон для вопросов: (495) 646-57-57

Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru

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

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

Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Номер сверстан в компьютерном центре «АиФ».

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

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

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

http://www.redstarph.ru

E-mail: kr_zvezda@mail.ru

Номер подписан 12.11.2015 г.

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

Дата выхода в свет 17.11.2015 г.

Заказ № 139-2015. Тираж 450 576 экз.

Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 4 7

9 771562 755431