



Полезный **РАЦИОН**
для **ЗДОРОВЬЯ** сустава

стр. 6 »



Как **ПЕРЕЖИТЬ** смену
часовых **ПОЯСОВ**

стр. 10 »

ЗДОРОВЬЕ

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ**



**УДАР
ПО ЛИШНИМ
КИЛОГРАММАМ**

стр. 15

ЗДОРОВЬЕ

ВАША ГАЗЕТА О САМОМ ГЛАВНОМ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ 16+

№ 49 (1079), 2015 1 – 7 ДЕКАБРЯ



Фото ИТАР-ТАСС

**Владимир Лёвкин:
«Никогда не скажу
жене: сиди дома»**

стр. 23 »

5 Ранний инфаркт
Чем опасен

**7 Щелочной
дисбаланс**
Источник проблем

8 Сколиоз
В группе риска –
девочки

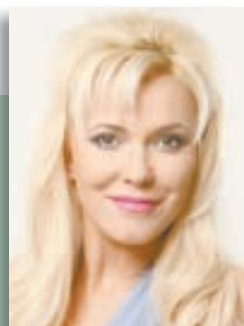
11 Фитотерапия
Лечим неврозы

**18 Травля
на работе**
Бороться
или увольняться?

22 Йога
Неожиданные
эффекты

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

Юлия ШИЛОВА,
писательница



Писательница Юлия Шилова разбирается не только в женской и мужской психологии. Она, несмотря на травму спины и тяжёлую операцию, всегда поддерживает себя в форме, ведёт здоровый образ жизни, зимой каждую субботу ходит на каток, а в будни выделяет время для пилатеса. Юлия Шилова уверена, что здоровье, карьера и личная жизнь находятся только в наших руках, но зачастую лень не позволяет нам быть здоровыми, успешными и счастливыми. Сегодня Юлия Шилова – первый читатель «АиФ. Здоровье».

С нашим гостем беседовала Валентина Оберемко



НОВОСТИ НЕДЕЛИ

ИНТЕРЕСНО

Под музыку

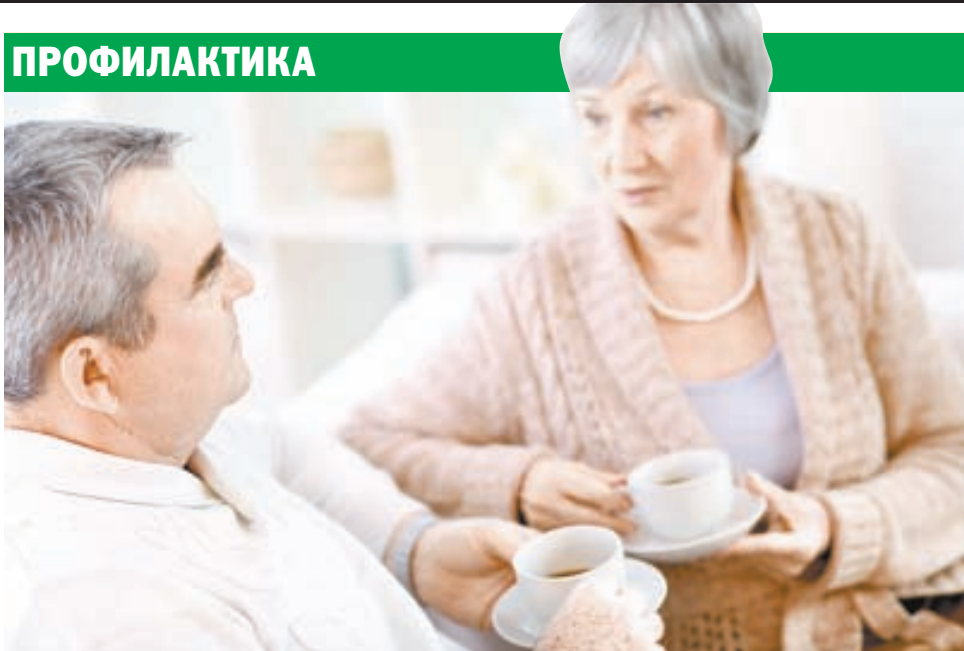
Техника закрытия разрезов у пластических хирургов растёт, когда они слушают любимую музыку, показало исследование, проведённое на медицинском факультете Университета Техаса. В эксперименте приняли участие 15 пластических хирургов-ординаторов. Их задачей было наложить швы на разрезы свиной ноги. Каждый из них прошёл две пробы с интервалом в день под музыку (её выбирал сам хирург) и без музыки. Чтобы исключить эффект тренировки, часть хирургов под музыку выполняла первую пробу, часть – вторую. Испытуемых не информировали о цели исследования, а просто попросили как можно лучше наложить швы.

Оказалось, что наложение швов под музыку делалось на 7% быстрее, чем без неё, причём с опытом этот эффект рос: старшие ординаторы работали под музыку на 10% быстрее. Такая экономия времени может снизить вероятность нежелательных реакций на наркоз у пациентов.

Качество работы оценивалось хирургами-экспертами, не знавшими условий эксперимента. Этот показатель также оказался выше при использовании музыки.



ПРОФИЛАКТИКА



Кофе для долголетия

Умеренное употребление кофе помогает сохранить здоровье и продлевает жизнь, утверждают учёные из Гарвардской школы общественного здоровья. Люди, ежедневно выпивающие не более 5 чашек кофе, реже умирают от сердечно-сосудистых болезней, диабета 2-го типа и неврологических расстройств. Также эти люди менее склонны к суициду.

Для того чтобы обнаружить эту взаимосвязь, учёные проанализировали данные о 208 000 человек. Наблюдения продолжались 30 лет, в ходе которых каждые 4 года участники исследования заполняли анкеты, отвечая на вопросы о своём рационе.

Учёные говорят, что для здоровья одинаково полезны как кофе с кофеином, так и напиток без него. Авторы считают, что положительный эффект связан не с кофеином, а с другими биоактивными веществами, содержащимися в зёрнах кофе. Они снижают невосприимчивость к инсулину и уровень воспаления в организме.

ЦИФРЫ НЕДЕЛИ

До 150,8 млрд рублей вырастет в 2015 году в России размер теневого сектора в медицине – такой прогноз делает аналитическая компания BusinesStat.

РЕЙТИНГ

Трезвые регионы

Чечня, Ингушетия и Дагестан возглавили рейтинг самых трезвых регионов России, который был составлен федеральным проектом «Трезвая Россия» и центром информационных коммуникаций «Рейтинг». Учитывались такие показатели, как число больных алкоголизмом, объёмы продажи водки и пива, сила антиалкогольного законодательства, а также оценки экспертов и представителей НКО.

Москва и Санкт-Петербург заняли 4-е и 5-е места соответственно. В десятку наименее пьющих регионов вошли также Ростовская область, Севастополь, Кабардино-Балкария, Волгоградская область и Краснодарский край.

Последние три строчки рейтинга принадлежат Магаданской области, Ненецкому автономному округу и Еврейской автономной области.



НЕВЕРОЯТНО!

Идеальный образ

У высоких мужчин не больше партнёров, чем у прочих, да и вообще показатели «активности» у мужчин разного роста не сильно различаются, выяснили учёные из Чепменского университета (Калифорния, США).

Исследователи опросили 60 058 человек (примерно поровну мужчин и женщин, средний возраст – 37 лет) и получили результаты, идущие вразрез с традиционными представлениями об этом тонком «предмете».

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

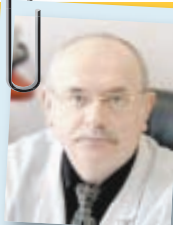
Сердечники с детства

У детей, страдающих ожирением, признаки сердечно-сосудистых заболеваний развиваются уже в восемь лет, установила команда британских учёных. Они проанализировали здоровье 40 детей. Двадцать из них страдали ожирением, а вес других двадцати был в норме. Каждый из детей прошёл процедуру магнитно-резонансной томографии сердца. Оказалось, что у детей с лишним весом масса мышц левого желудочка сердца на 27% превышала норму, а сами мышцы были толще на 12%. Утолщение стенок сердечной мышцы наблюдалось у 40% детей. Всё это – признаки, указывающие на развитие сердечно-сосудистых заболеваний.

Среди участников, страдающих ожирением, семеро были подростками, однако в исследовании принимали участие и восьмилетние дети, у которых также были выявлены признаки заболеваний сердца. Это свидетельствует о том, что нарушения

Ожидалось, что высокие мужчины будут пользоваться большим вниманием женщин. Однако нет. Разве что совсем низкорослые чуть отставали от товарищей.

Что же касается веса, то тут в фаворе у противоположного пола оказались носители нормального и – сюрприз! – избыточного веса. Изящные же джентльмены заняли последнее место в этом рейтинге. Может быть, дело в том, что крупные мужчины воспринимаются женщинами как более сильные, заботливые и основательные?



Комментирует руководитель Центра синкопальных состояний и сердечных аритмий у детей и подростков (ЦСССА) Федерального медико-биологического агентства на базе ЦДНБ ФМБА России, доктор медицинских наук, профессор Леонид МАКАРОВ:

– Избыточным весом страдает большинство детей уже в раннем школьном возрасте. Это я вижу на своих приёмах. А избыточный вес ведёт к повышению артериального давления, диабету 2-го типа, повышению уровня холестерина. Всё это в кардиологии объединено сейчас в понятие «метаболический синдром».

Основной причиной метаболического синдрома является малоподвижный образ жизни и неправильный стиль питания, с акцентом на пищу с легкоусвояемыми углеводами. Типичный пример – любой сетевой фастфуд.

Если родители хотят вложить в будущее здоровье своих детей, они должны менять их стиль питания и озаботиться их двигательной активностью.

начинают формироваться довольно рано, именно поэтому родители должны уделять внимание рациону детей и следить за их весом.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Недосып убивает почки

Недостаток сна ухудшает работу почек, считают американские учёные из Женского госпиталя Бригама (Бостон).

Учёные проанализировали данные 4238 женщин. Они оценивали функции почек участниц не реже двух раз за 11 лет. Оказалось, что у женщин, спавших по пять часов в сутки, вероятность преждевременного снижения функции почек была на 65% выше, чем у тех, кто спал по семь-восемь часов.



ИССЛЕДОВАНИЕ

Какая еда вкуснее?

Чем дороже блюдо, тем оно кажется вкуснее – к такому выводу пришли исследователи из Корнелльского университета (США).

Учёные опросили 139 человек, обедавших в итальянском ресторане, предлагавшем «шведский стол» (за фиксированную плату посетитель имеет право на неограниченный подход к выставленным блюдам). За ланч, в который входили пицца, салат, хлебные палочки, паста и суп, можно было заплатить либо 4, либо 8 долларов. После обеда посетителей просили оценить вкус пиццы и удовольствия, которое они получили от процесса еды, по 9-балльной шкале.

Оказалось, что тем, кто отдал за обед 8 долларов, пицца показалась

ОПРОС

Читаете ли вы состав продуктов, которые покупаете?

- 55%** Да, внимательно изучаю, это важно
- 32%** Смотрю только срок годности
- 11%** Нет, изучать состав не вижу смысла
- 2%** А что, надо читать состав?



Всего в опросе приняли участие 5595 человек. Опрос проведён на сайте www.aif.ru по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»

в среднем на 11% вкуснее, чем тем, кто заплатил 4 доллара. Последние в целом получили гораздо меньше удовольствия от еды, а каждый следующий кусок им казался менее вкусным, чем предыдущий.

Авторы исследования рекомендуют: «Избегайте дешёвых забегаловок! Идите в самое дорогое заведение, которое можете себе позволить. Удовольствия от процесса еды и вкуса пищи вы получите в сто раз больше!»





Чем дальше от Москвы, тем больше проблем с медицинской – такой точки зрения придерживаются многие. Признаться, так думала и я. Но, приняв участие во всероссийской акции «Волна здоровья» и проехав в составе команды специалистов из ведущих медицинских центров по городам Поволжья, своё мнение я поменяла.

ПРОВЕДЯ сотни консультаций тяжелобольных ребятишек, московские врачи с удовлетворением отмечали высокий уровень работы своих региональных коллег. Саратов – не исключение.

О том, как удаётся здешней медицине держать планку в нынешних непростых условиях, – наша беседа с главным педиатром Саратовской области, главным врачом Саратовской областной детской клинической больницы, доктором медицинских наук Михаилом СВИНАРЁВЫМ.

Не так страшны реформы...

– Михаил Юрьевич, сегодня принято сетовать на медицинские реформы, которые сильно осложнили жизнь врачей и пациентов. Ваш регион они коснулись?

– Разумеется. Но я бы не сказал, что наша жизнь стала хуже. Да, у нас произошла оптимизация коечного больничного фонда, в результате которой достаточно большое количество стационарных коек перевели из режима круглосуточного в режим дневного пребывания. Но на самом деле многие городские больницы дублировали друг друга, и наша медицина от такой оптимизации только выиграла.

– А на доступность медицинской помощи это не повлияло?

– Нет. Нам удалось выстроить чёткую маршрутизацию больных, благодаря которой у каждого врача первичного звена появился алгоритм: куда, кого и когда направить. Проблему очередей во многом решила и электронная запись к врачам...

– Которая часто даёт сбои...

– Смотря как работу организовать. К примеру, первое, что я сделал, когда стал главврачом областной больницы, – это создал нормальный колл-центр, который взял на себя звонки от населения, существенно разгрузив работу регистратуры. Проблему же

Михаил Свинарёв:

«Региональная медицина своих позиций не сдаёт»

самотёка пациентов, которые зачастую идут в обход электронной очереди, мы решили следующим образом: сформировали запись с небольшой разбивкой по времени, оставив на каждые два часа зазор в 20 минут – на непредвиденных больных. В итоге не сбивается рабочий график врачей и скорость прохождения пациентов стала гораздо выше.

Когда количество пациентов становится адекватным, тогда и нет необходимости в очередях и нагрузке на врача, а значит, и качество его работы улучшается. В медицине вообще многое упирается в организационные вопросы.

Кадры решают всё

– А ещё во что упирается?

– В дефицит медицинских кадров.

К примеру, у нас в области не хватает порядка 40% врачей.

– С чем это связано?

– Причин много. Процесс оттока медицинских кадров у нас в стране начался не сегодня – в конце 90-х – начале 2000-х годов, когда из-за низких зарплат из медицины ушло целое поколение специалистов.

Сейчас ситуация потихоньку начинает улучшаться. Но, конечно, не так быстро, как хотелось бы. Особенно тяжело с медицинскими кадрами в отдалённых районах с низкой плотностью населения (менее 100 человек).

– Как решаете эту проблему?

– Развиваем фельдшерско-акушерские пункты – не только сохраняем и ремонтируем старые, но и строим новые, в работе которых делаем акцент на патронажную службу (сpecially выделенной детской медсестрой или акушеркой). В некоторых из них помимо дефибрилятора и прочего медицинского оборудования есть даже система ГЛОНАСС для связи с машинами «скорой» и неотложной помощи и контроля за ними.

Развиваем мы и программу так называемых домовых хозяйств, которые, по сути, являются пунктами первой доврачебной помощи для



жителей сельской глубинки. Суть инновации – в обучении навыкам доврачебной неотложной помощи при острых заболеваниях сельских активистов до прибытия медицинских работников. К этой работе мы активно привлекаем бывших медсестёр, фельдшеров, вышедших на пенсию, с которыми заключается договор от имени районной больницы. У нас в области уже 136 таких домовых хозяйств, оснащённых тонометрами, глюкометрами, большой аптечкой, средствами оперативной мобильной связи.

Перспективы есть!

– Не секрет, что медицина у нас чем дальше, тем больше становится платной. У вас в регионе количество платных услуг увеличилось?

– Увеличилось, как и везде.

Но я и здесь не вижу проблемы. Есть определённый минимум, который каждый пациент может получить по госгарантиям. На сегодняшний день он вполне адекватен. К примеру, согласно нормативам, ожидание плановой консультативной помощи составляет 10 дней. Но если вы хотите получить её сегодня, придётся заплатить. За скорость, за сервис.

Но качество медицинских услуг при этом, конечно, должно быть одинаково высоким.

– И это при том, что на приём одного больного педиатру и терапевту отводится нынче 15 минут, а пребывание в стационаре сократилось до недели?

– На самом деле средний койко-день сейчас составляет порядка 10 дней, что, на мой взгляд, чрезмерно много. Если речь не идёт о сложном случае, определить диагноз можно за сутки и ещё за двое суток подобрать терапию. Дальше больного нужно отправлять домой – долечиваться. Но всё опять упирается в нашу неповоротливую систему, ориентированную не на результат, а на факт оказания медицинской помощи. У нас в каждом регионе – своя система ОМС (обязательного медицинского страхования), со своими нормативами и тарифами. И, увы, нигде она не идеальна. Но нерешаемых ситуаций нет. Долгое время у нас в регионе не было лучевой терапии для детей. Сейчас у нас заканчивается монтаж новых лучевых установок в областном онкодиспансере. Появилась у нас и собственная, очень неплохая кардиологическая и кардиохирургическая служба. Теперь у нас в области будет единый кардиодиспансер, который будет в себя включать и детское отделение.

– Значит, всё не так уж и плохо?

– По крайней мере, такой критической ситуации, ситуации разлуки, которая была в 90-е годы, сейчас нет. Одно время я не видел для себя перспектив и ушёл в частную медицину, но, проработав в ней без малого три года, вернулся в государственную.

– Не жалеете?

– Нисколько. За последние годы ситуация в медицине кардинально изменилась. Есть перспективы, поверьте! Нужно лишь правильно их оценивать и уметь рационально использовать то, что у тебя есть.

Беседовала
Татьяна ГУРЬЯНОВА

ДЕКАДА ПОДПИСКИ!

**АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ** **ЗДОРОВЬЕ**

Во всех почтовых отделениях
только с 3 по 12 декабря

Торопитесь оформить
подписку на 2016 год!

**САМЫЕ
Льготные
ЦЕНЫ!**



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

МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА



«С гуся – вода, а с тебя – худоба!» – эта присказка многим знакома с детства. Но мало кто из нас задумывается о том, что потеря веса может быть симптомом серьезной болезни.



Слово – нашему эксперту, врачу-неврологу, доктору медицинских наук, профессору Евгению ШИРОКОВУ.

Норма или патология?

Прежде чем ответить на этот вопрос, нужно знать, какая потеря веса является критичной. Объективным показателем этого процесса является индекс массы тела (ИМТ), который можно получить, разделив свой вес (в килограммах) на квадрат роста (в метрах). Нормальным ИМТ считается показатель от 18,5 до 25, ниже 18,5 свидетельствует о недоборе веса. Ниже 16 – о серьезных патологических процессах, которые происходят в организме.

При оценке ИМТ нужно брать в расчёт и возраст человека. У подростков и молодёжи колебания веса могут быть следствием физиологических процессов, связанных с высокими эмоциональными и физическими затратами (во время учёбы, занятий спортом), анорексией (тяжёлым психическим расстройством, связанным с потерей аппетита), изменением гормонального фона (особенно в период полового созревания).

У людей пожилого и зрелого возраста, более склонных к набору веса (из-за замедления обмена веществ), его потеря без каких-либо ограничений питания и экстремальных физических и эмоциональных нагрузок должна вызывать тревогу.

Методом исключения

Список заболеваний, симптомом которых может быть потеря веса, достаточно велик. К такому развитию событий может привести:

Сахарный диабет первого типа

Сопутствующие симптомы: Сильная жажда, сухость во рту, частые позывы к мочеиспусканию (в том числе по ночам), неутолимый голод, утомляемость.

План обследования: В первую очередь нужно сдать анализ на уровень сахара крови. Согласно рекомендациям

Худоба – это беда?

Чем опасна потеря веса



У подростков и молодёжи колебания массы тела – физиологический процесс

Всемирной организации здравоохранения, в норме уровень сахара, а если говорить более правильно, глюкозы плазмы (кровь из вены) натощак, составляет менее 6,1 ммоль/л, а через 2 часа после проведения нагрузочного теста (дают выпить 75 г растворённой глюкозы) – менее 7,8 ммоль/л. Диагноз сахарного диабета обсуждается, если уровень глюкозы плазмы натощак более или равен 7,0 ммоль/л и/или через 2 часа после теста более или равен 11,1 ммоль/л.

Гипертиреоз (гиперфункция щитовидной железы)

Сопутствующие симптомы: Нервозность, повышенная возбудимость, учащённый сердечный ритм,

повышенный аппетит, тремор (дрожание рук), потливость, расстройство менструального цикла.

План обследования: Анализ крови на содержание тиреоидных гормонов (при гипертиреозе уровень ТТГ снижен, Т3 и Т4 – повышен), УЗИ щитовидной железы.

Анемия (уменьшение в крови количества эритроцитов – красных кровяных телец или гемоглобина)
Сопутствующие симптомы: Беспричинный упадок сил, частая головная боль, мушки перед глазами, головокружения, выпадение волос, ломкость ногтей, бледность кожи, учащённое сердцебиение.

План обследования: Анализ на уровень сывороточного железа крови. Норма гемоглобина у женщин составляет 120–160 г/л, у мужчин – 130–170 г/л. Количество эритроцитов в норме – $4,0\text{--}5,1 \times 10^{12}/\text{л}$. Понижение этих показателей – признак анемии.

Болезни желудочно-кишечного тракта (атрофический гастрит, стеноз пищевода, воспаление тонкой и толстой кишки, колит, цирроз печени, панкреатит)

Сопутствующие симптомы: Нарушения стула (понос, запор), кровь в стуле, боли в желудке, бледность и сухость кожи, ломкие волосы и ногти.

План обследования: Общий и биохимический анализы крови, УЗИ органов брюшной полости, гастроскопия, колоноскопия.

Онкологические заболевания (опухоли желудочно-кишечного тракта, головного мозга, крови)

Сопутствующие симптомы: Зависят от локализации процесса. Но снижение массы тела чаще связано с новообразованиями желудочно-кишечного тракта. Тогда снижение аппетита и массы тела обычно сочетается с болью в животе, неустойчивым стулом, появлением желтухи или кровотечений.

Среди других симптомов могут также быть: длительное повышение температуры (лихорадка), повышенная утомляемость, болевые ощущения (в зависимости от зоны поражения), зуд кожи, незаживающие раны и язвы, синяки на теле, необычные кровотечения или выделения, нарушение пищеварения.
План обследования: Общий и биохимический анализы крови, УЗИ, КТ, МРТ-исследование (в зависимости от зоны поражения), рентген грудной клетки, анализы крови на онкомаркеры.

Туберкулёз

Сопутствующие симптомы: Кашель более трёх недель, длительное повышение температуры до небольших цифр, повышенная утомляемость, снижение аппетита, потливость по ночам. Хотя в последние годы туберкулёз часто протекает скрытно – без боли и без кашля. Похудение иногда является единственным симптомом туберкулёза.
План обследования: Общий и биохимический анализы крови, рентгенография органов грудной клетки, микроскопическое исследование мокроты.

ВАШЕ ПРАВО

Куда стучаться?



Я инвалид 1-й группы – колясочник. Чиновники Фонда социального страхования (ФСС) отказались исполнять мою Индивидуальную программу реабилитации (ИПР) инвалида. Я подал иск в суд и выиграл его. Но реабилитацию так и не получил. Куда мне теперь стучаться?

В. Н. Ещенко, Ростовская область



Отвечает юриконсульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

– В первую очередь вам необходимо получить исполнительный лист по решению суда (далее ИЛ). Он является документом, который выдаётся судом той стороне, которая выиграла судебное производство. После того как ИЛ получен, необходимо убедиться в правильности его оформления. На нём в обязательном порядке должны быть:

- адрес и наименование судебного учреждения;
- наименование дела и его номер;
- дата вступления судебного решения в силу и дата его принятия;
- информация о должнике и взыскателе;
- резолюция решения суда;
- дата выдачи документа;
- гербовая печать и подпись судьи.

Исполнительные листы могут быть предъявлены к исполнению в течение 3 лет со дня вступления судебного акта в законную силу.

Далее вам нужно обратиться с заявлением в отдел судебных приставов. Если должником является организация – по её юридическому адресу, местонахождению её имущества или по юридическому адресу её представительства или филиала. К заявлению необходимо приложить оригинал исполнительного документа (советую сделать копию и оставить её у себя).

Судебный пристав-исполнитель возбуждает (либо отказывает в возбуждении) исполнительное производство на основании ИЛ. Решение о возбуждении исполнительного производства судебный пристав-исполнитель должен принять в течение одних суток с момента поступления исполнительного документа в подразделение судебных приставов.

Копия постановления о возбуждении исполнительного производства не позднее дня, следующего за днём вынесения данного постановления, направляется судебным приставом-исполнителем ответчикам (в данном случае чиновникам ФСС), а также в суд, выдавший ИЛ. После этого вам остаётся только ждать исхода работы судебных приставов. Вы имеете право получать информацию и следить за движением дела.

Уважаемые читатели, если у вас есть вопросы к юристу, присылайте их на адрес редакции с пометкой «Ваше право»: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42, еженедельник «АиФ. Здоровье», или на наш электронный адрес: aifzdorovie@aif.ru

ТРАДИЦИОННОЕ НЕМЕЦКОЕ КАЧЕСТВО

Питание суставов и позвоночника

ГЕЛЕНК НАРУНГ

Одна упаковка - полный курс 85 дней

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

КАРТИЛА ГЕЛЕНК - МСМ

Одна упаковка - полный курс

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



СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ВАШЕГО ГОРОДА

8-800-333-06-07 (звонок бесплатный)

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

БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Подготовила
Татьяна ГУРЬЯНОВА



ФАКТОР РИСКА

Инфаркт миокарда – одна из самых частых причин смерти во всём мире. Обычно он развивается у пожилых людей, но молодой возраст – не всегда гарантия того, что инфаркт не может произойти.

Обходные пути

Средний возраст пациентов, которые поступают к нам в кардиохирургию, – около 70 лет. Мы по этому поводу много шутим, сетуем, что молодёжи не хватает, но втайне гордимся этим фактом: если пациенту в 65–70 лет сделать операцию на сердце, то это значительно увеличивает его шансы дожить до 80–90 лет, радуя своих близких. Более того, сердца у многих пожилых пациентов, даже перенёсших инфаркт, работают неплохо: холестериновые бляшки в сосудах у них росли постепенно, организм успел к ним адаптироваться, образовать обходные сосудистые пути. Это позволяет сердцу быть более устойчивым к резкому нарушению кровоснабжения, и при инфаркте у них есть что спасать.

Другое дело – молодые пациенты 35–45 лет. Суть даже не в том, что в столь юном возрасте инфаркт заработать попросту обидно и для таких пациентов он – как гром среди ясного неба. Их сердце оказывается совершенно не готово к такому повороту событий, и поражённый участок сердечной мышцы, который у пожилого человека мог бы худо-бедно дотянуть до операции, у молодых быстро погибает. Именно у молодых чаще всего развиваются такие осложнения, как разрыв

Ранний инфаркт

Грозит молодым

сердца или формирование аневризмы – мешотчатой полости, стенки которой превратились в фиброзную ткань, неспособную к сокращению.

Бляшка или тромб?

Как развивается атеросклероз у пожилого человека? Сначала в сосуде, питающем сердце, появляется небольшая бляшка. Она постепенно растёт, становится толще, плотнее – как налёт в водопроводной трубе. Через суженный участок протекает всё меньше крови, и от этого сердечная мышца может погибнуть... Или не погибнуть – существует такое явление, как «оглушённый миокард». Сердце умное, оно понимает, что на таком питании долго не протянет, и начинает работать вполсилы. Если кровоток по сосуду восстановить, то и функция сердца восстановится.

За инфарктом у молодого пациента практически всегда стоит катастрофа. Бляшки в более молодых сосудах имеют мягкую консистенцию и легко могут трескаться. При этом содержимое треснувшей бляшки уносится с током крови вглубь сосуда, и последний из-за этого закупоривается. К тому же организм пытается заделать образовавшийся дефект, поэтому над бляшкой вырастает тромб, который перекрывает просвет сосуда окончательно. И если у пожилых пациентов нередко поражаются ветви сосудов более мелкого



У людей в возрасте сердце более устойчиво к нарушению кровоснабжения

калибра, то у молодых это чаще всего крупные сосуды, отвечающие за питание больших участков сердца.

Главное – успеть!

Время работает против врачей при любом инфаркте. Но если он осложнён образованием крупного тромба или распадом бляшки, то сложность при оказании помощи значительно увеличивается. Таким пациентам показана экстренная коронарография. Врач не просто должен

установить стент (что само по себе может оказаться трудоёмкой задачей), но ещё и вытащить из сосуда тромботические массы, закрывающие его просвет.

Чем быстрее это произойдёт, тем меньше клеток сердечной мышцы успеет погибнуть. И если в сердце пожилого пациента есть обходные сосуды, которые способны «подстраховать», когда в одном из основных сосудов случилась беда, то сердцу молодого пациента тут надеяться не на что.

Именно поэтому так важно срочно вызвать «скорую» при острых болях в грудной клетке, даже если вы молоды не только душой, но и телом. Каждая упущенная минута знаменует собой сотни погибших клеток, которые уже не вернуть.

Татьяна ПОЛЯКОВА,
кардиолог

СОВЕТЫ ДОКТОРА МЯСНИКОВА



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

Опасный организм?



Врач сказал, что обнаружил у меня уреоплазму. Неужели у меня не будет детей? Что мне делать?

Татьяна, Москва

– Знакомое всем слово: «уреоплазма»! Сколько скандалов, семейных драм и разводов на совести этого самого маленького на свете микроорганизма! Однако уреоплазма является частью нормальной влажной флоры! Больше 60% всех взрослых сексуально активных мужчин и женщин являются носителями уреоплазмы. И во всём мире это не считают болезнью!

А у нас начинаются спекуляции: уреоплазма может вызывать воспаления малого таза и уретры? Может! А заболевания плода? Может! Тогда что же вы хотите?! Лечить, лечить и лечить! И себя, и партнёра! Только вот вышеупомянутые воспаления могут быть списаны на уреоплазму лишь в единичных случаях, и то по принципу исключения, когда других «кандидатов» нет. Сотни тысяч людей горстями принимают антибиотики и никому в мире неизвестные иммуностимуляторы, подозревая своих близких в измене из-за нескольких десятков неясных случаев!

Поэтому вывод прост: нет симптомов – не нужно лечение, если симптомы есть – не отвлекайтесь на уреоплазму, там, скорее всего, другая причина.

Что такое анемия?



Что такое железодефицитная анемия? Как её лечить?

Анна, Московская обл.

– Четверть всей мировой популяции людей страдают малокровием! Половина из них имеют в основе дефицит железа. Наибольший процент «анемиков» – подростки и женщины. И это понятно: первые питаются не так, как нужно, а у вторых имеются естественные регулярные кровопотери.

Прежде чем говорить о предотвращении и лечении железодефицитной анемии, необходимо установить её причину. Например, если у мужчины выявлен даже немного сниженный гемоглобин, то ему необходимо провести гастро- и колоноскопию! Не исключено, что у него выявят эрозии, язву, полипы, рак. Для женщин обязателен осмотр гинеколога, и, если нарушений нет, надо искать причины кровопотери дальше.

РОССИЯ

1

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

Реклама

НАДЁЖНАЯ ОПОРА

ЧУДО ХАИШ



MIRACLE-HUSH

ГЕЛЬ-БАЛЬЗАМ С ХОНДРОИТИНОМ И МУРАВЬИНЫМ СПИРТОМ

СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИК

8-800-200-53-77

звонок по России
бесплатный

SHUSTER
PHARMACEUTICAL LTD



Реклама. Косметическое средство. Производитель ООО «Шустер Фармасьютикалс» ОГРН 1087746374753. 117105, г. Москва, Никитинский проезд д.7. Гель-бальзам для тела MIRACLE-HUSH «Чудо Хаиш» Декларация о соответствии ТС РФ RU-RU.01018.04709 действительна до 26.03.2020. Зарегистрированный товарный знак.

ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

Сохранить здоровье суставов не так уж сложно – обратите внимание на наши рекомендации!

Изучаем меню

На сегодняшний день специально разработанный лечебный рацион назначается лишь при одном заболевании суставов – подагре (нужно ограничивать потребление продуктов, богатых мочевой кислотой и пуринами). При артрите и артрозе подробно расписанного меню ни в поликлинике, ни в больнице, скорее всего, не дадут. И уж тем более не заморачиваются по поводу еды те, у кого суставы в порядке. А зря! С помощью пищи можно укрепить внутрисуставной хрящ и значительно снизить риск преждевременного износа сустава.

Полезно

● **Молочные продукты богаты белком и кальцием.** Первый необходим для обновления всех клеток организма, в том числе и внутрисуставного хряща. Второй требуется для крепости костей, от которой косвенно зависит состояние суставов.

● **Чеснок, лук, капуста, бобовые, рыба, проростки пшеницы** – это источники серы, которая защищает организм от преждевременного старения и токсинов, уменьшает воспалительные процессы. Также этот микроэлемент способствует синтезу коллагена – вещества, которое делает внутрисуставной хрящ упругим и прочным. В последнее время серу даже стали вводить в состав препаратов, которыми лечат артроз. А здоровым людям надо следить за её регулярным поступлением в организм из продуктов.

● **Желе и холодец** (последний нужно есть в умеренном количестве из-за высокого содержания холестерина) – это источники желатина, который в организме превращается в тот самый коллаген, придающий прочность внутрисуставному хрящу.

Важно

Сохранить здоровье суставов важно не только тогда, когда с ними нет проблем, но и тогда, когда первые трудности уже появились. Самое распространённое заболевание суставов – артроз. Он ведёт к постепенному разрушению внутрисуставного хряща, а затем и прилегающих к нему тканей. Артроз нельзя обратить вспять: если часть хряща пострадала, её нельзя вырастить заново. Но развитие болезни можно остановить, если соблюдать рекомендации врача.

● **Принимать хондропротекторы** – лекарства, нормализующие обмен веществ в хрящевой ткани и подавляющие ферменты, которые её разрушают. Курс лечения обычно долгий – 3–6 месяцев, и его периодически надо повторять. Но это не должно смущать. Основные компоненты хондропротекторов – глюкозамин и хондроитин сульфат. Это природные вещества, которые практически не вызывают побочных эффектов (исключение – только индивидуальная непереносимость).

● **Ежедневно выполнять специальную гимнастику**, которая, не перегружая сустав, помогает разработать его, улучшить его кровоснабжение и подвижность.

● **Уменьшить ежедневную нагрузку на сустав**, воздерживаясь от опасных видов фитнеса и перегрузок в быту и на работе.

Чтобы пели, а не скрипели

Что по нраву нашим суставам?

Вредно

● **Избыточное питание** – самая частая причина набора веса. Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы, что приводит к преждевременному развитию артроза. Стоит следить за калорийностью и жирностью меню и не злоупотреблять мучным и сладким!

● **Фастфуд и сильно переработанная пища** негативно влияет на весь организм. Такое питание препятствует нормальному обновлению клеток, снижает иммунитет, ослабляет защиту от вредных свободных радикалов. Всё это может сказываться и на состоянии суставов.

Надо двигаться вперёд

Основная функция суставов – обеспечивать лёгкость и простоту нашего движения. И они, как настоящие труженики, не любят уваливать от своей работы. В наилучшем состоянии суставы находятся у людей, которые стараются быть физически активными. Но активность активности разнь.

Полезно

● **Плавание** – оптимальный вид тренировок. В воде можно укрепить мышцы, которые поддерживают сустав, улучшить кровоснабжение тканей вокруг него. При этом риск травмировать сустав или слишком сильно нагрузить его минимален.

● **Ходьба** (обычная и скандинавская), бег на лыжах, велосипедные

прогулки – тоже прекрасный вариант. Они активизируют кровоток, улучшают питание суставов, помогают укрепить мышцы, увеличивают общую выносливость.

● **Йога, пилатес, стретчинг** и другие виды спокойного фитнеса, направленного на укрепление связок и повышение их эластичности, также будут очень полезны. Они учат человека владеть своим телом, улучшают чувство равновесия, а заодно увеличивают подвижность суставов, не травмируя их.

Вредно

● **Бег, прыжки, степ-аэробика** – не лучший выбор. Во время занятий происходит множество резких ударов ноги о землю, из-за чего хрящевая ткань коленных, тазобедренных, голеностопных суставов и суставов позвоночника может травмироваться. Небольшие, но регулярные травмы ведут к развитию артроза. Одномоментные, но сильные нередко становятся причиной воспалительных заболеваний суставов – например, бурсита или синовита.

● **Любые занятия, связанные с подъёмом тяжестей**, также плохо влияют на суставы, приводя к их перегрузке и травматизации.

Режимные объекты

Все процессы в нашем организме подчинены определённым биоритмам. Чтобы не сбиваться с них, важно

соблюдать режим дня, а также режим работы и отдыха.

Полезно

● **Ложиться спать примерно в один и тот же час** и посвящать отдыху достаточно времени. Пока мы спим, мозг, который днём ориентирован на получение информации извне, обращает свой «взгляд» внутрь организма. Он ищет возможные поломки и даёт команду устранить их. У тех, кто высыпается, больше шансов, что микротравмы суставов, полученные за день, будут устранены, а восстановительные процессы во внутрисуставном хряще – активизированы.

● **Делать перерывы во время работы** – неважно, физическая она или интеллектуальная. Если вы по долгу службы сидите за компьютером, раз в час на пять минут встаньте, пройдитесь по коридору или сделайте пару простых упражнений для разминки. Если работа связана с движением, стоит посидеть или сделать несколько упражнений на растяжку, которые помогут расслабить перегруженные суставы.

Вредно

● **Пренебрегать отдыхом:** экстремально сокращать часы сна, работать дольше 10 часов в сутки в течение долгого времени. Даже если на работе аврал, нужно найти время на восстановление сил.

Ксения КНЯЗЕВА

АРТРА МСМ ФОРТЕ



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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА



Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ



2 МЕСЯЦ



3 МЕСЯЦ



4 МЕСЯЦ



5 МЕСЯЦ



РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА – 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама

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



ИСКУССТВО ПРОФИЛАКТИКИ

Порой кажется, что уже совсем не осталось сил, замучили болячки и инфекции, хотя вы ещё достаточно молоды? Не так давно медики выяснили, что причиной такого состояния может быть нарушение кислотно-щелочного баланса организма.

Ой, как же кисло!

В нашем организме в норме образуется большое количество веществ с кислотной реакцией. Но если человек здоров, то все его органы и системы работают слаженно и чётко, чтобы устранить этот избыток кислоты. Лёгкие за счёт усиленной или замедленной вентиляции изменяют состав вдыхаемого воздуха, содержание в нём углекислого газа и, соответственно, кислотно-щелочное равновесие (рН) крови. Почки образуют вещества с щелочной реакцией или соли, которые нейтрализуют кислоты. Печень производит белки, образующие особую буферную систему, которая «следит» за тем, чтобы кислотно-щелочной баланс был в норме. Кишечник уменьшает или увеличивает количество всасываемой воды, чтобы достигнуть правильного рН в клетках и биологических жидкостях.

Если какая-то из этих систем работает неэффективно, в организме развивается закисление, которое врачи называют «ацидоз». Если же в крови в избытке накапливаются щелочные вещества, это явление имеет другое название – «алкалоз». Помимо различных заболеваний приводит к подобным проблемам также могут сильные стрессы, экологически вредные воздействия и неправильное питание.

Усталость одолела?

Для ацидоза, который развивается значительно чаще, чем алкалоз, характерны чувство постоянной усталости, вялости, сонливости, головные боли. При этом время от времени дыхание может становиться тяжёлым, шумным, могут быть сбои в работе сердца, отёки, потливость, реже обычного происходит мочеиспускание. У людей, у которых в организме наблюдается избыток кислоты, долго не проходят грибковые заболевания и инфекции, снижен иммунитет, часто обнаруживаются камни в почках и желчном пузыре.

У вас дисбаланс

Почему мы болеем



При защелачивании организма человека обычно одолевает мышечная слабость, он всё время зябнет. Бывают сбои сердечного ритма, проблемы с опорожнением кишечника, дыхание при этом частое и неглубокое.

Что в тарелке?

При далеко зашедшем сдвиге кислотно-щелочного равновесия лечение может осуществляться только в стационаре. Пациенту вводят необходимые препараты, нормализующие баланс отрицательных и положительных ионов в жидкостях, клетках и тканях организма.

Но обязательное условие эффективного лечения – устранение тех заболеваний лёгких, сердца, почек, эндокринных желёз, которые могли привести к развитию ацидоза или алкалоза. В стационаре может быть быстро проведена эффективная терапия витаминами и биологически активными веществами, микроэлементами и белками, нормализующими кислотно-щелочной баланс организма.

Хотя, конечно, лучше не допускать такого развития событий. Во многих случаях нормализовать кислотно-щелочной баланс можно, пересмотрев свою диету.

Доказано, что употребление в пищу красного мяса (говядины, баранины и свинины) более

3 раз в неделю плохо сказывается на кислотно-щелочном балансе. Разумно заменять его рыбой (лучше морской и нежирной, например, навагой, треской, окунем), а также курицей без кожи.



Нежелательное влияние на кислотно-щелочной баланс оказывают также рафинированный сахар и мука, поэтому сдобные кондитерские изделия и белый хлеб лучше оставить для праздничного стола в качестве исключения, а в повседневной жизни есть зерновой хлеб.



Легкоперевариваемые белки, не вызывающие образования кислот, содержат орехи, которые также полезны благодаря содержащимся в них ненасыщенным маслам и микроэлементам. Хорошо два раза в неделю употреблять бобовые – фасоль, горох, чечевицу. Это продукты нейтрального ряда.



Особое внимание следует уделить овощам, которые ощелачивают организм. Это все зелёные листовые овощи, разнообразные салаты, сельдерей, петрушка, кинза, укроп, руккола. Их можно подавать в качестве гарнира, а также с другими овощами, например с огурцами. Также полезны кабачки, баклажаны, тыква.

● На заметку

Для поддержания нормального кислотно-щелочного равновесия можно использовать некоторые травяные сборы.

● Возьмите по 1 ст. ложке травы душицы, листа лесной земляники, листьев мелиссы, облепихи, первоцвета лекарственного, приготовьте смесь. 1 ст. ложку смеси заварите 0,5 л крутого кипятка и держите в термосе в течение 15 минут, затем вылейте в стеклянную или эмалированную посуду и дайте настояться 30 минут. Пейте по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

● Возьмите по 1 ст. ложке травы иван-чая, соцветий клевера лугового, листьев мелиссы, полыни обыкновенной, спорыша, шалфея лекарственного, всё смешайте. 1 ст. ложку смеси заварите 0,5 л крутого кипятка и держите в термосе в течение 15 минут, затем вылейте в стеклянную или эмалированную посуду и дайте настояться 30 минут. Пейте по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

СОВЕТЫ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Аист прилетит!



Слышала, что физические упражнения могут помочь при бесплодии. Неужели это правда?

Елена, Можайск



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

– Да, это так. В моей практике нередко бывали случаи, когда пациентки, обратившиеся в наш центр с болями в пояснице, через какое-то время рассказывали, что наконец-то им с мужем удалось зачать ребёнка после 2–3 лет попыток. Как правило, причиной болей в пояснице является несостоятельность мышечной системы поясничного отдела позвоночника и мышц таза и бёдер. Поэтому каждая женщина, страдающая подобными расстройствами, должна выполнять упражнения, «запускающие» работу этих мышц.

1 «Приведение бедра»

Для этого упражнения потребуется резиновый амортизатор, манжета для фиксации амортизатора за ногу и неподвижная опора. И. П.: сидя на полу, боком к неподвижной опоре, ноги вытянуть вперёд. Один конец резинового амортизатора фиксируется с помощью манжеты за голень, второй – за нижнюю точку неподвижной опоры. Тяга прямой ногой резинового амортизатора из стороны к центру – 20–25 повторений. Выдох «Хаа» на усилии.



2 «Отведение бедра»

И. П.: то же, что и в первом упражнении. Выполняется отведение прямой ноги максимально в сторону на выдохе «Хаа» 20–25 повторений. Амортизатор необходимо зафиксировать за неподвижную опору или воспользоваться услугами партнёра.



3 «Бицепс бедра»

И. П.: лёжа на животе на полу. Под бёдра положить валик. Также упражнение можно выполнять лёжа на скамье или кушетке. Тяга резинового амортизатора, зафиксированного за нижнюю точку неподвижной опоры, старайтесь достать пяткой ягодицу. Выполнять упражнение 20–25 повторений.

Выполнять эти упражнения нужно не менее 3–4 раз в неделю, постепенно увеличивая количество подходов.



Неблагоприятные дни с 3 по 6 декабря

3 (пик с 10.00 до 17.00) – последняя четверть Луны. Ожидается изменение атмосферного давления и температуры. На убывающей Луне замедляются все процессы в организме, иммунитет слабеет, тонус понижается, еда хуже усваивается – при желании легче похудеть. Весьма вероятно, что будет тяжело выполнять работы, требующие больших умственных и физических затрат. Возможны обострение хронических болезней, желудочные боли, нарушение пищеварения, бессонница. Остерегайтесь простуды, стрессов и конфликтов, берегите силы. Подходящее время для начала лечения и завершения начатых дел.

4 (пик с 06.00 до 09.00) – соединение Луны с Юпитером в Деве. От волнений и переутомления вероятно обострение заболеваний органов брюшной полости, желудка, нарушение пищеварения, обострение гастрита, колита. Не исключены болезни печени и поджелудочной железы. Желательно соблюдать диету, ограничить потребление сладкого, отказаться от алкоголя. Нужно сохранять спокойствие, не делать из мухи слона, ограничить фронт работ. Подходящее время для занятий религией, историей, благотворительностью.

6 (пик с 05.00 до 08.00) – соединение Луны с Марсом в Деве. В этот день вас могут беспокоить головные боли, анемия, воспаление носоглотки, атеросклероз, болезни желудочно-кишечного тракта, геморрой, раны, ожоги. Не исключены инфекционные и воспалительные заболевания в острой форме с высокой температурой. Остерегайтесь травматизма, простуды, осторожно пользуйтесь колющими и режущими предметами, берегите голову от ударов. Полезны физические упражнения и прогулки. Переутомление плохо отразится на здоровье.

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

Алиса ВОЛКОВА

Фото предоставлены пресс-службой телекомпании «М-Продакшн»



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

От чего возникает это заболевание и что можно сделать, чтобы его не допустить?



Наш эксперт – врач-нейрохирург, доктор медицинских наук, профессор Андрей БАСКОВ.

Причин много

Есть много причин появления сколиоза: отклонения позвоночника вбок: врождённое недоразвитие, неправильная форма позвонков, лишние позвонки и даже непарные рёбра.

Причиной искривления могут стать заболевания нервной системы, например полиомиелит или ДЦП. Но чаще всего сколиоз начинает развиваться у здорового ребёнка, а почему это происходит, неизвестно. Такое бывает в 80% случаев.

Обычно проблемы начинаются в периоды бурного роста: в 5–7 и в 10–14 лет. При сколиозе позвоночник может не только искривляться в сторону, но и скручиваться относительно оси. Искривления могут быть во всех отделах позвоночника, но самым тяжёлым считается грудной сколиоз. При этом страдают другие органы: грудная клетка сужается, становится яйцеобразной, сжимаются сердце и лёгкие. Ухудшается способность сосудов насыщать кровь кислородом, повышается давление в малом круге кровообращения.

Сам себе диагност

Понятно, что лучше увидеть болезнь в самом начале, не дожидаясь, пока она будет настолько очевидна, что её заметят окружающие. Конечно, есть плановые осмотры в поликлинике и в детских учреждениях. Но, как считает доктор Басков, родители могут заметить, что с позвоночником не всё в порядке, и сами. «Для этого поставьте ребёнка на ровный пол, чтобы он стоял, не держась ни за что руками, ровно, руки опущены вниз. Линия позвоночника должна быть визуально прямой. Плечи на одном уровне. Обратите внимание – между руками и телом должны быть симметричные «окошки» одного размера. Если этого нет, а одна рука как бы отходит в сторону и кажется длиннее другой, которая плотно прилегает к телу, – это признак сколиоза. Должны быть на одном уровне плечи и уши, спереди ключицы должны выпирать ровно. Попросите ребёнка нагнуться вперёд. При сколиозе одна из лопаток выпирает, образуя рёберный горб».

Есть ещё один способ, которым можно воспользоваться, если изменения

То не ветер спину клонит

Чем грозит сколиоз?

не бросаются в глаза и есть сомнения. Попросите ребёнка нагнуться перед зеркалом и рассматривайте его спину в отражении. Так деформация станет более заметной.

Можно также проверить позвоночник с помощью грузика с отвесом. Нащупайте сзади на шее седьмой шейный позвонок: он самый выступающий. Привяжите к верёвке небольшой грузик, попросите ребёнка встать прямо и посмотрите, как грузик расположился относительно позвоночника. Если всё в порядке, верёвка пройдёт посередине попы, по ягодичной складке. При сколиозе отвес пройдёт в стороне.

Важно

Чтобы не допустить патологической деформации позвоночника, с самого раннего возраста малыша соблюдайте несложные, но важные правила:

- Не надо сажать малыша, пока он не может сидеть сам.
- Не стоит носить младенцев в рюкзаке «кенгуру» до тех пор, пока они не научились сидеть самостоятельно. Более безопасна повязка-слинг.
- Не водите ребёнка за одну и ту же руку – чередуйте их.
- Правильно организуйте спальное место – оно должно быть ровным и достаточно жёстким.
- Тихоню, который любит спокойно играть или рассматривать картинки в книжке, надо увлечь подвижными играми и спортом; предпочтительны лыжи, плавание, игры с мячом.
- Купите ребёнку два комплекта учебников, чтобы один оставался в школе и книги не надо было носить.
- Следите, чтобы ребёнок не носил рюкзак или ранец на одном плече.

Посмотрите и на обувь ребёнка. У 70% детей со сколиозом есть и плоскостопие. Обувь при этом снашивается неравномерно – по внутреннему краю. Если один ботинок стоптан больше другого, есть повод задуматься, что у ребёнка ноги разной длины: это бывает не так уж редко. В этом случае достаточно заказать специальную обувь, корректирующую длину ног, и деформация исчезнет.

Без хруста и боли

Если позвоночник ребёнка не в порядке, не надо бросаться на поиски целителей, обращаться к массажистам и мануальным терапевтам. Для начала

диагноз надо уточнить. Ребёнка должны посмотреть несколько специалистов, включая ортопеда, ревматолога, нейрохирурга. Для этого лучше обратиться в специализированный центр, где занимаются лечением заболеваний позвоночника.

На ранних стадиях болезни поможет физкультура. Но подбор упражнений – очень тонкий момент. Должны быть учтены все особенности искривления. Никаких общих рекомендаций нет – неправильно подобранные упражнения могут только навредить.

Для лечения заболеваний позвоночника сегодня всё чаще используется остеопатия. Это направление

медицины появилось более 100 лет назад, а в наши дни переживает второе рождение. Врач «прорабатывает» позвоночник очень мягко, без хруста и боли. Его задача – снять функциональные мышечные блоки, уменьшить спазм мышц и улучшить кровоснабжение, направить позвонки в нормальное физиологическое положение.

Не стоит бояться, если ребёнку назначен ортопедический корсет. Его задача – разгрузить позвоночник в период активного роста, пока идёт формирование скелета. Современные корсеты и корректоры сделаны из лёгких материалов, они незаметны под одеждой и прекрасно справляются со своей задачей.

Очень важно, чтобы всё, что можно было сделать для ребёнка, было сделано до 20 лет, пока продолжается рост. «Особенно важно, чтобы такую помощь получили девочки», – считает Андрей Басков. «Они болеют сколиозом в 5 раз чаще мальчиков. Если сколиоз у девочки прогрессирует, появляются нарушения в области таза, возникают костные деформации, которые в дальнейшем помешают выносить и родить ребёнка».

Главный принцип, которого придерживаются сегодня лучшие врачи, – компенсация. Не надо стремиться к идеалу. Надо добиваться, чтобы заболевание не прогрессировало. Операции показаны, только когда исчерпаны возможности консервативного лечения.

Кстати

У 90% взрослых, которые обращаются к врачу с жалобами на боли в спине, оказывается невыявленный в детстве сколиоз. Проблемы, связанные с этим заболеванием, часто начинают беспокоить после 50–60 лет.

Елена ПИКАЛОВА

ВОПРОС–ОТВЕТ

Нужен ли йод?



Нашему сыночку 1,5 года, а я до сих пор один раз в сутки кормлю его грудным молоком. При этом принимаю дополнительно препараты с йодом. Но вот в ближайшее время грудное вскармливание закончится, и тогда встанет вопрос: нужно ли начинать давать ребёнку йодиды в таблетках?

Римма, Тульская область



Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН: – Кажется, уже все ответственные родители

знают, что мы, живущие далеко от солёных морей и мало употребляющие морскую рыбу или морскую капусту, страдаем дефицитом



йода. В последние 20 лет ситуация с приёмом беременными женщинами препаратов йода существенно поправилась, но разноречивая в рекомендуемых дозах сохраняется. Ниже я привожу усреднённую таблицу желательных дозировок йода для детей до 3 лет. Почему до трёх? Предполагается, что начиная с этого возраста ребёнок будет получать йодированные продукты (покупные и домашнего приготовления), которые позволят если не целиком,

Возрастные нормы

Возраст	Вскармливание	
	Грудное	Искусственное
0–6 мес.	Кормящая мать должна получать 200–300 мкг йода, ребёнку до 6 месяцев этого достаточно	● Содержание йода в смеси 100 мкг/л и более, ребёнку этого достаточно ● Смесь не содержит йода или содержит менее 100 мкг/л (этого ребёнку недостаточно), тогда младенец должен получать 100 мкг йода
6 мес.–3 года	Ребёнок должен получать 100 мкг йода	

то, по крайней мере, существенно снизить дефицит этого важнейшего микроэлемента. Хотя, к сожалению, даже регулярное употребление фруктов

и овощей, содержащих йод (хурма, чёрная смородина, огурцы, картофель и чеснок), не компенсирует суточной потребности.



РОДИТЕЛЯМ О ДЕТЯХ

Наверняка вас хоть раз просили «поддержать» у себя чужого ребёнка: троюродного племянника или чадо подруги... Как справиться с ролью Мэри Поппинс? Давайте разберёмся.

Подготовьтесь

Разузнайте о вашем госте как можно больше по всем важным пунктам: здоровье, питание, режим дня, особенности поведения... Попросите родителей оставить их номера телефонов. И, если в течение дня у вас возникнут вопросы, сразу же позвоните им, не пытайтесь ничего решить самостоятельно.

Заранее обговорите часы «гостевания». Пусть мама или папа чётко обозначат, во сколько они заберут своего отпрыска.

Не поддавайтесь на манипуляции

Дети – великие манипуляторы. Помните об этом, когда захотите пойти на поводу у вашего гостя, требующего пятую конфету или уверяющего вас, что он не умеет сам надевать штаны и мыть руки. Конечно, вы не хотели бы, чтобы малыш рассказал потом своей маме о том, какая «тётя жадная и злая». Но это не повод, чтобы во всём потакать ребёнку. Дети

Кстати

Когда ребёнок у вас в гостях впервые:

- Обязательно покажите ему, где у вас туалет, где можно помыть руки, каким полотенцем их вытереть.
- Покажите все комнаты и расскажите, кто в них живёт (так вы снимите страх и напряжение у малыша).
- Расскажите подробно, что вы сегодня будете делать. Чтобы снизить уровень тревожности у ребёнка, сначала займитесь с ним его любимым делом (посмотрите любимый мультфильм, поиграйте в любимую машинку).
- Предложите маленькому гостю смастерить что-нибудь к приезду родителей: нарисовать кого-нибудь, склеить поделку, слепить фигурку...

Добро пожаловать!

Ждём в гости чужого ребёнка

прекрасно чувствуют грани дозволенного и в какой момент эти грани можно расширить.

Не меняйте систему питания

Ребёнок в гостях может начать просить то, что ему якобы и дома дают в большом количестве (мармелад, печенье, шоколад, мороженое). Перед тем как принять к себе гостя, спросите у родителей, что ему можно, а чего нельзя. Узнайте, в какое время лучше кормить ребёнка, есть ли у него аллергия на какие-нибудь продукты, можно ли ему сладости и в каком количестве...



Все малыши любят устраивать домики, прятаться и ждать, что их найдут

Если столкнётесь с манипуляцией, можно при ребёнке позвонить (или сделать вид, что звоните) родителю и «на всякий случай» уточнить рацион питания и дальше сослаться на «родительский указ».

Если ребёнок категорически отказывается от еды, не настаивайте – это только усилит его стресс (ведь чужой дом и отсутствие родителей – стресс). Подождите немного или поиграйте с гостем.

Не перегибайте палку

Наблюдая, как разговаривает и ведёт себя чужой ребёнок, мы невольно становимся свидетелями другой системы воспитания. Мы понимаем, что его так воспитали. Однако не спешите переводить чужое чадо или отучать его от дурных привычек и сквернословия.

Во-первых, у ребёнка нет оснований прислушиваться к вам, и, таким образом, вы рискуете настроить чадо против вас. Во-вторых, так можно и отношения с мамой ребёнка испортить.

Если вам совсем не по нраву то, как ваш гость разговаривает или ведёт себя, скажите без эмоций, что по правилам вашего дома так разговаривать нельзя. Зачастую дети тушуются, когда чужие взрослые дают им понять, что сказанное или сделанное неуместно.

Если не терпится всё же провести мастер-класс по хорошим манерам, сделайте это в виде игры, на примере кукол.

Развлекайтесь!

О развлечениях для ребёнка вы тоже наверняка спросите у его родителей. Да и игрушки они ему с собой дадут самые любимые. Если вы уже во всё переиграли, возьмите на вооружение несколько беспроигрышных затей, интересных детям любого поколения.

Все дети любят устраивать домики, любят прятаться и ждать, когда их найдут. Дети любят, когда их привлекают к какому-либо важному процессу (например, к готовке). Дети любят, когда с ними дурачатся.

Используйте это, поиграйте в прятки, в домики, в бег на четвереньках... Дурачьтесь! Это отлично снимает стресс и располагает ребёнка к вам.

Дария ЖМУРОВА,
психолог

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия
ШИЛОВА:

– Когда ко мне в гости приходят дети, я всегда покупаю что-нибудь вкусненькое. И ещё надо предусмотреть, чем будет заниматься ребёнок у вас дома, купить какую-нибудь игру. Мне кажется, у него должны остаться хорошие воспоминания от похода в гости.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ МАМЫ

Как и во что играть с детьми, чтобы доставлять им удовольствие и одновременно их развивать?

ПРЕДЛАГАЕМ вам список полезных игр и игрушек для малышей от 0 до 1 года.

Всеми своё время

Информацию об окружающем мире младенцы получают с помощью осязания и пробы всего, до чего могут дотянуться, на вкус. Если в руку крохи положить предмет, он схватит его. Самые маленькие не отличают одни предметы от других, поэтому со всеми поступают одинаково: трясут и тянут в рот.

Кстати

Не спешите искать младенцу компанию ровесников. До полутора лет у ребёнка не возникает желания играть с другими детьми.

Играй и развивай!

В 4–8 месяцев действия ребёнка становятся более осознанными. Малыши «угадывают», где находится предмет, могут схватить движущуюся игрушку.

Играя с крохой, важно называть предметы, побуждать его выполнять ваши просьбы. В ответ слышали лепет или поток «инопланетных» слов? Значит, у ребёнка отлично протекают предречевое развитие и общение.

Что лучше?

Игрушки детей до года должны развивать зрительное и слуховое восприятие, тактильные ощущения и мелкую моторику, так что малышам нужно покупать погремушки, кольца, кубики, мячики. Когда малышу исполнится год, следует обратить внимание на развивающие игрушки, которые формируют в представлении



ребёнка конкретные образы зверей, птиц... Для этого возраста подходят также различные мячи, простые машинки (развивают двигательную активность), книжки и карточки с красочными картинками (развивают зрительное восприятие). Ну а если ребёнку уже 2 года, обратите внимание на игрушки, которые развивают мышление.

Из подручных средств

Игрушки из серии «Сделай сам» помогут не только сэкономить семейный бюджет, но и развить у малыша мелкую моторику, фантазию, творческое мышление, а также успокоить гиперактивного кроху.

Важно

- При выборе игрушек для малышей обратите внимание на соответствие игрушки возрасту ребёнка, её развивающий потенциал, прочность и безопасность, эстетические качества.
- Не покупайте крохе слишком «взрослую» игрушку или ту, которая вызовет негативные эмоции.
- У игрушки не должно быть острых углов, шероховатостей и резкого запаха.
- Откажитесь от ворсистых игрушек, так как дети всё пробуют на вкус, а также от игрушек с деталями менее 4–5 см – они могут попасть в дыхательные пути малыша.
- Если вы приобретаете мягкую игрушку, убедитесь в том, что все швы прочные, а если это игрушка из латекса и резины, попросите продавца показать сертификат качества.
- Обращайте внимание на те игрушки, которые отмечены знаками качества, например «Детские психологи рекомендуют». Это означает, что игрушка прошла экспертизу и удостоена самых высоких оценок специалистов.

Какие игрушки можно сделать самим?

- Куклы из лоскутков тканей, поролона, бусин и ниток.
- Фигурки зверей из теста.
- Домики и мебель из картонных коробок.

На новый лад

Не забывайте про старые, временем проверенные игрушки и игры. Например, матрёшка развивает зрительно-пространственную координацию, мелкую моторику, координацию движений. Вкладывая фигурки друг в друга, ребёнок усваивает, что значит «внутри», «больше», «меньше». С их помощью можно учить малыша счёту.

Ещё одна «забытая» игрушка – пирамидка со снимающимися кольцами. Она помогает крохе освоить пространственные представления: понятия последовательности, соразмерности, сравнения (больше – меньше).

Татьяна ТРОИЦКАЯ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Ежегодно по воздуху путешествуют более 1 миллиарда человек. По прогнозам, в течение ближайших десятилетий эта цифра удвоится. А вместе с ней и количество тех, для кого подобные путешествия совсем не в радость. Особенно если предстоит длительный полёт со сменой часовых поясов.

Из зимы – в лето

После перелёта вы чувствуете себя усталым и разбитым, у вас нарушается сон, пропадает аппетит? Скорее всего, вы стали жертвой десинхроноза (или джетлага) – рассогласования наших внутренних биоритмов (биологических часов), вызванного длительным перелётом.

При этом примерно две трети людей с трудом переносят перелёты в направлении на восток, а у одной трети такие же сложности вызывает путь на запад. Ранее считалось, что полёты вдоль меридиана не нарушают ритм биологических часов. Однако последние исследования медиков показали, что это далеко не так. Перелёт из Северного полушария в Южное, из зимы в лето или наоборот, для организма – настоящий стресс и довольно болезненный.

Не почувствовать на себе сбой биологических часов практически невозможно. У десинхроноза богатая симптоматика: от непонятной слабости, перепадов настроения, нарушений сна и аппетита до обострения старых болячек и появления новых. Больше всего от подобного сбоя страдают больные с воспалением лёгких, бронхиальной астмой, сердечными аритмиями, гипертонической и язвенной болезнями.

Ой, откуда сбой?

Как пережить смену часовых поясов



Чем больше часовых поясов пересекает человек, тем сложнее. Для того чтобы приспособиться к разнице во времени, организму требуется не меньше 3 недель. И столько же, чтобы адаптироваться к прежнему ритму по возвращении обратно.

Не спать!

И всё же облегчить свою участь заядлые путешественники могут. Главное – хорошенько к будущей поездке подготовиться. Тем более что на сегодняшний день существует масса специальных методик, позволяющих человеку полноценно работать и отдыхать, независимо от того, сколько часовых поясов ему при этом придётся пересечь.

Чтобы приспособиться к разнице во времени, нужно не менее 3 недель

Перед полётом постарайтесь выяснить, в какое время вы прибудете к месту назначения. Это поможет спланировать режим за день до полёта, во время него и в первые сутки после. Лучше организовать путешествие так, чтобы прилетать в пункт назначения вечером (тогда вы скорее заснёте в отеле).

Если вам предстоит ночное путешествие на самолёте, постарайтесь не спать в день вылета, приезжайте в аэропорт измотанным и уставшим – так больше шансов заснуть во время полёта. Именно этого правила придерживаются спортсмены, летящие на заграничные чемпионаты. Прежде всего спортсмена заблаговременно вывозят на место проведения соревнований, чтобы он смог адаптироваться к изменению времени. В случае перемещения с востока на запад вылетать стараются утренним рейсом. При этом в полёте спортсмену спать не дают, назначая тонизирующие средства через 1–1,5 часа после вылета. Лишь вечером по местному времени чемпиону разрешают погрузиться в объятия Морфея.

При перелётах с запада на восток вылет организуют в вечерние часы и прилагают все усилия, чтобы спортсмен мог полноценно отдохнуть во время полёта. Даже назначают слабые снотворные препараты. А в первые двое-трое суток после прибытия игрокам назначают лёгкие тонизирующие средства типа настойки женьшеня, экстракта элеутерококка.

Операция «Адаптация»

Однако для полной адаптации организма при смене часовых поясов всё равно необходимо определённое время. Считается, что, если путешественник пересёк на самолёте один часовой пояс, ему потребуется 1 день, чтобы приноровиться к новому режиму, два часовых пояса – 2 дня. И так далее. Один из самых простых способов справиться с симптомами джетлага – фототерапия (воздействие ярким белым светом). Если вечером накануне поездки вы проведёте полчаса перед специальной лампой, часовую акклиматизацию вы перенесёте значительно легче.

Наладить режим сна вам помогут препараты мелатонина, нормализующие все биологические процессы в организме, включая главный из них – цикл «сон – бодрствование». Их рекомендуются принимать перед сном накануне вылета и далее принимать по 1 таблетке перед ночным сном в течение нескольких дней уже в новом часовом поясе.

Адаптация организма к внешним условиям пойдёт намного быстрее, если в новом часовом поясе вы будете соблюдать местный режим дня. После первой ночи на новом месте постарайтесь проснуться к завтраку. Днём, в светлое время суток, больше гуляйте и находите на солнце. Естественный солнечный свет поможет организму войти в новый режим. Вечером же избегайте освещения для нормализации вашего ночного сна.

Кстати

Японские учёные опубликовали данные, что цикл биологических часов человека в большинстве случаев не синхронизирован с ритмами Земли. Человеческие сутки могут быть короче или длиннее 24 часов. Согласно этим данным, для людей, встающих рано (до 6 часов утра), биологический цикл равен 21,5 часа. Для людей, встающих до восьми часов, – 22,5. Лучше всего тем, кто встаёт после 8 часов утра. Их цикл равен 24,5 часа, а это близко к природным ритмам. Поэтому «жаворонки» плохо переносят перелёты на запад, удлиняющие сутки. «Совам» тяжелее даются перелёты на восток, укорачивающие сутки.

ДОЛЖЕН БЫТЬ В ФОРМЕ ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА?

НАСТРОЙ СВОЕ ВРЕМЯ

МЕЛАКСЕН®
МЕЛАТОНИН 3 МГ

- ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН
- ПРЕКРАСНОЕ САМОЧУВСТВИЕ ПОСЛЕ ПЕРЕЛЕТА

1 ТАБЛЕТКА ПЕРЕД СНОМ 3-5 ДНЕЙ

рег. укл. № 015325/01 от 29.08.2008

UNIPHARM

См. также: инструкция по медицинскому применению; Бузунов Р.В., Царёва Е.В. РМЖ: Неврология, 2013;16:831-837; Herxheimer A., Petrie K.J. Melatonin for the prevention and treatment of jet lag. Cochrane Database of Systematic Reviews, 2009.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПРОЧИТАЙТЕ ИНСТРУКЦИЮ

Татьяна ИЗМАЙЛОВА



КОДЕКС СТРОЙНОСТИ

Лишнего не надо!

Избавляемся от жирка

Всем известно, что осенне-зимний период – настоящий удар по фигуре в области талии. От этого страдают и мужчины, и женщины. Как предотвратить эту беду и при этом улучшить свое самочувствие?

ВСЛЕД за талией некрасиво заплывают и близкие к ней области: живот и ягодицы. Наш сегодняшний комплекс нужен для профилактики жировых отложений в этих зонах. Выполняйте его каждый день по 30 минут либо 4 раза в неделю по 1 часу. Просто делайте все упражнения подряд, а когда дойдёте до конца списка, начинайте сначала. Если лишние килограммы уже есть, упражнения тоже помогут. Однако заниматься надо будет уже 5 раз в неделю, начав с 40 минут и постепенно доведя до 75 минут.



Медленные приседания

Поставьте ноги на ширину плеч, ступни параллельно. Руки сцепите на затылке. Медленно приседайте, считая про себя до 5. В нижней точке сосчитайте до 3 и так же плавно, считая до 5, встаньте в исходное положение. Не сутультесь во время этого упражнения, смотрите перед собой или немного вверх.

► Повторите от 20 до 40 раз.



Вращение ногой на весу

Встаньте прямо, ступни вместе, руками опирайтесь на стену или спинку стула. Удобно стоя в дверном проёме лицом к косяку. Поднимите одну ногу, сгибая колено и направляя его к груди. Затем отведите такую согнутую ногу вбок. Выпрямите её в сторону, одновременно опуская вниз. Верните в исходное положение ступню и повторите то же самое другой ногой.

► Повторите по 15–20 раз каждой ногой (всего 30–40 раз).

Чтобы сохранить фигуру, занимайтесь 4 раза в неделю по 30 минут



Подъём корпуса

Лёжа на коврик на спине, согните ноги и поставьте ступни на пол. Руки скрестите на груди, поясницу возмите в пол. Опустите подбородок на груди, оторвите голову, плечи и по возможности лопатки, скручивая корпус вперёд, направляя лоб к животу.

Опуститесь в исходное положение не спеша, на 5 счётов.

► Повторите 10–20 раз.

Подъём ног

Лёжа на коврик на спине, положите ладони под затылок и прижмите поясницу к полу (возможно, для этого придётся слегка приподнять голову на руках). Согните ноги, подтяните колени к груди, досчитайте до 5. На следующие 5 счётов выпрямите ноги вверх, затем в свободном режиме (без счёта), не спеша согните их обратно к груди и выпрямите в исходное положение на полу.

► Повторите 10–15 раз.



Подъём ног с поворотом

Лёжа на коврик на спине, согните ноги и поставьте ступни на пол. Руки вытяните вдоль тела, ладони на полу. Подтягивайте согнутые ноги коленями к левому и правому плечам поочерёдно.

► Повторите по 10–15 раз в каждую сторону (то есть всего 20–30 раз).



Обратный подъём

Это упражнение весьма популярно среди спринтеров (бегунов на короткие дистанции). Опуститесь на спину на коврик, вытяните ноги, руки вдоль тела ладонями вниз. Обопритесь на пятки, лопатки, плечи и ладони. Постарайтесь оторвать таз от пола и поднять его вверх, выгибаясь дугой. Скорее всего, у вас это не получится, но главное – ощутить напряжение мышц при этом движении и удерживать его в течение 10 счётов.

► Повторите 10–15 раз.

Татьяна МИНИНА



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+

Подписка на газету «АиФ. Здоровье»

Как получать любимую газету каждую неделю в любую погоду

Подписаться через SMS

Для этого отправьте SMS на номер 3116.

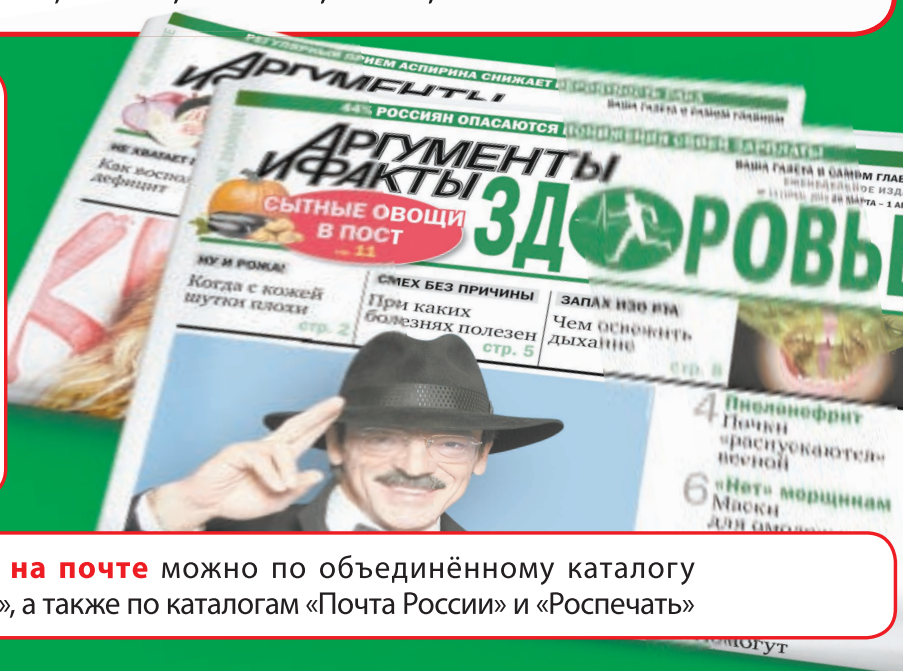
Текст сообщения	Срок подписки	Стоимость
AIF / пробел / 61	на 1 месяц	125 руб.
AIF / пробел / 63	на 3 месяца	375 руб.
AIF / пробел / 66	на 6 месяцев	750 руб.

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 «Распечать»

«Горячая линия» ПОДПИСКА

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

**Спешите! Идёт подписка
на ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ 2016 года**

Дорогие читатели!

Представляем вашему вниманию очередной выпуск нашего справочника, в котором речь пойдёт о растениях для лечения неврологических нарушений.

В создании Энциклопедии принимает участие доктор биологических наук, профессор, преподаватель



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

Растения, применяемые для лечения неврологических нарушений

Растительные активаторы мышечной и умственной деятельности:

🌿 Абрикос 🌿 ананас 🌿 айва аралия маньчжурская 🌿 баклажан 🌿 банан 🌿 бобовые 🌿 брюква 🌿 виноград 🌿 вишня 🌿 груша 🌿 женьшень 🌿 заманиха высокая 🌿 инжир 🌿 какао 🌿 капуста 🌿 картофель 🌿 кизил 🌿 клевер крыжовник 🌿 левзея сафлоровидная 🌿 лимонник китайский 🌿 лук 🌿 маслина 🌿 морковь 🌿 облепиха 🌿 овёс 🌿 орехи 🌿 паслён дольчатый 🌿 пастернак 🌿 пастушья сумка 🌿 персик 🌿 петрушка зелёная 🌿 помидор грунтовый 🌿 рожь 🌿 просо 🌿 пшеница 🌿 ревень 🌿 редька 🌿 рододендрон 🌿 родиола розовая 🌿 салат 🌿 свёкла 🌿 сельдерей 🌿 сладкий красный перец 🌿 слива 🌿 смородина чёрная 🌿 солодка 🌿 соя 🌿 сухофрукты 🌿 укроп 🌿 финики 🌿 хурма 🌿 чай 🌿 хрен 🌿 череда 🌿 черемша 🌿 черешня 🌿 черника 🌿 чеснок 🌿 шиповник 🌿 шпинат 🌿 щавель 🌿 шелковица 🌿 элеутерококк колючий 🌿 яблоки.

Растения, применяемые при головных болях и невралгиях:

🌿 Базилик обыкновенный 🌿 барвинок малый 🌿 валериана лекарственная 🌿 ива белая 🌿 зверобой продырявленный 🌿 лаванда колосовая 🌿 липа сердцелистная 🌿 Melissa лекарственная 🌿 мята перечная 🌿 тополь чёрный 🌿 чистотел большой.

Успокаивающие растительные средства могут использоваться как самостоятельно, так и в качестве дополнительной и поддерживающей терапии:

🌿 Багульник болотный 🌿 борщевик дикий 🌿 боярышник 🌿 брусника обыкновенная 🌿 валериана лекарственная 🌿 василистник вонючий 🌿 горец птичий 🌿 душица обыкновенная 🌿 ежевика сизая 🌿 зверобой продырявленный 🌿 калина обыкновенная 🌿 земляника лесная 🌿 кипрей узколистный 🌿 клевер луговой 🌿 костяника 🌿 лабазник вязолистный 🌿 лебеда раскидистая 🌿 одуванчик лекарственный 🌿 пижма обыкновенная 🌿 пион уклоняющийся 🌿 подмаренник настоящий 🌿 полынь горькая 🌿 пустырник пятилопастной 🌿 пырей ползучий 🌿 синюха голубая 🌿 толокнянка обыкновенная 🌿 укроп аптечный 🌿 хмель обыкновенный 🌿 чабрец 🌿 цикорий обыкновенный 🌿 шлемник байкальский.

Фитотерапия при нервных заболеваниях:

🌿 Аир болотный 🌿 валериана лекарственная 🌿 вербена лекарственная 🌿 горичник лекарственный 🌿 лаванда колосовая 🌿 липа сердцелистная 🌿 мак самосейка 🌿 Melissa лекарственная 🌿 хмель обыкновенный 🌿 чистотел большой.

Фитотерапия при неврастении:

🌿 Белокудренник чёрный 🌿 валериана лекарственная 🌿 женьшень 🌿 зверобой продырявленный 🌿 лаванда колосовая 🌿 пустырник пятилопастной 🌿 розмарин лекарственный 🌿 роснянка круглолистная.

Фитотерапия при бессоннице:

🌿 Белокудренник чёрный 🌿 валериана лекарственная 🌿 зверобой продырявленный 🌿 липа сердцелистная 🌿 мак самосейка 🌿 Melissa лекарственная 🌿 хмель обыкновенный.

Некоторые растения были описаны в предыдущих выпусках нашей Энциклопедии.



А теперь подробнее...

АПЕЛЬСИН СЛАДКИЙ

(апельсин китайский)

+ **Использование:** с лечебной целью используют плоды растения, а также кожуру (апельсиновые корки).

✓ **Полезные свойства:** сок апельсина, применяемый натошак, возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, утоляет жажду, полезен при запорах, гипертонии, атеросклерозе, болезнях печени, ожирении, подагре, цинге и нервных заболеваниях. Пектиновые вещества апельсина улучшают работу кишечника, способствуют снижению гнилостных процессов, сокращают всасывание вредных веществ. Плоды с успехом применяют при авитаминозе, вызываемом острым недостатком в организме витаминов А, В, С.

✋ **Противопоказания:** сок апельсина противопоказан при язвенных болезнях желудочно-кишечного тракта и гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока.



БАНАН РАЙСКИЙ

(банан обыкновенный)

+ **Использование:** плоды растения, которые культивируют в тропических странах.

✓ **Полезные свойства:** ценный продукт диетического питания, химический состав которого способствует выведению из организма жидкости. Плоды рекомендуются больным атеросклерозом и гипертонической болезнью, оказывают слабительное действие при разных желудочных заболеваниях, кишечных расстройствах у детей, а также при болезнях печени, нефрите, сердечных и нервных заболеваниях.

✋ **Предостережение и побочное действие:** ограничением в употреблении бананов является лишь резко повышенная кислотность желудочного сока.

✋ **Противопоказания:** употребление зрелых бананов противопоказано больным сахарным диабетом и при ожирении.



БАКЛАЖАН

+ **Использование:** сырьём являются плоды.

✓ **Полезные свойства:** плоды растения рекомендуются в качестве диетического продукта для лечения и профилактики атеросклероза, желчнокаменной и почечно-каменной болезней. Наличие в плодах значительного содержания калия улучшает работу сердца и усиливает диурез, что позволяет рекомендовать их при лечении заболеваний сердечно-сосудистой системы, при отёках, связанных с ослаблением работы сердца, при подагре.

✋ **Предостережение и побочное действие:** при полном созревании в плодах накапливается алкалоид соланин М (мелонген), который может оказать токсическое действие на организм при значительном употреблении последних.



**БЕЛОКУДРЕННИК
ЧЁРНЫЙ**

(белокудренник сорный, черно-
кудренник)

Использование: с лечебной целью заготавливают траву (верхушки растений с цветками) в июне – августе.

Полезные свойства: растение обладает спазмолитическим, седативным и тонизирующим свойствами, снижает артериальное давление, уменьшает за грудиные боли. Настой травы применяют при сильном возбуждении, бессоннице, обусловленной нервным напряжением, для лечения ревматизма, при суставных и мышечных болях. В прошлом водный настой растения применяли при длительном плохом настроении. Наружно траву используют для ванн при болях



в суставах и мышцах, а также в виде припарок при ревматизме и ишиасе.



Предостережение и побочное действие: белокудренник оказывает токсическое действие на печень, рекомендуется использовать препараты растения с осторожностью и под наблюдением врача.

**Рецепты**

- Настой: 2 чайные ложки сухой травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в закрытом сосуде 1 час, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за ½ часа до еды.
- Подушечки для припарок готовят из 2–3 столовых ложек травы, которую заворачивают в марлю, обваривают кипятком и прикладывают к больным местам.

БРЮКВА

Использование: с лечебной целью применяют корнеплоды растения.

Полезные свойства: в лечебном питании применяют при запорах, в северных районах – как ценное витаминное средство. В пищу корнеплоды употребляют в сыром виде (в салатах) и после горячей кулинарной обработки (тушёные, пареные, печёные, жареные, в супах).

Противопоказания: брюква не рекомендована при острых заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

**КАКАО
НАСТОЯЩЕЕ**

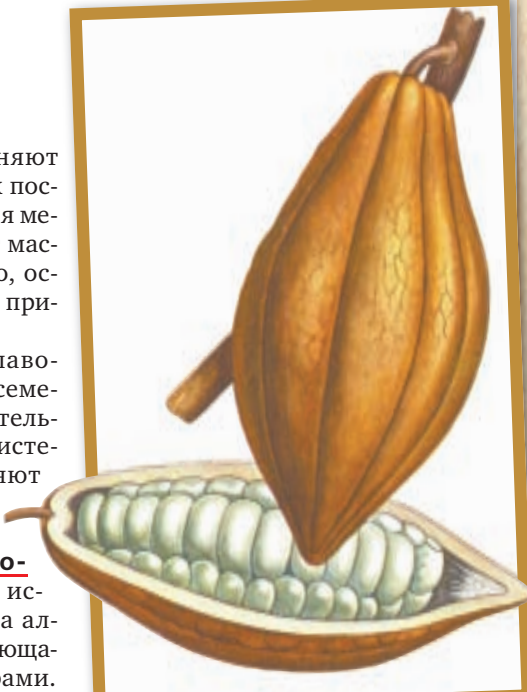
(шоколадное дерево)

Использование: применяют семена какао, из которых после ферментации и измельчения методом прессования получают масло, а из порошка семян какао, оставшегося после прессования, готовят шоколад.

Полезные свойства: флавоноиды, содержащиеся в семенах какао, оказывают положительное влияние на сосудистую систему. Напиток какао употребляют в качестве тонизирующего средства.



Предостережение и побочное действие: при использовании какао возможна аллергическая реакция, проявляющаяся головной болью или запорами.

**На заметку****Напиток любви**

У себя на родине, в Южной Америке, какао-бобы с давних пор считаются афродизиак. Оказывается, это не лишено смысла. Хотя какао и не способно повысить либидо, однако в нём содержится фениламин – вещество, вызывающее ощущение влюблённости. Но помните, кофеина в чашке какао даже больше, чем в такой же чашечке кофе, так что не стоит пить какао на ночь – рискуете не заснуть.

КИЗИЛ ОБЫКНОВЕННЫЙ

(дёрен)

Использование: заготавливают зрелые плоды, которые собирают в сухую погоду, сохраняют пересыпанными сахаром, замороженными или высушенными; реже используются другие части растения (ветви, цветки, кора, корни).

Полезные свойства: плоды кизила обладают общеукрепляющим и тонизирующим действием. Растение рекомендуют при нарушениях обмена веществ, малокровии, подагре, ревматизме и кожных заболеваниях. Кору кизила используют как тонизирующее и возбуждающее средство.



ЛЕБЕДА РАСКИДИСТАЯ

Использование: заготавливают траву до и во время цветения.

Полезные свойства: препараты растения обладают общеукрепляющим и успокаивающим действием. Салат, приготовленный из свежих молодых листьев, рекомендуют употреблять при истерии и как витаминное средство. Молодые листья весной используют в пищу для приготовления салатов, пюре, а также квашения и маринадов.

Предостережение и побочное действие: усиленное употребление салата из листьев лебеды может вызвать кожные высыпания.



Рецепты

- Настой приготавливают из расчёта: 2 столовые ложки свежих или высушенных плодов кизила заливают 1 стаканом воды, отваривают 8 часов, мякоть плодов разминают, настаивают; принимают, предварительно подсластив по ½ стакана 2 раза в день как общеукрепляющее средство.
- Отвар приготавливают из расчёта: 1 чайная ложка измельчённых корней на 1 стакан воды, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут, процеживают и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день.

ЛИМОН

(цитрус лимон)

Использование: применяют плоды, сок и кожуру (цедру) плодов.

Полезные свойства: лимонный сок полезен при ревматизме, ломоте и простреле (люмбаго), атеросклерозе, а также при авитаминозе. Лимонный сок, разведённый водой, используют для полоскания рта и горла при ангине, фарингите, для остановки носовых кровотечений, при кровотечениях дёсен, а также для профилактики насморка и гриппа. Спиртовая настойка лимонной корки или цедры возбуждает



дает аппетит, обладает успокаивающим действием при нервных заболеваниях и служит средством против рвоты и при обмороках.

Предостережение и побочное действие: содержащиеся в лимоне вещества

(альдегиды, кумарины) могут раздражать кожу и вызывать фотосенсибилизацию.

Противопоказания: продукты растения противопоказаны больным с гиперацидной формой гастрита, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепты

- Отвар приготавливают из расчёта: 2 столовые ложки измельчённой лимонной цедры на 250 мл воды, кипятят на слабом огне, охлаждают и после процеживания принимают по 50 мл 4 раза в день при малярии.
- Настойку приготавливают из расчёта: 50 г лимонной цедры на 250 мл спирта, настаивают 10 дней в тёмном месте, процеживают и принимают по 10 капель 2-3 раза в день.

Рецепты

- Настой приготавливают из расчёта: 2 столовые ложки сухой травы на 250 мл кипятка, настаивают 10 минут и принимают по 50 мл 3 раза в день перед едой.

**МАСЛИНА
КУЛЬТУРНАЯ**

(маслина европейская)

Использование: масло, полученное из плодов растения холодным прессованием, называют «прованским», применяют в медицине и используют в качестве ценного пищевого продукта.

Полезные свойства: прованское масло употребляют внутрь в эмульсиях при атеросклерозе. Экстракт и настой из свежих листьев снижают кровяное давление, обладают мочегонным действием, нормализуют дыхание.

**ПАСЛЁН
ДОЛЬЧАТЫЙ**

(паслён птичий)

Использование: собирают траву, которую скашивают во время цветения. Сушат траву на токах, раскладывая её слоем 8–12 см, периодически перемешивая.

Полезные свойства: препараты паслёна дольчатого применяются при ревматизме, ревматоидном артрите, нейродермитах. Растение стимулирует физическую и умственную работоспособность.

Предостережение и побочное действие: препараты паслёна необходимо принимать под наблюдением врача.

Противопоказания: при туберкулёзе, язвенной и инфекционных болезнях.

**ПАСТЕРНАК
ПОСЕВНОЙ**

(козелец, олений корень)

Использование: заготавливают траву растения в мае – августе, плоды – после их созревания, корни – осенью.

Полезные свойства: препараты пастернака обладают спазмолитическим, мочегонным, болеутоляющим, отхаркивающим, тонизирующим и возбуждающим половую функцию действием. Растение улучшает обмен веществ, обладает сахароснижающим действием.

Предостережение и побочное действие: при сборе растительного сырья необходимо соблюдать осторожность, беречь руки, глаза, кожу во избежание ожогов и раздражения.

**Рецепты**

- 2 столовые ложки свежих корней пастернака и 3 столовые ложки сахарного песка на 250 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита и при общем упадке сил, после перенесённых тяжёлых болезней;
- ½ чайной ложки измельчённых семян пастернака на 500 мл воды, кипятят 15 минут, настаивают 2 часа, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день в течение 2 недель в качестве сосудорасширяющего, спазмолитического средства.

ПЕРСИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

(жердели)

+ **Использование:** для лечебных целей используют цветки, которые собирают в марте – апреле, а также плоды и семена – в июле – сентябре.

✓ **Полезные свойства:** свежий сок листьев растения принима-



ют при ревматизме, головных болях, как слабительное средство. Плоды – диетический продукт, их рекомендуют при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

✗ **Противопоказания:** употребление спелых плодов персика противопоказано больным диабетом.

ПОМИДОР ГРУНТОВОЙ

(помидор съедобный)

+ **Использование:** урожай собирают по мере созревания плодов.

✓ **Полезные свойства:** плоды широко используют в лечебном питании как дополнительный источник витаминов и минеральных веществ. Помидоры рекомендуют в качестве лечебно-профилактического средства больным с нарушением обмена веществ, при пониженной кислотности желудочного сока, при заболеваниях печени. Томаты, томатный сок и томат-паста рекомендуются больным с заболеванием сердечно-сосудистой системы и особенно в тех случаях, когда имеются нарушения со стороны обмена калия. Плоды усиливают деятельность половых желёз.

✗ **Противопоказания:** ввиду значительного содержания в плодах растения щавелевой кислоты их чрезмерное употребление противопоказано больным с мочекаменной болезнью, конкременты у которых имеют фосфатную или оксалатную природу.



ПШЕНИЦА МЯГКАЯ

(пшеница обыкновенная)

+ **Использование:** с лечебной и профилактической целью используют зерно пшеницы, муку, крупу и отруби.



✓ **Полезные свойства:** отвар зёрен пшеницы обладает общеукрепляющим свойством, его применяют как средство, восстанавливающее силы после перенесённых тяжёлых болезней. Манная крупа, изготовленная из пшеницы, употребляется при истощении, желудочно-кишечных заболеваниях и в детском питании.

✗ **Предостережение и побочное действие:** в масле, полученном из перезимовавшего зерна пшеницы, имеются ядовитые вещества, вредно сказывающиеся на составе крови.

СОЯ

+ **Использование:** с лечебной целью используют плоды растения, которые собирают в конце лета.

✓ **Полезные свойства:** белки, масло и волокна сои используют для снижения уровня холестерина в крови. Назначают препараты и продукты сои для предупреждения сердечно-сосудистых заболеваний. Растение применяют для смягчения симптомов менопаузы, для стимулирования центральной нервной системы, при лечении лучевой болезни. Продукты сои широко используются в питании больных диабетом. Из соевой муки, смешанной с водой (1:7), получают так называемое соевое молоко. Соевое молоко вызывает меньшее выделение желудочного сока, чем коровье, его рекомендуют применять при язвах желудка, гиперсекреции желудка, острых и хронических инфекционных заболеваниях.

✗ **Предостережение и побочное действие:** сырые семена непригодны к употреблению. Фитостерогены сои, содержащиеся в диетических продуктах, могут быть опасны для грудных и маленьких детей.



**ФИНИК
КИТАЙСКИЙ**

(ююба китайская, зизифус ко-
лючий, челон, жужуба, грудная
ягода, челон обыкновенный)

Использование: заготавлива-
ют листья во время плодоно-
шения, плоды – когда они ещё уп-
ругие, слегка хрустящие, но уже
созревшие, с желтовато-красной
кожицей, часто с коричневатым от-
тенком.

Полезные свойства: плоды
растения используют при за-
болеваниях дыхательных путей.
Листья обладают отхаркивающим,
гипотензивным и регулирующим
сердечный ритм действием. Кос-
точки проявляют успокаивающий
и лёгкий снотворный эффект, сни-
жают артериальное давление.

**Предостережение и побоч-
ное действие:** плоды финика
китайского не следует употреблять
в больших количествах, так как мо-
гут вызывать ощущение тяжести
в желудке; это ощущение устраня-
ется после приёма изюма; косточ-
ки плодов в больших количествах
могут проявить токсичность.

Противопоказания: бере-
менность.

**Рецепты**

- Отвар плодов приготавливают из 30–50 г грубо измельчённых плодов, заливают их 1 л воды, кипятят 30 мин., фильтруют и пьют по желанию.
- Настойку готовят из 100 г измельчённых косточек финика, которые заливают 500 мл воды, варят 10 минут, добавляют 200 мл 96%-ного спирта, настаивают 8 часов, процеживают и принимают по 1 ст. ложке 4 раза в день при неврас-
тении, истерии, головокружении, тахи-
кардии, бессоннице.

**ХУРМА
ОБЫКНОВЕННАЯ**

(хурма кавказская)

Использование: применяют
зрелые плоды.

Полезные свойства: плоды
хурмы применяют при раз-
личных желудочных заболевани-
ях. Консервированный спиртом
сок свежих плодов рекомендуют
для нормализации функции глаз
и устойчивости организма против
инфекционных заболеваний,
а также для лечения лёгкой и сред-
ней формы тиреотоксикоза. Сгу-
щённый сок, получаемый путём
выжимания плодов и упаривания
сока, применяют при малокровии,
упадке сил, гиповитаминозах.



**Предостережение и по-
бочное действие:** ограни-
ченное употребление плодов хур-
мы у больных с острым эрозив-
ным гастритом или язвенной бо-
лезнью желудка, так как хурма,
попадая на поверхность поражён-
ных участков, вызывает их раз-
дражение, при этом может воз-
никнуть боль, тяжесть в области
живота, тошнота и рвота. Приём
плодов хурмы нельзя сочетать
с молоком и холодной водой.

Противопоказания: плоды
растения не рекомендуются
больным сахарным диабетом
и лицам, страдающим старческим
запором и геморроем.

**ЧЕРЕШНЯ**

(вишня птичья)

Использование: применяют
плоды, цветки, листья и плодо-
ножки растения.

Полезные свойства: плоды че-
решни являются лечебно-дие-
тетическим продуктом и рекоменду-
ются при анемии, гастрите с повы-
шенной кислотностью, язвенной
болезни желудка и двенадцати-
перстной кишки. Сок и отвар пло-
дов растения применяют для улуч-
шения аппетита и пищеварения.
Компот или отвар плодов использу-
ют в качестве общеукрепляюще-
го средства.

**Рецепты**

- 5 столовых ложек (70–80 г) высушенных плодов черешни заливают 4 стаканами ки-
пятка, настаивают в течение 4–6 часов, процеживают и принимают по 1 стакану 3–4 раза
в день перед едой для улучшения аппетита и в качестве общеукрепляющего средства.



КАЛЕЙДОСКОП

Глаз – это **орган зрения**, воспринимающий свет. Он состоит из **глазного яблока** и **зрительного нерва** с его оболочками.

Светопреломляющий аппарат глаза представляет собой сложную **систему линз** и включает **роговицу**, камерную влагу – **жидкости передней и задней камер** глаза, **хрусталик** и **стекловидное тело**, позади которого лежит **сетчатка**, воспринимающая свет.

Глаз человека видит только **три цвета: красный, синий и зелёный**. Остальные являются сочетанием этих цветов.

130 млн палочек и **7 млн** колбочек, которые воспринимают свет и превращают его энергию в нервные импульсы, **находятся в сетчатке** человека.

От 0,05 до 0,5 мм – толщина сетчатки у человека.

Около 2,5 см – диаметр наших глаз, и весят они **около 8 г**.

Роговица глаз человека так **похожа на роговицу акулы**, что последнюю используют в качестве **заменителя при операциях** на глазах.

Каждый 12-й представитель мужского пола – **дальтоник**.

Глаз

В цифрах и фактах

Карие глаза на самом деле **под коричневым пигментом голубые**. Существует даже лазерная процедура, которая позволяет превратить карие глаза навсегда в голубые.

17 раз в минуту в среднем **моргают** наши **глаза**, 14 280 раз в день и **5,2 млн раз в год**.

Космонавты **не могут в космосе плакать** из-за гравитации. Слёзы **собираются** в маленькие **шарики** и начинают пощипывать глаза.

Около 90% информации, поступающей из окружающего мира, человек воспринимает **через зрение**.

Около 36 000 частиц информации получают наши глаза **каждый час**.

Около 65% ресурсов мозга заняты обработкой информации, **полученной через глаза**.

Только 1–2% людей в мире являются обладателями **зелёных глаз**.

4 секунды – продолжительность **зрительного контакта** с человеком, которого вы **впервые встретили**. Это нужно, чтобы определить, какой у него цвет глаз.

Факты подобрал
Кирилл МАТВЕЕВ

СО ВСЕГО СВЕТА

Еда с увлечением

Мужчины, обедая с женщинами, едят больше, чем в компании с мужчинами, установили американские учёные. Они наблюдали за 105 добровольцами обоих полов, которые в течение двух недель питались в кафе по системе «шведский стол».

Оказалось, что мужчины, обедавшие в компании женщин, съедали на 93% больше пиццы и на 86% больше салата, чем те, кто ел вместе с мужчинами. Количество того, что съедали женщины, не зависело от пола их сотрапезников.

Исследователи считают, что такое поведение мужчин объясняется их попытками вызвать интерес у женщин.

Дело не в количестве

Уровень счастья возрастает, пока частота секса не достигает одного раза в неделю, и больше не увеличивается, обнаружили канадские исследователи. Они проанализировали ответы 25 000 человек, состоящих в интимных отношениях. Результаты опроса показали, что для счастья достаточно 5 половых актов в месяц.

А учёные из Университета Карнеги Меллон (США) попросили 64 супружеские пары увеличить количество секса и ежедневно фиксировать своё эмоциональное состояние. Количество секса в этой группе увеличилось на 40%, но участники эксперимента отмечали, что качество его ухудшилось, а они стали чувствовать себя менее энергичными.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Поможет ли натуральная биодобавка?



Читал в «Фармвестнике», что весной НП «Объединение производителей биологически активных добавок к пище» проверило «мужские» БАДы и почти везде нашло компоненты рецептурных средств для потенции, только в «Вука-Вука» их не было. Как такое возможно?

Д. Синяев, Пермь

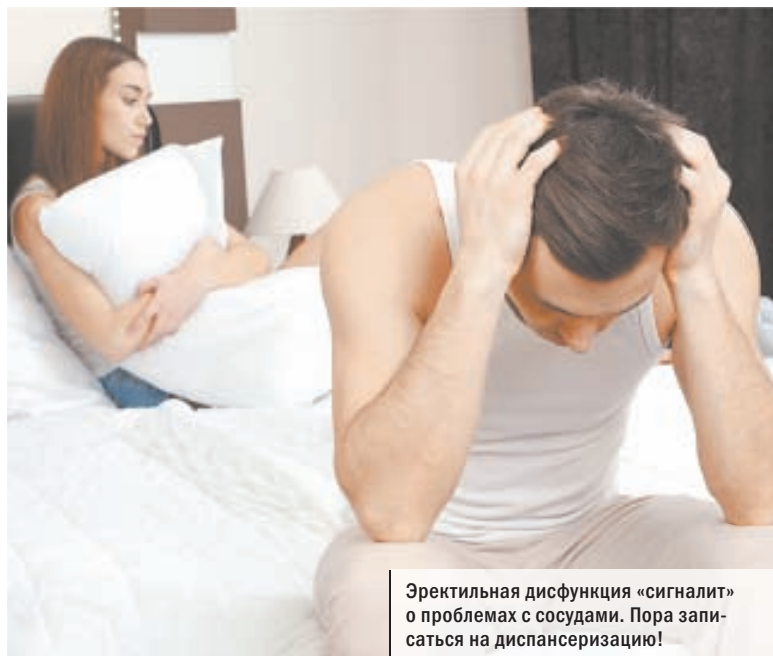
Этот вопрос мы адресовали доктору медицинских наук, профессору,



члену правления Российского общества урологов, врачу-урологу высшей категории Антону ЦУКАНОВУ:

– Недобросовестные люди могут встретиться везде, – отвечает он. – Это, увы, черта современной жизни. И уже предмет изучения соответствующих органов. Досаду вызывает то, что эти люди или фирмы компрометируют добросовестных участников рынка, у которых есть регистрация БАД и рецептура, которой они строго следуют.

Кому БАД заменит препарат?



Эректильная дисфункция «сигналист» о проблемах с сосудами. Пора записаться на диспансеризацию!

Почему курс лучше?

– БАД, ту же «Вука-Вука», надо принимать курсом, чтобы был заметен результат, а рецептурные препараты – ингибиторы фосфодиэстеразы 5-го типа можно принять незадолго до того, когда мужчине нужен эффект от них. Все ли готовы к такому очевидному неудобству биодобавки?

– По моему мнению, неудобство тут кажущееся. Все мы хотим всё и сразу, но так в случаях

с нелекарственными средствами не бывает. Ещё несколько веков назад практически все люди на Земле пользовались фитотерапией! С детства рацион состоял только из натуральных продуктов и приправ, отваров, вместо современных в пакетиках и растворимого кофе. И в таких условиях травы работали.

– Часто слышу от самых разных врачей, что они исключительно за «доказательную медицину»,

«препараты, прошедшие полные клинические испытания», а к БАД это не относится...

– Доказательная медицина существовала всегда. Однако с течением времени происходила переоценка того, что считать доказанным. Например, мы все знаем, что аспирин работает. Но это было доказано более 100 лет назад, когда не было тех инструментов статистики, которые стали обязательны сейчас. Из-за этого он не стал неэффективным препаратом. Так что этот вопрос некоторым образом философский.

Кто назначит?

– Кто же назначает курс БАД?

– Исходя из современной нормативной базы в РФ, для этого не нужен рецепт врача.

– Но ведь эректильная дисфункция (ЭД) в широком смысле – заболевание сосудов. Чаще всего за ней скрывается какая-то более глобальная проблема – от ишемической болезни сердца до атеросклероза, диабета. А диагноз такой может поставить только врач. Так нет ли опасности в том,

что любой мужчина, испытывавший по тем или иным причинам проблемы с потенцией, пойдёт не к врачу, а в аптеку за БАД для мужского здоровья?

– Тут есть только одна опасность: если существует реальная проблема, самолечение действительно затормозит её реальное решение. ЭД – это серьёзный симптом глобальных для организма мужчины медицинских проблем, своеобразная сигнализация. Другое дело – компоненты этой БАД при регулярном приёме создадут реальный благоприятный фон для медикаментозного лечения. Так что визит к врачу обязателен, приём БАД – возможен.

– Насколько в принципе БАД для мужского здоровья может заменить препараты – ингибиторы фосфодиэстеразы 5-го типа?

– Это зависит от масштабов проблемы. Трудно ожидать эффекта там, где показано, скажем, протезирование полового члена. А при лёгких формах БАДы вполне приемлемы. Однако в любом случае появление ЭД воспринимайте как сигнал к проверке своего организма и изменению образа жизни.

Елена СЕМЁНОВА



Опять не получилось!

Что делать при неудаче в постели

Фиаско в интимной жизни – такая неприятность может стать источником довольно устойчивых комплексов у мужчин. Как их преодолеть?

Наш эксперт – сексолог Юрий РОМАНОВ.

Не волнуйтесь!

Первое, что нужно обоим партнёрам, – это сохранять спокойствие и не драматизировать ситуацию. Хотя бы однажды сексуальное фиаско терпел практически каждый мужчина, а целые периоды такого рода неудач, по статистике сексологов, были в жизни каждого четвертого. Так что главный совет мужчинам и женщинам – не торопиться с выводами. Записывать такого человека в импотенты не стоит.

Чем напряжённее становится ритм жизни, тем чаще мужчина испытывает неудачи в постели. Каждая неудача больно ранит мужское самолюбие. В дальнейшем мужчина склонен рефлексировать не только из-за секса: при любой заважке «по жизни», даже мелкой, вспоминается, что и в постели тоже не получается. Уверенность в себе тает на глазах.

Разберёмся в причинах

У молодых людей фиаско часто возникает из-за обыкновенного волнения перед близостью. Ведь они серьёзно относятся к партнёрше и боятся сделать что-то не так, обидеть её или причинить боль. Особо можно выделить волнения при самой первой близости, когда молодого человека пугает всё – и собственный организм, и женщина. После неудачи молодые мужчины начинают бояться повторения этой ситуации. Поэтому чаще всего осечка происходит снова. Страх оказаться несостоятельным закрепляется

Не нужно спрашивать мужчину, почему он потерпел фиаско



на подсознательном уровне, и человек уже не в состоянии избавиться от него самостоятельно. И если серьёзно заикнуться на такой проблеме, то самые тяжкие случаи могут привести к настоящей импотенции.

Типичные ошибки

Ни в коем случае не нужно спрашивать мужчину, почему с ним произошла такая неприятность. Это самая большая ошибка, какую только может сделать женщина в этой ситуации. Чем больше вы будете её обсуждать, тем более неловко он себя будет чувствовать. Если он говорит, что устал и хочет спать, потерпите до утра. На следующий день разбудите его поцелуями, и тогда всё пройдёт отлично.

Если у вашего мужчины не получился интимный контакт, не заостряйте на этом внимание, не сердитесь, а поддержите его. Например, предложите полбокала сухого вина, которое поможет расслабиться. Сделайте ему лёгкий массаж головы – это очень успокаивает и говорит о доверии женщины. Мужчине будет приятно, и он сможет вновь ощутить себя не только желанным, но и сильным.

Если вы были в спальне, предложите принять вместе тёплый душ: мягкие приятные струи воды усилят кровообращение и, естественно, это приведёт к появлению сильной эрекции.

Возможно, всё дело в неудачно выбранной позиции. В некоторых сексуальных позициях удержать эрекцию

непросто. И женщине надо об этом знать. Например, когда партнёр лежит на спине, с точки зрения кровообращения это не самая удачная поза.

Можно сделать партнёру ещё один массаж – эротический, расслабляющий. Также не помешает просто угостить его в этот момент чем-то – например, бананами (эти фрукты помимо питательности и приятного вкуса богаты веществом серотонином, его ещё называют «гормон счастья»). Или заранее приготовить плитку горького шоколада (горький шоколад содержит фенилэтиламин – растительный элемент, который по действию несколько схож с мужским гормоном тестостероном, отвечающим за сексуальное возбуждение). Полезны будут здесь подсолнечные семечки или любые орехи – они все содержат витамин Е, а он весьма полезен для мужской потенции.

Если же мужчина всё-таки был расстроен и после неудачи оделся и даже захотел уйти, то не следует обижаться. Обычно мужчины стремятся «переварить» ситуацию в одиночестве. Партнёрше надо его «отпустить», но... не оставлять одного надолго. Позвоните ему и расскажите, как он дорог вам. Проявите терпение, покажите ему, что хотите его видеть, тогда он обязательно вернётся и будет дорожить вами ещё больше. И уверенность в себе появится – ведь на него не обижаются и его ждут.

Алия МАКАРОВА

СО ВСЕГО СВЕТА

Кто не любит целоваться?

Поцелуи не нравятся 54% жителей нашей планеты, подсчитали американские учёные.

Они изучили отношение к поцелуям в 168 мировых культурах и выяснили, что больше всего любят целоваться на Ближнем Востоке. По данным исследования, там целуются почти 100% влюблённых. Чуть меньше этот показатель в Азии и Европе, там целуются 70% пар. А вот негативное отношение к поцелуям наблюдается в Центральной и Южной Америке и Африке.

Однако специалисты напоминают: поцелуи не только дарят приятные ощущения, но и способны продлить жизнь. Во время поцелуя в человеческом организме вырабатываются гормоны радости. А это, в свою очередь, снижает уровень стресса.



Служебный роман

Замужним женщинам полезно влюбляться в своих коллег, считают учёные из США.

Специалисты провели исследование, в котором приняли участие 160 представительниц прекрасного пола, находящихся в законном браке более трёх лет. Возраст женщин варьировался от 19 до 56 лет. В ходе испытания специалисты установили, что 70% опрошенных когда-либо симпатизировали своему коллеге по работе. Учёные утверждают, что такая влюблённость положительно влияет на отношения в семье. Большинство женщин скрывали свою влюблённость от законного супруга и флиртовали с понравившимся коллегой лишь на работе. Если симпатия не переросла в измену, женщины начинали уделять больше внимания мужу. Учёные объясняют это тем, что женщины переносили на супруга свои несбывшиеся желания.



УВЕРЕННОСТЬ И УСПЕХ СОВРЕМЕННОГО МУЖЧИНЫ В ЕГО ЗДОРОВЬЕ!

У современных мужчин существует стереотип, что предотвратить, а особенно **вылечить простатит** можно только с помощью медикаментозного воздействия.

Однако не все знают, что большинство популярных препаратов разрабатывались в качестве «таблеток выходного дня», которые дают всего лишь разовую стимуляцию эрекции или кратковременный всплеск полового желания.

Всплывает вопрос: «Как же тогда избавиться от частых и болезненных походов в туалет, острых болей в промежности, а самое главное – от расстройств половой функции и изменения количества и качества эякулята?»



Обычно эти проблемы появляются как следствие малоподвижной работы, вредных привычек, осложнений после инфекционных заболеваний, передающихся половым путем, а также плохой экологии и т.д.

К счастью, появился высокотехнологичный аппарат последнего поколения **«ЕРМАК»**, с помощью которого можно не только предотвратить, но и вылечить простатит. Вы забудете о постоянно окружающих вас недугах и начнете вести активную половую жизнь.

8-800-505-03-92

ООО «Эвирекс», 197110, г. Санкт-Петербург, Петрозаводская ул., дом 16, лит. А, помещение 1-Н, ОГРН 1147847260516, Реклама.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ



КАРЬЕРА

Бороться или увольняться?

Как быть, если вас невзлюбили коллеги

Отношения в рабочем коллективе не всегда складываются благополучно: нередко бывает и так, что к кому-то из сотрудников коллектив начинает относиться негативно, а иногда такая всеобщая нелюбовь перерастает в настоящий психологический террор. Как решить эту проблему?

Наш эксперт – медицинский психолог городской клинической больницы № 67 имени



Л. А. Ворохובה
Департамента
здравоохранения
города Москвы
Светлана КОРОЛЁВА.

Сто причин для негатива

Ситуация, когда рабочий коллектив по каким-то причинам невзлюбил одного из сотрудников, встречается довольно часто. Причины негативного отношения со стороны коллег могут быть внешние и внутренние. Внешние причины обычно понятны и известны: чаще всего это рабочий конфликт, о котором знают все сотрудники. В этом случае моббинг заканчивается, как только конфликтная ситуация будет полностью урегулирована.

Но чаще всего негативное отношение коллег бывает вызвано внутренними причинами, которые выявить довольно сложно. Это могут быть какие-то барьеры в общении, которые люди сознательно или бессознательно возводят вокруг себя и тем самым противопоставляют себя окружающим.

Чаще всего это банальное неумение общаться с другими людьми, но может быть и так, что человек по каким-то собственным внутренним причинам не принимает традиции коллектива или даже отторгает их. Многие современные люди закрыты для общения: их волнуют только собственные проблемы, поэтому на интересы коллектива они не обращают никакого внимания. В большинстве случаев это провоцирует агрессию, потому что поведение такого человека при общении с окружающими воспринимается как угроза. Например, на простой вопрос: «Вы сейчас свободны?» – он агрессивно отвечает: «И что из этого?» Со стороны самого человека такой резкий ответ – всего лишь защитная реакция, а окружающие воспринимают это как барьер для нормального общения.

Бег с препятствиями

Если человек закрыт для общения, то вокруг него очень часто возникают и другие барьеры. В психологии их называют барьерами дистанции: «вверх – вниз» или «дальше – ближе». Если вы сознательно или бессознательно выстраиваете вокруг себя такие барьеры, это непременно вызовет негативное отношение со стороны окружающих.

✓ **Барьер «вверх»** – это всегда директивная позиция. Слишком самоуверенный человек, который ставит себя выше других, слышит только то, что совпадает с его собственным мнением, всегда воспринимается окружающими негативно: они видят в нём высокомер-



Оказавшись в новом коллективе, постарайтесь подружиться с лидером

ного человека, который никого не замечает вокруг себя.

✓ **Барьер «вниз»** – это позиция маленького человека, который старается спрятать своё «я» и не привлекать к себе внимания окружающих. В этом случае человек становится серой мышкой: коллеги зачастую просто не замечают его присутствия и вообще никак к нему не относятся.

✓ **Барьер «дальше»** – это отдаление от сослуживцев на максимальное расстояние. Если человек концентрируется исключительно на самом себе, не участвует в жизни рабочего коллектива, то возникает длинная дистанция. Такой человек избегает прямых взглядов и рукопожатий и тем самым становится недосыгаем для коллег.

✓ **Барьер «ближе»** – другая крайность. Такой сотрудник при общении быстро переходит на ты и резко, без приглашения вторгается в личное пространство сослуживцев. Подобное поведение никому не нравится, и это создаёт барьеры в общении. Все эти барьеры отдалают человека от коллег и служат причиной их неприязни.

Чтобы не возникало таких ситуаций, нужно научиться слушать и понимать собеседника, а также не допускать ошибок при общении с коллективом. Основной ошибкой является то, что многие люди смешивают личные отношения с рабочими. В рабочем коллективе существуют только деловые отношения, поэтому общение с коллегами должно быть исключительно деловым. Так что если вас критикуют за ненадлежащее выполнение вами рабочих обязанностей, то относиться к такой критике нужно конструктивно и без личной обиды, так как она не имеет ничего общего с персональным отношением к вам.

Если коллектив против

Часто жертвой прессинга становится новый сотрудник. Причины для этого могут быть разные: например, если новичка назначили на должность, заняв которую надеялись другие работники этой организации, или когда новый сотрудник пришёл на место уволенного всеобщего любимчика. Если на новом

месте работы вы чувствуете негатив со стороны коллектива и не можете понять его причину, попробуйте прояснить этот вопрос у руководства или у самих работников.

У нового сотрудника могут быть и другие причины для неприязни со стороны коллектива. Часто бывает так, что в сложившемся коллективе есть свой неформальный лидер, который может почувствовать в новом сотруднике угрозу своему авторитету и начнёт настраивать остальных сотрудников против новичка. В этой ситуации новичку предстоит пройти определённую проверку: некоторое время придётся терпеть немильность со стороны коллег и завоевывать их благосклонность. При смене места работы вхождение в новый коллектив – очень важный психологический этап. Он определяет для новичка его будущие отношения в этом коллективе, и, если завоевать доброе отношение со стороны новых коллег не получится, не исключено, что придётся «сложить оружие» и уйти. Необходимо помнить, что неформальный лидер есть в любом рабочем коллективе и с ним нужно считаться, поэтому, оказавшись в новом рабочем коллективе, постарайтесь определить, кто является вожаком, и установить с ним хорошие отношения.

Невзлюбить сотрудника могут также из чувства зависти: если человек ездит на дорогом автомобиле, одевается лучше других или чем-либо хвастается, то такое поведение тоже может вызвать неприязнь коллег.

Ольга ЖУКОВА

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия
ШИЛОВА:

– Травят, как правило, слабых, интеллигентных людей.

Бороться с этим сложно, мне кажется, лучше просто поменять работу. Отдавать силы, здоровье, энергию на то, чтобы доказать, что ты не хуже, – это очень тяжело, да и рабочее время тратить на это не стоит.

ВОПРОС–ОТВЕТ

На вопросы читателей отвечает практикующий психолог Мария АЛЕКСЮТИНА.

Вернуться в строй



Недавно вышла на работу после отпуска и никак не могу начать полноценно трудиться. Настроение на нуле, ничего не хочется...

Анна, Москва

– Вы не одиноки. Специалисты уже давно заметили, что после отпуска у многих наблюдается так называемое эндорфиновое голодание: две недели стабильного впрыскивания в организм гормонов счастья сменяются «синдромом резкой отмены».

● В первую рабочую неделю старайтесь заниматься в основном рутинной работой. Во-первых, у вас будет меньше шансов завалить ответственное задание, а во-вторых, выполнение повседневных обязанностей помогает быстрее втянуться в работу.

● Отправляясь на работу, не переживайте о прошедшем отпуске, лучше думайте о встрече с приятными коллегами, возможности похвастаться загаром и показать отпускные фотографии.

● Иногда, для того чтобы избавиться от хандры, достаточно сменить имидж. Сделайте новую причёску, купите обновку в непривычном стиле, который до этого никогда не носили. Это своего рода способ обмануть себя – грустил тот, кто остался в прошлом, а теперь на его месте совершенно другой человек.

● Рассматривайте альбомы с фотографиями. Но в качестве антидепрессанта подойдут лишь те фото, где вы и ваши близкие по-настоящему счастливы. Психологи считают: просматривание снимков, на которых запечатлены счастливые моменты, повышает самооценку, придаёт сил и улучшает настроение.

Хочу всё бросить



Мне надоела моя работа. Муж у меня прилично получает. Хочу сидеть дома, но почему-то опасюсь. Какие опасности могут меня подстерегать?

Александра, Москва

– Перед тем как принять решение, хорошенько всё взвесьте. Подумайте, чем вы займётесь, став домохозяйкой, и не наскучит ли вам такая жизнь. Будьте готовы к тому, что на ваши плечи ляжет больше бытовых обязанностей – близкие непременно воспользуются тем, что у вас появилось свободное время, и переложат на вас большую часть домашней работы.

Ещё одна опасность состоит в том, что вам будет сложно вернуться к работе, если вы решите возобновить свою трудовую деятельность спустя некоторое время. Ведь, сидя дома, вы теряете квалификацию и каждый день «простоя» снижает вашу цену на рынке труда.





Россияне, по оценкам социологов, стали тратить на еду и неотложные нужды до 85% от зарплат. «АиФ.Здоровье» выяснил у экспертов, как не переплачивать.

Продукты



Дмитрий МИЛЮКОВ, шеф-повар:

– Качественное свежее мясо покупайте на рынке – в магазинах такое будет на 50–100% дороже. Филе брать дешевле,

чем необработанные тушки, даже если по ценнику кажется наоборот: минимум $\frac{1}{3}$ от тушки – кости, лапы, голову, кожу – вы выкинете. Не покупайте несколько видов мяса в одной точке: продавцы перемешивают дорогие виды мяса с дешёвыми, вместо говядины кладут дешёвую свинину. Цена говяжьей вырезки – от 900 до 1500 руб. Если она ниже или выше этого – ищите другое. В целях экономии желательно брать небольшие кусочки мяса – на 1–2 раза. Чтобы не переплачивать за воду, не покупайте замороженное мясо. Нежелательно покупать мясо в вакуумной упаковке, которое предлагают сетевые магазины. Но если всё-таки купили, то срок годности не должен превышать 7 дней.



Валерий БОРОДИН, шеф-повар рыбной лавки:

– Покупайте холодноводную морскую рыбу (нерка, палтус, горбуша, серпук, гребешок, из недорогих – минтай, горбуша, треска, камбала) – у неё из-за холода больше жира и меньше паразитов. Храниться рыба должна в морозильной камере и обязательно во что-то завернутой, чтобы она не сохла и не вымораживалась. Нельзя размораживать рыбу в воде.

Экономить с умом

Сохраните до 50% бюджета, пользуясь советами экспертов

Нежелательно покупать мясо в вакуумной упаковке, которое предлагают магазины

Оптимально – переложить её на ночь в отделение холодильника с плюсовой температурой.



Владимир ЧЕВЕРОВ, директор Департамента переработки Национального союза производителей молока:

– Покупая молочное, смотрите на цену (см. инфографику). Магазины наводнила дешёвая «молочка», созданная «под кризис»: с молоком она не имеет ничего общего. Сыр в упаковке дороже, но если берёте больше 150 г, то выбирайте его – развесной сыр быстрее плесневеет. Срезать с сыра плесень, а остальную часть употреблять в пищу нельзя! Плесень сразу попадает глубоко в сыр. Рассольные (брынза)

и мягкие (сулугуни, адыгейский или моцарелла) сыры не хранятся, они сохнут – поэтому не покупайте больше 300–400 г, избыток придётся выкинуть. Сливочное масло на развес дешевле пакетированного, но откажитесь от него – его чаще всего фальсифицируют. Цвет качественного масла зависит от сезона: летом – жёлтое, зимой – белое.

Связь

Отказаться от мобильных нельзя, но можно экономить!



Григорий ОВСЕПЯН, директор консалтинговой компании:

● Выберите оператора, которым пользуются члены семьи: у всех есть льготы на звонки внутри сети.

● Подсчитайте, сколько вы реально расходуете за месяц: SMS, минут разговоров, интернет-трафика (не считайте Интернет, который вы используете в зоне Wi-Fi, а это до 90%!). Пользователи переплачивают за объёмный пакет услуг.

● Отключите звонки-рингтоны и автоответчики – они всегда платные.

● Раз в 3 месяца проверяйте, не появился ли у оператора более выгодный тариф. Если у вас тариф

Комментарий специалиста

Ксения ПАНИДИ, научный сотрудник Института фундаментальных междисциплинарных исследований ВШЭ:



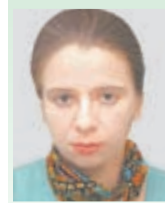
– В условиях кризиса и нехватки денег больше вкладывайте в крупные покупки – их потом можно продать. Не заменяйте дорогие вещи дешёвыми аналогами (дешёвое тоже начнёт дорожать), а делайте выбор: что вам действительно нужно, а от чего вы можете отказаться (чашка кофе в кафе, ужин в ресторане, а не дома и пр.). Ведите бюджет месяца, вписывая все свои траты. Сокращайте мелкие расходы: кажется, что они незначительные, но в итоге выливаются в большую сумму. Не носите с собой наличные.

годовой давности и далее, смените его на новый.

● Если в роуминге вам нужны только звонки, выбирайте спецслужбы для роуминга от своего оператора, если требуется Интернет – всегда покупайте локальную сим-карту.

Одежда

Одежда – тот сегмент, где можно экономить без ущерба.



Дарья ПИКАЛОВА, консультант по маркетингу на рынке одежды и обуви:

● Не гонитесь за распродажами и за модой – это две маркетинговые ловушки. Цена на распродажах не ниже обычных.

● Покупайте в отделе базовых вещей: водолазки, джинсы, блузки, юбки в каждом сезоне одинаковые. А «новые коллекции» игнорируйте – это вещи на один сезон.

● В Интернете уже не дешевле! Покупайте одежду в торговых центрах. Онлайн-магазины в начале прихода на рынок продавали одежду дёшево. Но сейчас – нет.

Материалы подготовила
Елена ПЛОТНИКОВА

Молочные продукты, которые стоят дешевле, – не натуральные



Кефир – 50 руб. за 1 л



Молоко – 40 руб. за 1 л



Творог – 55 руб. за 180 г



Сливочное масло – 60 руб. за 180 г



Йогурт 36 руб. за 290 г

Сыр 350 руб. за 1 кг



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!





ПСИХОЛОГИЯ

Что мешает людям с ограниченными возможностями здоровья вступить в брак? Готовы ли здоровые мужчины и женщины создать семью с инвалидом? Как искоренить дискриминацию на личном фронте?

Слепой музыкант

«Вы читали этюд Короленко «Слепой музыкант»?» – с такого неожиданного вопроса начал беседу с психологом новый пациент, 30-летний широкоплечий красавец Леонид. Молодой человек самостоятельно приехал в клинику, но в кабинет он вошёл не один: под руку его вела девушка – медицинский регистратор. Леонид был слеп, поэтому, чтобы сориентироваться в незнакомом помещении, ему требовалась посторонняя помощь.

Психолог Вадим Антонов, конечно, был знаком с классическим произведением русского писателя, но не сразу понял, почему для обсуждения литературного произведения молодой человек решил обратиться к психологу. Оказалось, что у Леонида много общего с героем Короленко Петрусем Попельским. Он тоже является незрячим с рождения. Также стал профессиональным музыкантом, играет на фортепиано и баяне...

Где же моя Эвелина?

Неудивительно, что этюд «Слепой музыкант» с детства стал любимым литературным произведением Леонида. Впрочем, жизнь петербуржца пока складывается иначе, чем у литературного героя. Владимир Галактионович Короленко проникновенно описал счастливый роман слепого музыканта и очаровательной зрячей девушки Эвелины, их свадьбу и последующее рождение зрячего ребёнка. А Леонид, к сожалению, пока лишён личного счастья.

Свадьбе не помеха!

Сложно ли инвалиду устроить личную жизнь



Нужно выбирать человека с похожими целями

«Где же моя Эвелина? – сбивающимся голосом произнёс молодой человек. – Почему в наше время не встречаются зрячие девушки, которые были бы готовы связать судьбу со слепым? Почему в прессе постоянно говорят об обществе равных возможностей, но в личной жизни инвалиды продолжают подвергаться дискриминации?»

Не делать обобщений!

Затем Леонид рассказал Вадиму Антонову, что в его жизни уже случилось несколько романов, у него есть опыт интимной жизни... Но, к сожалению, ни один из них не закончился свадьбой. Девушки были готовы к легкомысленным интрижкам с незрячим петербуржцем, но ни одна из них не могла представить инвалида в качестве будущего мужа...

Эксперт отметил, что он понимает ситуацию, в которой оказался молодой человек,

но призвал его не делать обобщений и поспешных выводов на основании личного опыта. Психолог посоветовал Леониду не списывать все свои проблемы на имеющуюся тяжёлую инвалидность. Многие здоровые мужчины и женщины, желающие создать семью, также не могут в течение долгих лет осуществить это желание.

Разобраться в причинах неудач

Чтобы помочь Леониду разобраться с проблемами в личной жизни, Вадим Антонов провёл с ним десять сеансов психотерапии. В процессе работы с пациентом психолог пришёл к выводу, что молодые женщины, с которыми общался Леонид, отказывались выходить за него замуж не только из-за его врождённой слепоты. «Безусловно, этот фактор тоже сыграл свою роль, но он не был решающим, – делится результатами работы эксперт. – Главная причина неудач состояла в том, что Леонид, будучи настроенным на семейные отношения, постоянно вступал в контакт с девушками, которые в силу разных причин ещё не были готовы к созданию семьи или сознательно этого не хотели».

Эту ошибку совершают не только люди с ограниченными возможностями здоровья, но и значительная часть здоровых мужчин и женщин. Мы слишком часто тратим месяцы и годы жизни на людей, чьи жизненные установки и планы диаметрально расходятся с нашими. Индивидуальная работа с психологом или психотерапевтом может научить избегать подобных ошибок и выбирать для близкого общения людей с похожими жизненными целями.

Кто кого дискриминирует?

Ещё одна причина личных неудач Леонида, по мнению Вадима Антонова, состояла в том, что он изначально настроился жениться только на зрячей, здоровой девушке. Возможность связать свою судьбу с незрячей барышней или девушкой с другой категорией инвалидности им даже не рассматривалась.

«Инвалидность свадьбе не помеха! – подчёркивает Вадим Антонов. – Люди с ограниченными возможностями здоровья могут стать прекрасными родителями и супругами. К сожалению, дискриминация инвалидов на личном фронте осуществляется не только здоровыми людьми, но и самими инвалидами... Это печальный факт. Люди, передвигающиеся на колясках, не хотят иметь дело с другими колясочниками. Слепой парень обязательно хочет найти зрячую жену и отказывается общаться с незрячей девушкой, истосковавшейся по женскому счастью...»

Избавиться от эгоизма

Согласен ли Леонид с выводами психолога? Помогли ли ему сеансы психотерапии? «Наша работа с психологом только завершилась, поэтому пока ещё

рано говорить о практических результатах. Мне необходимо переварить услышанное, задуматься над советами специалиста, – задумчиво отвечает молодой человек. – Но в любом случае я не жалею, что пришёл к нему. Вадим Антонов обратил внимание на мой собственный эгоизм и душевную чёрствость. Я обижался на зрячих девушек, жаловался на своё одиночество, а сам отказывался от близкого общения с такими же, как я».

Готов ли молодой человек прислушаться к совету психолога и связать свою жизнь с подругой по несчастью? «Это сложный вопрос. В бытовом, практическом плане брак с «глазастой» невестой был бы для меня предпочтительнее. Двум инвалидам вместе жить тяжелее... Но, с другой стороны, я согласен с Вадимом Антоновым в том, что инвалидам нужно перестать отвергать, обижать и дискриминировать друг друга», – таков ответ Леонида.

В качестве баяниста ему часто приходится бывать на чужих свадьбах... Хочется от всего сердца пожелать парню дожидаться и собственной свадьбы, найти свою Эвелину.

Илья БРУШТЕЙН

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ



Юлия ШИЛОВА:

– Инвалидность – это не приговор. Надо прежде всего перестать к себе относиться как к инвалиду. Есть много примеров, когда люди-инвалиды женятся, строят семьи и живут долго и счастливо.

ВОПРОС–ОТВЕТ



На вопросы читателей отвечает семейный психолог Мария КУЗНЕЦОВА.

Как я горд!



Горжусь тем, что я выпускник лучшего учебного заведения страны – Московского университета! Не понимаю, что здесь плохого? А моя жена постоянно меня одёргивает, когда я говорю об этом...

Виталий Сёмин, Московская область

– Если жена постоянно одёргивает, значит, вы постоянно об этом говорите, а кому может понравиться подобное однообразие, доходящее до занудства? Гордость за свой диплом, скорее всего, даёт вам возможность чувствовать себя выше других, быть высокомерным.

Вы получили первоклассное образование, но давайте смоделируем такую ситуацию. Рядом с вами трудится коллега – выпускник провинциального непрестижного института (так сложилась его судьба). Но талант, здоровые амбиции, упорство в достижении целей вполне могут помочь ему «догнать и перегнать вас» и в образовательном, и в карьерном плане. А вы в это время спокойно почиваете на лаврах, созерцая свой замечательный диплом. Возможно, пока эта ситуация гипотетическая, но ведь она вполне может стать реальной. Ощущение своего превосходства – опасная вещь, не всегда и не всем удаётся удержаться на грани разумного. Так что конструктивнее и полезнее будет считать своё образование лишь одной из вех на жизненном пути. Впереди ещё многое предстоит сделать!



Сказать «прощай»



Мне кажется, что наши отношения с мужем давно исчерпали себя, да и он, похоже, придерживается того же мнения. Детей у нас нет, имущественных споров тоже... Не понимаю, почему мы до сих пор не распрощались друг с другом?

Марина Ф., Коломна

– Вот так, с ходу, не зная подробностей, ответить на ваш вопрос, разумеется, невозможно. И всё же рискну предположить: вероятно, вы и ваш муж – из тех людей, кто привык важные решения откладывать на потом. И это касается не только личных отношений, но и шире – вообще всей жизненной стратегии. Поставив точку в исчерпанном браке, вы можете получить определённую выгоду в будущем. Например, освободив место для новой любви, встретить своего

человека и создать новую семью. Но, поступая решительно, «работая на будущее», вы почти неизбежно получите негативные последствия в настоящем: дискомфорт, изменение привычного жизненного уклада, растерянность. Это вас страшит. И это заставляет бесконечно откладывать решительный момент объяснения и расставания. Судя по всему, разобраться в сложившейся ситуации вам трудно. Помощь профессионального психолога будет как нельзя кстати.





Переводчики



Марина
СТЕПНОВА

С Arie Van Der Ent, переводчиком моей книги на голландский язык, мы сидим в Москве, в грузинском ресторанчике, и пьём кофе. Ари 59 лет, но поверить в это невозможно. Худой, лёгкий, седой — он двигается как мальчишка. И шутит как мальчишка, и хохочет.

Ари влюблён в русский язык, он известный переводчик, и попасть в его послужной список — большое везение для автора. Я — везучая, попала. Мне вообще везёт с переводчиками: Lisa Hayden переводит меня на английский, Bernard Kreise — на французский. Список переводчиков длинный, языков — двадцать два.

Я не хвастаюсь — восхищаюсь. Восхищаюсь тем, как эти люди из разных стран, разных национальностей любят и понимают то, что часто не любим и не понимаем мы: русский язык. Когда я переписываюсь с Лизой, я просто не могу поверить, что русский для неё — не родной. Все тонкости, все оттенки, какие-то мне неизвестные фразочки, поговорки. А как она изумительно ругается по-русски! А Бернар? Бернар, который звонил по Скайпу, чтобы уточнить, какой именно смысловой оттенок у слова «гладкий» в этом конкретном предложении? И знаете, что обидно? Что эту громадную работу практически никто не замечает. Читатель читает книгу и часто не удосуживается даже прочитать имя переводчика, не то что его запомнить. Кроме бесконечных благодарностей, я задаю своим переводчикам один вопрос: почему именно русский язык? И каждый, волнуясь, рассказывает историю своей любви.

Кто-то влюбился в детстве в непримечательное и смешное слово «Днепропетровск», в загадочную кириллицу на боку фотоаппарата. Кто-то прочитал книгу — и мир перевернулся. Представляете: зима, большое горло, скука. Вам 13 лет, и от тоски вы берёте в руки первый попавшийся том... И это оказывается «Война и мир». Что такое «Война и мир» для простуженного мальчишки из другого полушария? Средиземье, сказка. Так начинается роман человека с другой страной, с другим языком. Если бы каждый из нас знал и любил хотя бы ещё один язык, кроме родного, на земле было бы куда спокойнее.

— Я люблю Голландию, — признаётся Ари. — У нас хорошая страна, только немного скучная. Мы все знаем свою жизнь от колыбели до могилы. Что бы со мной ни случилось, я знаю, что всегда могу прийти к государству и развести руками — ну не получилось у меня! Много денег, конечно, не дадут, но на жизнь точно хватит.

Видимо, всё, что написано у меня на лице, в переводе не нуждается. Ари смеётся.

— Зато у вас есть русский язык. Это правда. Русский язык у нас есть. И, может быть, мы когда-нибудь полюбим его так же сильно, как переводчики.

Для детей всех сословий

История Морозовской больницы

До 500 больных детей принимала Морозовская ежедневно. И стационар у неё при открытии был на 340 мест.

Викулович

В 4-м Добрынинском переулке Москвы есть красивый особняк (д. 1), в пышных лепных украшениях, построенный знаменитым в XIX веке архитектором Михаилом Чичаговым. В 1917 году особняк национализировали, но хозяин его никуда не уехал, «не бросился за рубеж». Скромно разместившись в двух нижних комнатках своего бывшего дома, он встречал посетителей и проводил для них экскурсии, знакомя с любовно собранной им коллекцией старинного фарфора, серебра, гравированных портретов, икон (лучшей в России). Он «с удивительным покорным спокойствием занимался описанием и охранением своего музея».

Это был Морозов Алексей Викулович, благодаря которому в Москве когда-то появилась одна из лучших городских детских больниц — Морозовская. Прекрасный портрет кисти Валентина Серова даёт нам представление об облике этого человека.

В 1898 году Алексей Викулович обратился в Московскую городскую думу с заявлением о пожертвовании 400 тысяч рублей, завещанных его покойным родителем на строительство детской больницы. Приняв пожертвование Морозовых, город поспешно выделил место. В Москве в это время был крайне высокий уровень распространения инфекционных заболеваний среди детей: корь, коклюш, дифтерит... А детей с инфекционными болезнями принимали только в одной городской больнице — Святого Владимира. И предназначено было для этого лишь небольшое количество мест. Самих же детских больниц было тогда всего три: кроме вышеназванной ещё Святой Ольги — на 40 мест и Святой Софии — на 100. Для города, который в это время испытывал один из самых бурных в своей истории периодов роста и притока людей это была капля в море.

На Конной площади

Решено было строить инфекционную больницу (но с местами для неинфекционных, а также для хирургических больных). Площадь под строительство выделили большую: 9 гектаров, с учётом будущего роста и расширения — по мере поступления средств из городской казны и от благотворителей. (Комитет общественного здоровья настоял на строительстве именно крупной больницы, на 340 мест, хотя по имеющимся средствам предполагалось лишь на 150.)

Место определили в начале Мытной улицы, где располагалась Конная площадь. То, что больница должна быть построена именно в Замоскворечье, было условием завещания Викулы Евсеевича Морозова, так же как и доступность медицинской помощи для детей всех сословий.

На карте Москвы Конная площадь выглядела четырёхугольником неправильной формы: там проходили конные ярмарки и... объявлялись судебные приговоры. (Например, приговор первому революционеру-террористу Нечаеву был оглашён именно на Конной.)



Фото Игоря Нагайцева (1986 год)

Всё отдельно

Передав городу завещанные родителем деньги, Морозов взял на себя основные хлопоты, связанные с проектированием, строительством и организацией абсолютно нового для города детского медицинского учреждения. Первым делом он отправил в длительную зарубежную командировку «по Европам» лучшего детского хирурга Москвы Тимофея Петровича Краснобаева — знакомиться с последними достижениями, чтобы использовать при создании больницы лучший на то время опыт.

Во избежание переноса инфекции решили остановиться на павильонном типе строительства: для каждой инфекции — отдельный корпус. Причём планировка каждого корпуса предусматривалась такой, чтобы и его в случае необходимости можно было разделить на изолированные друг от друга части. Ведь каждое инфекционное заболевание уже тяжело само по себе, но, если к нему присоединится второе, это осложнит течение болезни.

Был создан целый медицинский городок: 9 корпусов в три ряда

Поскольку переносчиком инфекции может быть и персонал, в каждом отделении в надстройке второго этажа предполагалось оборудовать жильё для нянь и фельдшер-надзирательниц только этого корпуса.

Закладка больницы состоялась 26 августа 1900 года. В 1902 году на первом этаже административного корпуса была открыта амбулатория как для инфекционных, так и для неинфекционных больных. Приём был организован так: при входе больных встречали привратник и фельдшер и, уточнив причину обращения, направляли пациентов либо в главный вход, либо в боковые входы корпуса для инфекционных больных.

Приём в амбулатории вели 3 врача: педиатр, инфекционист и хирург. Имелась операционная, был прививочный противооспенный кабинет с отдельным входом, кроме того, лабораторная

комната, библиотека для врачей и аптека для амбулаторных больных. Ежедневно принимали до 500 больных детей.

Первооткрыватели

В 1903 году открыты были первые инфекционные корпуса для больных скарлатиной, дифтерией и со смешанными инфекциями. В 1906 году — ещё 6 лечебных корпусов, жилой для персонала, часовня, все хозяйственные постройки. В итоге был создан целый медицинский городок: 9 корпусов расположились в три ряда. (Несколько павильонов — терапевтического, хирургического корпусов, для «сомнительных больных» и другие здания — были построены по проекту И. А. Иванова-Шица.) Заложили парк, высадили деревья как вокруг корпусов, так и вокруг всей территории.

Крупные клиницисты Б. А. Эгиз, В. А. Колли, Т. П. Краснобаев (памятник ему установлен на территории больницы) вели не только лечебную работу, но и учили молодых специалистов, которые тоже жили при больнице. Врачи занимались научной деятельностью, выпускали руководства по диагностике и лечению тяжелейших инфекционных заболеваний, по детской хирургии.

Многое из того, что здесь осуществлялось, было тогда в России впервые. И на протяжении всей своей дальнейшей истории Морозовская больница продолжала оставаться во многом первооткрывательницей. Уже в советское время здесь было открыто первое в России отделение с мельцеровскими боксами для полной изоляции больных, затем первое специализированное отоларингологическое отделение, первое ревматологическое, первое отделение для больных с туберкулёзным менингитом (и первый такой больной ребёнок был вылечен именно здесь). Уже в 60-е годы появилось первое в стране отделение для новорождённых с поражением нервной системы, травматологическое и эндокринологическое, гематологическое для больных лейкозом, нейрохирургическое отделения.

Сейчас Морозовская городская детская больница — один из самых крупных стационаров города. И его архитектурное украшение — розовый оазис изящного русского модерна. Блестящий знаток искусства Алексей Викулович Морозов умел выбирать проекты.

Ирина ГОЛУБЕВА



ОБРАЗ ЖИЗНИ

О пользе йоги для здоровья – спины, суставов, иммунитета и прочего – сказано очень много. Но занятия ею влияют и на образ жизни и на отношение к быту. Как именно?

РЕЧЬ пойдёт не о фанатиках, которые почитают учителя йоги выше родителей, надевают жёлтый балахон, запрещают всей семье есть мясо, курицу и рыбу и копят деньги на поездку в ашрам (индийский монастырь). Поговорим о тех, кто 3–5 раз в неделю по полчаса тихо занимается асанами по видео, учебнику или, освоив их на занятиях в фитнес-клубе, продолжает дома.

Изменение:

**ранний
утренний подъём**

Почти все начинают знакомство с йогой с известного комплекса Сурья Намаскар («Приветствие солнцу»). (Кто незнаком с йогой даже по газетным статьям, поясним: это комплекс из 5–7 асан, который можно использовать как разминку, а можно всю жизнь только его и делать.) По суровым индийским правилам Сурья Намаскар надо делать с утра, на рассвете, на голодный желудок. Разумеется, обычно занимающиеся не слишком заморачиваются этими правилами и делают комплекс, когда есть время для занятий. Однако практика показывает, что рано или поздно человек почему-то всё равно приходит к утренним занятиям! И порой незаметно для самого себя.

ЛИЧНОЕ МНЕНИЕ

**Юлия
ШИЛОВА:**



– Йога хороша в те периоды жизни, когда у человека стрессовое состояние, нервное перенапряжение. Она отлично снимает все негативные блоки. Йогой я занималась на протяжении долгого времени. Но в какой-то момент я перешла на другие виды спорта.

Большие перемены

Неожиданные эффекты от занятий йогой



Даже «совы» ставят будильник на полчаса раньше, чтобы сделать этот самый Сурья Намаскар до завтрака.

При этом люди не чувствуют себя невыспавшимися. Впрочем, почти все, кто занимается, со временем начинают и раньше ложиться спать, что, несомненно, полезно для здоровья.

Изменение:

**новые
привычки питания**

Довольно часто одного утреннего комплекса «Приветствие солнцу» не хватает, и 3–4 раза в неделю к нему добавляется более разнообразная практика днём или вечером.

А через несколько месяцев регулярных занятий человек замечает, что наполнение его холодильника изменилось. Крепкий алкоголь перестаёт выглядеть привлекательным, но может появиться интерес к сухому вину. Совсем не хочется мясного, и даже соблазнительный запах шашлыка оставляет равнодушным, но становятся вкуснее овощи, бобовые, фрукты. Многие взамен мясного начинают любить молочные продукты. Полуфабрикаты типа сосисок, колбас, промышленной выпечки кажутся невкусными, зато может проснуться интерес к домашней кулинарии, в том числе кондитерским изделиям, сделанным своими руками. Такое питание можно считать куда более здоровым, чем привычное питание горожанина!

Изменение:

иной выбор одежды

Бросается в глаза: любящие йогу женщины отказываются от обуви на каблуках. И тут есть вполне рациональное объяснение. Высокий каблук при постоянном ношении приводит к укорочению сухожилий под пяткой и сзади колена. А в йоге, наоборот, часть асан направлена на то, чтобы придать именно этим сухожилиям естественную длину и эластичность! Не раз упомянутая Сурья Намаскар с таких асан и начинается. И тело прямо-таки отвергает неестественные каблуки.

Многие увлечённые йогой зимой начинают одеваться более легко – не так мёрзнут, как раньше. Те, кто всегда жаловался на замерзающие руки и ноги, говорят, что теперь эта неприятность исчезла.

Впрочем, этому есть объяснение: известно, что йога выравнивает работу как суставов, так сердечно-сосудистой системы. А плохая терморегуляция часто является следствием проблем с сосудами.

Изменение:

**эмоциональное
состояние**

Йога позиционируется как прекрасное средство для снятия стресса. Но дело не только в том, как она «проветривает мозги». Регулярно занимаясь йогой, выравнивая своё тело, человек выравнивает и своё отношение к миру, прежде всего к близким. Так, его реже тянет выяснять отношения по мелочам, бытовые неурядицы воспринимаются как менее значимые. Йога, по сути, учит расставлять приоритеты в отношениях – что важно, а что мишура.

Конечно, не стоит ожидать волшебных изменений в себе быстро, и вообще нет смысла заниматься йогой только в расчёте на описанные перемены. Занимайтесь ею ради самих асан и освоения своего тела – только тогда изменится и всё остальное.

Элина ДРЕВИНА



8 800 755 00 01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее – Компания) информирует вас о систематических случаях хищения (утраты) перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2014-2015 гг. Перечень размещен на официальном Интернет-сайте Компании по адресу: <http://www.soglasie.ru/blank-polis/>

В целях предотвращения случаев введения клиентов в заблуждение относительно полномочий страховых агентов и использования похищенных бланков строгой отчетности рекомендуем до подписания договоров страхования проводить проверку полномочий лиц, предлагающих от имени Компании услуги по оформлению договоров, а также проверку подлинности полисов путем обращения в Компанию:

- в контактный центр по телефону 8 800 755 00 01;
- на официальный Интернет-сайт — <http://www.soglasie.ru/>;
- в центральный офис: 129110, г. Москва, ул. Гиляровского, д. 42.

Юридическая сила договоров страхования, оформленных с использованием похищенных / утраченных бланков строгой отчетности или подписанных от имени Компании неуполномоченным лицом, может быть впоследствии оспорена в суде.

Не подвергайте себя необоснованному риску и будьте внимательны!

ООО «СК «Согласие». Лицензия ЦБ РФ от 25.05.2015:
СИ № 1307, СЛ № 1307, ОС № 1307-03, ОС № 1307-04, ОС № 1307-05

16+

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



ГОСТЬ НОМЕРА

Что такое головокружительный успех и трагедия, Владимир Лёвкин знает не понаслышке. Когда певец оставил группу «На-на» и начал сольную карьеру, он узнал, что болен раком.

ПРОГНОЗЫ были неутешительные, но Лёвкин не сдался и в схватке с недугом одержал безоговорочную победу. Сегодня, глядя на артиста, даже в голову не укладывается, что несколько лет назад он был на волосок от смерти. Да и сам Владимир не любит вспоминать те тяжёлые времена. Тем более что настоящее у него куда интереснее прошлого: любимая жена Маруся, дочка Ника подрастает, новые проекты, среди которых шоу «Точь-в-точь», не дают сидеть без дела и поживать на лаврах. Как сегодня живёт исполнитель, он рассказал «АиФ. Здоровью».

Попасть в образ

– Владимир, многие участники программы «Точь-в-точь» рассказывали, что для них проект стал настоящим испытанием. А у вас какие впечатления?

– Да, проект сложный: съёмки через неделю, постоянные репетиции. Но основное испытание заключается в том, чтобы точно представить зрителям образ другого человека, не обидев его. «Точь-в-точь» – не пародия, это совершенно другой жанр. Здесь нужно спеть голосом артиста, показать, как он двигается, что он чувствует. Зачастую приходится смотреть не только ту песню, которую тебе дают, а полностью изучать концерты и какие-то другие выступления данного исполнителя. Это дополнительное время.

– Не пожалели в какую-то минуту, что согласились?

– Нет. Просто я из тех людей, которые если сказали «да», то обратный ход уже не дают. На проекте работает огромная команда – 150 человек. Я не могу их подвести. Лёвкин так просто не сдаётся. (Смеётся.)

– Наверняка вы знаете большинство из тех людей, которых изображаете. Вы интересуетесь их мнением относительно своего выступления, например, того же Евгения Осина спрашивали?

– Я всегда знаю мнение о своих героях: либо от самих персон, либо от поклонников, либо от друзей.

А в тот день, когда я показывал Женю Осина, было очень много накладок, и я тому виной. У меня была температура, но я никому об этом не сказал. Грим пластичный, на лице держался плохо. Так получилось, что к моменту выхода на сцену он практически весь

Владимир Лёвкин:

«Никогда не скажу жене: сиди дома»



Мужик должен деньги зарабатывать, а жена – очаг семейный блюсти

стёк на подбородок. То есть у меня получился немножко худой Женя Осин. (Смеётся.) Но переделать было невозможно, потому что мной закончили заниматься буквально за 5–7 минут до начала выступления. Я немножко расстроился, ведь всегда хочется, чтобы всё было чётко. Но случаются форс-мажоры, без них в нашей профессии никуда.

– Если бы кто-то из артистов показывал ваш, Владимира Лёвкина образ, как вы думаете, что было бы сложнее всего изобразить?

– Глаза. (Смеётся.) Помню раньше, что ни концерт, то режиссёр кричит оператору: «Что там Лёвкин в глаза закапал?!» А я не понимаю, в чём дело, потому что ничего не капал. У меня просто глаза начинают играть, в них отражается радость от общения со зрителем.

Семейная идиллия

– Владимир, когда у вас родился первый ребёнок, вы честно признавались, что не уделяли воспитанию дочери достаточно времени. Со вторым ребёнком удалось провести «работу над ошибками»?

– Конечно, но, откровенно говоря, тогда всё было совсем по-другому. Мы не видели семьи по семь месяцев. Сейчас для артистов с детьми очень хорошее время. Улетел, отработал, прилетел и снова дома. Да, бывает, что я неделю отсутствую. Но что такое неделя по сравнению с несколькими месяцами? Поэтому

Ника растёт у меня на глазах. Я знаю про неё абсолютно всё: что она рисовала в детском садике, что ела, чем занималась, во что играла, кто у них хулиган в группе. И супруга всегда в курсе.

– Когда она успевает, она же тоже работает?

– Знаете, я вообще придерживаюсь очень традиционных взглядов: мужик должен деньги зарабатывать, а жена – очаг семейный блюсти. Но при этом мне никогда в голову не придёт сказать Марусе: «Сиди дома!» Это невозможно. Человек учился, получил профессию, прекрасно знает своё дело. Но, надо отдать ей должное, между всеми своими делами она ещё успевает заехать на студию и песню записать.

– Читала, что вы иногда берёте дочку с собой на гастроли, приобщаете её к сцене, в студии записываете. Но ведь ей всего три года. Не рано ли?

– Нет. Если есть возможность, мы всегда берём Никушу с собой. Допустим, летим с женой на юг не на день, не на два концерта, а на несколько подряд. Дочка с нами рядом, это здорово. Правда, когда мы выступаем, она постоянно хочет выйти с нами на сцену и помочь. (Смеётся.) Это хорошо, когда она поёт перед нашими друзьями или в кругу родственников, но когда это зал, тут есть некоторые сложности. Поэтому иногда у нас бывают скандалы, потому что Нику не выпустили на сцену. Хотя последнюю песню

мы часто поём вместе с дочкой. В любом случае для неё это всё пока на уровне игры, не более того.

– Если дочка попросит вас стать её продюсером, согласитесь? Вы же помогаете некоторым музыкальным проектам.

– Ей будет сложно со мной. Я очень требовательный человек в профессиональном плане. Я могу дать направление, посоветовать что-то. Но стать продюсером от начала и до конца для меня сейчас невозможно. И, честно говоря, даже планов таких нет, потому что я очень надеюсь, что, пока не лягу, буду петь. (Смеётся.) А Нике я всегда помогу советом.

Борщи – не главное

– Ваша супруга Маруся, отвечая на вопрос, как она смогла выйти за вас замуж, сказала: «Мужчину надо заинтересовать». Чем она вас заинтересовала?

– То, что она не просто симпатичная, но и умная девушка, я сразу понял по глазам. Если честно, то уже на третий день знакомства спросил у Маруси: «Родишь мне троих детей?». Она сказала: «Да». Вот и всё, так и живём. В отношениях большое значение играет интуиция. Либо ты сразу понимаешь, что это – твой человек, либо нет. Я посмотрел на неё и всё понял.

– Просто идеальная история, а вы долго привыкали друг к другу, когда стали жить вместе?

– Были, конечно, какие-то моменты, которые ей нужно было принять и мне тоже. Но это мелочи. Например, я являюсь директором международного арт-фестиваля «Открытое море». У меня часто с утра бывают встречи с иностранными партнёрами, какие-то сценарные заявки, потом я езжаю на студию, там ещё работаю. График напряжённый, но по-другому я уже не умею. Приезжаю домой вечером, голова гудит, в ней столько информации, и мне надо помолчать! Маруся знает, что ко мне в этот момент лучше не подходить, потому что я просто не восприму то, что она скажет.

Кстати, пока молчу, я могу приготовить себе что-нибудь. И тут уже жена обижается, когда я так делаю. (Смеётся.) Но я считаю, что ничего страшного нет, если я у плиты посижу. В моём понимании семейная идиллия – это не когда жена мужа ждёт с борщами, а когда она понимает, что нужно супругу в настоящий момент. Вот мне иногда нужно пять минут тишины или даже пара часов. К счастью, Маруся это понимает. А борщи – не главное.

Беседовала Наталья КОЖИНА

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 КРОССВОРД ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Инопланетянин. 9. «Але». 10. Профилакторий. 13. «Лес». 14. Енот. 15. Местечко. 17. Май. 18. Ге. 19. Сторож. 22. Ли. 23. Колонок. 25. Бур. 26. Ом. 28. Жор. 29. Малибу. 30. Навоз. 32. Оникс. 34. Залог. 35. Зал. 37. Мао. 39. Микробиология.

ПО ВЕРТИКАЛИ:

1. Импрессионизм. 2. Околоток. 3. Луис. 4. Ниамей. 5. Тит. 6. Нар. 7. Или. 8. Нейрохирургия. 11. Фет. 12. Омега. 15. Мажор. 16. Че. 17. Молозиво. 20. Рожон. 21. Дом. 22. Луб. 24. Камзол. 25. Биолог. 27. Ма. 31. Волк. 33. СМИ. 36. Аи. 38. АО.



Читайте в следующем номере:

- Безопасность детей на дорогах: как её повысить
- Простуда: лечим правильно
- Лыжи: когда на них ставить ребёнка
- Жировая дистрофия печени: кто в зоне риска и как его избежать?
- Трудоголик: опасен для себя и других
- Кожа вокруг глаз: азы ухода
- Рождественский пост: важные правила



ДОСУГ С ПОЛЬЗОЙ

Кроссворд

1		2		3		4		5		6	7	8
										9		
10			11						12			
		13										
14					15					16		
				17					18			
19			20					21			22	
		23						24		25		
26	27		28					29				
30		31										
		32				33		34				
35	36					37	38					
39												

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. «Товарищ, там человек говорит, что он ..., надо что-то делать. – Звони в ОЗ» (из кинофильма «Кин-дза-дза!»). 9. Этот цикл стихотворений Марина Цветаева посвятила своей дочери. 10. Ночной санаторий советских времён. 13. В какой комедии Островского появляются Счастливец и Несчастливцев? 14. Зверь, облюбовавший за океанские свалки. 15. Населённые пункты этой категории фигурируют не только в рассказах Шолом-Алейхема, но и на современной карте Московской и Ленинградской областей. 17. Третий месяц осени в Южном полушарии. 18. Николай Николаевич, русский художник. 19. Шурик вместо бабули в «Операции «Ы». 22. Конфуцианский этикет, основанный на уважении к старшим. 23. Сорочич норки и хорька. 25. Сверло по бетону. 26. Единица сопротивления. 28. Нездоровый аппетит. 29. «Звёздный берег» под Лос-Анджелесом. 30. Вот где нашёл Петух жемчужное зерно! 32. Разновидность халцедона. 34. И страдательный, и банковский. 35. Концертный ... имени Чайковского. 37. «Русский с китаец» – братья навек./Крепнет единство народов и рас./Плечи расправил простой человек./С песней шагает простой человек./Сталин и ... слушают нас» (слова М. Вершинина, музыка В. Мурадели, 1949 г.). 39. Наука об одноклеточных.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Какое направление «породило» Мане и Моне? 2. В дореволюционной России – часть полицейского участка, имеющая собственного надзирателя. 3. И генсек Корвалан, и поэт де Гонгора. 4. Столица Нигера. 5. Римский император, при котором наконец был открыт Колизей. 6. Гибрид дромедара и бактриана. 7. Река в Китае и Казахстане. 8. Оперативное лечение нервной системы. 11. «Непогода – осень – куришь,/Куришь – всё как будто мало./Хоть читал бы, – только чтение/Подвигается так вяло» (русский поэт). 12. «Любимая» буква жирных кислот. 15. Антипод минора. 16. С таким прозвищем вошёл в историю Эрнесто Рафаэль Гевара де ла Серна. 17. Предмолочко беременных. 20. На этот кол порой мы сами лезем. 21. Поэма Твардовского «... у дороги». 22. Материал для липовой мочалки. 24. Старинная мужская одежда. 25. Специальность Виктора Служкина, героя кинокартины «Географ глобус пропил», до трудоустройства в школу. 27. Богиня из Каппадокии. 31. «Петя и ...» – симфоническая сказка Сергея Прокофьева. 33. Массмедиа по-нашему (аббр.). 36. Французский городок с Международным институтом шампанских вин. 38. Еврейская ... (аббр.).

Ответы опубликованы на стр. 23

НОВИНКА!

Панангин® Форте

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

Микроэлементы калий и магний:

- укрепляют сердечную мышцу
- обеспечивают стабильный ритм
- повышают эластичность сосудов

ГЕДЕОН РИХТЕР

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

АиФ здоровизм

Будущее прекрасно,
потому что нас там
ещё нет.

Александр РОГОВ

Аргументы
и факты

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов
Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор
Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора
Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ответственный секретарь
Варвара БАХВАЛОВА
Учредитель и издатель –
ЗАО «Аргументы и факты».

Главный редактор, президент ИД «АиФ»
Н.И. ЗЯТКОВ
Генеральный директор ИД «АиФ»
Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье»
№ 49 2015 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

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 26.11.2015 г.
Время подписания в печать:
по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 01.12.2015 г.
Заказ № 141-2015. Тираж 450 607 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551

1 5 0 4 9

9 771562 755431

РЕКЛАМА. Рег. номер в РФ – № ЛП-002814 от 13.01.2015 г.