

**ГАСТРИТОМ
СТРАДАЮТ**



**40% ДЕТЕЙ
СТАРШЕ 7 ЛЕТ**

№ 14 (1096), 2016 / 5 – 11 АПРЕЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

ИФ

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ



**Сердечные
советы
Рената
Акчурина**

с.3 →

**Улучшаем
цвет лица**

с.14 →

**Таблетки
для памяти**

с.18 →

ДРЕССИРОВЩИЦА

ДАРЬЯ КОСТЮК:

**«С хищниками нужно
постоянно быть начеку»**

психолог

**АНЕТТА
ОРЛОВА**

Вместо синтетических витаминов предпочитает есть больше овощей и ягод.



ПЕРВЫЙ
ЧИТАТЕЛЬ

Чай – отдельно

Не стоит заедать зелёный чай продуктами, богатыми железом, предупреждают британские учёные. Основной компонент чая просто привязывается к железу. И это лишает чай полезных свойств.

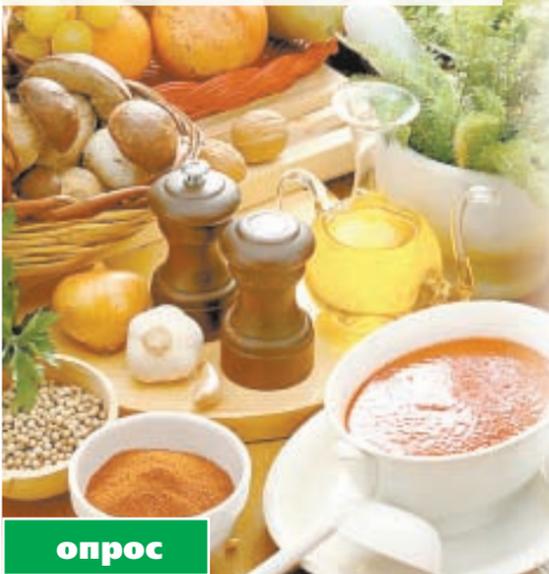
Учёные пришли к такому выводу в ходе исследования воспалительного заболевания кишечника на примере мышей. Считается, что при этом недуге полезно пить зелёный чай, как, впрочем, и принимать препараты железа. Один из компонентов чая тормозит активность фермента миелопероксидазы – его повышенный

уровень приводит к воспалению сосудистых стенок и образованию тромбов в сосудах. Но при одновременном потреблении железа этот полезный компонент чая теряет способность подавлять фермент.



исследование

Соблюдаете ли вы пост?



62% Я никогда не постился и не пощусь

15% Да, соблюдаю

15% Посты я не соблюдаю по состоянию здоровья

5% Раньше соблюдал, а в этот раз нет

3% А что, сейчас надо поститься?

Всего в опросе приняли участие 6399 человек.

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

опрос

Тревожность ведёт к слабоумию

Люди, постоянно испытывающие тревожность, в 1,5 раза чаще сталкиваются с развитием старческого слабоумия, показало 28-летнее исследование близнецов, проведённое в Университете Южной Калифорнии. Согласно одной теории, всему виной высокий уровень стрессовых гормонов, например кортизола. Хронически повышенный уровень кортизола наносит вред мозгу (гиппокампу, хранящему воспоминания, и фронтальной коре, отвечающей за высшую мыслительную деятельность).



предупреждение

Почему болит голова?

Почему после просмотра 3D-фильма у зрителей нередко болит голова, выяснили учёные из МГУ.

Опросы, проведённые во Франции, показали, что лишь треть зрителей не испытывает дискомфорта от таких фильмов. При просмотре 3D-фильма мозг должен совместить увиденные картинки для получения стереоэффекта. Если у него это не получается, голова начинает болеть. Совмещения не происходит, когда перепутаны



интересно

правый и левый видеосигналы, что иногда встречается при монтаже.

Учёным удалось разработать специальное программное обеспечение, которое позволяет выявлять эту проблему. Они уже протестировали больше ста популярных 3D-фильмов – в 23 из них были обнаружены перепутанные видеосигналы, которые могут вызвать недомогание у зрителей. Это означает, что при покупке 3D-фильма вы с вероятностью в 21% купите диск, в котором будет хотя бы одна сцена с перепутанными ракурсами. Для чувствительных людей это уже заметно.

Цифры

На **20%** курение увеличивает вероятность развития туберкулёза.

Бег защищает печень

Аэробная нагрузка способна защитить печень от негативного влияния алкоголя, к таким выводам пришли американские учёные из Медицинской школы при Университете Миссури.

Регулярное употребление алкоголя может привести к серьёзным проблемам, в том числе к развитию жировой болезни печени, цирроза и рака печени.

Американские учёные провели серию экспериментов на крысах, подвергая их интенсивным физическим нагрузкам. При этом одна группа животных в течение 6 недель получала алкоголь. Оказалось, что повышенный метаболизм, возникающий во время физических нагрузок, способен защитить печень от формиро-

вания жировых отложений и развития воспаления в результате действия алкоголя.

Авторы исследования полагают, что интенсивные аэробные нагрузки, например бег или езда на велосипеде, могут препятствовать развитию повреждённой печени у человека, которые возникают под действием алкоголя.

ФАКТ
и
КОММЕНТАРИЙ



Комментирует доктор медицинских наук, профессор Первого Московского медицинского университета имени И. М. Сеченова, президент фонда «Доказательная медицина» Алексей БУЕВЕРОВ:

– У ожирения печени могут быть четыре основные причины: лишний вес, злоупотребление алкоголем, приём некоторых лекарств и гепатит С.

Уже давно известно, что аэробные нагрузки снижают вес. Так что если эти нагрузки заставят человека похудеть, уже одно это уменьшит жировые отложения в его печени, даже если он и злоупотребляет алкоголем.



Биафишенол

Рыбий жир — помощник в укреплении иммунитета

- высококачественный натуральный рыбий жир с высоким содержанием Омега 3
- произведен из отборного исландского сырья — океанических рыб
- с применением современных специальных технологий производства, соответствующих европейским стандартам

www.biafishenol.ru

Спрашивайте в аптеках Вашего города!



Реклама. 16+

Гость нашей редакции Алла Блалова ХАДЗЕГОВА, д. м. н., профессор, зав. учебной частью Московского государственного медико-стоматологического университета им. А. И. Евдокимова, специалист в области кардиологии.

Номер «прямой линии»: **8-800-200-20-35**

ПОМНИМ О СЕРДЦЕ

Общеизвестно, что сердечно-сосудистые заболевания – один из лидеров среди самых распространённых и опасных заболеваний XXI века. И России принадлежит здесь печальная пальма первенства – согласно официальным данным в нашей стране от этих серьёзных недугов ежегодно умирают 1,3 миллиона человек.

К сожалению, мало кто из наших граждан задумывается о профилактике, и зачастую люди не обращают внимания не только на первые звоночки, но и на настойчивые сигналы организма о приближающейся беде. А ведь болезнь вполне можно предотвратить!

Задать вопросы специалисту и получить компетентные ответы все желающие смогут во время «прямой линии», которая будет проходить 7 апреля с 14.00 до 16.00.

РЕКЛАМА

Академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Института клинической кардиологии им. А. Л. Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса Минздрава РФ Ренат АКЧУРИН по праву считается одним из ведущих кардиохирургов нашей страны. На днях Ренату Сулеймановичу исполнилось 70 лет. Накануне юбилея мы побывали у него в гостях.



Фото ИТАР-ТАСС



Фото Legion-media

Уровень смертности в России напрямую зависит от бюджета здравоохранения.

Известный кардиохирург Ренат Акчурин:

«Наша кардиохирургия не уступает западной»

Во имя жизни

Это далеко не первая наша встреча с прославленным кардиохирургом. Однажды нам даже довелось присутствовать на одной из его операций, которую он проводил совместно с академиком РАН, директором Российского онкологического научного центра им. Н. Н. Блохина Михаилом Давыдовым. Корифеи российской хирургии виртуозно удалили гигантскую злокачественную опухоль сердца пожилой пациентке.

Уже на вторые сутки после тяжелой операции, которая длилась шесть часов, женщина пришла в себя. Но потом события стали развиваться совсем по другому сценарию. Пожилая пациентка умерла...

? Ренат Сулейманович, не жалеете, что тогда рискнули?

— Другого выбора у нас не было. Без операции дни этой женщины были сочтены. Для таких пациентов хирургия — единственный шанс на спасение. И мы нередко в этом сложном поединке одерживаем победу.

? Совместные с онкологами операции вы по-прежнему проводите?

— По-прежнему. Особенно если идёт речь о двух одинаково критических состояниях, например, о резко возникающей непроходимости коронарной артерии и опухоли трахеи, когда медлить нельзя.

Однако, если ситуация позволяет, такие операции мы стараемся разделять по времени, чтобы уменьшить объём хирургической травмы пациенту. К примеру, сначала оперируем его

по поводу тяжёлой ишемической болезни сердца последней стадии, выхаживаем в течение 7–8 дней, а потом быстро передаём в Онкоцентр для противоопухолевого лечения.

? Рисковать часто приходится?

— Сплошь и рядом.

Шанс на спасение

Всемирную известность Ренат Акчурин получил в 1996 году после успешно проведённой операции по аортокоронарному шунтированию Борису Ельцину. Первому лицу российского государства наперебой предлагали свои услуги ведущие клиники и кардиохирурги мира. Ельцин выбрал Акчурина. И не прогадал. Та операция подарила президенту 11 лет жизни.

? Ренат Сулейманович, а первую свою операцию вы помните?

— Конечно. Первым пациентом, которого я оперировал, был таксист. Операцию ему мы сделали быстро, а сама подготовка к ней шла часа три. К счастью, всё закончилось благополучно, и мы спасли ему жизнь.

? С какими проблемами к вам в Кардиоцентр чаще всего поступают пациенты?

— Через нас проходят все сердечно-сосудистые заболевания взрослых. При этом в последние годы существенно выросло число больных преклонного возраста с дегенеративными изменениями клапанов сердца, что свидетельствует о том, что

таких больных у нас в стране научились лечить. Благодаря широкому выбору современных препаратов у врачей появилась возможность значительно отдалить острые сосудистые события у больных с гипертонией, нарушениями ритма сердца, ишемической болезнью сердца.

Но приходит время, когда лекарства становятся неэффективными. И тогда на помощь нам приходят щадящие бескровные гибридные операции по замене клапанов сердца без наркоза и разреза. Эти операции стали шансом на спасение для значительной группы больных, которым из-за преклонного возраста и/или ряда сопутствующих болезней сложные открытые операции на сердце противопоказаны.

? Значит, мы от Запада не отстаём?

— Нисколько. Наша кардиохирургия не уступает западной. Мы одинаково думаем, одинаково лечим. Отстаёт финансирование. Если проследить кривую смертности в России за последние 25 лет, можно заметить чёткую её зависимость от уровня бюджета здравоохранения и выделения средств на социальные нужды.

Источник вдохновения

В историю российской медицины Ренат Акчурин вошёл не только как блестящий хирург. Он — один из создателей отечественной коронарной микрохирургии, впервые в Европе внедривший операционный микроскоп. В числе выдающихся достижений нашего собеседника также создание комплекса

для операции на бьющемся сердце, позволяющего одновременно собирать кровь и снова возвращать её больному, за разработку которого прославленный кардиохирург получил Гран-при престижной международной выставки.

? Сейчас у нас много говорят об импортозамещении в медицине. В кардиохирургии это возможно?

— Возможно. Думаю, в ближайшие 5–10 лет мы сможем уйти от импорта по целому ряду позиций. Уже сейчас у нас есть стабилизаторы миокарда, инструменты для сердечно-сосудистой хирургии, которые ничуть не хуже зарубежных. Тот же аппарат для возвращения крови из раны, который мы создали совместно с конструкторским бюро «Взлёт», мы готовы производить и поставлять в любые лечебные учреждения страны. Могли бы мы выпустить

и свой собственный шовный материал, что существенно разгрузило бы финансовое бремя лечебных учреждений.

? Оно велико?

— Сердечно-сосудистая хирургия — одна из самых дорогостоящих. Спасибо Минздраву. Начиная с прошлого года нам стали выделять квоты на многие операции, которые раньше по квотам не оплачивались.

? Ваш день расписан по минутам: лекции, конференции, деловые встречи, 7–8 операций в неделю... Как у вас на всё хватает сил?

— Я стараюсь двигаться, не люблю сидеть на одном месте. Да и сама работа, любимое дело придают сил и вдохновляют. Главное — не расслабляться.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

СЕРДЕЧНЫЕ СОВЕТЫ РЕНАТА АКЧУРИНА

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

1 Рационально питайтесь. Ограничьте потребление животных жиров и легкоусвояемых углеводов (сахар, мёд, сладости).

2 Откажитесь от вредных привычек. Алкоголь в больших дозах повреждает сосуды, лишает их эластичности. Никотин спазмирует и ведёт к образованию бляшек.

3 Регулярно проходите обследование. Мужчинам после 40 лет

и женщинам после 50 необходимо ежегодно проверять состояние сердечно-сосудистой системы.

4 Больше двигайтесь. Оптимальный вариант — ходьба в среднем темпе. Ежедневная норма — не менее 10 тыс. шагов.

5 Исповедуйте оптимизм. Прежде чем паниковать от какой-то жизненной проблемы, постарайтесь разложить её по полочкам и найти решение.

Профилактика заболеваний вен – это то, чем надо заниматься всем, а особенно женщинам старше 40 лет.

Тем более если есть факторы риска: плохая наследственность по варикозу, лишний вес, плоскостопие, стоячая или сидячая работа.

При уже имеющемся варикозе и даже после операции на венах профилактика тоже необходима – она не даст болезни прогрессировать. От вас потребуется немного...

Выбирайте удобную обувь

Узкие туфли-лодочки, а тем более туфли на 10-сантиметровой шпильке можно надевать лишь в крайних случаях и ненадолго. В обычной жизни нужна мягкая, удобная обувь с каблучком не выше 5 см. А если варикоз уже имеется, то 3–4 см.

Но и балетки, совсем без каблука, тоже вредны для вен. Людям с плоскостопием, особенно подверженным варикозу, они не подходят.



Посещайте врачей

Риск варикоза повышают миома и фиброма матки, а также заболевания, увеличивающие внутрибрюшное давление (запоры, длительный кашель). Не принимайте оральных контрацептивов без консультации с флебологом. Эти гормональные препараты сгущают кровь.



Делайте массаж

Даже самый простой самомассаж – поглаживание и растирание ног снизу вверх – очень полезен. Также нужно уделять внимание массажу поясницы – от работы этого отдела позвоночника зависит и состояние вен ног.



Не сидите!

Ведь в сидячем положении мышцы ног долго бездействуют, что ухудшает в них кровообращение. Поэтому старайтесь чаще и больше двигаться: ходить пешком, заниматься бегом, подниматься по лестницам. Если весь рабочий день вам приходится сидеть за компьютером, несколько раз в день делайте гимнастику прямо на рабочем месте – крутите ступнями по кругу влево и вправо, поднимайтесь на носки и на пятки. А после работы – в бассейн.



Подальше от варикоза

Людям с плоскостопием, особенно подверженным варикозу, к выбору обуви нужно подходить серьезно.

Не пере едайте

Лишние килограммы – нагрузка на слабые вены. Откажитесь от жирного, мучного, солёного, копчёного – они вредят венозным стенкам и клапанам и провоцируют запоры, которые также увеличивают риск варикоза. Налгайте на овощи, фрукты и легкоусвояемые белки (рыба и морепродукты). Для вен полезен рутин, разжижающий кровь (вы найдёте его в чёрной смородине, бруснике, клюкве, черноплодной рябине, а ещё в лимонах и грецких орехах), и витамин С (его содержат яблоки, цитрусовые, сладкий перец).



Защищайтесь от перегрева

Для вен нежелательны высокие температуры, поэтому избегайте бань и соляриев. Если уж загорать, то только в тени, под тентом и в безопасное время – ранним утром или после 16.00.



Елена АМАНОВА

Меняйте привычки

Курение, алкоголь и большое количество кофе плохо влияют на стенки сосудов. А вот соки, минералку, зелёный чай пейте сколько угодно: они разжижают кровь. Начните заниматься по утрам гимнастикой. Самое полезное упражнение – «Велосипед».



Не обтягивайтесь

Любая тесная одежда повышает давление в венах, затрудняя приток крови. Причём опасно утягиваться не только снизу, но и сверху. Поэтому джинсы в обтяжку, легинсы и узкие водолазки уберите подальше в шкаф. Что касается компрессионного трикотажа, то носить его нужно по показаниям. Он незаменим при беременности, стоячей работе или при длительном сидении во время авиаперелёта или автопутешествия.



Самая хорошая работа – это высокооплачиваемое хобби.

MENSE
МЕНСЕ

Больше собственных эстрогенов. Естественно.

Негормональная поддержка женского организма в период менопаузы.

Компоненты:

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



18+ Реклама



8 800 200 86 86
бесплатная горячая линия
www.mense.ru

АКВИОН

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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Согласно исследованиям, остеоартроз есть у 15 миллионов россиян. Специалисты утверждают: это лишь вершина айсберга.

На самом деле людей, страдающих этим заболеванием, гораздо больше. Слишком уж много факторов, predisposing к его развитию.

Чаще всего к остеоартрозу суставов приводят:

Наследственная предрасположенность

Давно замечено: если ваши родители страдали каким-либо заболеванием опорно-двигательного аппарата, шанс повторить их судьбу очень велик. Особенно часто эта закономерность прослеживается по материнской линии.

Пожилой возраст

Дегенеративно-дистрофические заболевания, к которым и относится артроз, связанные с изношенностью межсуставных хрящей, почти никогда не встречаются у людей до 30-летнего возраста и относительно редко до 50 лет. Затем частота заболевания резко растёт. К 70 годам поражение коленных суставов выявляется у 30–40% лиц, тазобедренных суставов – у 10%, а поражение мелких суставов кистей – у 40% населения.

Женский пол

Представительницы прекрасной половины человечества подвержены дегенеративным заболеваниям суставов гораздо больше мужчин. Особенно в период менопаузы, когда естественная гормональная защита у женщин сводится на нет.

Угроза артроза

Кто рискует заболеть



суставов – удел кровельщиков, укладчиков паркета, огородников, а также чересчур усердных домохозяек, радующихся за чистоту полов.

Из-за постоянных перегрузок хрящ, покрывающий поверхность сустава, изнашивается, растрескивается, истончается. Если же при этом человек ещё и получил травму...

Лишний вес

Каждые лишние 500 г веса увеличивают нагрузку на суставы и их износ, способствуя более скорому развитию их дегенеративно-дистрофических изменений. Избыточный вес способствует более частому поражению опорных суставов – тазобедренных и особенно коленных.

Хронические заболевания

Чаще всего развитию остеоартроза способствуют эндокринные патологии, метаболические, ревматические воспалительные заболевания, синдром дисплазии (слабости) соединительной ткани, остеохондроз, плоскостопие, врожденная патология тазобедренного сустава.

Каждые лишние 500 граммов веса увеличивают нагрузку на суставы и их износ.

Чрезмерная физическая и спортивная нагрузка

Свою лепту в развитие болезни вносит и прогрессирующий с возрастом остеопороз (снижение плотности костной ткани), которому также чаще подвержены женщины.

По данным ВОЗ, среди основных причин инвалидности у женщин только остеоартроз коленных суставов находится на четвёртом месте и лишь на восьмом – у мужчин.

В зоне особого риска – профессиональные спортсмены, танцоры и большинство людей, чья работа и жизнь связаны с повышенными нагрузками на суставы. Так, остеоартрозом суставов рук чаще страдают музыканты и те, кто работает с пневматическим инструментом. Остеоартроз коленных

Подготовила
Татьяна ИЗМАЙЛОВА

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ШЕСТЬ ШАГОВ ОТ АРТРОЗА

- БОЛЬШЕ ДВИГАЙТЕСЬ.** Оптимально выбрать физические упражнения, направленные на двигательную нагрузку: плавание, ходьба, велосипедные прогулки.
- СЛЕДИТЕ ЗА ВЕСОМ.** Исключите из своего меню всё, что помогает набрать лишние килограммы (сладости, выпечку).
- ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ.** Нежирное мясо и рыба, молочные продукты, гречневая каша, фасоль, чечевица и другие продукты, богатые белками, – это то, что вам нужно.
- НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ.** Оптимальный вариант – обувь на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой.
- НЕ ПЕРЕОХЛАЖДАЙТЕСЬ.** Суставы не любят холода. Одевайтесь по погоде!
- ПРИНИМАЙТЕ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ.** Речь о хондропротекторах, стимулирующих регенерацию хряща, с помощью которых можно существенно затормозить развитие остеоартроза.

АРТРА МСМ ФОРТЕ

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

ПЕРВЫЙ ШАГ
К СВОБОДЕ ДВИЖЕНИЯ

АРТРА

Хондроитин 500 мг
Глюкозамин 500 мг

ПОДДЕРЖКА СУСТАВОВ
ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЯ

КОМПЛЕКС АРТРА МСМ ФОРТЕ + АРТРА

ЭФФЕКТИВНЕЕ И БЫСТРЕЕ

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

АРТРА МСМ ФОРТЕ
1 таблетка x 2 раза в день

+

АРТРА
1 таблетка x 1 раз в день

1 МЕСЯЦ

2 МЕСЯЦ

3 МЕСЯЦ

4 МЕСЯЦ

5 МЕСЯЦ

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ДЛИТЕЛЬНОСТЬ КУРСА - 5 Месяцев

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Реклама
Представительство компании «Юнифарм, Инь» (США): 115162, Москва, ул. Шаболовка, д. 31, стр. Б, тел./факс +7 495 995 77 67. Резул. ЛП-001437 от 17.10.2012, П. №014829/01 от 20.12.2007



Кратковременная потеря сознания – неприятность, которая может случиться с каждым. В каких случаях это безобидно, а в каких – повод обратиться к врачу?



Слово – нашему эксперту, врачу-неврологу, автору книг по здоровому образу жизни, доктору медицинских наук, профессору Евгению ШИРОКОВУ.

Ложная тревога

Как правило, доброкачественные (не связанные с серьёзными причинами) обмороки обусловлены кратковременным прекращением поступления кислорода к головному мозгу. Такие ситуации нередко провоцируют:

Длительное пребывание в лежачем или стоячем положении, в вынужденной позе

Такой обморок называют позиционным. Нередко он возникает у людей, которые долгое время были на постельном режиме, пребывали в стоячем, неподвижном положении в транспорте, а также при резком вставании со стула, с кровати. В группе риска – больные варикозом, беременные женщины, а также пожилые люди, страдающие атеросклерозом, у которых потерявшие эластичность сосуды не в состоянии быстро реагировать на изменение положения тела.

? **Стоит ли волноваться?** Как правило, позиционные обмороки угрозы для здоровья не несут и носят скорее защитный характер, когда в ответ на внезапный отток крови в нижние конечности и возникшее следом кислородное голодание наш мозг, подобно компьютеру, переходит на поддерживающий режим.

✓ **Что делать?** Стараться избегать ситуаций, которые провоцируют внезапную потерю сознания: долго не стоять, резко не вставать. Особенно это касается пожилых людей.



Потерял сознание

Артериальная гипотония

Речь о тех, кто от рождения живёт с пониженным кровяным давлением (ниже 100/60 мм рт. ст.). Упасть в обморок для таких людей, большинство из которых составляют молодые женщины от 20 до 40 лет, пара пустяков.

Повышена склонность к обморокам и у людей, страдающих вегетососудистой дистонией, у которых нарушены регуляторные сосудистые механизмы. Толчком к внезапной потере сознания у таких людей может стать сильный психологический, болевой стресс, резкая перемена положения тела.

? **Стоит ли волноваться?** Не стоит. Такой обморок проходит сразу, после того как лишившийся чувств человек принимает горизонтальное положение.

✓ **Что делать?** Самая действенная профилактика повторных обмороков при гипотонии и вегетососудистой дистонии – тренировка сосудистого тонуса с помощью контрастного душа, массажа, изометрических упражнений, к которым относится кистевой эспандер.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника

При котором могут нарушаться венозный отток и кровоснабжение головного мозга. К внезапному обмороку у таких людей могут привести резкие повороты головы (в сторону, назад).

? **Стоит ли волноваться?** От остеохондроза не умирают, но он очень осложняет жизнь, изматывая своего обладателя головной болью или болью в плече, предплечье, онемением, жжением, покалыванием в руках или ногах, а иногда и давящими болями в области сердца, отдающими в лопатку, предплечье.

✓ **Что делать?** Сделать рентген шейного отдела позвоночника, а при необходимости и магниторезонансную томографию, УЗИ сосудов головного мозга и некоторые другие исследования.

К внезапному обмороку может также привести



Повод насторожиться

Внезапное нарушение сознания может быть и при опасных состояниях, к которым относятся:

Нарушения ритма сердца

В норме частота сердечных сокращений составляет 60–90 ударов в минуту. При аритмиях (нарушении частоты, ритмичности и последовательности возбуждения и сокращений отделов сердца) она увеличивается или уменьшается, сердце работает с перебоями, неритмично.

? **Стоит ли волноваться?** Стоит, поскольку нарушение ритма сердца может привести к фибрилляции предсердий и остановке сердца, а также к кардиоэмболическому инсульту.

✓ **Что делать?** Пройти обследование, включающее в себя помимо обычной электрокардиограммы суточную запись ЭКГ (так называемое холтеровское мониторирование), пробу с физической нагрузкой (на велоэргометре или бегущей дорожке), ультразвуковое исследование сердца.

Тромбоз лёгочной артерии

Угрожающее жизни состояние, характеризующееся закупоркой лёгочной артерии тромбом, оторвавшимся от стенок сосудов нижних конечностей. В группе риска – представители сидячих или стоячих профессий, пассажиры длительных авиаперелётов, люди, перенёвшие серьёзную операцию и длительное время пребывающие на постельном режиме. Ситуацию усугубляет приём гормональных контрацептивов и ряда других препаратов, сдвигающих формулу крови в сторону загустения.

? **Стоит ли волноваться?** Тромбоз лёгочной артерии – скоромощная ситуация, требующая срочных реанимационных мероприятий.

✓ **Что делать?** Не доводить до беды и при появлении распирающей боли в ноге, её отёке пройти ультразвуковую доплерографию нижних конечностей, при необходимости принимать коагулянты (препараты, разжижающие кровь), а также носить компрессионное бельё.

Внезапное нарушение сознания может быть и при опасных состояниях, требующих неотложной помощи.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБМОРОКЕ

- 1 Положите больного, подняв его ноги выше уровня тела и головы.
- 2 Освободите его от сдавливающей одежды.
- 3 Поднесите к носу нашатырный спирт.
- 4 Не пытайтесь поднять больного и поставить его на ноги.
- 5 Не давайте пострадавшему нитроглицерин и другие препараты.

Сейчас наш организм испытывает дефицит витаминов, которые в избытке можно найти летом и осенью в овощах, фруктах и ягодах. До жарких месяцев ещё далеко, поэтому срочно утоляем витаминный голод.

НАШ организм не умеет синтезировать витамины (исключение — лишь некоторые из них), поэтому мы должны получать их из пищи или специальных комплексов. Причём нам необходима вся гамма этих невидимых глазу веществ, поскольку каждое из них несёт ответственность за работу разных органов и систем. Формироваться и трудиться они будут безукоризненно, если ваше меню составлено верно, то есть содержание в нём витаминов сбалансировано.

Вот основные витамины и продукты, из которых их можно получить.

Витаминов не хватает!

Весна диктует диету

Витамин А (ретинол)

Его можно найти в рыбьем жире. Сегодня вряд ли кто получит удовольствие от рекомендации времён Советского Союза: «Пить рыбий жир во все месяцы, в которых присутствует буква «Р», — в сентябре, октябре, ноябре, декабре, январе, феврале, марте и апреле». Поэтому советы современных докторов более изысканны: ешьте печень трески и окуня. А ещё витамин А можно найти в молочных продуктах, яйцах, говяжьих субпродуктах (в печени, сердце и почках), ягодах, зелени, жёлтых и красных овощах и фруктах (подойдут и болгарский перец, и яблоки, и апельсины, и помидоры, и морковь).



СМЕХ Ха-Ха! Хо-Хо! ТЕРАПИЯ

Забыл покормить кота... Сейчас гремит чем-то на кухне — наверное, готовит.

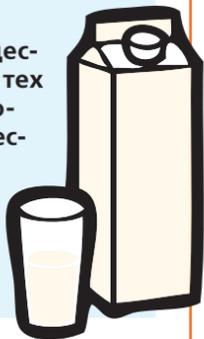
Витамин В1 (тиамин)

Его немало в хлебе из муки грубого помола и с добавлением отрубей, в различных крупах, пекарских дрожжах, в фасоли, зелёном горошке, бобах, сое, мясе и в говяжьей печени.



Витамин В2 (рибофлавин)

И это полезное вещество можно найти в тех же продуктах, которые нужны для обеспечения организма витаминами А и В1: в молоке, твороге, яйцах, печени, мясе и дрожжах.



Витамин В5 (пантотенат кальция)

Он содержится в дрожжах, отрубях и говяжьей печени.



Витамин В6 (пиридоксин)

Ищите это полезное вещество в дрожжах, яйцах, молочных продуктах, говядине, бобовых.



Витамин В9 (фолиевая кислота)

Получить этот витамин можно из многих продуктов: крупы, муки грубого помола, зелени петрушки, зелёного салата, шпината, лука, капусты, зелёного горошка, дрожжей, творога, молодых сыров, говядины, баранины, белой рыбы.



Витамин С (аскорбиновая кислота)

Его больше всего содержится в свежих цитрусовых, капусте и картофеле, перце, помидорах, которые вы без проблем купите в магазине весной. А вот шиповник, чёрную смородину, малину, клубнику и землянику, брокколи, шпинат, щавель можно купить в замороженном или консервированном виде или воспользоваться домашними заготовками. Кстати, о наличии и количестве витамина С нельзя судить по кислому вкусу. Содержание его в 100 г свежей цветной капусты больше, чем в 100 г цитрусовых (апельсины, лимоны), несмотря на то, что капуста абсолютно не кислая. Кислинку многим фруктам придают лимонная и щавелевая кислоты.



Заблуждение

Многие верят тому, что витамин С отлично защищает от простуды. Как показали научные исследования, люди, которые принимают аскорбинку, и те, кто её игнорирует, простужаются одинаково часто. Но переносит простуду они по-разному. Тот, кто получает этот витамин в достаточном количестве из продуктов, легче справляется с болезнью и выздоравливает быстрее.

Татьяна АГУШИНА

ТЕСТ: ИСПЫТЫВАЕТЕ ЛИ ВЫ НЕХВАТКУ ВИТАМИНОВ?

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Хотя у каждого витамина и микроэлемента есть свой «объект внимания» в организме, весеннюю недостаточность в них можно легко распознать.

- 1 Вы чувствуете в начале весны сонливость, измождённость, раздражительность, снижение внимания и памяти?
- 2 В последнее время вы стали чаще простужаться?
- 3 Замечаете ли вы, что у вас быстро утомляются глаза и снизилась острота зрения в вечернее время?
- 4 Вам кажется, что кожа на лице и руках стала сухой, шелушащейся?
- 5 Вы жалуетесь на угревую сыпь, ячмени, фурункулы?
- 6 Вам знакомы такие проблемы: трескаются губы, слоятся ногти, волосы потускнели, обламываются и усиленно выпадают?
- 7 Ранки на коже заживают медленно?
- 8 При чистке зубов вы обнаруживаете кровоточивость дёсен?
- 9 Вы находите на теле синяки после обычной поездки в общественном транспорте?

Если на три из девяти вопросов вы ответили утвердительно, то испытываете потребность в витаминах.

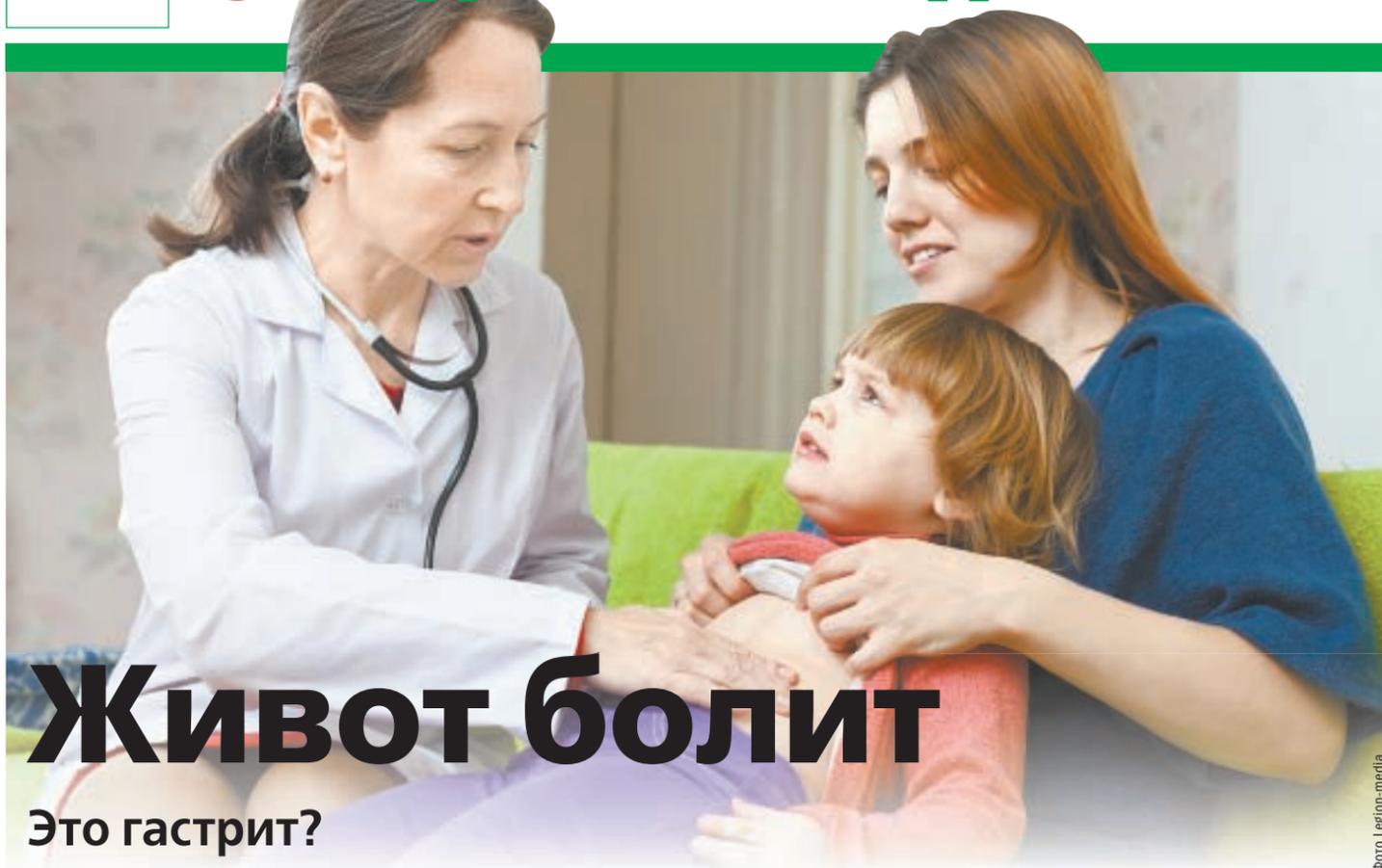
психолог

Анетта Орлова

— Если говорить про оздоровление организма, лучше всяких синтетических витаминов употреблять в пищу то, что нам даёт природа. Я очень люблю огурцы-помидоры, они как раз появляются весной. Также в мае на прилавках уже можно найти всевозможные ягоды.



первый читатель



Живот болит

Это гастрит?

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЁНКА ОТ ГАСТРИТА



- 1** Готовьте правильно! Пища должна быть здоровой и разнообразной.
- 2** Старайтесь обеспечить ребёнку чёткий ритм питания: еда в одно и то же время настраивает систему пищеварения на правильную работу. Не допускайте длинных перерывов между приёмами пищи, ребёнок должен есть 4–6 раз в день.
- 3** Отучите кусочничать. Запретите сидеть у компьютера под чипсы, орешки или бутерброды.
- 4** Объявите бой недосыпанию!
- 5** Укрепляйте иммунитет: под его защитой организм устойчив ко многим заболеваниям.

Дети часто жалуются: «Живот болит!» Самая распространённая причина подобных жалоб – гастрит.

Наш эксперт – врач-гастроэнтеролог Наталья ЕЛИСЕЕВА.

Экстренная ситуация

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка. Оно может «навестить» ребёнка внезапно: пищевое отравление или если переел жирного, чипсов, выпил слишком много газировки... Врачи называют такое состояние острым гастритом. Его симптомы: температура, боль в животе, нарушение пищеварения, тошнота, иногда рвота. Вылечить это состояние несложно за несколько дней. Но вызвать врача нужно обязательно – и не только потому, что лечить надо правильно, под маской гастрита может скрываться аппендицит, непроходимость кишечника и прочие опасные состояния.

Внимание, инфекция!

Гораздо хуже, если гастрит у ребёнка хронический. Чаще всего виновата в этом бактерия хеликобактер пилори, которую дети обретают в 4–8 лет. Инфекция обычно семейная: попили

из одной чашки, чмокнули ребёнка в щёку – и готово. Попав в организм, опасные бактерии могут несколько лет вести себя спокойно, не вызывая признаков болезни. Впрочем, если защитные силы мощные и оборону держат крепко, можно вообще не заболеть. Но у многих детей иммунитет сейчас «мускулами не играет», особенно в периоды активного роста, полового созревания. Именно в это время инфекция и переходит в наступление. Нехороший вариант, если в организме дремлет вирус Эпштейна-Барр (ВЭБ) из семейства герпесных. Коварный вирус связывается с иммунными клетками, и, когда «в гости» приходит другая инфекция, облегчает её разрушительную работу. Дуэт ВЭБ и хеликобактера очень агрессивен, он может запустить язвенный процесс, причём в юном возрасте.

Быть начеку!

Причиной «хроники» могут стать и фамильные истоки – наследственная предрасположенность. Конечно, сам гастрит не передаётся от бабушки или родителей, но у таких детей больше шансов для нарушения моторной функции желудочно-кишечного тракта, которые нередко приводят, например, к хроническому рефлюкс-гастриту. Врачи называют его химическим: содержимое 12-перстной кишки с желчными кислотами забрасывается в желудок, происходит кислотный «ожог» его слизистой, и начинается

воспалительный процесс. Сломать «порядок пищеварения» могут и врождённые аномалии (плохо работает клапан между 12-перстной кишкой и желудком), различные сопутствующие заболевания ЖКТ... Иногда виновато неправильное питание – продукты, активизирующие выработку кислоты.

Ищем причину

Для диагностики гастритов используют разные методы. Например, при остром – опытному врачу картина ясна по симптомам. Чтобы разобраться с хроническим, нужно обследование: общий и биохимический анализ крови, тесты на хеликобактер пилори (дыхательный, специальные анализы крови), гастроскопия и другие.

Особенности лечения

Лечение хронического гастрита зависит от типа болезни, степени поражения слизистой, осложнений, возраста и других факторов. Назначают препараты, защищающие слизистую желудка, нормализующие моторику, обезболивающие, спазмолитики, витамины, минеральные воды... При хеликобактерной инфекции используют антибактериальные средства, после окончания курса обязательно нужно принимать про- и пребиотики, которые помогают быстрее восстановить баланс микрофлоры. В периоды обострения ограничения в еде необходимы.

После окончания лечения строгая диета отменяется. Приём современных препаратов позволяет обойти многие табу. Но есть жёсткие запреты – жирное, жареное, острое, фастфуд, чипсы, газировка. Рекомендации, касающиеся питания, даст гастроэнтеролог.

Ольга АНДРЕЕВА

СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

– Сегодня хотела выброститься из окна, но потом подумала, что приличные женщины на улице не валяются, и решила ограничиться истерикой.

Почему он грызёт ногти?

? Заметила, что внук стал грызть ногти. Я уж его и одергиваю, и по рукам шлёпаю... Не помогает. Как отучить ребёнка от этой привычки?

Алевтина Васильевна, Смоленск



▲ Отвечает педиатр, доктор медицинских наук, профессор Лев ХАХАЛИН:

– Это задача непростая. Навязчивое обкусывание ногтей и кожи возле них даже заслужило отдельный диагноз – «онихофагия».

Сейчас онихофагия рассматривается как невротическая реакция, подобная сосанию пальца или тикам. Таким способом ребёнок, по мнению психоневрологов, пытается справиться со стрессом, беспокойством, внешне немотивированным возбуждением. А проще говоря, со своими надуманными или истинными страхами. Ищите их причину около ребёнка, в семье.

Онихофагией чаще страдают школьники: привычку грызть ногти имеют около трети всех детей 7–10 лет, причём мальчики старше 10 лет грызут ногти чаще, чем девочки.

Встречались ли вам взрослые люди с этой неэстетичной и негигиеничной привычкой? Скорее всего, нет, потому что их очень мало. Абсолютное большинство детей, научившись справляться со своими проблемами, просто перерастает эту болезнь, многие – самостоятельно, некоторые – с помощью внимательных и разумных родителей, и только совсем немногие – при поддержке врача или психолога.

Советы смазывать детям кончики пальцев горькими веществами – горчицей, перцем, йодом – или заклеивать их пластырем малоэффективны и временны.

Покажите ребёнка психоневрологу или детскому психологу, прислушайтесь к его рекомендациям, даже к таким, на первый взгляд, неожиданным, как лечение сказкотерапией, которая позволяет шаг за шагом вытеснить из малыша его страхи.



Если ваше чадо не даёт покоя другим детям в детском саду, а во дворе прослыл задирой, пора принимать меры.

С чего начать?

Всем известна фраза: «Будьте такими, какими вы хотите видеть своих детей в будущем». Если в вашей системе воспитания отсутствуют насилие, запугивание, давление на ребёнка, то и в его системе ценностей и в общении с другими не будет этих элементов.

Все примеры коммуникаций дети выносят из дома. Так что первое, что нужно сделать, если вы заметили агрессию в поведении сына или дочери по отношению к другим, это изменить свой стиль общения дома. Часто мы перестаём замечать, как именно общаемся с домочадцами, это входит в привычку (наша вторая натура), а дети между тем впитывают всё, что видят и слышат: как вы хлопаете дверью, швыряете вещи после телефонного разговора, как папа кричит на маму, как бабушка отзывается о родне...

Дети, которые могут открыто говорить о своих чувствах, вырастают справедливыми, вежливыми и честными.

фото: legion-media



Опять дрался?

Как отучить ребёнка обижать сверстников

Пять способов

1 Гасите эмоции и говорите о них

Когда ребёнок запугивает и оскорбляет других детей, он таким образом избавляется от своих негативных эмоций. Как и мы, взрослые. Покажите на своём примере, как можно по-другому выплёскивать накопившееся недовольство. Допустим, вы злитесь или дома что-то идёт не так. Скажите ребёнку: «Петя, я сейчас очень расстроена и сержусь. Я пойду прогуляюсь, подышу воздухом, потом, чтобы успокоиться, умоюсь, и тогда мы продолжим с тобой разговаривать».

2 Поощряйте дружбу без рамок и шаблонов

Пусть ваш ребёнок с юных лет играет с детьми разных возрастов, национальностей, разных рас и вероисповеданий, разного роста и веса, вне зависимости от их учебных успехов и социальных достижений их родителей. Дети должны учиться понимать, что законы дружбы и общения строятся не на этих условностях, а на других ценностях. Такой подход особенно важен сейчас, когда в школах дети

могут начать травить одноклассника, если тот по какому-либо признаку отличается от остальных.

3 Воспитывайте ответственность

Наша частая ошибка — видеть в детях несмышлёных существ, ограждать их от трудностей и учить избегать наказания или сваливать вину на других. Многие родители искренне верят, что единственное, что должен делать их ребёнок, — это хорошо учиться или хорошо вести себя в детском саду. Не бойтесь давать малышам задания по дому в соответствии с их возрастом и физическими возможностями. Самостоятельность дарит детям чувство своей важности и нужности. И учит их осознавать свои действия — даже когда они совершают что-то неправильное.

4 Дайте возможность высказаться

Тогда дети поймут, что их чувства, а значит, и они сами действительно важны для вас. Позволяйте им говорить о своих сомнениях, тревогах и мрачных мыслях. Иначе этот негатив может вылиться в нападки на других детей (а как ещё выплеснуть свои обиды?). Кроме того, дети, которые могут открыто говорить с родителями о своих чувствах, вырастают честными, справедливыми и вежливыми.

5 Займите активную позицию

Не бойтесь вмешиваться в социальную жизнь ребёнка, если это требуется. Иногда приходится принимать решительные меры — если дело зашло слишком далеко и вы понимаете, что ваш ребёнок настроен очень агрессивно по отношению к кому-то из сверстников. Подключите других родителей, воспитателя в детском саду или учителя, а также друзей вашего чада. Влиять на поведение детей можно всесторонне, и иногда это приносит быстрые плоды. Если потребуется дополнительная помощь, посетите вместе с ребёнком детского психолога. Он поможет выявить истинную причину недружелюбного поведения и подскажет пути выхода из ситуации.

Дария ЖМУРОВА, психолог

психолог

Анетта Орлова

— Здоровое проявление агрессивного поведения (особенно для мальчиков) — это естественное явление. Однако надо объяснять ребёнку, что есть ситуации, когда необходимо доказать свою правоту, а есть такие моменты, когда он сам задирается и поддаётся на провокации.



первый читатель

Ох уж эти мальчишки!

Моя соседка спрашивает своего сына, ученика четвёртого класса: «Игорь, купишь мне шубу, когда вырастешь?» Тот с важным видом обещает купить не только шубу, но и трёхэтажный коттедж. К дочкам с подобными вопросами обычно не обращаются, а на мальчиков мы почему-то возлагаем большие надежды. Наверное, потому, что воспитывать их гораздо труднее.

Среди мальчиков меньше «паинек», которые хорошо учатся и не получают замечаний в школе. Зато как много таких, которым ничего

не стоит зимой пойти гулять в летних ботинках, забыть сделать уроки и не разогреть себе обед, если мамы нет дома...

Я была поражена, увидев недавно тетрадь одноклассницы сына, исписанную чётким почерком отличницы. Каракули мальчишек напоминают в лучшем случае почерк врачей, который, кроме них самих, никому разобрать невозможно.

И рассеянность, и невнимательность больше свойственны мальчикам, чем девочкам. Многие вещи им надо повторять несколько



раз — они слишком заняты своими мыслями, чтобы услышать вас с первого раза.

Истории с перепутанной сменной обувью, забытыми вещами известны всем родителям. У нас в школьной раздевалке стоит несколько больших коробок с потерявшимися кроссовками, футболками,

шарфами, перчатками. Класс до шестого я регулярно приходила разыскивать вещи сына, хотя справедливости ради надо сказать, что теперь мне приходится делать это гораздо реже. А вот мама одного первоклассника недавно рассказала мне историю, буквально леденящую душу. Её сын пошёл в школу в одних кроссовках, а в качестве сменки ему дали другие. После уроков он настолько растерялся, какую пару ему надеть, что пошёл домой в одних носках. К счастью, это случилось ранней осенью, да и идти было недалеко. Не представляю, чтобы такая история могла случиться с девочкой.

«Ты почему не делаешь уроки?» — слышу по вечерам крик соседки через тонкую стену. И начинаю понимать, почему она ведёт такие разговоры с сыном — о шубе и трёхэтажном особняке: подумает о блестящих перспективах и меньше переживает из-за непрigотовленных уроков. Ведь все знают, что успехи в учёбе ещё не гарантируют успеха в жизни, и троечники порой достигают большего, чем отличники. Так что нам с соседкой ничего не остаётся, кроме как смотреть в будущее с надеждой.

МЫСЛИ ВСЛУХ

Светлана РЯБУХИНА



— Привет! Что делаешь?
— Пресс качаю.
— А что это?
— Полезно для здоровья и для фигуры.
— Дай ссылку, я тоже скачаю!



Это исследование необходимо пройти каждой женщине старше 40 лет. Речь о маммографии – рентгеновском обследовании молочных желёз.

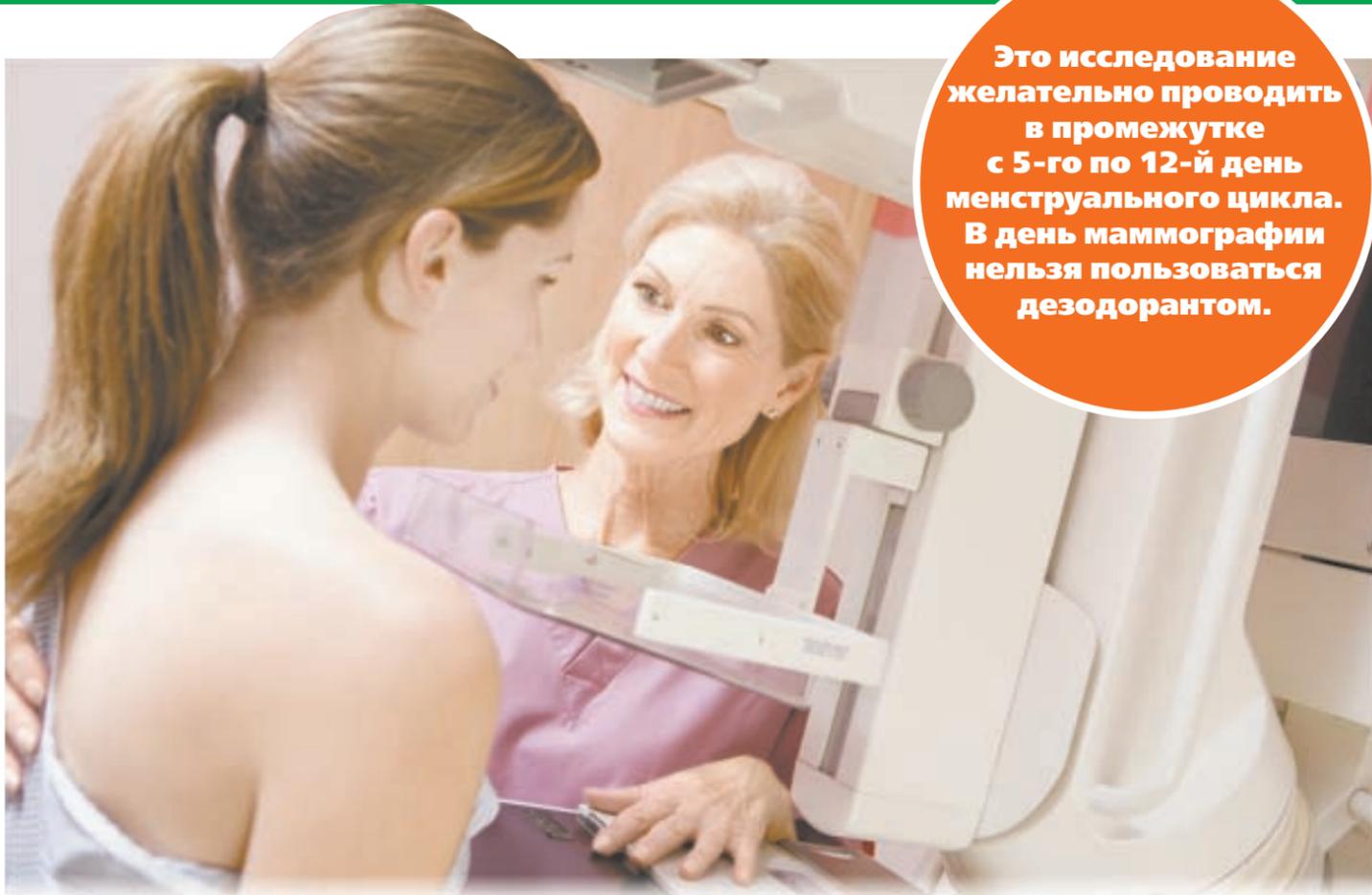
ОБРАТИВШИСЬ к специалистам, мы решили рассказать о том, как проводится маммография, а заодно развеять заблуждения, которые бытуют вокруг этого важного обследования.

Суть метода

Маммография – это рентгеновское обследование молочных желёз. Существуют два вида аппаратов для маммографии – плёночные и цифровые. Первые позволяют сделать классический рентгеновский снимок, вторые выводят изображение на экран компьютера, после чего снимок можно увеличить, поменять его контрастность, напечатать в нескольких экземплярах. К тому же цифровая маммография даёт меньшую лучевую нагрузку на организм. Однако такие аппараты дороже плёночных, поэтому пока они есть не везде.

Показания для назначения

- ✓ Диагностика заболеваний молочной железы при наличии жалоб: болезненности, уплотнений в груди, необычных выделений из соска, необъяснимого увеличения молочной железы, появления на коже груди синяков, втяжений, необычных пятен и так далее.
- ✓ Контроль эффективности лечения доброкачественных и злокачественных новообразований в молочной железе.
- ✓ Профилактическая проверка женщин, входящих в группу риска развития рака груди. Например, тех, у кого диагностирована мастопатия или у кого есть прямые родственники, болевшие этой разновидностью рака. Частота проведения маммографии в этом случае определяется врачом.
- ✓ Скрининговое обследование женщин старше 40 лет. Рак груди редко выявляется у пациенток моложе этого возраста, а по его достижении риск растёт. Чем раньше будет обнаружена опухоль, тем благоприятнее прогноз лечения.



Это исследование желательно проводить в промежутке с 5-го по 12-й день менструального цикла. В день маммографии нельзя пользоваться дезодорантом.

Просветите меня!

Кому необходима маммография

Ход обследования

Нужно раздеться до пояса, после чего врач просит подойти к аппарату, фиксирует одну железу между специальными пластинками и выполняет снимок. После этого проводят такое же обследование второй железы. Многие женщины жалуются на неприятные ощущения, возникающие в тот момент, когда грудь фиксируют между пластинами. Однако сильной боли у большинства пациенток всё же не возникает. Процедура может длиться около 20 минут.

Подготовка

Маммографию желательно проводить в промежутке с 5-го по 12-й день менструального цикла. В период месячных и примерно за неделю до них ткани молочной железы уплотняются и становятся более чувствительными, поэтому процедура может быть более неприятной, а главное, менее достоверной.

КАК ЧАСТО НУЖНО ДЕЛАТЬ МАММОГРАФИЮ



- ! Всем женщинам старше 40 лет нужно проходить маммографию не реже чем 1 раз в 2 года. После 50 лет – раз в год.
- ! До 40 лет обычно делают не маммографию, а УЗИ молочных желёз. У молодых женщин ткани молочной железы плотные, что затрудняет выявление новообразований с помощью рентгеновских методов. После 40 лет маммография значительно более показательна, чем УЗИ, поэтому выполнять нужно именно её.

В день маммографии следует отказаться от использования дезодоранта, так как его следы могут фиксироваться на рентгеновских снимках, вызывая у специалиста ложные подозрения на наличие проблем.

Безопасность

Доза облучения во время маммографии невелика и не представляет угрозы для здоровья.

Противопоказания

Маммографию стараются не проводить во время беременности и грудного вскармливания. Однако это касается только профилактического обследования. Если у женщины в этот период появляются жалобы, которые могут указывать на появление новообразований в груди, маммография необходима.

Подготовила Наталия ФУРСОВА

ГЕЛЬ «АКТИВИСТ» для ухода за кожей в области суставов

Гель «Активист» содержит уникальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана способствует улучшению эластичности сосудов, ускоряет рассасывание гематом и отеков. Экстракты полыни и пихты оказывают бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего и болеутоляющего средства. Камфора также оказывает разогревающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают болеутоляющим, противовоспалительным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает мышечные боли, укрепляет и защищает стенки капилляров, снимает отеки.

Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.



- Обладает охлаждающе-разогревающим эффектом
- Снимает напряжение и усталость мышц
- Улучшает микроциркуляцию крови
- Оказывает противовоспалительное действие
- Ускоряет рассасывание гематом и отеков
- Улучшает эластичность стенок сосудов

ПОКУПАЙТЕ В ОТДЕЛЕНИЯХ ПОЧТОВОЙ СВЯЗИ!

Гель «Активист» - первый шаг к здоровью мышц и суставов!

«Школа здорового позвоночника»



Бодрое утро

Просыпаемся правильно

Если сердце – мотор жизни, то позвоночник, без сомнения, её ось. Составляя динамическую основу нашей телесной конструкции, он не только дарит радость и свободу движений, но и отвечает за работу всех органов и систем организма.

СЕГОДНЯ у нас премьера рубрики. Отныне мы будем учить вас правилам обращения с собственным позвоночником, которые позволят избежать многих серьёзных проблем.

А поможет нам в этом **руководитель Московского центра по лечению больных с дегенеративными заболеваниями позвоночника и острой травмой городской клинической больницы № 67 Дмитрий ДЗУКАЕВ.**



Вас не покидает ощущение, что, проснувшись, вы чувствуете тяжесть в спине, несмотря на то, что отдыхали? Это закономерно: от нагрузок, которые мы испытываем в течение дня, наш позвоночник деформируется, как подушка, на которой мы спим. Наша задача – эту деформацию исправить. Чтобы с утра включиться в работу, в движение, не старайтесь ещё 5 минут отлежаться после звонка будильника. Используйте это время для полезных упражнений.

Хорошего вам дня!



Фото Legion-media

2 Лёжа на спине, согните ногу в колене и, обхватив её руками, подтяните к груди настолько, насколько вы в состоянии это сделать. Почувствовав натяжение по задней поверхности ноги, спины и ягодичной области, зафиксируйте это положение на несколько секунд и верните ногу в исходное положение. То же самое сделайте с другой ногой. А затем подтяните к груди обе ноги, ощущая приятное натяжение в области ягодиц и поясницы, и зафиксируйтесь так на 5–10 секунд.



Фото Александра Изотова

3 Выполняем упражнение по тому же принципу, что и предыдущее, только на этот раз тянем вверх обе руки, а вниз, от себя, – обе пятки, растягивая себя симметрично. Старайтесь при этом, чтобы в поясничном отделе позвоночника не было прогиба.



4 Перевернувшись на живот, сядьте на пятки, слегка разведя колени в стороны. Лоб опустите на кровать, вытяните руки прямо перед собой и старайтесь, насколько это возможно, растянуться. Дышите глубоко и спокойно. Полным людям, которым мешает большой живот, можно выполнить это упражнение, оперевшись на локти. Затем аккуратно спуститесь с кровати.



Подготовила Татьяна ЮРЬЕВА

Мочевая кислота. Почему так много?

? Сдавал анализ крови, когда проходил диспансеризацию, и врач обнаружил повышенный уровень мочевой кислоты. Почему такое могло произойти и как быть?

И. Михайлов, Псков

Мочевая кислота – это продукт обмена белковых соединений в организме. При нормальной работе всех систем органов она выводится почками. Но если её уровень в крови вырос (у мужчин он не должен превышать 420 мкмоль/л, у женщин – 350 мкмоль/л), есть какие-то нарушения в обмене. Важно не игнорировать их, а лечить. Иначе это станет причиной самых неприятных осложнений.

Чаще всего уровень такого вещества в крови растёт при подагре. Кристаллы мочевой кислоты откладываются в суставах, что вызывает их воспаление. Но порой такой результат лабораторных исследований говорит о почечной недостаточности (почки не могут справиться со своими основными функциями). Причиной могут стать и некоторые лекарства, генетические заболевания. У женщины уровень мочевой кислоты растёт при беременности и сопутствует токсикозу.

Чем же опасна мочевая кислота? «Повышенный уровень этого вещества в крови требует специфического лечения. Нельзя делать вид, что это ерунда, – убеждён **Сергей ТЕРЕЩЕНКО, д. м. н., профессор, руководитель отдела заболеваний миокарда и сердечной недостаточности НИИ кардиологии им. А. Л. Мясникова РКНПК МЗ РФ, заслуженный деятель науки РФ.** – Кристаллики кислоты часто накапливаются в тканях, приводя к тем или иным нарушениям. Например, отложение этого вещества в мышцах или суставах может привести к массе осложнений, включая артрозы и артриты, а также ревматизмы и даже остеохондроз. Больные подагрой жалуются не только на боли в суставах, но и на спазмы и боли в мышцах. Повышение уровня мочевой кислоты в крови может сопутствовать артериальной гипертензии, другим сердечно-сосудистым заболеваниям. Врач, скорее всего, назначит вам курс препаратов, чтобы снизить уровень мочевой кислоты. Например, аллопуринол нужен, чтобы предотвратить развитие подагры, а колхицин – чтобы купировать острые приступы болезни».

1 Лёжа в кровати, отложите в сторону подушку. Поднимите и потяните правую руку вверх,

а левую пятку потяните вниз, от себя, таким образом, чтобы образовалась диагональ и вы почувствовали растяжение. То же самое повторите с левой рукой и правой ногой.



Кухня ТВ
Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи представляет

Время путешествий
с телеканалом «Кухня ТВ»!

С 12:30 до 15:00 ДНЁМ

С 22:00 до 00:00 ВЕЧЕРОМ (МСК)

16+
реклама

Каждый день новые страны и вкусы!
Воскресайте телеканал «Кухня ТВ» в апреле!



Сезон отпусков ещё впереди, но это не мешает вам устроить гастрономическое путешествие у себя дома! Весь апрель в эфире телеканала «Кухня ТВ» вас ждут необычные рецепты популярных кухонь мира, рассказы о пристрастиях аборигенов далёких стран и видеоотчеты из самых безумных ресторанов семи континентов. До встречи в эфире!

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

Программы телеканала доступны он-лайн на www.kuhnyatv.ru в разделе «Видео».

Полное очищение

Можно ли похудеть от клизмы и слабительного

Многие уверены: чтобы похудеть, необходимо регулярно очищать организм от шлаков и токсинов. Но так ли это? Что это за непонятные вещества, которые портят нам жизнь?



Наш эксперт — диетолог, психолог, доктор медицинских наук **Михаил ГИНЗБУРГ.**

Ненаучный подход

О загадочной субстанции по имени шлаки много написано в популярной литературе и практически ничего — в литературе научной. Шлаки — это очередное порождение неграмотных специалистов или откровенных обманщиков. Существует следующая версия: в организме постоянно образуются отходы — кишечные камни, слизь, соли тяжёлых металлов и так далее. Сами они не выйдут, избавиться от них можно только с помощью слабительных и мочегонных средств, желчевыводящих сборов, клизм, глубокого промывания кишечника и голодания. На самом деле никаких шлаков, от которых следовало бы очищаться с помощью лекарственных препаратов, попросту нет. От всех отходов, образующихся в процессе жизнедеятельности, организм избавляется естественным путём — за тысячелетия эволюции он научился это делать очень хорошо.

На очищении организма от токсинов и шлаков часто зарабатывают шарлатаны. Не попадайтесь на их удочку: никакой принудительной чистки здоровому организму не требуется.

Стройнее не станешь!

Существует множество клиник, предлагающих услуги по очищению организма. Если верить специалистам, работающим в этих учреждениях, токсины мешают пищеварению, нарушают обмен веществ и в конце концов приводят к ожирению.

С точки зрения классической медицины рассуждения такого рода — полная чушь. Хотя бы потому, что

отравление токсинами ведёт не к набору веса, а, наоборот, к его снижению. Ведь интоксикация организма требует мобилизации энергии из запасов.

Так что набору веса шлаки никак не способствуют. И, значит, «чистки» к похудению не приведут. А если учесть, что происхождение загадочных шлаков и их влияние на наш организм науке неизвестны, то пользы для здоровья от очистительных процедур тоже не будет.

Марина ДАВЫДОВА



психолог

Анетта Орлова

— В принципе я к любому очищению организма отношусь хорошо, если это не делается фанатично. У нас, к сожалению, часто бывает, что человек фокусируется либо на похудении, либо на очищении, создаёт из этого целый культ. Вот такие очищение и похудение я не приемлю, тут уже надо чистить голову.



первый читатель

ПОМОГИТЕ СОСУДАМ!



И всё-таки один шлак, от которого нужно избавляться, существует. И называется он... жир.

Тот самый, который мы однажды съели и который в избытке у нас накапливается. Причём не только под кожей, но и на стенках сосудов, грозя атеросклерозом.

Вот с этим «шлаком» действительно надо бороться. Но как?

✓ **Сократить количество потребляемых жиров.** Особенно насыщенных, которые приводят к повышению уровня вредного холестерина в крови. Содержатся такие жиры в свинине, сливочном масле, жирной птице.

✓ **Заниматься спортом.** Зарядка не только помогает стать стройнее, но и препятствует отложению жира на стенках сосудов.

✓ **Увеличить содержание в рационе пищевых волокон,** которые активно снижают уровень холестерина в крови и уменьшают его отложения на стенках сосудов. Их много в отрубях, необработанных крупах (особенно в гречке и овсянке), овощах, фруктах, ягодах, зелени.

✓ **Время от времени устраивать разгрузочные дни.** Тем, кто хочет избавиться от лишнего веса, желательно делать это 1–2 раза в неделю.

ОПАСНЫЕ ОЧИСТИТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

От очистительных процедур нет никакой пользы, а в некоторых случаях они даже вредны.



Процедура	Возможные осложнения	Кому категорически нельзя
Клизма, промывание кишечника, гидроколонотерапия	Атония толстой кишки, хронические запоры, атонический колит	Пациентам с заболеваниями толстой кишки и спаечными процессами в брюшной полости
Приём слабительных	Спастические колиты и хронические запоры	Людьми с заболеваниями толстой кишки
Приём мочегонных препаратов	Обезвоживание организма, водно-электролитные нарушения, нарушение сердечного ритма	Пациентам с сердечно-сосудистыми заболеваниями, мочекаменной болезнью, а также пожилым людям
Голодание	Снижение иммунитета, обострение гастрита, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, развитие желчнокаменной болезни	Детям, подросткам, беременным и кормящим женщинам, людям с ослабленным иммунитетом, перенесшим операции или тяжёлые инфекционные заболевания
«Чистка» печени с помощью растительного масла, магнезии, настоя желчегонных трав	Обострение желчнокаменной болезни, возможно развитие острого панкреатита	Большим хроническим холециститом и панкреатитом, страдающим камнеобразованием в желчевыводящих путях



— Можно, конечно, и очиститься через страдания, но я предпочитаю запачкаться через удовольствия...

Даже у приверженцев здорового образа жизни возникают вопросы, касающиеся правильного питания. Вот лишь некоторые из них.

Едим по правилам

Советы диетологов

Когда пить воду?

? С удивлением услышала, что запивать пищу вредно. Неужели это правда? Когда же тогда пить воду?

Оксана, Самара



▲ **Отвечает кандидат медицинских наук, диетолог, нутрициолог, гастроэнтеролог Ксения СЕЛЕЗНЁВА:**

— Пить во время еды действительно не рекомендуется. Связано это с тем, что вода разбавляет желудочный сок и замедляет усвоение пищи. Пить нужно за 30 минут до еды и через час после. Между приёмами пищи вполне реально выпивать суточную норму жидкости. Однако, если во время еды вам необходимо запить таблетку или вы не хотите есть всухомятку, несколько глотков воды сделать можно.



Фото Legion-media

Вреда не будет!

? Расскажите, вредно ли есть яйца? Кто-то говорит, что они повышают уровень холестерина в крови, а кто-то, напротив, утверждает, что яйца полезны. Как быть?

Зоя, Воронеж



▲ **Отвечает кандидат медицинских наук, автор запатентованной методики коррекции пищевого поведения**

и снижения веса, член Института функциональной медицины (IFM, США), врач-психотерапевт Михаил ГАВРИЛОВ:

— Давно доказано, что связь между повышением холестерина и особенностями питания весьма условна. Американская ассоциация кардиологов считает, что повышение концентрации холестерина в крови и, как следствие, образование атеросклеротических бляшек в сосудах во многом связаны с нарушениями обменных процессов у конкретного человека. Что касается яиц, то, если человек хорошо переносит данный продукт — у него нет ни аллергии, ни пищевой непереносимости, — в разумных количествах их можно включать в свой рацион. Яичный белок сбалансирован по аминокислотному составу. Да, в яйцах действительно есть липопротеины высокой плотности (так называемый «плохой» холестерин), но также в них есть и лецитин — компонент, который помогает включать холестерин в обменные процессы организма. Не стоит забывать, что яичный желток — один из источников витамина D: он стоит на втором месте после рыбьего жира. Без вреда для здоровья можно съесть около 2 яиц в день. Если

вы снижаете вес, в пищу в первое время лучше употреблять только белки.



Пшеничный или ржаной?

? Какой хлеб полезнее? Пшеничный или ржаной? Сколько хлеба в день можно съесть, чтобы не набирать вес?

Ирина, Тула

▲ **Отвечает Ксения СЕЛЕЗНЁВА:**

— Не столь важно, какой хлеб вы едите, ржаной или пшеничный. Главное, чтобы он был приготовлен из цельнозерновой муки. Такую муку производят из цельного зерна, перемалывая его вместе с оболочками, в которых и содержатся основные полезные



вещества. Мука высшего сорта, что пшеничная, что ржаная, производится из очищенных зёрен, которые из-за такой обработки утрачивают

свою питательную ценность. Я рекомендую есть хлеб в подсушенном виде. Без вреда для фигуры можно себе позволить 1–2 кусочка (каждый весом по 20–25 г) в первой половине дня.

Такое количество можно съесть даже худеющим. Альтернативой хлебу могут стать хлебцы, благодаря которым можно выработать у себя очень ценную здоровую привычку — тщательно пережёвывать пищу.

Без соли

? Почему диетологи советуют сокращать количество соли в рационе? Что в ней такого вредного?

Мария, Уфа



▲ **Отвечает врач-диетолог Наталья ГРИГОРЬЕВА:**

— Соль увеличивает задержку межклеточной жидкости в организме, что мешает нормальной работе клеток, увеличивает нагрузку на кровообращение, ухудшает питание тканей кислородом. Избыток соли в рационе способствует развитию гипертонии, образованию солей и камней в почках, суставах.

ВАЖНЫЙ ВКЛАД В ЗДОРОВЬЕ ДИАБЕТИКА

✉ Когда мне поставили диагноз «диабет», я даже не предполагала, что для меня началась абсолютно новая жизнь. Жизнь более трудная, чем у обычного человека, со строгим режимом, сбалансированным и выверенным рационом, адекватной физической нагрузкой и самоконтролем показателей сахара в крови.

Но самым сложным испытанием стал отказ от любимых блюд, кондитерских изделий и даже спелых сладких фруктов, так как «правильное питание» теперь является важнейшей составляющей моего лечения.

Я заметила, что стала быстро утомляться, появилась бессонница, сухость и шелушение кожи, трещины в углах рта как следствие существенных ограничений в питании.

Подскажите, пожалуйста, существуют ли специальные витаминные комплексы для

диабетиков, позволяющие восполнить дефицит витаминов и минералов в организме?

Ответ:

— При неполноценном и несбалансированном питании, особенно при соблюдении низкокалорийной диеты, возникают условия для развития дефицита витаминов и минералов, который усугубляется тем, что повышенный уровень глюкозы ускоряет выведение витаминов и минералов с мочой. Отсюда плохое самочувствие и повышенная утомляемость.

Восполнение дефицита жизненно важных витаминов и минералов способствует снижению риска развития осложнений сахарного диабета.

Витаминно-минеральный комплекс **Компливит® Диабет**, разработанный специально для людей с сахарным диабетом, является оптимальным дополнением к основной программе лечения благодаря своему составу.

▲ **БИОТИН** обладает инсулиноподобным действием, снижает уровень глюкозы в крови

▲ **ЭКСТРАКТ ГИНГКО БИЛОБА** улучшает мозговое кровообращение и снабжение мозга кислородом и глюкозой

▲ **ЛИПОНОВАЯ КИСЛОТА** — антиоксидант, участвует в регуляции углеводного обмена



▲ **ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В И ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА** способствуют снижению риска осложнений сахарного диабета

▲ **КОМПЛЕКС ВИТАМИНОВ-АНТИОКСИДАНТОВ А, Е, С И МИНЕРАЛА СЕЛЕН** способствует поддержке иммунитета

Рекомендуется **Компливит® Диабет и тем, у кого фиксируется повышенный уровень сахара в крови, так как вводимые ограничения рациона препятствуют удовлетворению повышенных потребностей организма в витаминах и минералах за счет пищи.**

Принимать витамины диабетикам рекомендуется круглый год, главное — подобрать сбалансированный комплекс, отвечающий всем потребностям вашего организма!



Сегодня модно всё естественное, в том числе и цвет лица. Выбрать правильное тональное средство – задача номер один. Такое средство поможет создать не только стойкий макияж, но и скрыть недостатки кожи.

Один в один

Чтобы добиться ровного красивого цвета, используют тональные средства – кремы, флюиды, муссы... Их существует множество вариаций, но главное, при выборе нужно отталкиваться от типа и оттенка кожи и времени года.



РАЗНЫЕ ТИПЫ КОЖИ

требуют разных тональных средств. Крем на водно-жировой основе хорошо подойдет для нормальной и склонной к сухости кожи. Для жирной и комбинированной нельзя использовать средства на жировой основе. Для таких типов кожи подойдут плотные пудровые средства, которые матируют кожу и делают её шелковистой.



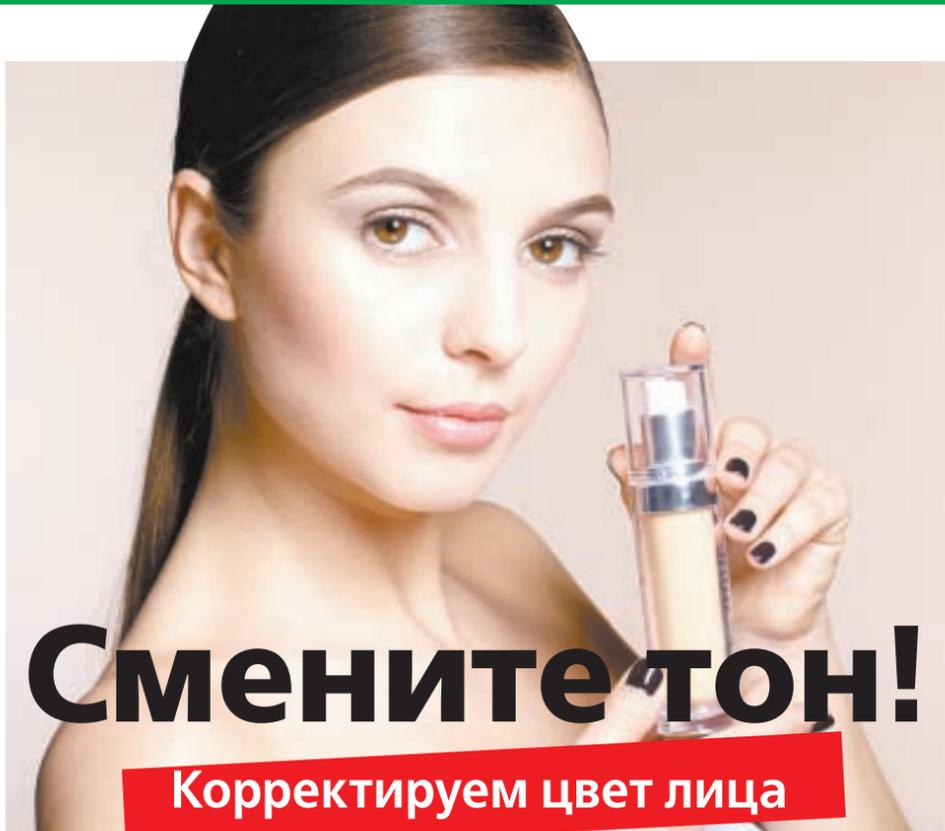
ОТТЕНОК КРЕМА

подбирается в тон оттенку лица. Если в тональное средство входит жёлтый пигмент, кожа любого оттенка будет выглядеть свежее и моложе. Такие пигменты в тональном средстве особенно важны при дерматологических проблемах розацеа и куперозе. Гораздо более осторожно нужно обращаться с розовыми оттенками тональных кремов. При неправильном подборе и использовании розовые оттенки сильно старят кожу.



В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВРЕМЕНИ ГОДА

лучше использовать разные тональные средства. Для зимы больше подходят кремы на жировой основе, для тёплого времени года – на водно-жировой или водной основе. В обоих случаях хорошо, если кремы дополнительно обогащены витаминами А, С, Е или в них добавлены гиалуроновая кислота, термальная вода.



Смените тон!

Корректируем цвет лица

Попасть в точку!

После нанесения тонального крема визажисты рекомендуют использовать консилеры. Это средства, которые позволяют маскировать мелкие недостатки вроде прыщиков, кругов под глазами, небольших покраснений, пигментных пятен... По консистенции и в зависимости от назначения они бывают жидкие, кремообразные и стики/карандаши.

ЖИДКИЕ удобны в нанесении даже на больших участках, в том числе под глазами, хорошо впитываются, маскируют покраснение. Подходят даже для склонной к сухости и чувствительной кожи. Их удобно наносить пальцами.



Минус: плохо скрывают прыщи и серьёзные дефекты, поскольку эти средства лёгкие и достаточно прозрачные.

КРЕМООБРАЗНЫЕ практически универсальны, подходят для маскировки кругов под глазами и для некоторых дефектов лица. Хорошо ложатся. По консистенции они более густые.

Наносить их можно пальцами, но удобнее спонжем.



Минус: не всегда подходят для чувствительной кожи.

СТИКИ/КАРАНДАШИ работают точно. Консилер-карандаш обычно жидкой консистенции. Подходит для маскировки маленьких дефектов – прыщика, пигментного пятна, маленького покраснения. Консилер-стик более сухой и предназначен для маскировки рубцов и шрамов.



Минус: под глазами эти средства лучше не использовать, особенно стики: они растягивают очень тонкую кожу век.



ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

ПОЧЕМУ ТОНАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА ПОЛЕЗНЫ

- 1 Улучшают здоровье кожи за счёт входящих в их состав питательных веществ.
- 2 Содержат солнцезащитные фильтры, которые защищают кожу от UV-излучения.
- 3 Обладают омолаживающим эффектом благодаря витаминам, входящим в их состав.
- 4 Оберегают кожу от воздействия внешних агрессивных природных факторов (мороз, ветер) и сухого воздуха в помещении.
- 5 Увлажняют сухую кожу благодаря, например, гиалуроновой кислоте, помогают справиться с проблемами жирной кожи при помощи оксида цинка.

Главное – запудрить!

Пудра поможет завершить макияж. Перед её нанесением лицо нужно промокнуть сухой салфеткой, чтобы снять излишки кожного сала. Самые распространённые виды пудры: компактная (прессованная) и рассыпчатая. Первую удобно носить в сумочке или брать с собой во время путешествий. Вторая подходит для ежедневного использования. Наносят пудру обычно широкой кистью.



Дарья НЕТЕСА

СОГЛАСИЕ
СТРАХОВАЯ КОМПАНИЯ

8 (800) 755-00-01
www.soglasie.ru

Уважаемые читатели!

ООО «СК «Согласие» (далее — Компания) информирует вас о случаях хищения / утраты перечня бланков строгой отчетности (полисов) за период 2015-2016 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!

РЕКЛАМА

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

16+

Поры? Убрать!

? С возрастом у меня на лице стали появляться крупные поры. Выглядит это не очень эстетично. Можно ли их убрать?

Юлия, Москва



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

— Такая проблема возникает у многих женщин, у которых активно работают сальные железы. С возрастом кожа становится менее эластичной, поры ещё более расширяются и становятся особенно заметными. Но с этой проблемой неплохо можно справиться

с помощью специальных пилингов (лучше с подтягивающим эффектом), которые необходимо провести курсом. Они способствуют уменьшению пористости кожи.

Однако самой эффективной процедурой в этом плане считается так называемый лазерный фракционный фототермолиз, который заключается в обработке кожи лица лазерными лучами с помощью специальной насадки. Эта процедура переносится легко, кожа после неё восстанавливается в течение 3–4 дней. Эффект длится очень долго. Но, к сожалению, стоит это удовольствие недешево.



Пост в цифрах и фактах



Цель поста **в любой конфессии** – смирение перед Богом. Главная задача – очиститься от пороков и дурных привычек.



В исламе есть ещё **рекомендуемые** посты: каждый понедельник и четверг; в каждом лунном месяце 13-е, 14-е и 15-е число (дни полнолуния); 6 дней месяца Шавваль, который следует за месяцем Рамадан...



В 624 году по шариату был установлен обязательный пост у мусульман в месяце Рамадан. **29 или 30 дней** в зависимости от лунного календаря – длительность этого поста.



Более 200 дней составляют посты в православии.

От 5 до 20% россиян соблюдают посты.



В древности пост в иудаизме проводился в знак траура; для предотвращения или смягчения бедствия; как акт, сопровождавший молитву; как акт раскаяния.



Йом Кипур – **День искупления** – **главный в иудаизме пост**, когда запрещается есть, пить, умываться, использовать косметику, носить кожаную обувь и соблюдать супружескую близость.

Почти во всех конфессиях **от постов освобождаются**: дети, старики и больные, беременные и кормящие женщины, путники и воины.



Пост **в буддизме** длится начиная с предзвездных сумерек и до восхода солнца следующего дня и **предполагает суточное воздержание** от приёма пищи. Кроме этого, требуется соблюдение обетов: отказ от убийства, воровства, прелюбодеяния и лжи. Отказ от употребления опьяняющих субстанций, от убления тела и увеселения.

Медики **не рекомендуют поститься** людям с язвой желудка, гастритом, холециститом, панкреатитом и почечной недостаточностью.



В Римско-католической церкви перед началом поста каждый верующий **даёт себе постановление**, какие ограничения он на себя накладывает.



Пост **у протестантов** – **не календарный**, он совершается по мере необходимости: при болезнях самих верующих или их близких, при принятии ответственных решений, для разрешения сомнений, для укрепления в вере...



Не более 3 дней длится пост у протестантов, но он подразумевает полное воздержание от пищи в сопровождении усиленной молитвы.



Диетологи сходятся во мнении, что регулярный отказ от пищи животного происхождения (мясо, птица, рыба, яйца и молочные продукты) и увеличение за счёт этого в ежедневном рационе растительных продуктов **полезны для здоровья**.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

РЕАЛЬНОСТЬ, А НЕ МИСТИКА

Видеть и слышать умерших близких – это нормально, уверены эксперты из Университета Милана. Распространённость подобных эпизодов – от 30 до 60%. Происходят они непроизвольно и не связаны с воспоминаниями как таковыми.

Люди, страдающие от горя из-за потери супруга, часто ощущают присутствие умершего. Согласно исследованиям, 6 из 10 вдовцов или вдов видят, слышат или ощущают умершего супруга. Например, жене видится умерший супруг в его любимом кресле или мужу слышится голос жены, зовущей его.

Несмотря на распространённость таких эпизодов, люди стараются о них не рассказывать. Они опасаются того, что их посчитают психически больными.

Интересно, что ощущение умершего человека нередко окрашено в те эмоции, которые испытывал вдовец/вдова по отношению к умершему.

Например, человек часто ссорился с женой, теперь после её смерти ему слышится её недовольный или злой голос.



Без гиподинамии и агрофитнеса

Хороший возраст

Что такое возрастные изменения, например дегенеративно-дистрофические? Звучит это угрожающе. Но на самом деле жить полноценно можно и с ними, если немного больше внимания уделять своему организму.

На вопросы наших читателей во время прямой линии отвечал **профессор кафедры нервных болезней Института профессионального образования ПМГМУ им. И.М. Сеченова, исполнительный директор Ассоциации междисциплинарной медицины Алексей ДАНИЛОВ**.

? Болит спина – нижняя часть, левая сторона. Хожу скрюченный. Есть ли какие-то возможности помочь?

Владимир Игоревич, 88 лет, Москва

– 88 лет – это хороший возраст. Симптомы, которые вы описали, нежизнеугрожающие. Если есть возможность пойти на консультацию к хорошему неврологу, это нужно сделать. У вас, вероятно,

мышечно-тонический болевой синдром: мышцы вокруг поясницы скованы – возможно, в связи с возрастными изменениями. Скорее всего, невролог порекомендует комплексную терапию, включающую в себя

так называемые НПВП – нестероидные противовоспалительные препараты. Но если у вас есть противопоказания к приёму таблеток, то лучше использовать препараты локальной терапии. Есть такой крем – «Матарен плюс». Он содержит обезболивающий компонент – мелоксикам и капсаицин, – который улучшает проникновение последнего. Обезболивающий эффект развивается быстро – уже через 30 минут. А вообще, конечно, тактику лечения лучше уточнить у лечащего врача.

Не умирать на огороде

? В пояснично-крестцовом отделе – протрузии, в шейном – грыжи, в грудном – остеохондроз. Болит именно в грудном. Таблеток и мазей хватает недели на две. А потом снова прямо печёт в районе лопаток.

В.А. Касьянова, 60 лет, РСО-Алания

– То что у вас происходит – это системный процесс дегенеративно-дистрофических изменений, который у всех у нас со временем возникает. Боль в области лопаток (жгучая, печёт) похожа на нейропатическую. Здесь уже не помогут НПВП, которые вы принимали, нужны другие средства. Есть такой пластырь с лидокаином, «Версатис». Кроме того, для долгосрочной терапии остеохондроза полезными могут быть хондропротекторы (препараты для восстановления суставных хрящей). Например, крем «Хондроксид максимум».

Не путайте с другими хондроксидами. У него высокая концентрация действующего вещества и особая транспортная система его доставки – эффект сопоставим с эффектом внутримышечных инъекций.

И ближе к лету надо подумать о дозированных физических нагрузках. Агрофитнес, когда «умирают» на огороде, – опасная вещь. Ничего не делать – другая крайность. Во всём нужно соблюдать меру и получать удовольствие от движения, от урожая, от жизни.

«Кошка» – это полезно

? Спина болит 2 года уже. МРТ показало дегенеративно-дистрофические изменения поясничного отдела позвоночника. Если посижу, то долго расхаживаюсь. К вечеру левая сторона немеет. Я её пытаюсь растягивать – позы лягушки, кошки.

Т.А. Новицкая, 60 лет, Крым

– Хорошо, что вы сами нашли для себя решение с растяжками. Это важно, полезно – так вы помогаете крови проникать в отдалённые участки, куда она в силу определённых изменений попадает недостаточно. Но заболевание требует комплексного подхода – сохраняя физическую активность, нужно добавить медикаментозное лечение. И если нельзя принимать системные препараты (таблетки), есть

локальные средства. Например, такой крем – «Хондроксид максимум», именно максимум. Доставляя действующее вещество к повреждённым суставам позвоночника в очень высокой концентрации, он снимает воспаление и восстанавливает суставной хрящ. Вместе с гимнастикой и растяжками поможет справиться с недугами и поддерживать жизненную активность.

На всю мощность

Пять способов поднять работоспособность

Работа в погожие весенние деньки часто превращается в каторгу. Виною тому снижение иммунитета, усталость после зимы и недостаток витаминов. Но трудиться всё равно придётся. Вот несколько способов заставить себя работать с полной отдачей.

Гуляйте

Прогулки – это хороший способ улучшить память и умственные способности. Но гулять нужно за городом. Учёные из США уверены: часовая прогулка по лесу улучшает интеллектуальные показатели на одну пятую. А вот хождение по городу не даёт такого эффекта. Так, одна группа людей, участвовавших в эксперименте, в течение 50 минут бродила по оживлённым улицам, в то время как другая гуляла в лесу. После прогулки испытуемых проверили при помощи различных тестов. Оказалось, что те, кто находился на природе, улучшили уровень внимания и памяти на 20%. Другая же группа не показала никаких изменений.



Приём витаминов, а также настоев женьшеня или элеутерококка помогут вернуть энтузиазм и справиться с апатией.

КАК СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ

Сконцентрироваться на важном деле помогут такие правила.

- 1 Потратьте 10 минут на входение в рабочий ритм, выполняя не столь ответственную текущую работу.
- 2 Перед тем как приступить к важному делу, медленно подышите. Каждый вдох и выдох должны продолжаться не менее 5 секунд.
- 3 Если чувствуете, что устали и внимание начало рассеиваться, сделайте перерыв. Подышите воздухом или хотя бы просто посидите с закрытыми глазами 5 минут.

ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

Слушайте музыку

Только не абы какую! Различные мелодии влияют на организм по-разному. Не секрет, что, для того чтобы проснуться, необходима бодрящая музыка, а чтобы побыстрее заснуть – спокойная. А вот работать лучше всего под классические мелодии. Особенно хорош в этом плане Моцарт. Его композиции положительно влияют на работу мозга. В ходе испытаний было доказано, что музыка Моцарта улучшает результаты прохождения тестов IQ у добровольцев. А прелюдии Шопена, вальсы Штрауса и музыка Вивальди помогают лучше запоминать информацию.



Пейте воду!

Оказывается, для того чтобы сконцентрироваться на поставленной задаче, достаточно выпить стакан воды. Учёные из Великобритании провели серию экспериментов, в ходе которых добровольцев заставили выполнять различные тесты – на сообразительность, запоминание и быстроту реакции. Перед этим половине добровольцев давали воду, а остальные сразу же приступили к заданиям. Сравнив результаты участников, специалисты выяснили, что те, кто утолял жажду, сделали в среднем на 14% меньше ошибок по сравнению с добровольцами из другой группы. Учёные приводят этому такое объяснение: даже при небольшом обезвоживании организм работает хуже, поэтому необходимо следить за тем, чтобы пить достаточно жидкости.



САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ

ПОНЕДЕЛЬНИК – САМЫЙ ЛУЧШИЙ ДЕНЬ ДЛЯ РАБОТЫ

В первый день недели в 10.00 работоспособность людей достигает своего пика, говорят психологи.

Несмотря на то что многие считают понедельник самым тяжёлым днём недели, это неверно. Два дня отдыха заряжают человека энергией и дают ему необходимые силы для работы и начала новых дел. Именно поэтому утром в понедельник работает лучше всего. Однако, для того чтобы понедельник действительно стал продуктивным, необходимо правильно провести выходные, избегая недосыпа и алкоголя накануне рабочей недели.

А вот во вторник работоспособность падает до самого низкого уровня за всю неделю – это происходит примерно в 16.00. По мнению специалистов, это связано с тем, что во вторник человек уже успевает устать, но при этом осознаёт, что очередные выходные наступят нескоро.



Полюбите лимоны

В ходе исследований, проведённых японскими учёными, выяснилось, что в лимоне содержатся вещества, которые способствуют концентрации внимания, повышают тонус организма и увеличивают работоспособность. Приготовить лимонный тоник совсем несложно. Налейте в чашку кипятка, выжмите в воду сок двух лимонов, добавьте немного сахара, охладите – и полезный лимонад готов.

РЕЙТИНГ

ЧТО МЕШАЕТ ТРУДИТЬСЯ

Специалисты из рекрутинговых агентств опросили российских офисных сотрудников, чтобы выяснить, какие факторы негативно сказываются на работоспособности клерков.

40% – рутина.

32% – задержки зарплаты.

14% – придирки шефа.

6% – болтовня с коллегами.

2% – сложности в личной жизни.

6% – другое.

Ольга ТУМАНОВА

Пётр Чаадаев

Чаадаева считают прообразом Чацкого из знаменитой комедии «Горе от ума», хотя на самом деле философа объявили сумасшедшим уже после гибели Грибоедова.



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: биполярное расстройство

Род занятий: философ, публицист

Дата рождения: 1794 год

Дата смерти: 1856 год

Отказ от карьеры

Отец Чаадаева был одарённым человеком – писал неплохие стихи, но страдал душевным расстройством и покончил с собой. Его племянник, двоюродный брат философа, тоже был душевнобольным. Старшая сестра матери, которая воспитывала племянников после смерти их родителей, была дамой с большими странностями, о которых судачили в свете.

Чаадаев рано поступил на военную службу, участвовал в Бородинском сражении и был удостоен множества наград. Александр II рассматривал его кандидатуру на должность

своего адъютанта, как вдруг Чаадаев объявил, что его замучили «гипохондрией», геморрой и запор, подал в отставку и уехал за границу. Перед вояжем философ проконсультировался у самого популярного врача того времени Миллера, который сказал, что причина всех его болезней кроется в особом нервическом состоянии организма, которое прекрасно лечится морскими купаниями.

Чаадаев стал колесить по Европе, посещая разных докторов, которые назначали ему грязевые и минеральные ванны, питьё природных минеральных вод и молочной сыворотки... Но желаемого выздоровления не наступало.

Лечение... Английским клубом

Вернувшись в Россию, Чаадаев продолжил искать исцеления. Он обошёл всех знаменитых врачей, но они так и не смогли понять, какой диагноз надо поставить человеку, который одновременно жалуется на головокружение, геморрой и несварение желудка, отсутствие аппетита, запор, бессонницу, ипохондрию и «колотье в сердце», на постоянные мысли о неминуемой смерти, а также на стремление добровольно уйти из жизни. Врачи признавали его здоровым, объясняя, что болен он только в своём воображении. Популярный врач Альфонский, не зная, что ещё предпринять, порекомендовал Петра Яковлевича в закрытый Английский клуб. На какое-то время Чаадаев почувствовал себя почти здоровым.

Считая жалобы философа несерьёзными, врачи упустили у него болезнь сердца. Умер он внезапно во время беседы – замолчал и упал.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Для лечения биполярного расстройства, когда депрессивные и маниакальные периоды сменяются нормальным состоянием, сейчас назначают психотропные средства, нейролептики, антидепрессанты. Если приступы случаются редко, большие трудоспособны.

Брюс Ли



МЕДИЦИНСКАЯ КАРТА АМБУЛАТОРНОГО БОЛЬНОГО

Диагноз: отёк головного мозга

Род занятий: киноактёр, постановщик боевых сцен

Дата рождения: 1940 год

Дата смерти: 1973 год

Смерть киноактёра потрясла его поклонников. Говорили об отравлении ядом, о проклятии китайских монахов...

Сын Дракона

Артист заслуженно гордился физической формой – кто, кроме него, мог подтягиваться, держась за перекладину только мизинцами? Он был убеждён, что для него, родившегося в день и час, которые по китайским поверьям символизируют Дракона, нет никаких преград.

Но в тридцатилетнем возрасте во время очередной тренировки Брюс получил серьёзную травму. Врач поставил диагноз «повреждение позвоночного диска поясничной области». Лечил он артиста эпидуральными блокадами, используя большую дозу очень активного, сейчас уже запрещённого препарата. Брюсу стало только хуже, и он почти полгода провёл в постели, купируя сильные боли гашишем и марихуаной.

В 1972 году Брюс в Гонконге попал в больницу из-за гипергидроза (повышенное потоотделение), угрей на лице и кожного зуда неизвестного

происхождения. Ему под местной анестезией удалили потовые железы в подмышечной области. Кожный зуд, так и не поняв его причину, стали лечить транквилизаторами.

Отёк и гашиш

За два месяца до смерти во время озвучивания очередного фильма Брюс потерял сознание, изо рта пошла пена, тело сотрясали судороги. Врачи зафиксировали отёк мозга, который удалось снять диуретиками (они понижают внутричерепное давление).

Чуть-чуть подлечившись, Брюс полетел в США, где ему в госпитале Калифорнийского университета провели полное обследование. Никаких патологий, кроме сильного увеличения жидкости в головном мозге, причины которого выяснить не удалось, не оказалось. Для успокоения артиста об этом негативном моменте ему не сказали. Убеждённый, что он здоров, Брюс не принимал назначенных ему противоэпилептических препаратов. (Это стало ясно после вскрытия, когда в тканях организма не нашли никаких следов лекарства.) Зато продолжал принимать гашиш.

В последний вечер своей жизни артист, будучи в гостях, пожаловался на сильную головную боль. Ему дали популярный тогда и запрещённый сейчас препарат, содержащий транквилизаторы. Приехавший на вызов врач застал артиста ещё живым, но реанимационные меры не помогли.

СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД

Лечение отёка мозга проводится в условиях реанимационного отделения. Назначают внутривенно диуретики, проводят коррекцию нарушений дыхания и сердечной деятельности, дают препараты, способствующие устойчивости головного мозга к недостатку кислорода и устранению первопричины отёка. Если улучшения нет, рекомендуется хирургическое вмешательство. Прогноз в начальной стадии благоприятный.

Оксана ГЕРАСИМЕНКО

«ЗДОРОВОЕ ТВ» -

телеканал о здоровье, медицине и здоровом образе жизни.

Как не потерять здоровье, не растратить то, чем нас так щедро одарила природа, – на этот важнейший вопрос отвечают авторы и ведущие программ канала – известные российские врачи всех специализаций и эксперты по нетрадиционной медицине.

Территория вещания: Россия, СНГ, страны Балтии.

Для подключения к телеканалу «Здоровое ТВ» обращайтесь к местным операторам кабельного и спутникового телевидения.

129110, Москва, ул. Щепкина, 51/4 стр.1
Телефон: +7 (495) 229-63-78
Факс: +7 (495) 229-63-65
www.tv-stream.ru

СТРИМ
ТЕЛЕКОМПАНИЯ

ЗДОРОВОЕ ТВ



реклама

16+

Молва убеждает нас, что если в пожилом возрасте принимать определённые препараты, то можно до глубокой старости сохранить хорошую память. Так ли это на самом деле?



Наш эксперт — доктор медицинских наук, профессор кафедры нервных болезней Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Владимир ЗАХАРОВ.

ВОТ вещества в составе распространённых лекарств, которые считаются препаратами, улучшающими работу мозга.

Гинкго билоба

НА ЧТО ДЕЙСТВУЕТ: этот растительный препарат улучшает мозговое кровообращение, даёт антиоксидантный эффект, то есть нейтрализует те свободные радикалы, которые образуются в организме в процессе старения и разрушают клетки.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: нет. Очень редко могут возникнуть побочные эффекты: желудочные раздражения, головная боль.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: да. В США прошло крупное исследование, в ходе которого здоровым старикам старше 80 лет с нормальной умственной деятельностью назначали препараты гинкго билоба и наблюдали этих добровольцев в течение 3 лет. Исследование показало, что препараты с этим действующим веществом не дают памяти слабеть.

Перед приёмом любых препаратов, улучшающих мозговую деятельность, надо проконсультироваться с врачом.

Глицин

НА ЧТО ДЕЙСТВУЕТ: это одна из аминокислот мозга. Есть исследования, которые свидетельствуют, что глицин защищает нервную систему от ухудшения кровообращения и кислородного голодания при остром инсульте, а вот улучшает ли он мыслительную работу мозга и память, данных для такого утверждения пока недостаточно.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: нет.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: пока не доказана польза такого приёма.

ВАЖНО

В этой статье мы обсуждаем действие веществ, входящих в состав лекарств, которые прошли регистрацию по определённым протоколам. Эффективность БАД не проверяется и не доказана.

Без памяти

Что улучшит работу мозга



фото: Legion-media

Ноотропы

НА ЧТО ДЕЙСТВУЮТ: улучшают обменные процессы внутри клетки, стимулируют её.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: есть чисто теоретические опасения, что если пожилой человек с начинающимися нарушениями памяти будет принимать ноотропы, которые стимулируют обменные процессы, то он создаст эффект подхлестывания загнанной лошади. А это может ускорить смерть нейронов. Это опасение не доказано, но высказывается довольно часто.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: не рекомендуется для длительного приёма.

Витамины С и Е

НА ЧТО ДЕЙСТВУЮТ: это антиоксиданты, то есть вещества, которые нейтрализуют свободные радикалы.

Как это ни парадоксально, но в серьёзных исследованиях аптечные витаминные препараты — синтетические витамины — не доказали свою эффективность в деле профилактики деменции. В отличие от продуктов питания, которые содержат те же самые витамины.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: нет, кроме случаев аллергии на эти вещества.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: лучше придерживаться диеты с большим содержанием овощей и фруктов.

Омега-3

НА ЧТО ДЕЙСТВУЕТ: понижает холестерин, полезна для профилактики атеросклероза. Атеросклероз — фактор риска инсульта и инфаркта, нарушения памяти он не вызывает. Атеросклероз поражает крупные сосуды, и до тех пор, пока не случится инсульт, кровоток идёт через другие сосуды и значимого ухудшения кровообращения нет.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: нет.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: можно для профилактики инсульта, но не защитит от классической старческой деменции, которая начинается с забывчивости.

Винпоцетин

НА ЧТО ДЕЙСТВУЕТ: расширяет сосуды, улучшает обмен веществ в головном мозге, повышает устойчивость нейронов к кислородному голоданию.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: аритмии сердца.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: здоровым этот препарат принимать не стоит, только если память начала нарушаться.

Альфа-блокаторы

НА ЧТО ДЕЙСТВУЮТ: на те нервные процессы, которые лежат в основе памяти.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ: низкое артериальное давление; аденома простаты у мужчин.

Можно ли принимать здоровым пожилым людям: рекомендуются тем, у кого память на самом деле слабеет.

Марина МАТВЕЕВА



Забывший на территорию больницы бультерьер вылечил троих, страдающих параличом ног, и ещё двоих избавил от запоров.

Сильная парочка

? В последние годы аспирин рекламируют и как лекарство от заболеваний сердца, и как защиту от рака. Он на самом деле панацея от всех старческих болезней?

Иван Николаевич, Павловский Посад



▲ Отвечает кандидат медицинских наук, доцент Высшей школы управления здравоохранением Первого МГМУ имени И. М. Сеченова Артём ГИЛЬ:

— Да, аспирин в малых дозах — от 75 мг и не выше 325 мг в сутки — назначается для профилактики инфаркта миокарда. Он также препятствует развитию рака воспалительного происхождения, такого как рак желудка, рак прямой и толстой кишки, рак простаты. Люди, принимающие аспирин в малых дозах, меньше рискуют умереть преждевременно, а будут ли они жить дольше, покажут дополнительные исследования.

Есть ещё один препарат, который можно назвать геропротектором. Это глюкозамин, он входит в состав лекарств для лечения заболеваний суставов, обладает противовоспалительным действием,

а воспаление — это один из механизмов старения. Глюкозамин так же, как и аспирин, способствует разжижению крови, подавляет образование тромбов... При приёме глюкозамина смертность от рака уменьшается на 13%, от респираторных заболеваний — на 41%.

Глюкозамина много в курятине, говядине, в хрящах, из которых варят холодец.





Медовые маски

Я очень люблю домашнюю косметику, особенно часто делаю маски с мёдом – они отлично подтягивают кожу, дарят лицу здоровый цвет и ухоженный вид. Вот мои рецепты.

➔ Смешайте 2 ст. ложки оливкового масла с 1 ч. ложкой мёда и поставьте сосуд со смесью в горячую воду. Когда медовая маска нагреется, нанесите её на лицо на 10–15 минут и смойте тёплой водой.

➔ Смешайте 1 ч. ложку творога с 0,5 ч. ложки мёда, добавьте 1 ч. ложку молока и всё тщательно перемешайте. Нанесите маску на лицо на 15 минут, а затем смойте тёплой водой, протерев лицо долькой лимона.

Ольга, Липецк

Простудились?

Как помочь организму справиться с основными симптомами простуды



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор Валерий МЕЛИК-ГУСЕЙНОВ.



➔ Унять кашель поможет сок свежих корней и корневищ девясила, смешанный с мёдом в соотношении 1:1.

➔ Заварите 2–3 ст. ложки сухих ягод малины на 2 стакана кипятка, кипятите в течение 15 минут, настаивайте 45 минут и пейте в течение дня при простуде.

➔ При сильном кашле рекомендуют сбор из следующих растений, взятых поровну: трава и корни медуницы лекарственной, корни алтея, листья крапивы и цветки коровяка. 2 ст. ложки этой смеси заваривают 0,5 л кипятка, кипятят 15 минут, настаивают 45 минут и принимают по 50–100 мл 3 раза в день, подсластив мёдом.

Укрепляем дёсны

Если дёсны кровоточат, попробуйте такие средства:

➔ Смешайте 2 части порошка коры дуба и 1 часть сухого измельчённого липового цвета. 1 ч. ложку смеси заварите 1 стаканом кипятка, подержите на огне 3 минуты и процедите после остывания.

➔ Спиртовой экстракт прополиса (10–15%) разведите в воде в пропорции 20 капель на 1 стакан воды и полощите рот 2 раза в день.

Анна, Самара



Девушка, а почему у вас взгляд такой холодный? – Потому что зрение минус пять...

Прогнать прыщи



У моей 14-летней дочери появились прыщи. Не то чтобы много, но для неё каждый прыщик – вселенская трагедия. И ведь не объяснишь, что в её возрасте прыщи – обычное дело. Но не слушает меня дочка – и всё тут! Все силы кинула на избавление от напасти. И ладно бы на лечение воспалений, так нет, тоннами скупала тональные кремы и пудру, чтобы прыщи замаскировать. В результате прыщей только больше стало! Дочка, вместо того чтобы кожу регулярно очищать, взялась эти прыщи вы-

давливать. На лицо без слёз взглянуть нельзя было! Сплошные гнойники.

В общем, сколько я ни билась, так до дочки и не донесла, что не замазывать прыщи нужно, а лечить. Помог случай. Приехала к нам в гости моя племянница.

Настоящая красotka, кожа – кровь с молоком! Я её спросила, как она за лицом

ухаживает. Племянка нам порекомендовала свой фирменный лосьон. Говорит, с его помощью от юношеских прыщей вылечилась. Стали мы с дочкой племянкин лосьон использовать, прыщи за месяц сошли! Вот это замечательное средство.

Выжмите сок из половинки грейпфрута, добавьте 1 ст. ложку свежего сока лимона и 1 ст. ложку водки. Полученную смесь уберите в холодильник и оставьте на 2 дня. А затем протирайте ею лицо 2 раза в день, утром и вечером.

Наталья Уханова, Кострома



Крепкий сон

Справиться с бессонницей помогут такие средства:

➔ 1 ч. ложку сока укропа залейте 1 стаканом молока, добавьте 1 ч. ложку мёда. Выпейте перед сном в тёплом виде.

➔ 2 ст. ложки цветков боярышника залейте 2 стаканами кипятка, дайте настояться 8 часов в термосе, затем процедите и пейте по ½ стакана 4 раза в день за 30 минут до еды.

➔ 2 ч. ложки шишек хмеля заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться в термосе 4 часа, процедите и выпейте на ночь.

Ольга Сергеевна Тулина, Москва



КОМЕДИЯ
ТЕЛЕКАНАЛ «КОМЕДИЯ ТВ»

Дарим хорошее настроение каждый день! Смотрите в пакетах кабельных и спутниковых операторов!

☀ 2 минуты смеха продлевают жизнь на 15 минут!

www.comediatv.ru



реклама

Казалось бы, что может быть страшнее разрыва с любимым человеком? Однако одиночество открывает перед вами новые возможности. Нужно лишь ими воспользоваться!

Для пользы дела...



Поменяйте работу.

Американские учёные доказали, что мозговая активность и способность к творчеству увеличиваются в моменты одиночества. И это понятно: когда никто и ничто не отвлекает, можно отдаваться делу с максимальной отдачей. Конечно, для большинства женщин важнее семья, а не карьерный рост. Но если сейчас вам выпал шанс заняться именно карьерой, почему бы его не использовать?



Делайте то, что интересно.

Ещё один плюс одиночества — возможность заниматься тем, что интересно именно вам, и тратить деньги по собственному усмотрению. Хотите — отправляйтесь в путешествие, хотите — осуществите детскую мечту и научитесь играть на фортепиано, хотите — идите в театр, кино или музей. Вы свободны в своих желаниях! Многие люди не любят в одиночку посещать культурные мероприятия. Им кажется, что развлечения не доставят удовольствия, если поделиться впечатлениями будет не с кем. Но это не так! Психологи провели эксперимент, отправив людей на выставку парами и поодиночке, а потом попросили их оценить степень удовлетворённости увиденным. Выяснилось, что те и другие в равной степени испытали радость и удовольствие.

Одинока и счастлива!

Как пережить расставание

После развода увеличивается риск сердечного приступа, особенно у женщин. Поэтому постарайтесь внимательно относиться к своему самочувствию.

...И тела



Избавьтесь от плохих привычек.

Забавный факт: люди в браке учатся друг у друга не только хорошему, но и плохому. К такому выводу пришли учёные из Университета Цинциннати. Опросив несколько десятков супружеских пар, проживших вместе восемь лет и дольше, специалисты обнаружили, что нездоровое поведение одного партнёра провоцирует развитие аналогичных привычек у другого. Так вот, сейчас вас никто не «заражает» любовью к фастфуду, никотину или пиву. Вы можете перестроить свою жизнь так, как считаете нужным.



Займитесь фигурой.

Лишний вес быстрее «прирастает» к замужним. Австралийские учёные провели исследование, в ходе которого выяснилось, что замужние женщины набирали в среднем 9 кг за 10 лет, а незамужние — вдвое меньше. Учёные объясняют это тем, что свободные дамы ведут активный образ жизни и тщательнее заботятся о своей внешности. Вы можете к ним присоединиться!



Дойдите до врача.

Ещё один пункт, который игнорируют женщины в браке. Им не жаль тратить время и деньги на обследование мужа, детей и родителей, но вот на себя не хватает и того и другого. Займитесь здоровьем прямо сейчас — оно вам понадобится, чтобы воплотить всё, о чём говорилось выше.

Что дальше?

А дальше всё зависит от вас. Возможно, вам так понравится чувствовать себя свободной и независимой, что не захочется ничего менять. Одинокая женщина необязательно одинока — у неё может быть куча поклонников. А возможно, впереди вас ждёт новая большая любовь. Ведь, когда вы любите себя, точно так же к вам начинают относиться и окружающие.

Юлия ИОНОВА

СМЕХ  **Ха-Ха!**
Хо-Хо! **ТЕРАПИЯ**

— Она была из тех женщин, о которых меня предупреждала мама и которых так рекомендовал папа.

КСТАТИ



Станет ли одиночество трагедией или счастьем, зависит от вашего психологического настроения. Сильные духом люди могут чувствовать себя счастливыми, и когда рядом кто-то есть, и когда они остаются одни.

10 лет в эфире!



РУССКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ КАНАЛ
 «365 ДНЕЙ ТВ»

ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ
 ФИЛЬМЫ И ПРОГРАММЫ
 О РОССИЙСКОЙ И
 МИРОВОЙ ИСТОРИИ

www.365days.ru

СМОТРИТЕ В ПАКЕТАХ
 КАБЕЛЬНЫХ И СПУТНИКОВЫХ
 ОПЕРАТОРОВ!

16+

реклама

Люди



Марианна ГОНЧАРОВА

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Ах, друзья мои, какое же в мире разнообразие людей!

Человек-чайник, например. Нет, не компьютерный. Настоящий. Сначала тихий, а потом как закипит, как загудит, как начнёт плеваться кипятком во все стороны. Потом остывает медленно – и опять тихий. Потрогаешь его бочок, а он прохладный. Человек-слагбаум тоже. Ужасно коварный тип. Всё делает, казалось бы, по закону. Закрывает, открывает. Туда нельзя, оттуда – тоже. Иногда бывает, этот Слагбаум вдруг заскучает: что такое – никто его не ценит, никто не даёт ему похвальную грамоту за верную службу, на него, такого полосатого, девушки не смотрят, никто с ним не считается вообще. И жизнь, блестя лаковыми крыльями, мчится по совсем другой дороге. Где его, Слагбаума, нет...

Среди моих знакомых есть Человек-торт. С марципанами. И, если у Слагбаума чувствуется полосатая прямота, то у этого – бант! Огромный розовый бант на шее. Недавно вышел на трибуну и ну выступать. Каждое слово тщательно выпечено, глазурью покрыто. Речь его – сироп. Сладкий, сахарный, густой, сиропный сироп. Ну а в конце он эту речь ещё и обещаниями припудрил.

Есть Человек-работа. То есть он на работе – вол. Если надо, сам узкоколейку проложит. Если скажут – за шесть дней, он уложится в четыре. И не смей звонить ему на работу! Даже если ты уже умер, даже с того света нельзя звонить. Он в ответ рычит – не смей его беспокоить! Зато домой приходит и ложится. И так лежит. Плоско-плоско. Может неделю лежать. Две. Год. Если нет работы на работе. Работа дома не считается. Кто её видит? Работа, по мнению Человека-работы, должна быть видна.

Есть Человек-ненастье. Где-то я читала про певицу, которой необходимо было перед выходом на сцену испортить кому-нибудь настроение. А коллеги это знали и прятались. Ещё и новеньким говорили: «Прячься, вон идёт!» И тогда она, подобрав длинную, пышную, шитую золотом юбку, ногой пинала и лупила стены и колонны.

– Понаставили тут! – верещала. И потом с улыбкой сияющей, развернув руки, как крылья, выходила к зрителям: а вот и я!

А мои друзья и родные – прекрасные люди: Человек-сад, Человек-одеяло, Человек-праздник, Человек-кофе, Человек-радость, Человек-мир. С ними рядом так себя и чувствуешь. Как в саду. В тепле и уюте. Или как будто у тебя праздник.



Пенсия по-корейски

Хватает ли её на жизнь

Как живут корейские пенсионеры? Пользуются ли они поддержкой государства и родственников?

Пожилым везде дорога

В Корее, как и в любой азиатской стране, чья культура формировалась под влиянием конфуцианства, уважение к старшим является одной из ключевых социальных норм. Конфуцианство построено на принципах иерархии, и одним из ключевых элементов, определяющих положение человека в обществе, является возраст.

При этом в Корее эта установка выражена особенно сильно, и традиция уважения к старшим не размылась с течением времени. Даже сейчас считается, что желание старшего и тем более пожилого человека – закон для младших по возрасту.

Наиболее ярко это проявляется в языке: для общения со старшими есть специальная языковая форма (отдалённо напоминающая наше «Вы»), неиспользование которой может быть сочтено за оскорбление. Более того, некоторые существительные и глаголы также имеют более уважительную форму, которую принято использовать в общении со старшими. К старшему по возрасту ни в коем случае нельзя обращаться по имени. Для обращения в таких случаях, как правило, используется должность или обозначение родственной связи («бабушка», «старший брат», «отец», «тётя»). Эти правила соблюдаются очень строго.

Уважение к старшим порой доходит до абсурда. Например, я слышала о случае, когда трезвые товарищи позволили своему пьяному товарищу сесть за руль (что привело к аварии с участием пешехода) только потому, что он был старшим в компании и социальные установки не позволили им сказать слово поперёк.

Пожилым можно абсолютно всё, никто не имеет права возражать им или возмущаться. В итоге иногда старики ведут себя отвратительно. Они часто слишком громко разговаривают, могут в грубой форме сделать замечание, толкнуть.

Рассчитывать только на себя

Корея – не Европа, уровень социального обеспечения населения здесь достаточно низкий. Поэтому уровень жизни человека после выхода на пенсию полностью зависит от его собственных усилий в предшествующие годы.

Как и в большинстве стран, в Корее существует пенсионная система. Правда, введена она была только в 1988 году. Суммы пенсии недостаточно велики (минимальная пенсия составляет 200–300 долларов, что для Кореи ничтожно мало), и сама система охватывает не всех работающих корейцев. Никаких льгот для пенсионеров не предусмотрено.

В результате в деле подготовки к старости корейцы, как правило, полагаются на себя: одни прибегают к услугам частных пенсионных фондов, другие вкладываются в недвижимость, третьи рассчитывают на детей. Вложение в недвижимость пользуется особой популярностью. Поскольку в Корее многие люди, особенно молодёжь, живут на съёмных квартирах, рынок аренды жилья очень велик.

Большинство же, впрочем, рассчитывают на помощь детей, которая традиционно весьма велика. Как правило, родители живут с семьёй своего старшего сына, которая обязана их поддерживать. Однако в связи с возросшей мобильностью населения и сокращением рождаемости эта система поддержки работает всё хуже.

Свести концы с концами

В последние годы стремительно растёт число пенсионеров, которые едва сводят концы с концами. По данным социологов, 50% корейцев старше 65 лет испытывают финансовые

трудности. Всё это приводит к таким печальным последствиям, как рост преступности среди пожилого населения и увеличение числа бездомных пожилых. Кроме того, большая часть пенсионеров вынуждена подрабатывать, чтобы поддержать свой уровень жизни, и по этому показателю Корея лидирует среди развитых стран. Всё это выливается в довольно печальную статистику: около 30% всех суицидов в Корее совершаются пожилыми людьми, находящимися в отчаянии из-за бедности.

Пенсионная система в Южной Корее появилась недавно – менее 30 лет назад. Причём денежные выплаты положены не всем старикам.

Главное – общение

Зато пенсионеры, которые не испытывают финансовых трудностей, стараются наслаждаться жизнью.

Корейцы очень много работают, и пенсия является едва ли не единственным отрезком в их жизни, когда они могут выделить время для себя. Поэтому после выхода на пенсию жители Страны утренней свежести начинают активно заботиться о своём здоровье, больше общаться с друзьями и даже осваивать новые хобби.

Особой популярностью среди корейских пенсионеров пользуется хайкинг – пешие прогулки по горам. В любом парке, где есть вся инфраструктура для такого рода времяпрепровождения, можно встретить одетых в спортивные костюмы и вооружённых палками для ходьбы бабушек и дедушек, бодро шагающих по довольно сложным маршрутам. В этом деле пенсионеры дадут фору молодёжи. При этом они никогда не ходят одни, предпочитая собираться большими компаниями.

Корейские пенсионеры очень общительны: как и молодёжь, они любят ходить вместе в рестораны или гулять в парке. В любое время дня в Сеуле можно встретить множество таких групп пожилых людей, которые уверены, что возраст – не помеха общению и активной жизни.

Софья СОЛОМОНОВА, специально для «ИФ. Здоровье» из Южной Кореи

Умение пользоваться столовыми приборами говорит о культурном уровне человека. Другое дело, что в современном мире гастрономического этикета существует такое количество блюд, порой экзотических, что одолеть науку принятия пищи становится всё сложнее.

По стандарту

Если дома можно позволить себе есть как удобно, то в ресторане или модном кафе принято вкушать пищу при помощи специальных «инструментов». По каким признакам их можно распознать?



Закусочные вилка и нож, которыми принято есть холодные блюда, салаты, а также ветчину, колбасу и блины, по размеру чуть меньше столовых.



Рыбной вилкой (с четырьмя небольшими зубчиками и разрезом посередине) и **ножом** (с коротким широким лезвием) удобно отделять филе рыбы от косточек. Но если рыбину подают целиком, чтобы присутствующие смогли оценить размер и восхититься оформлением, её окружают дополнительными приборами. Широкий нож



Правила этикета

ИЩИТЕ КРАЙНИХ!

Два ножа, две вилки, ложка – классическая сервировка стола. Все остальные приборы поступают вместе с соответствующими блюдами.

Начинать пользоваться приборами нужно от краёв к центру: дальше от тарелки лежит пара для закусок, ближе к ней – нож и вилка для основного блюда.

По окончании еды вилку и нож кладут параллельно друг другу ручками вправо. Если вы не закончили трапезу, но по каким-то причинам хотите прерваться, приборы следует положить на тарелку так же, как вы их держали: нож – справа, вилку – слева.

с закруглённым лезвием и круглая плоская вилка, больше похожая на ложку с косым разрезом, помогут разложить еду с общего блюда по тарелкам.



К чаю и кофе, кроме ложек, подадут ещё шипцы для сахара, нож с крупными зубцами и двузубую вилку для лимона. А кофейных ложек существует не меньше десятка! Они различаются размерами и названиями: «капучино», «меланж», «глясе»... Самая маленькая предназначена для кофе по-турецки.

Экзотика диктует своё



Устриц без особого труда можно отделить от скорлупы маленьким трезубцем. **Улиток** разделяют с помощью крохотных щипчиков и маленькой вилки.

КОЛКАЯ ИСТОРИЯ

Судьба прибора для накалывания пищи, вилки, складывалась в России драматично и комично одновременно.

Первую вилку к нам завезли из Польши в начале XVII века. Во время пышного обеда в честь своего бракосочетания Лжедмитрий I и Марина Мнишек пользовались этим новым прибором, чем вызвали бурю гнева со стороны боярства и духовенства. Некоторые историки даже говорят о том, что вилка спровоцировала заговор Шуйского: не мог, мол, русский царь есть «не по-русски». На Руси даже спустя два века после этих событий держать вилку в руке, а уж тем более ронять её значило навлекать на себя беду.

Кстати, от сорта улитки и строения её панциря зависит, щипчики какой формы вам подадут – с закруглёнными концами, с ребристой поверхностью или абсолютно плоские.



Щипцы для **дичи** напоминают кривые ножницы со слегка выгнутыми лезвиями, которыми удобно разламывать кости.



Особый прибор подают для **икры** рыб. Её раскладывают в хрустальные икорницы, обкладывают льдом и помещают рядом ложечку, лопаточку и ножик. Лопаточка имеет вытянутую заострённую форму, чтобы икринки не деформировались.



Кондитерские щипцы бывают большими и малыми. Первыми переносят на свою тарелку выпечку, вторыми – конфеты и шоколад. Если сахар кусковой, то рядом с ним кладут щипчики с острыми лезвиями. Таким же прибором достают кубики льда из специального ведёрка.

К приборам общего пользования относятся и рыбная лопатка для раскладки нарезки, и кондитерская – для пирожных.

Марина ДАВЫДОВА

КАК ВЕСТИ СЕБЯ ЗА СТОЛОМ



1 Бульоны подают в чашках с одной или двумя ручками. Одна – намёк на то, что первое можно пить, две – что его следует есть ложкой.

2 Хлеб разламывают над тарелкой и едят маленькими кусочками. Для булочек приносят специальное блюдце. Булочку с общего подноса сначала кладут на это блюдце, а только потом едят.

3 Тефтели, котлеты, голубцы, омлет разламывают вилкой, нож необязателен.

4 Ложка и вилка одновременно нужны, когда едят спагетти. На вилку, которую держат в правой руке, наматывают макароны, а затем «отрезают» их ложкой.

5 Цыплят табака (кусочки после предварительной разделки тушки) можно есть руками. При этом предполагается, что официант принесёт мисочку с тёплой водой и тканую салфетку, чтобы вы ополоснули пальцы.

6 Виноград вкушают по одной ягоде, а косточки незаметно выкладывают на тарелку. Но, как бы вы ни старались, выглядит это неэстетично. Поэтому на пышных светских раутах к столу подают либо кишмиш, либо виноград не приносят вовсе.

7 Компоты не пьют, а едят ложечкой. Сначала пить жидкость, а потом съедать сухофрукты считается не комильфо. Косточки кладут на блюдце, которое подаётся специально.

Одни на всех



Правила этикета требуют, чтобы с общих блюд салаты, закуски и сыр едоки перекладывали к себе на тарелку с помощью так называемых **общих приборов** – щипцов, вилки, ложек и лопаток. Все эти «инструменты» кладут рядом с блюдом, для которого они предназначены, поэтому перепутать их невозможно. Если и придётся поломать голову, то только чтобы понять, какой нож адресован маслу, а какой – сыру, они, как правило, располагаются рядом. Но различить их поможет узнаваемая деталь: у того, что для сыра, приметные зубчики на конце – ими и подцепляют отрезанные ломтики.

психолог

Анетта Орлова

– Этикет – это некие точки опоры, которые формируют определённый стиль поведения. Когда за столом собирается много людей, каждый привносит свои привычки – начиная от употребления пищи, заканчивая разговорами. Здесь этикет и является тем мостиком, который может связать разных людей.



первый читатель

Дрессировщица Дарья Костюк:

«С хищниками нужно постоянно быть начеку»

Прима Большого Московского цирка на проспекте Вернадского Дарья Костюк – на сегодняшний день единственная в мире дрессировщица, которая работает с гепардами.

КАК ей удалось приручить опасных хищников, испытывает ли она страх, выходя на манеж, и хочет ли, чтобы сын пошёл по её стопам? Об этом Дарья Костюк рассказала еженедельнику «АиФ. Здоровье».

Особенный подход

Дарья, сложно было доставить гепардов, которые занесены в Красную книгу, в Россию?

— Наши гепарды приехали из питомника Кении в возрасте около года. Дело в том, что если ребёнка рано забрать от мамы, пока он вдоволь не наелся материнского молока, то его шансы выжить, особенно в чужих климатических условиях, будут минимальными. Поэтому, пусть это было сложнее с точки зрения дрессуры, гепарды прибыли к нам здоровыми.

Это правда, что первое время вам с супругом приходилось ночевать с гепардами чуть ли не в одном вольере, чтобы приручить их?

— Обычно так поступают с любым хищником. Но с тиграми или львятами проще: их можно брать совсем маленькими, когда звери неопасны. Иногда дрессировщики даже живут с ними в одной квартире, пока те не подрастут. Но поскольку гепарды поступили к нам уже подростками, пришлось поменять тактику. Мы стелили матрасы около вольера, за решёткой, чтобы звери нас видели, привыкали.

У вас есть любимчики среди подопечных?

— У меня со всеми разные отношения, как и с людьми. Животные тоже отличаются: есть более талантливые, более хитрые, более агрессивные, трусливые... Но есть один гепард, Блейзи, — она особенная. Может подпустить меня к себе ближе, чем остальные. Когда я смотрю на неё, то думаю: «Ну почему ты не разговариваешь?» Когда она смотрит на меня, я понимаю, чего ей хочется в данный момент.

Без страха и упрёка

Когда вы заходите в вольер с хищниками, вы испытываете чувство страха или эта эмоция вообще неведома дрессировщице?

— Чувство самосохранения у человека, который работает с животными, должно быть всегда. Но если есть панический страх, эта профессия не для вас. Безусловно, бывают моменты, когда ты не уверена в себе. Иногда страх проскакивает, когда не ожидаешь чего-то: допустим, гепард неожиданно начинает бросаться. Но панического страха у меня никогда не было.

Кого из животных дрессировать труднее всего?

— Конечно, с хищниками сложнее, потому что они опасны. Когда у меня репетиции, я всегда сначала работаю с гепардами, а после них с собаками — там уже я могу позволить себе расслабиться, это

для меня как отдых. Но многое зависит от характера конкретного животного. Иногда с гепардом может быть проще работать, чем с собакой.

В своих интервью вы рассказывали о вопиющих случаях, когда конкуренты травили животных. Подобные методы борьбы за «место под солнцем» до сих пор действуют в цирке?

— К счастью, это скорее исключительные случаи. Я не знаю, что движет такими людьми. Если ты профессионал, любишь свою работу и животных, ты никогда ничего подобного не сделаешь.

У меня действительно была ситуация, когда в Китае, на гастролях, нам отравили фреоном гепардов. Двое из них умерли, остальных выводили. Я до сих пор не могу спокойно об этом вспоминать.

Одно целое

У вас довольно насыщенная гастрольная жизнь, однако

Естественное чувство самосохранения у человека, который работает с животными, должно быть всегда. Если есть панический страх, эта профессия не для вас.

четыре года назад вы стали мамой. Сложно было решиться сделать паузу в карьере?

— Мы с супругом долго планировали ребёнка, но не получилось. В итоге решили не замкнуться. В это время как раз пришла идея выпустить

аттракцион с гепардами. И тут я забеременела. Для мужа всё сложилось одновременно интересно и непросто. Гастроли с аттракционом гепардов уже были запланированы, а мне на манеж нельзя. Мы понимали, что Славе (Вячеслав Курков — супруг Дарьи. — Ред.) придётся работать одному. Я находилась под угрозой выкидыша, поэтому оставалась в Москве, рядом с врачом. В режиме онлайн я подсказывала мужу, что делать, музыку подбирала и так далее. Всё прошло хорошо.

Когда-то родители пытались отговорить вас от работы в цирке, сейчас у вас подрастает сын. Вы бы хотели, чтобы он пошёл по вашим стопам?

— Конечно, хотелось бы, чтобы сын продолжил наше дело. Но я поддержку любой его выбор.

Ваш супруг Вячеслав Курков тоже артист цирка. Как вам удаётся сохранять брак, когда на работе вы вместе, дома тоже вместе?

— Он действительно моя половинка. Мы разные и дополняем друг друга. К тому же ни один нецирковой человек не поймёт нашего сумасшедшего графика. И то, что мы из одной сферы, наоборот, нам очень помогает.

Беседовала
Оксана МОРОЗОВА



Ваш вопрос специалисту

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

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ
№ 695
№ 696

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

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:
Клевета – Кутепова – Непруха – Лизоблюд – Чили – Вера – Бали – Кожа – Опт – Сила – Бокс – Капур – Ноготь – Манн – Иваново – Дибров – Влади – Блоха – Небо – Тотем – Редька – Гриль.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
Менеджер – Аэрогиль – Нечисть – Вина – Корсиканка – Бог – Нал – Жеймо – Авва – Кровать – Рама – Акула – Пена – Парадигма – Ремонт – Бум – Лицо – Андерсон.

ИФ ЗДОРОВЬЕ Читайте в следующем номере:

- **Гепатит С: тихая эпидемия**
- **Резус-конфликт при беременности: кому грозит**
- **Корь у ребёнка: можно ли избежать осложнений**
- **Душ для глаз: чем полезен**
- **Сезонная аллергия: правила защиты**
- **Критика: как на неё реагировать**

Способны ли вы признавать свои слабости?

Постарайтесь отвечать откровенно на вопросы этого несложного, но важного теста.

1 Потерпев неудачу в каком-то важном деле, вы:

- а) тут же станете заниматься другим;
- б) начнёте искать причины фиаско;
- в) станете корить и даже ругать себя.

2 Потеряв чужую книгу, вы:

- а) краснея, с трудом, но признаётесь в этом;
- б) скажете, что её у вас украли;
- в) извинитесь и тут же забудете.

3 Можете ли вы сделать что-то во вред себе?

- а) К сожалению, да.
- б) Никогда и ни за что.
- в) Стараетесь этого не делать, но порой такое случается.

4 Способны ли вы подшучивать над своими недостатками?

- а) Только если к этому вынуждают обстоятельства.
- б) Никогда.
- в) Конечно.



5 Вам бывает тяжело попросить кого-нибудь о помощи?

- а) Вовсе нет.
- б) В зависимости от обстоятельств.
- в) Да, очень.

Суммируйте баллы и ознакомьтесь с выводами.

	1	2	3	4	5
а	1	3	2	1	3
б	2	2	1	2	2
в	4	1	3	3	1

От 5 до 8 баллов. Вы, скорее всего, весьма самоуверенный человек. О своих промахах и слабостях вы предпочитаете молчать, зато о своих достижениях и победах...

От 9 до 12 баллов. Вы легко прощаете себе ошибки, допущенные на глазах своих близких подруг и друзей. Однако при незнакомых людях вы предпочитаете выглядеть безупречным и непогрешимым человеком.

От 13 до 16 баллов. Вы готовы признавать свои маленькие изъяны и даже способны покаяться в собственных ошибках. В конце концов кто из нас идеален? Но порой вы всерьёз страдаете из-за своего несовершенства (которое, как это нередко бывает, на самом деле может быть и мнимым).

Евгений ТАРАСОВ, психолог

ПРОВЕРЬТЕ ЭРУДИЦИЮ

1. Что буквально означает по-гречески слово «симпозиум»?

- а) Собрание.
- б) Выступление.
- в) Выборы.
- г) Пиршество.

2. Музыка какого композитора исполняется в фильме Андрея Тарковского «Солярис»?

- а) Баха.
- б) Моцарта.
- в) Бетховена.
- г) Гайдна.

3. Каким титулом никогда не обладал английский футболист Дэвид Бекхэм?

- а) Чемпион Франции.
- б) Чемпион Европы.
- в) Победитель Лиги чемпионов.
- г) Чемпион Испании.

4. Кто входит в список главных действующих лиц оперы Доницетти «Бургомистр Саардама»?

- а) Пётр I.
- б) Людовик XV.
- в) Фридрих Великий.
- г) Вильгельм Оранский.

5. Как называлось знаменитое кабаре Монматра конца XIX века?

- а) «Чёрный кот».
- б) «Белая лошадь».
- в) «Бродячая собака».
- г) «Летучая мышь».

Ответы: 1. Пиршество, 2. Баха, 3. Чемпион Европы, 4. Пётр I, 5. «Чёрный кот».

СУДОКУ

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

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

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

№ 695

№ 696

СКАНВОРД



«ВСЯКАЯ ... ПОЛУЧАЕТ ТОЛЬКО БОЛЬШЕ ЗНАЧЕНИЯ ОТ ВОЗРАЖЕНИЙ НА НЕЕ»

УЖАС СЕРФИНГИСТОВ

СТИХИЙНОЕ БЕДСТВИЕ В ДОМЕ, СОВЕРШЕННОЕ ГРУППОЙ ЛИЦ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМУ СГОВОРУ

ЗЕМЛЯЧКА НЕ ТОЛЬКО КАЗАНОВЫ, НО И НАПОЛЕОНА БОНАПАРТА

ПЕСИК ПРИ КИНОШНОМ АЙБОЛИТЕ

У КОГО ЛАКЕЙСТВО В ДУШЕ?

ГОЛЛИВУДСКАЯ ПАМЕЛА, ЧЬЮ ГРУДЬ ОКРЕСТИЛИ «СИЛИКОНОВОЙ ДОЛИНОЙ»

1

ПРОВАЛ НА МОЛОДЕЖНОМ СЛЕНГЕ

«МОИ ЗНАНИЯ ПЕССИМИСТИЧНЫ, НО МОЯ ... ОПТИМИСТИЧНА» (ИЗ АЛЬБЕРТА ШВЕЙЦЕРА)

ЖИВОПИСНАЯ ОПРАВА

ПРИМЕР ИЗ ИСТОРИИ ДЛЯ ДОКАЗАТЕЛЬСТВА

БИРЖЕВОЙ АЖИОТАЖ

ВЫРАЗИТЕЛЬНОЕ ...

ОСТРОВ ПО СОСЕДСТВУ С ЯВОЙ

ЖГУЧИЙ ПЕРЕЦ

В НЕЙ ВАЛЯЮТСЯ

ОЛЕГ

С ЧЕМ СВЯЗАН ПОЕДИНОК ИЗ КИНОКОМЕДИИ «ЗАСЛАСНОЙ ИГРОК»?

РУКОВОДИТЕЛЬ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

КУХОННЫЙ АГРЕГАТ

ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ... ИМЕЕТ СВОЮ ЗАМКНУТУЮ ИММУННУЮ СИСТЕМУ

СКАЗОЧНАЯ ЗВЕЗДА НАШЕГО КИНО, ПЕРЖИВАЮЩАЯ БЛОКАДУ ЛЕНИНГРАДА

ИНДИЙСКИЙ ЧАРЛИ ЧАПЛИН

ВЕРХУШКА БУРУНА

НОБЕЛЕАТ ПО ЛИТЕРАТУРЕ

2

ОТПОЛИРОВАН И НАМАНИКЮРЕН

АФОРИЗМ ВСЕХ ПЬЯНИЦ В МИРЕ ГЛАСИТ: «В ВИНЕ МУДРОСТЬ, В ПИВЕ ... А В ВОДЕ — БАКТЕРИИ»

«СИТЦЕВАЯ СТОЛИЦА» РОССИИ

«У НАС У ВСЕХ ОДИН ... ТОЛЬКО ЗОВЕМ МЫ ЕГО РАЗНЫМИ ИМЕНАМИ»

ДЕНЬГИ В СЕЙФЕ

ФРАНЦУЗСКАЯ АКТРИСА В РОЛИ СУПРУГИ ГЛЕБА ЖЕГЛОВА ВНЕ ЭКРАНА

ЧЕМ ЯПОНЦЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ОЧИЩАТЬ ПЕЧЕНЬ И ВЫВОДИТЬ ИЗ ОРГАНИЗМА ЛИШНИЙ ХОЛЕСТЕРИН?

ЕЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ СУД

«И ... СКАЧЕТ НЕ ОТ ХОРОШЕЙ ЖИЗНИ»

КУХОННОЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЕ, ПРЕВРАЩАЮЩЕЕ КУРИЦУ В «ЖАР-ПТИЦУ»

ГДЕ ТУЧИ ХМУРЯТСЯ?

«ЗАЩИТНЫЙ ...» ИЗ ПОПУЛЯРНОЙ ТЕЛЕВИЗИОННОЙ ИГРЫ «ПОСЛЕДНИЙ ГЕРОЙ»

Ответы опубликованы на стр. 23

ИФ здоровизм

Чтобы стать оригинальным, надо просто быть собой.

Александр РОГОВ

АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н.И. ЗЯТЬКОВ
Генеральный директор ИД «ИФ» Р.Ю. НОВИКОВ
«Аргументы и факты. Здоровье» № 14 2016 года.
Выходит еженедельно. 16+
Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.

Директор департамента по развитию издательско-тематических проектов Тамара ОЛЕРИНСКАЯ
Главный редактор Татьяна КУКУШЕВА
Заместитель главного редактора Татьяна ГУРЬЯНОВА
Ведущий редактор Марина МАТВЕЕВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Отдел распространения Олеся КОРОБКО
Учредитель и издатель – ЗАО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Реклама в «ИФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.
Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошевское 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 31.03.2016 г.
Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.
Дата выхода в свет 05.04.2016 г.
Заказ № 0373-2016. Тираж 450 582 экз.
Цена свободная.

ISSN 1562-7551



9 771562 755431