

**АЛЛЕРГИЕЙ  
СТРАДАЮТ**



**35%  
РОССИЯН**

№ 15 (1097), 2016 / 12 – 18 АПРЕЛЯ

ВЫХОДИТ ЕЖЕНЕДЕЛЬНО / 16+

**ИФ**

# ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

**Зачем  
подростку  
прививка  
от кори**

с.8 →

**Готовим  
маски  
для лица  
и тела**

с.11 →

**Почему  
мы видим сны**

с.22 →

АКТРИСА

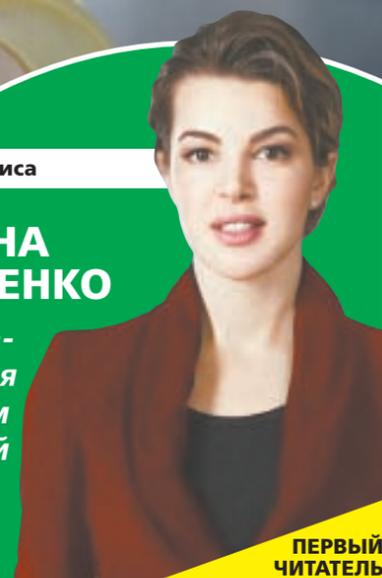
**ОЛЬГА  
МЕДЫНИЧ:**

**«Съёмки в сериале –  
это маленькая жизнь»**

актриса

**ОКСАНА  
СИДОРЕНКО**

Предпочи-  
тает бороться  
со стрессом  
и бессонницей  
народными  
средствами



ПЕРВЫЙ  
ЧИТАТЕЛЬ



## Медсправка на права

Изменилась процедура медицинского освидетельствования водителей и кандидатов в водители транспортных средств. Приказ Минздрава № 344н, вступивший в силу 26 марта, уточняет перечень медицинских процедур для получения справки, а также форму и срок действия документа.

Теперь в списке врачей, которых нужно пройти для получения водительской медсправки на категории А и В, останутся терапевт, офтальмолог, психиатр и нарколог. Заключений хирурга, невролога и отоларинголога больше не требуется, как и прохождения электроэнцефалографии. А вот список врачей для получения и смены прав категорий С, СЕ, D, DE, Тм, Ть и их подкатегорий остался прежним.

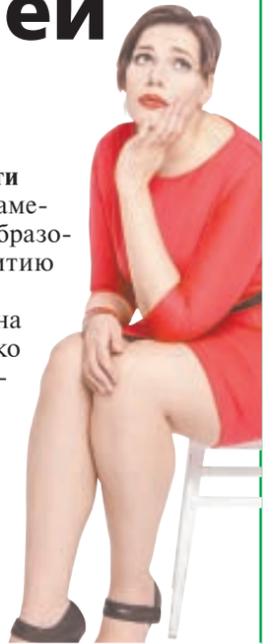
Срок действия медицинских справок сокращается с двух до одного года с момента выдачи. С 1 июля 2016 года медики начнут выдавать бланки нового образца, а старые будут считаться действительными до конца срока их действия.

**официально**

## Перед депрессией все равны

Лишний вес вызывает у женщин депрессию вне зависимости от уровня образованности, показало новое исследование американских учёных из Университета Райс (г. Хьюстон). Образованные полные женщины в 2 раза более склонны к развитию депрессии, чем женщины с нормальным весом.

Раньше считалось, что депрессия от ожирения вызвана низким уровнем образованности, однако это утверждение оказалось ошибочным. Женщины, имеющие высшее образование, несмотря на более высокий доход и качественное медицинское обслуживание, так же обеспокоены лишним весом, как и женщины, живущие в худших социальных условиях.



### Цифры

На **1,5 кг** в среднем тяжелеет население планеты каждые **10 лет**. Толстых людей сейчас больше, чем худых.

**исследование**

## Откуда агрессия?

Вспышки неконтролируемой агрессии могут быть вызваны присутствием в организме возбудителя токсоплазмы, установили учёные из Университета Чикаго. Авторы исследования обнаружили, что у людей, страдающих этим нарушением, токсоплазм обнаруживался

в два раза чаще, чем у тех, кто не испытывал вспышек агрессии.

Учёные предполагают, что заражение токсоплазмой вызывает воспаление и приводит к изменению биохимических процессов в головном мозге, — это и вызывает

агрессивное поведение. Впрочем, механизм возникновения таких изменений пока неясен. Учёные подчёркивают, что синдром эпизодического нарушения контроля возникает не у каждого человека, заражённого токсоплазмой.

**ФАКТ  
КОММЕНТАРИЙ**



Комментирует врач-инфекционист высшей категории, старший научный сотрудник ФНМЦ ПБ СПИД ЦНИИ эпидемиологии Роспотребнадзора, кандидат медицинских наук

**Василий ШАХГИЛЬДЯН:**

— Конечно, раздражённость и приступы гнева не всегда можно объяснить токсоплазмозом, но, возможно, это новое исследование приоткрывает тайну «сложных характеров».

Уже известно, что среди инфицированных токсоплазмами есть определённый процент людей с разнообразными нарушениями в работе нервной системы и внутренних органов. У больных с глубоким иммунодефицитом часто наблюдают токсоплазменный энцефалит. Первичное заражение токсоплазмами опасно во время беременности — это может привести к инфицированию плода и развитию у ребёнка тяжёлых патологий.

Основные источники токсоплазменной инфекции — домашние и сельскохозяйственные животные. Для профилактики заражения надо соблюдать правила гигиены при общении с домашними питомцами и употреблять в пищу хорошо прожаренное или проваренное мясо.



## Надо ли ограничивать движение личных автомобилей в городах?

**54%** — в городах надо развивать общественный транспорт и пешеходные зоны

**34%** — при современном темпе и стиле жизни без личных автомобилей в городах не обойтись

**10%** — сложный вопрос. Чтобы улучшить экологию, надо, но сам (-а) я отказываться от поездок по городу не хочу

**2%** — не знаю, никогда об этом не думал (-а)

Всего в опросе приняли участие 9162 человека.

Опрос проведён на сайте [www.aif.ru](http://www.aif.ru) по заказу еженедельника «АиФ. Здоровье»



**«АиФ. Здоровье»**  
Ваша газета  
о самом главном

Спешите оформить подписку  
на второе полугодие  
2016 года.

В новый дачный  
сезон с газетой  
«АиФ. На даче»



Во всех почтовых отделениях  
или на сайте [subscr.aif.ru](http://subscr.aif.ru)

**Индекс  
32127**

**Индекс  
34187**



Вице-президент Российского общества по изучению печени  
Марина Маевская:

# «В борьбе с гепатитом С главное – профилактика»

Это заболевание не зря окрестили ласковым убийцей. До поры до времени гепатит С может никак себя не проявлять.

ГОРЬКАЯ правда нередко открывается лишь тогда, когда гепатит переходит в цирроз печени. Можно ли превратить этот печальный сценарий?



Слово – вице-президенту Российского общества по изучению печени, доктору медицинских наук, профессору Первого МГМУ им. И. М. Сеченова Марине МАЕВСКОЙ.

## Группа риска

**?** *Марина Викторовна, какова заболеваемость гепатитом С у нас в стране?*

– Считается, что гепатит С в той или иной стадии есть у 3% населения.

**?** *Не слишком впечатляющие цифры...*

– Смотря с какой точки зрения на это посмотреть. Ведь многие из инфицированных вирусом гепатита людей не догадываются о своей проблеме и, не получая лечения, со временем могут стать инвалидами. Для государства такие больные, стоимость лечения которых может достигать 1 миллиона рублей в год, – тяжкое бремя. Не говоря уже о том, что подавляющее большинство из них – это люди среднего, самого трудоспособного, репродуктивного возраста.

**?** *Считается, что этим заболеванием страдают исключительно лица с асоциальным поведением. Так ли это?*



**С гепатита С уже давно пора снять клеймо болезни наркоманов. Заразиться им может и вполне благопристойный гражданин.**

– Нет, это не так. С гепатита С уже давно пора снять клеймо болезни наркоманов. Заразиться им может и вполне благопристойный гражданин, который имел контакт с кровью инфицированного. За примерами далеко ходить не нужно. Среди недавних моих пациентов с симптомами острого гепатита С с высокой воспалительной активностью – 20-летняя девушка, которой за 3 месяца до этого сделали аппендэктомию (операцию по удалению аппендикса. – Ред.). У другой пациентки с такой же клинической картиной не было никаких процедур, связанных с контактом с кровью, кроме маникюра и педикюра. Конечно, процент бытового заражения вирусом гепатита С не высок, но таких людей немало.

В группе риска также люди более старшего возраста, которые

подвергались какому-либо оперативным вмешательствам до 90-х годов прошлого века, когда ещё не было скрининга на эту инфекцию, а требования к дезинфекции медицинского инструментария не были столь высоки, как сейчас.

## Скрытая угроза

**?** *Говорят, за последние 10 лет заболеваемость гепатитом С в России увеличилась более чем в 3 раза... Отмечаете ли вы этот рост?*

– На самом деле острых случаев заболеваемости гепатитом С стало меньше, что во многом связано с активной социальной пропагандой, направленной против потребления молодыми людьми инъекционных наркотиков. Очевидно, эта работа уже даёт свои плоды. А вот хронических случаев гепатита С меньше, увы, не стало.

**?** *С чем это связано?*

– С поздним выявлением этой коварной болезни: от начала заражения гепатитом С до серьёзной стадии этого заболевания, когда не почувствовать его уже невозможно, могут пройти годы.

**?** *Неужели на ранних стадиях у гепатита С нет никаких симптомов?*

– Они очень неспецифичны. Основные симптомы этого заболевания – слабость, общее недомогание, утомляемость, которые подавляющее большинство инфицированных гепатитом С списывают на обычную простуду или авитаминоз. Неблагополучие, как правило, обнаруживается случайно: когда человек совершенно

по другому поводу сдаёт биохимический анализ крови. Чем раньше это произойдёт, тем больше шансов одержать победу над этой болезнью, которая в запущенной стадии может привести к циррозу и раку печени.

## Без паники!

**?** *Гепатит С излечим?*

– При правильном и вовремя начале лечения мы можем достигнуть полного его излечения, что стало возможным благодаря появлению новых препаратов – так называемых прямых противовирусных агентов, которые прицельно действуют на вирус и при этом практически не наносят ущерба организму больного человека, поэтому хорошо переносятся и могут применяться у пациентов с циррозом печени. Главное – остановить размножение вируса и снизить вероятность осложнений.

**?** *Несколько лет назад в интервью нашей газете известный гепатолог, академик РАМН Владимир Ивашкин сетовал на низкую доступность современного дорогостоящего лечения от гепатита С у нас в стране. Ситуация к лучшему изменилась?*

– Увы. Эта проблема по-прежнему актуальна. Но повода для паники, на мой взгляд, нет. Если пациент с гепатитом С сегодня не может получить современного противовирусного лечения, это вовсе не значит, что он не получит его через месяц или через полгода. Тем более что многие государственные медицинские учреждения регулярно проводят довольно большое количество клинических исследований, в ходе которых пациент обеспечивается бесплатным лечением. Опытный, знающий гепатолог всегда найдёт выход из ситуации. Главное – её не запускать.

**?** *При каких симптомах нужно срочно обращаться к врачу?*

– При астеническом синдроме, когда человек вдруг ощущает, что на него наваливается беспричинная усталость, быстрая психологическая и физическая утомляемость. Часто именно так проявляет себя вирусная инфекция.

А ещё лучше – до такой ситуации себя не доводить. Правила защиты от гепатита С просты: никогда не пользоваться чужими бритвенными станками, зубными щётками и любыми предметами, где может оказаться чужая кровь. Если вы делаете маникюр, следите за тем, чтобы эта манипуляция проводилась прошедшим стерилизацию инструментом. Самое эффективное в борьбе с гепатитом С – это его профилактика.

Беседовала Татьяна ГУРЬЯНОВА

## КОМУ НЕОБХОДИМО ПРОВЕРИТЬСЯ НА ГЕПАТИТ С:



- 1 медработникам, по неосторожности поранившимися во время операции;
- 2 людям, употребляющим внутривенные наркотики;
- 3 членам семьи, где есть пациент с гепатитом;
- 4 если вам переливали кровь и её препараты до 1992 года (тогда их ещё не проверяли на вирус);
- 5 больным с хронической почечной недостаточностью, находящимся на гемодиализе.

## ЖЕЛАТЕЛЬНО ТАКЖЕ СДАТЬ АНАЛИЗ НА ГЕПАТИТ:

- 1 после татуажа, пирсинга, иглоукалывания;
- 2 если вы делаете маникюр или педикюр в салоне;
- 3 после поездок в страны с высокой распространённостью гепатита: Юго-Восточная Азия, Южноазиатско-Тихоокеанский регион, Центральная Африка.

## Риск есть?



Определить, есть ли у вас аллергия на растительную пыльцу, довольно просто.

О НАЧИНАЮЩЕЙСЯ болезни могут свидетельствовать затяжной насморк (более недели), внезапно возникающее слезотечение или регулярно повторяющийся сухой ночной кашель, утренние приступы чихания.

Первичную диагностику можете провести и вы сами, ответив на следующие вопросы анкеты, разработанной специалистами Института иммунологии:

- 1 Была ли у вас ранее аллергия на что-либо?
- 2 Есть ли у ваших родственников аллергические заболевания?
- 3 Часто ли вас беспокоит заложенность носа, чиханье, водянистые выделения из носа?
- 4 Сопровождается ли ваш насморк слезотечением, зудом век, покраснением глаз?
- 5 Связываете ли вы возникновение насморка или глазных симптомов с определённой причиной: например, с контактом с растениями?
- 6 Были ли у вас когда-нибудь проблемы с дыханием (удушье, свистящее дыхание)?
- 7 Принимали ли вы ранее антигистаминные препараты и был ли от них положительный эффект?

Если на большинство этих вопросов вы ответили «да», скорее всего, аллергический ринит у вас есть.

### ТОЛЬКО ЦИФРЫ

Аллергия существенно снижает качество жизни пациентов

**77%** из них имеют нарушения сна

**46%** чувствуют постоянную усталость

# Аллергия на весну:

За ответом на этот насущный вопрос мы решили

Грядущие майские праздники станут испытанием не только для наших желудков. На это время приходится пик обострения сезонной аллергии.

КАК пережить этот период тем, кто ею страдает? За ответом мы обратились к ведущим специалистам.

## Лукавые цифры

Согласно эпидемиологическим исследованиям, аллергическими заболеваниями страдают от 17 до 35% россиян. Однако, если изучить данные Минздрава РФ, в редком российском регионе заболеваемость аллергическими болезнями превысит 1,5%.

Специалисты объясняют такое расхождение в данных однозначно: на самом деле больных с аллергией меньше не стало. У нас её просто плохо диагностируют. Иные пациенты с аллергическим ринитом годами ходят к терапевту в одно и то же время года и каждый раз получают ошибочный диагноз «ОРВИ», а то и проходят курс антибиотикотерапии, что лишь ухудшает их состояние.

Источник бед — низкая доступность специализированной медицинской помощи и плохая подготовка врачей первичного звена в области диагностики аллергических заболеваний. Да и сами пациенты нередко не придают значения своим симптомам: ну подумаешь, насморк...

## Тревожные тенденции

У специалистов такое положение дел ничего, кроме огорчения, не вызывает: аллергия — болезнь коварная. Без лечения она не только нарушает качество жизни человека, но и в конечном счёте может привести к развитию бронхиальной астмы.

## КАПАТЬ ИЛИ НЕТ?

Каждый раз по весне у меня течёт из носа. Жена считает, что у меня аллергия. Скажите, как отличить обычный насморк от аллергического? И, кстати, поллиноз сосудосуживающими каплями лечится?

**Валерий, Саратовская обл.**



▲ **Отвечает врач-оториноларинголог Василий ГОГОЛЕВ:**

— Определить, какой у вас насморк, может только врач-оториноларинголог при визуальном осмотре и после дополнительного обследования.



**Наталья ИЛЬИНА,** заместитель директора и главный врач Института иммунологии Минздрава России, доктор медицинских наук, профессор:

— В последнее время мы наблюдаем тревожную тенденцию: расширение спектра аллергенов у одного и того же пациента. Если раньше мы отмечали повышение чувствительности организма к воздействию какого-либо одного аллергена (например, только к пыльце деревьев), теперь мы всё чаще встречаем людей с поливалентной аллергией (на несколько групп аллергенов сразу. — Ред.).

Утяжелились и симптомы аллергических заболеваний, что, по словам нашего эксперта, во многом связано со стремлением человечества к... изобилию и комфорту. Аллергию не случайно называют болезнью цивилизации. Пища, сдобренная консервантами, бесконтрольное лечение антибиотиками, широкое применение дезинфицирующих средств, увеличившийся автомобильный трафик для развития аллергии — благоприятная среда.

### КСТАТИ

Противопоказания к кожной алергопробе:

- обострение аллергии;
- острый инфекционный процесс (ОРВИ, ангина и т. д.);
- обострение хронического заболевания;
- длительная терапия гормональными препаратами;
- беременность;
- приём антигистаминных препаратов.

## Полгода — плохая погода

Свою лепту в аллергизацию населения вносит и изменившийся климат. Специалисты давно бьют тревогу: глобальное потепление привело к тому, что период поллинииции (цветение растений) в средней полосе России

Что касается сосудосуживающих капель в нос, при аллергическом рините ими пользоваться можно, но коротким курсом (не более 5–7 дней). При аллергическом рините мы, как правило, назначаем длительный приём топических глюкокортикоидов в виде назальных спреев, которые действуют непосредственно в полости носа, — за неделю до, во время и через неделю после цветения деревьев и трав, на которых у пациента аллергия. Наряду с этим назначаются также антигистаминные средства в таблетках.



# как её пережить?

обратиться к опытным специалистам



Фото Legion-media

## Предупреждён – значит вооружён

Как правило, чихать и кашлять страдающие аллергией на растительную пыльцу начинают уже с середины апреля, когда на деревьях появляются серёжки – первые вестники весны. Для того чтобы у предрасположенного к поллинозу человека полило из носа и запершило в горле, достаточно малой дозы аллергена.

Чтобы вовремя принять профилактические меры и защитить своих пациентов, в Институте иммунологии совместно с кафедрой высших растений биологического факультета МГУ ведут пыльцевой мониторинг начиная с 1 апреля. В идеале такой мониторинг с широкой системой оповещения через средства массовой информации, существующий во многих развитых странах мира, должен стать у нас в стране государственной программой. Но пока это предложение специалистов остаётся без ответа.

Благо российские аллергологи давно научились помогать своим пациентам. Самым надёжным способом профилактики сезонной аллергии считается аллерген-специфическая иммунотерапия (АСИТ), снижающая чувствительность организма к аллергенам. Суть метода – в тренировке иммунной системы, во время которой «виновный» аллерген-провокатор постепенно вводится с наращиванием дозы в организм пациента в виде уколов, таблеток или капель в рот или нос. Курс целесообразно начинать вне сезона пыления растений ежегодно и проводить в течение 2–3 лет.

## Линия обороны

Тем, кто пройти такую терапию не успел, придётся отправляться в аптеку за антигистаминными

препаратами. Лучше всего – нового поколения, которые не вызывают сонливость и действуют 24 часа.

Не обойтись при поллинозе и без топических назальных стероидов (спреи в нос), снижающих аллергическое воспаление слизистой оболочки носа. Однако подбирать эти препараты лучше всё же с врачом. Если же аллергия настигла вас впервые, если на фоне полного здоровья у вас вдруг появились признаки затруднённого дыхания, кашель, першение в горле, насморк, слезотечение, срочно обратитесь к врачу и пройдите аллергологическое обследование, установив причинно-значимые для вас аллергены.

Основным методом подобной диагностики являются кожные пробы с предполагаемым аллергеном – метод высокоинформативный, простой и недорогой.

Также проводится аллергодиагностика по сыворотке крови. Благодаря этому методу можно достаточно чётко выявить аллергическую реакцию на тот или иной аллерген. Главное – ситуацию не запустить.

**Глобальное потепление привело к тому, что период цветения растений в средней полосе России начинается гораздо раньше, чем обычно.**

начинается гораздо раньше, чем обычно, да и интенсивность пыления деревьев и трав выше.

### Наталья ИЛЬИНА:

– Такую картину мы наблюдали в 2010, 2012, 2014, 2015 годах. При этом количество пыльцевых зёрен ветроопыляемых растений (самыми агрессивными из которых являются берёза, орешник, ольха, злаковые травы, амброзия) в кубическом метре воздуха зашкаливало и превышало 20 тысяч! Такая мощная нагрузка преодолевает все защитные барьеры слизистых у больных с аллергией.

Благодаря климатическим изменениям расширился и спектр растительных аллергенов. К ним прибавилась амброзия – завезённый в Европу из Северной Америки вид сорняка, пыльца которого является одним из самых агрессивных провокаторов аллергии. Это некогда экзотическое для наших мест растение в настоящее время широко распространено на Юге России, его уже можно встретить и в некоторых уголках средней полосы России.

## Вместо парка – в музей

Принято считать, что тяжелее всего в сезон цветения ветроопыляемых растений приходится детям первых лет жизни.

На самом деле это заблуждение. Слово – заведующей отделом клинической иммунологии и аллергологии ФГБУ «Федеральный научно-клинический центр детской



гематологии, онкологии и иммунологии имени Дмитрия Рогачёва» МЗ РФ, доктору медицинских наук, профессору **Анне ЩЕРБИНЕ**.

ОДНА из ведущих детских иммунологов России убеждена: если говорить о сезонной аллергии на растительную пыльцу, то скорее у детей более старшего возраста – 5–7 лет. Для детей первых лет жизни более актуальны другие виды аллергии: на домашнюю пыль, плесень, которой особенно много осенью (в прелой листве) и весной, когда из-под тающего снега вылезает гниль. Вот на неё-то чаще всего и реагируют склонные к аллергии малыши, у которых чувствительность к растительной пыльце ещё не успела выработаться.

Выход один: ранней весной и осенью стараться не гулять в парках и в местах с повышенной влажностью. Вместо парка отправляйтесь с ребёнком в музей!

Кстати, многолетний опыт клинических наблюдений за детьми, которые в первые годы жизни имели те или иные проявления аллергии, показывает: со временем в организме ребёнка наступает баланс, и к 4 годам у большинства малышей эти проявления проходят. И лишь единицы из них остаются истинными аллергиками, которым нужно наблюдаться у врача-аллерголога и обязательно проходить аллергенспецифическую иммунотерапию.



Фото Legion-media

Материалы подготовила **Татьяна ГУРЬЯНОВА**

## Шесть способов защиты от весенней аллергии



**1** Уехать на период цветения (берёзы, например) в другую климатическую зону (Прибалтика, Карелия, Мурманская область, Южный берег Крыма, Средиземноморье).



**2** Установить дома очиститель воздуха.



**3** Натянуть на окно влажную марлевую сетку.



**4** Выходя на улицу, защитите глаза очками, а придя домой – умыться и принять душ.

**5** Не использовать косметику, кремы, шампуни, мыло с экстрактами трав и деревьев. С осторожностью применять лекарственные средства, содержащие растительный экстракт.

**6** Следить за питанием, учитывая перекрёстную аллергию (см. таблицу).



### ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ ПРИ АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ

Растение-провокатор	Нельзя есть
Берёза	Яблоки, черешню, сливы, персики, лесные орехи, морковь, сельдерей, картофель
Злаковые травы	Пищевые злаки (овёс, пшеницу, ячмень), щавель
Полынь	Цитрусовые, цикорий, семечки подсолнечника (масло, халву), мёд
Лебеда	Свёклу, шпинат
Амброзия	Семечки подсолнечника (масло, халву), бананы, дыню



Пациент на приёме у врача-аллерголога: «Доктор, у меня аллергия на зиму. Как только холодает, я весь покрываюсь одеялом и всё время хочу спать».

**Мочекаменная болезнь – одно из самых распространённых заболеваний. Число больных, страдающих им, растёт из года в год.**



Можно ли его предотвратить? Слово – директору Клиники натуральной медицины, лауреату премии «Национальное достояние», профессору РАЕН Владимиру ФЁДОРОВУ.

## Лечение без промедления

**?** Мочекаменная болезнь долгое время протекает бессимптомно. Существуют ли надёжные способы её диагностики?

– Самый простой и надёжный способ это выяснить – сделать ультразвуковое исследование почек. Другим методом диагностики является МРТ – магнитно-резонансная томография. Это более точный метод диагностики, он помогает увидеть и мелкие камни в просвете мочеточника, который не всегда просматривается с помощью ультразвука.

Очень информативный метод диагностики – внутривенная урография, которая позволяет, кроме наличия камней и их размеров, произвести оценку состояния почек и мочевыводящих путей.



## Не операцией единой...

**?** Не секрет, что оперативное вмешательство не является гарантией излечения от мочекаменной болезни. Проходит несколько лет – и в лоханках почек пациента вновь образуются камни. Как сделать, чтобы этого не произошло?

– Необходимо уменьшить количество употребления поваренной соли до 3–4 г в день, жареной и острой пищи, ограничить приём любых спиртных напитков, консервированных продуктов, увеличив приём натуральных соков, а также овощей и фруктов.

**?** А фитотерапия при мочекаменной болезни эффективна?

– Конечно! Из растений лучше использовать фитосборы из нескольких трав. Плоды аниса, отвар петрушки обладают спазмолитическим действием. Антибактериальным – цветки ромашки, листья брусники, листья крапивы, плоды можжевельника. В состав лечебных сборов можно вводить и травы, которые способствуют выведению мелких камней и песка из лоханок почек. К ним относятся: хвощ полевой, аир, трава репешка.

И конечно, не обойтись без мочегонных растений (хвощ полевой, листья земляники, толокнянка, душистая фиалка). Идеально, когда в составе сбора присутствуют травы со всеми перечисленными эффектами.

Не стоит забывать и о средствах восточной медицины. Такие растения, как почечный чай, императа цилиндрическая, филлантус нирури, перец кубеба, шелковочашечник курчавый, успешно используются для безоперационного лечения мочекаменной болезни.

# Натуральная поддержка

## При мочекаменной болезни

И наконец, по анализу мочи можно определить состав камней (фосфаты, оксалаты, мочевая кислота и т.д.). Мочевые кристаллы, которые обязательно будут в моче, это покажут.

### КСТАТИ

**Заболеть мочекаменной болезнью у нас в стране составляет порядка 502,4 случая на 100 тысяч населения. Однако в России есть регионы, где заболеваемость мочекаменной болезнью значительно выше, что связано с жёсткостью питьевой воды и особенностями питания в этих регионах. Преимущественно это южные территории России: Северный Кавказ, Астраханская, Ростовская, Воронежская области, а также Алтайский край.**

**?** Что будет, если мочекаменную болезнь не лечить?

– Одно из частых осложнений мочекаменной болезни – это пиелонефрит (воспаление лоханок почек). Другим довольно частым осложнением является попадание мелких камней в просвет мочеточника, что нарушает отток мочи. Если вовремя не удалить камень из мочеточника, это может привести к тому, что почка перестанет функционировать. Поэтому лечить мочекаменную болезнь необходимо вовремя, пока ещё нет осложнений.

Беседовала Ирина ВОРОБЬЁВА

### ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПАЦИЕНТАМ С МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

**ИФ** **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

- 1 СОБЛЮДАЙТЕ ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ.** Для уменьшения концентрации солей в моче необходимо, чтобы количество выпиваемой жидкости составляло в течение суток от 1,5 до 3 л. Конечно, если у вас нет тяжёлых сердечно-сосудистых заболеваний.
- 2 НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ СИЛЬНО МИНЕРАЛИЗОВАННЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ ВОДЫ,** так как это может привести к выпадению солей в осадок и образованию камней в лоханках печени или в мочевом пузыре.
- 3 СОБЛЮДАЙТЕ ДИЕТУ!** При наличии уратов в моче необходимо ограничить потребление мясных продуктов и продуктов, содержащих щавелевую кислоту (щавель, свёкла, а также ревень, смородина, цитрусовые, крыжовник). А вот при наличии фосфатно-карбонатных камней необходимо организм «подкислить»: добавлять в пищу лимонную кислоту и ограничить употребление молочных продуктов, в которых много кальция.
- 4 ЕШЬТЕ ПИЩУ, БОГАТУЮ МАГНИЕМ,** который связывает щавелевую кислоту: горох, чёрный хлеб, орехи.



# ПРОЛИТ

## Спроси Уролога!

- 7 активных компонентов
- Проверено временем
- Безопасно



Растительный комплекс для почек



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

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ, БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНАЯ ДОБАВКА

Реклама. СТР № RU.77.99.88.003.Е.004613.03.15 от 11.03.2015 г.

# С облегчением!

## Избавляемся от запоров

Наладить пищеварение людям, страдающим запорами, очень трудно. Но, если взяться за дело основательно и всесторонне, добиться успеха вполне вероятно.

### Опасные признаки

Запор — проблема всех возрастов: бывает и у грудничков, и у стариков, и у людей цветущего возраста. Причин может быть много. Иногда это нарушение связано с каким-то заболеванием, порой весьма серьёзным. Тревожно, если задержка стула, сопровождаемая болью, появилась вдруг, если запоры постоянно чередуются с поносами и особенно если в кале появились выделения крови и слизи. В этом случае нужно срочно обратиться к врачу.

### Меняйте жизнь к лучшему!

Но, к счастью, запор может быть и функциональным. И тогда устранить его вполне по силам каждому из нас. Но всё же лучше делать это в содружестве с гастроэнтерологом. Чаше всего запоры возникают из-за неправильного питания: избытка мучного, жирного, нехватки воды и клетчатки (овощей и фруктов), а также из-за малоподвижного образа жизни и длительных стрессов. Определившись с факторами риска, нужно начать с ними бороться. Задача — сделать так, чтобы стул был не только ежедневным, но и происходил в одно и то же время, лучше утром. Решив расстаться с запорами, на первых порах трудно обойтись без слабительных. Но не стоит думать, что если эти лекарства растительного происхождения, то они абсолютно безопасны. Длительно и бесконтрольно



Фото Legion-media

## 7 ШАГОВ К ХОРОШЕМУ ПИЩЕВАРЕНИЮ

**ИФ** ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

- 1** **Наладить диету** и проявлять физическую активность. Утро следует начинать с гимнастики. Подойдут самые простые движения — повороты и наклоны туловища в стороны, вперёд и назад, приседания и упражнение «велосипед».
- 2** **Увеличить в рационе** количество растительных волокон (овощи, фрукты, отруби, сухофрукты, крупы) — до 1,5 кг в день. Например, сливы, курага, чернослив, инжир, груши содержат клетчатку и сорбит. Они эффективны как для профилактики, так и для лечения запоров.
- 3** **Употреблять на ночь** кисломолочные продукты.
- 4** **Увеличить объём** кишечного содержимого. А для ускорения его продвижения способствуют отруби, морская капуста, льняное семя.
- 5** **Ограничить употребление** таких продуктов, как рис, белый хлеб, крепкий чай, какао, кофе, картофель, молоко.
- 6** **Питаться в одно и то же время** небольшими порциями, но часто — 5–6 раз.
- 7** **Увеличить приём жидкости** (не менее 2 л в день), исключая кофе, крепкий чай и алкоголь, которые способствуют обезвоживанию.

## ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖИВОТА

Утром до завтрака выпейте стакан прохладной воды. Через полчаса после этого в туалете сделайте специальное упражнение, стимулирующее перистальтику: глубокий вдох — выпятить живот, пауза 5 секунд, выдох — втянуть живот, пауза 5 секунд. Повторить 3 раза, затем сильно натужиться. Если не получилось, отдышитесь и снова несколько раз повторите.

Помогает и массаж живота ладонью по кругу, по часовой стрелке. При атонии он должен быть более интенсивным, а при спазмах кишечника очень лёгким и расслабляющим.

принимать большинство из них (особенно на основе сенны и бисакодила) опасно. Это приводит к быстрому привыканию. В результате развивается синдром инертной толстой кишки. А иногда и электролитный дисбаланс. Длительный приём сенны, например, может привести к развитию меланоза толстой кишки. Поэтому частые запоры лучше лечить мягкими слабительными, которые можно применять долго, без угрозы привыкания или потери эффективности. К таким относятся средства на основе лактулозы, например.

## Не копите!

Причины запоров могут быть и психосоматическими. Замечено, что подобные проблемы объединяют людей похожего склада: нерешительных, застрявших в прошлых склоках, обидах, разочарованиях. Запоры характерны и для тех, кто не желает расставаться с минувшим, с тревогой и неуверенностью смотрит в будущее. А также для тех, кто жаден и заиклен на себе и не умеет делиться с другими ни радостью, ни деньгами. Если всё это про вас, задумайтесь: может, пора открыться миру, стряхнуть с себя всё отжившее и с доверием взглянуть в лицо настоящему и будущему. Глядишь, и запоры исчезнут сами собой.

Елена НЕЧАЕНКО

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

**?** У моего свёкра недавно случился инсульт. Всё произошло в доме отдыха, поэтому профессиональная помощь подоспела не сразу. Понимаю, что сейчас уже поздно об этом говорить, и всё же, какой должна быть первая помощь человеку с подозрением на инсульт?

Елена, Москва

**▲** Отвечает невролог Валентин БАБУШКИН:

— До приезда «скорой», которую нужно вызвать незамедлительно, пациента с подозрением на инсульт необходимо:

- уложить, а при потере сознания и при появлении рвоты повернуть на бок (чтобы рвотные массы не попали в дыхательные пути);

- обеспечить доступ свежего воздуха, расстегнуть стесняющую одежду;
- при возможности измерить артериальное давление, которое до приезда врачей лучше не снижать. Резкое снижение давления может ещё больше ухудшить кровоснабжение страдающего головного мозга. К тому же при инсульте возможно нарушение глотания, поэтому препарат, введённый через рот, может попасть в дыхательные пути.



Врач: «Сердце шалит, нервы ни к чёрту, печень увеличенная. Судя по всему, жить осталось считанные дни... Ну да что это я всё о себе да о себе? Выто, больной, на что жалуетесь?»

## ОСТОРОЖНО: ОБЕЗБОЛИВАЮЩЕЕ!

**?** В последнее время пью много обезболивающих препаратов от головной боли. Скажите, это не вредно?

Александр, Севастополь

**▲** Отвечает врач-невролог Олег ИВАНОВ:

— При частых головных болях крайне опасно принимать обезболивающие препараты в большом количестве дольше 15 дней в месяц, а комбинированные анальгетики — дольше 10 дней. Это может привести к тяжёлым последствиям.

К тому же бесконтрольный приём анальгетиков (особенно в сочетании с барбитуратами, кофеином, некоторыми седативными препаратами) может вызвать угнетение собственных антиболевых мозговых центров и новую, лекарственную, головную боль. Лучше не заниматься самолечением и обратиться к специалисту.



Фото Legion-media

Раньше врачи рекомендовали зашторивать окна, чтобы больной корью лежал в полутьме.

# Самая заразная

## Как протекает корь

### Симптомы

Эта болезнь, которая считается самой заразной инфекцией, протекает тяжело: высокая температура — 38–39 °С, мучительный сухой кашель, охриплость голоса... У ребёнка болит голова, он вял, плаксив, отказывается от еды. Его мучают конъюнктивит и светобоязнь, глаза слезятся.

На 3–4-й день за ушами и на лице появляется сыпь, которая сопровождается новым подъёмом температуры. В течение суток сыпь распространяется на шею и верхнюю часть груди, на другой день захватывает кожу туловища, а на третий уже покрывает руки и ноги. При обильном высыпании отдельные элементы сливаются, образуя сплошные красные участки разных форм и размеров.

Сыпь держится 3–4 дня, затем бледнеет и «отцветает» в том же порядке, как и появилась. Лёгкая пигментация остаётся ещё на 1–2 недели, иногда сопровождаемая мелким шелушением.

### Уход

Больной корью должен находиться под наблюдением врача. Если болезнь протекает тяжело или присоединяются осложнения, ребёнка госпитализируют в инфекционное отделение, где он находится до полного выздоровления.

В домашних условиях в первую очередь требуются заботливый уход, соблюдение гигиены и диетическое питание.

Комнату больного ребёнка надо регулярно проветривать, каждый день проводить в ней влажную уборку, часто менять постельное бельё.

**После болезни остаётся иммунитет на всю жизнь.**



Протирайте пропотевшего после жаропонижающих препаратов малыша влажными салфетками, переодевайте в сухую одежду. Когда температура снизится, можно принять душ.

Умываться, промывать глаза, полоскать горло и чистить зубы по утрам и вечерам надо даже при повышенной температуре. Это защитит ребёнка от вторичного гнойного конъюнктивита, стоматита, ларингита.

Если ребёнок отказывается есть, не убеждайте его «скушать хоть ложечку», это может вызвать рвоту. Давайте ему морсы из замороженных ягод, настой шиповника.

Когда температура спадёт, предлагайте больному пищу в жидком или полужидком виде, не забывайте про йогурты и кисломолочные напитки с бифидобактериями.

Тщательно выполняйте назначения врача по приёму лекарственных препаратов и витаминов С, А и группы В.

### След от болезни

Даже при полном исчезновении симптомов болезни ребёнка нельзя считать вполне здоровым. После кори долго сохраняются вялость, повышенная утомляемость, раздражительность, потливость. Отмечается рассеянность внимания. Маме хочется, чтобы ребёнок, отставший от школьной программы, быстрее нагнал класс. Она нагружает его дополнительными занятиями и сердится, встречая сопротивление. Не подстёгивайте ослабленный организм, дайте ему время прийти в себя.

Свежие фрукты и овощи, витаминные напитки, природные иммуностимуляторы (витамин С, настойка элеутерококка...) повысят ослабленный корью иммунитет и уберегут ваше чадо от других болезней, липнувших к нему в этот период.

Ежегодно в апреле в 51 стране по инициативе ВОЗ проводится Европейская неделя иммунизации, в которой принимает участие и Российская Федерация.

### Защита от инфекций

Мероприятие проходит под лозунгом «Предупредить. Защитить. Привить» и ставит своей задачей распространение идеи, что иммунизация важна для каждого ребёнка, она предотвращает болезни и защищает жизнь.

Именно прививки обеспечили успех в борьбе с инфекционными болезнями. Программа массовой иммунизации населения земного шара привела к полной ликвидации натуральной оспы.

## Неделя иммунизации

Сейчас на очереди стоит ликвидация кори, полиомиелита, эпидемического паротита и краснухи. Разработаны вакцины против ветряной оспы, вируса папилломы человека, пневмококковой и гемофильной инфекции...

### Ситуация в России

По данным Роспотребнадзора, в России с 2011 года наблюдается неблагоприятная ситуация по заболеваемости корью.

В Москве показатель заболеваемости значительно выше среднероссийских значений, что связано с большей плотностью населения в столице, ведь корь передаётся воздушно-капельным путём.

В 2013–2014 годах, когда заболеваемость резко пошла вверх, выяснилось, что около 95% заболевших корью не получили прививку. Были срочно приняты меры. В Москве в 2014 году дважды проводилась дополнительная иммунизация от кори, и эта работа принесла свои плоды. Впервые за последнее десятилетие в 2015 году заболеваемость корью снизилась в 2,4 раза и составила по Москве 230 случаев, среди детей — 104 заболевших.

### Продлить прививочный возраст

К началу 2015 года в Москве от кори было привито детей до 2 лет 97,9%, ревакцинировано детей в возрасте 6 лет 98,3%. Но радоваться рано. В Европе складывается неблагоприятная эпидемиологическая ситуация в связи с массовым прибытием непривитых мигрантов

из стран Азии и Африки.

И единственная возможность защититься от привозной кори — активно прививать всё население начиная с детского возраста и до 55 лет.

Сейчас в РФ помимо детей, которые получают прививки по Национальному календарю, подлежат иммунизации непривитые и не болевшие корью подростки в 15–17 лет и все непривитые в возрасте до 35 лет. Обсуждается вопрос о продлении прививочного возраста до 55 лет.

Прививку против кори жители Москвы могут получить бесплатно в поликлинике по месту жительства. На территории города работает Городской консультативно-диагностический центр по специфической иммунопрофилактике, имеющий 22 филиала в административных округах, где прививаются дети с хроническими заболеваниями по направлениям из городских детских поликлиник.



Количество случаев заболевания					
Регион	2011 год	2012 год	2013 год	2014 год	2015 год
РФ	631	2013	2300	4690	823
Москва	139	403	505	540	230

**Соперничество между братьями и сёстрами за внимание мамы и папы – частая проблема, с которой сталкиваются родители. Можно ли её избежать?**

## Это нормально?

У первенцев ревность обычно возникает в момент появления в семье ещё одного ребёнка. Родители переключают внимание со старшего на младшего. Старший воспринимает это как сигнал, что его больше не любят. Поэтому на «животном» уровне ему сложно принять брата или сестру. Ревнуя, он борется за любовь и внимание мамы.

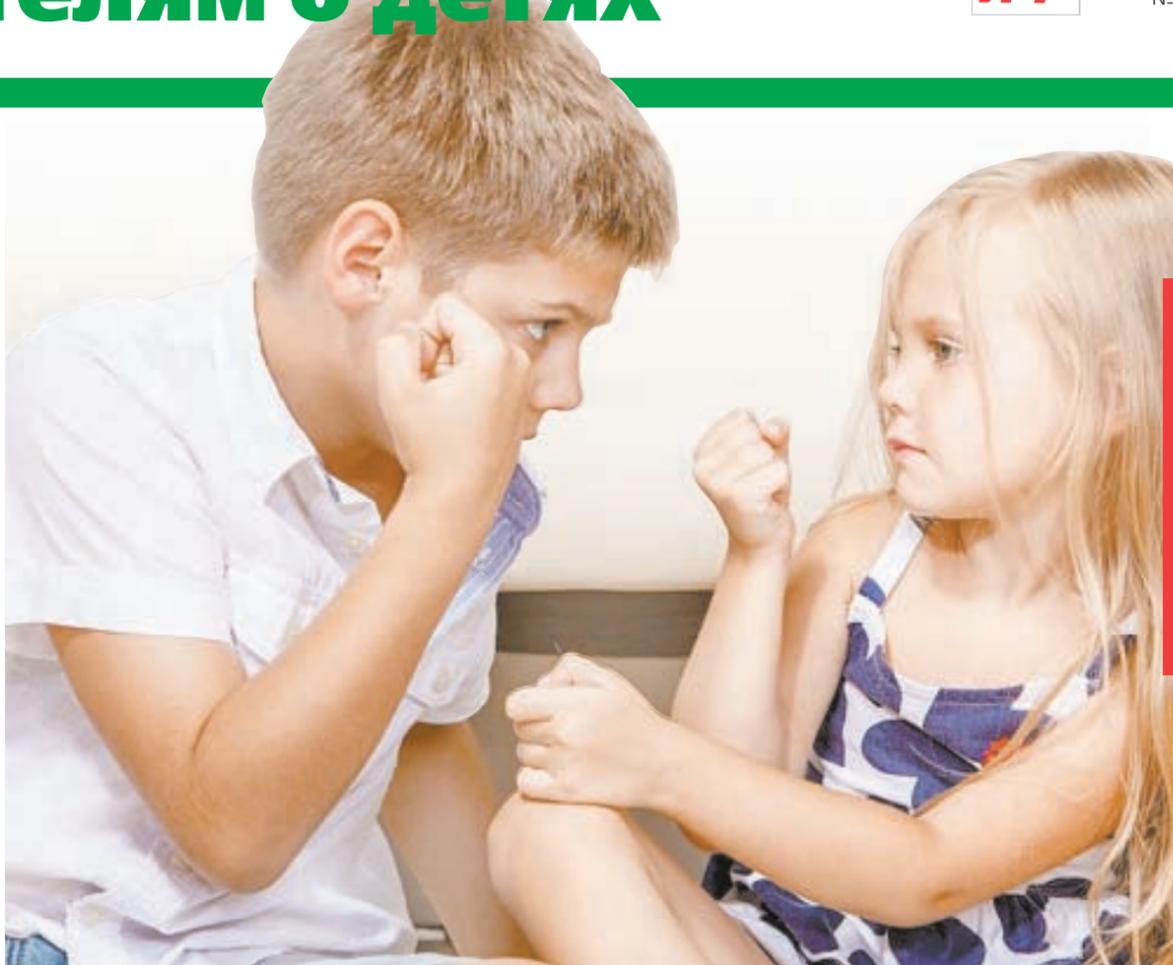
Соперничество между отпрысками естественно и неизбежно. Но, когда один ребёнок ведёт себя агрессивно по отношению к другому, запугивает и обижает его, соперничество превращается в проблему. При этом тот, кто становится «жертвой», начинает думать, что он меньше любим родителями, чем его брат-доминант.

## Плюсы конкуренции

Попробуйте посмотреть на соперничество между детьми как на возможность привить им новые навыки, научить их общаться и решать разногласия. Для вас это тоже может стать полезным навыком, когда придётся вмешиваться в их распри. А это, к сожалению, неизбежно.

## Учите сдерживаться

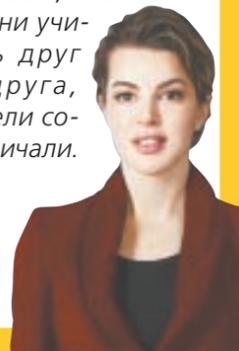
Постоянно внушайте детям, что за ссору они несут ответственность оба. Поясните, что они будут оба наказаны (не посмотрят фильм, пойдут спать на час раньше, лишатся сладкого), и не важно, по чьей вине. Ведь один мог бы ссору не начинать, а второй мог бы на провокацию не поддаваться.



актриса

## Оксана Сидоренко

– Будучи единственным ребёнком в семье, я на практике не знаю, каково это – соперничество между детьми. Но полагаю, что их нужно направлять таким образом, чтобы они учились друг от друга, нежели соперничали.



первый читатель

# Соперники

## Борьба за мамину любовь

### Установите график ссор

Если мелкие ссоры между детьми стали нормой и слышны с утра до вечера, установите новое правило. Пусть дети выясняют отношения в определённое время, например с 18.00 до 18.30 по вторникам и четвергам. В это время они могут спорить. Поверьте, очень скоро дети будут

чувствовать себя глупо, пытаться специально придумать темы для ссор.

### Перестаньте быть судьёй

Постоянно решать, кто прав, кто виноват, утомительно и неэффективно. Тем более, что, когда вы принимаете сторону одного ребёнка, другой будет чувствовать

**Агрессивным поведением ребёнок пытается восполнить свою обиду и несостоятельность.**

несправедливость. Вместо этого поясните детям, что они должны научиться решать между собой любые вопросы. Скажите, что когда они тратят время на конфликты и ссоры, то упускают возможность больше играть, общаться с друзьями, заниматься своими любимыми делами.

А если уж роли судьи не избежать, попробуйте решить вопрос по-другому. Пусть каждый ребёнок попытается встать на сторону своего соперника и предложит, как можно поступить в этой ситуации. Это сложно, дети не всегда понимают, зачем признавать другую точку зрения. Но если вы не научите их этому, во взрослой жизни их будут ждать большие трудности.

## Гасите ревность и зависть

Зависть к успехам другого ребёнка естественна. Но закрывать на неё глаза не стоит, так же как и ругать за неё. Направьте эмоцию бунтаря в другое русло. Скажите, что его чувства вам понятны. Ваш младший сын действительно отлично нарисовал картинку или спел песню. Но вы видели, как здорово ваш старший играет в футбол. Пусть он знает, что вы видите его успехи.

## Грани разумного

Не путайте соперничество детей с хулиганством, когда один ребёнок, чувствуя своё превосходство, издевается над другим. Агрессивным поведением дети пытаются восполнить свою неудовлетворённость. Делая плохо другому, они ощущают себя сильнее. В этой ситуации вы не должны занимать позицию рефери, надо сразу же разобраться с проблемами забияки.

**Дария ЖМУРОВА, психолог**

## ЭКСПРЕСС-СОВЕТЫ

✓ Почаще говорите детям, что вы – семья, вы должны поддерживать друг друга и оберегать от неприятностей.

✓ Хвалите обоих, не выделяя заслуги одного.

✓ Беседуйте с ними о дружбе. Расскажите,

что включает в себя это понятие, как надо дружить и чем ценны тёплые отношения.

✓ Если ваша семья и ваш дом будут безопасным местом, где все любят друг друга и все дети равны, то и ревность друг к другу у детей испарится.

## ОТКУДА КАПРИЗЫ?

**?** Моя восьмилетняя дочь с рождения была беспокойной. С возрастом её поведение стало ровнее, но в последнее время капризы нахлынули с новой силой. Причём после такого всплеска дочь вскоре заболевает простудой. Как мне с ней себя вести?

**Алевтина, Москва**



**▲ Отвечает педагог-арттерапевт, член правления Российского детского фонда Татьяна ШИШОВА:**

– Усиление капризности – частый предвестник заболевания. Заметив

такую закономерность, не «завинчивайте гайки», а снижайте нагрузки: дайте возможность девочке отдохнуть от школы, расслабиться. Пусть больше спит, играет, гуляет.

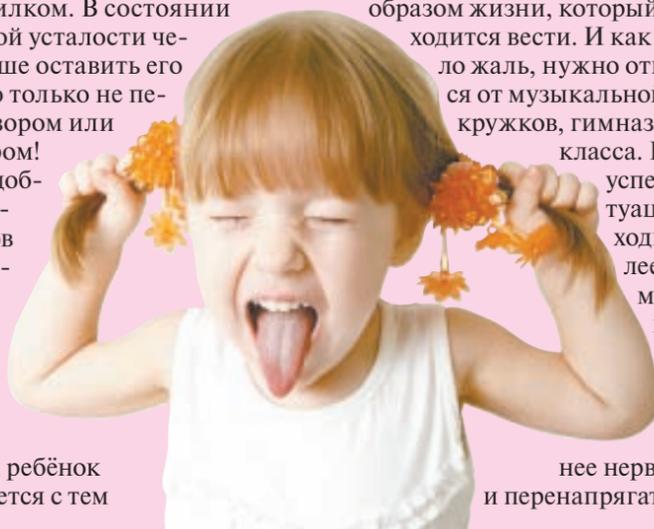
Однако и к прогулкам следует относиться взвешенно. Если ребёнок не хочет гулять, не тащите его

на улицу силком. В состоянии психической усталости человека лучше оставить его в покое. Но только не перед телевизором или компьютером!

Если подобные всплески капризов с последующим «уходом в болезнь» становятся регулярными, значит, ребёнок не справляется с тем

образом жизни, который ему приходится вести. И как бы ни было жаль, нужно отказываться от музыкальной школы, кружков, гимназического

класса. Ведь особых успехов при ситуации «неделю ходим – две болеем» ожидать маловероятно. Отставая от класса, ребёнок будет ещё сильнее нервничать и перенапрягаться.





Многие женщины, узнав, что у отца их будущего ребёнка отрицательный резус крови, страшно пугаются. И напрасно! Ведь резус-конфликт возникает не между родителями, а между мамой и плодом.



Эксперт — заведующая консультативно-диагностическим отделением ГБУЗ ЦПСИР ДЗМ Александра СМЕРНОВА.

## Чужая кровь

Резус-фактором называется особый белок, находящийся на поверхности красных клеток крови — эритроцитов. У людей с положительным резусом (Rh+), которых на свете большинство (85%), этот белок есть, а у обладателей отрицательного резуса (Rh-) его нет (их всего лишь 15%). Вот и все отличия.

Резус-конфликт — это самый настоящий «вооружённый» конфликт, при котором иммунная система будущей мамы с отрицательным резусом борется против резус-положительного плода, воспринимая его как враждебного агента, от которого надлежит избавиться. Для этой цели иммунитет женщины вырабатывает разрушительные антитела. Самой женщине при этом ничего не угрожает, чего не скажешь о ребёнке. Даже если кроха выживает, то рискует появиться на свет тяжелобольным. У него могут пострадать центральная нервная система, мозг, печень, почки, сердце. Поэтому при такой беременности необходим тщательный контроль.

## Кто не рискует — тот молодец!

Но паниковать ни в коем случае не следует, особенно если беременность первая. По статистике, у первородящих резус-конфликт происходит лишь в 1,5% случаев. А вот при каждой последующей беременности

# Кровный конфликт

## Чем опасен отрицательный резус



Резус-конфликт может произойти, если у будущей мамы отрицательный резус, а у отца — положительный.

### НА ЗАМЕТКУ

Если у женщины положительный резус, то кроха ничем не рискует, даже если у его папы и у него самого резус отрицательный. Малыш двух «отрицательных» родителей тоже в полной безопасности. Если, конечно, ребёнок унаследует папин резус.

количество антител (IgG) увеличивается. К тому же среди них уже преобладают крупные IgG — таким легко проскользнуть по сосудам плаценты в кровь малыша. Но это не значит, что женщинам с Rh- и думать не стоит о втором, а тем более третьем ребёнке. Как, впрочем, нельзя вовсе сбрасывать со счетов риск и при первой беременности.

Определить наличие резус-конфликта можно по анализу крови. А степень того, насколько страдает ребёнок, — по аппаратным исследованиям. Среди них самое главное — УЗИ. Оно выявляет наличие и степень гемолитической болезни плода.

При присутствии маркеров заболевания, таких как увеличение размеров печени, скорости кровотока в средней мозговой артерии у плода, применяются инвазивные методы диагностики: кордоцентез или амниоцентез. Их проведение, к сожалению, сопряжено с осложнениями, но других методов диагностики нет. Без лечения гемолитическая болезнь плода приводит к внутриутробной гибели малыша. Однако сегодня есть возможность помочь пациентам даже при самой тяжёлой (отёчной) форме болезни.

Елена НЕЧАЕНКО

ВАШЕ ПРАВО

## НЕ СПРОСИЛИ СОГЛАСИЯ

? В школе моему ребёнку сделали прививку, однако разрешения у нас, родителей, не спросили. Правомерно ли это? А вдруг у ребёнка есть противопоказания!

Алина, Н. Новгород



▲ Отвечает юрист-консульт детской городской поликлиники № 118 Департамента здравоохранения Москвы Михаил ЖАМКОВ:

— Делать прививку или не делать — это ваш выбор, поэтому действия врачей (медсестёр) можно рассматривать как нарушение ваших законных прав. Прививки проводят при отсутствии медицинских противопоказаний и с согласия граждан. Для детей требуется согласие родителей или иных законных представителей. Отказ от прививки оформляется в письменной форме.

Но в некоторых случаях отсутствие профилактических прививок влечёт за собой ряд ограничений:

✓ запрет на выезд в страны, пребывание в которых в соответствии с международными медико-санитарными правилами либо международными договорами Российской Федерации требует конкретных профилактических прививок;

✓ временный отказ в приёме в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;

✓ отказ в приёме на работу или отстранение от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями. Перечень таких работ устанавливается Правительством РФ.

Перечень медицинских противопоказаний к проведению профилактических прививок утверждён Главным государственным санитарным врачом РФ.

Острые инфекционные и неинфекционные заболевания являются временными противопоказаниями для проведения прививок. Плановые прививки проводят через 2–4 недели после выздоровления, а при нетяжёлых ОРВИ и острых кишечных заболеваниях — сразу после нормализации температуры.

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

## КАК ПЛАНИРОВАТЬ БЕРЕМЕННОСТЬ

Всем женщинам с отрицательным резусом следует тщательно планировать свою беременность.

### ДО ЗАЧАТИЯ:

- 1 Избегать абортов. Любая беременность повышает количество антител в крови.
- 2 Остерегаться переливания крови.
- 3 Если были выкидыш, внематочная беременность, аборт, переливание крови и роды, следует не позднее, чем через 72 часа, сделать внутримышечное введение человеческого антирезусного иммуноглобулина.

### ПОСЛЕ ЗАЧАТИЯ женщине, имеющей риск конфликтной беременности, необходимо:

- 1 Как можно раньше встать на учёт в женской консультации и начиная с 8-й недели беременности регулярно сдавать кровь из вены на определение титра антител.
- 2 Соблюдать все предписания врача, не пропускать консультативные приёмы доктора и в срок проходить все исследования (УЗИ, КТГ, доплерометрию).
- 3 Обязательно сделать введение антирезусного иммуноглобулина на 28-й неделе беременности, чтобы предотвратить выработку антител. В более ранние сроки (после 6 недель) это делают, если возникли осложнения. При введении иммуноглобулина на раннем сроке показано его повторное введение на сроке 28 недель.

### ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

### ПОСЛЕ РОДОВ:

- 1 Если у малыша окажется положительный резус, необходимо повторно сделать введение антирезусного иммуноглобулина, чтобы предотвратить резус-конфликт при последующих беременностях.
- 2 При осложнённых родах (кесарево сечение, двойня, кровотечение после родов) необходимо введение двух доз антирезусного иммуноглобулина.

Порой самые обычные фрукты и овощи помогут придать коже свежий вид, разгладить морщины, увлажнить. Предлагаем лёгкие в приготовлении маски из самых доступных продуктов.

## Съедобная косметика

Готовим маски для лица и тела

### Питательная из свёклы или моркови

Отварите выбранный корнеплод вместе с кожурой. Очистите и измельчите в блендере или натрите на мелкой тёрке. Добавьте по 1 ч. ложке мёда и любого растительного масла, перемешайте.

**15 минут**

Выравнивает цвет лица, успокаивает кожу, разглаживает морщины

### Увлажняющая из апельсина

В блендере смешайте 3 ст. ложки апельсинового сока, по 1 ст. ложке овсяных хлопьев и сливок.

**10 минут**

Улучшает цвет лица, тонизирует

### Очищающая из капусты

Капусту измельчите в блендере до состояния пюре. Смешайте 2 ст. ложки пюре, 0,5 ст. ложки оливкового масла и 1 ст. ложку лимонного сока.

**15 минут**

Помогает бороться с прыщами, сужает поры

### Увлажняющая из лука

Измельчите в блендере 1 луковицу средних размеров, через марлю отожмите сок. Добавьте 2 ст. ложки сметаны 20%-ной жирности и два пакетика сухих дрожжей (обычно в 1 пакете 11 г), всё тщательно перемешайте.

**10 минут**

Увлажняет кожу, омолаживает, уменьшает пигментные пятна

### Для области вокруг глаз из петрушки

Зелень петрушки измельчите в блендере. 1 ч. ложку петрушки смешайте с 2 ч. ложками нежирной сметаны. Нанесите маску на веки.

**20 минут**

Уменьшает тёмные круги под глазами, снимает отёки

### Для блеска волос из огурца

Большой огурец натрите на тёрке и отожмите через марлю. Смешайте огуречный сок, 1 ст. ложку соли и белок одного яйца (удобнее взбить венчиком). Нанесите маску по всей длине волос.

**25 минут**

Делает волосы блестящими и шелковистыми, придаёт лёгкий объём

### Для зоны декольте из банана

Небольшой банан натрите на тёрке или измельчите в блендере, добавьте 2 ст. ложки растительного масла, желток одного яйца, 1 ч. ложку мёда. Перемешайте до однородной консистенции и нанесите на шею и зону декольте.

**20 минут**

Подтягивает и разглаживает увядающую кожу шеи и декольте, хорошо увлажняет

### Омолаживающая из картофеля

Отварите 1 клубень картофеля в мундире. Очистите его, разомните в пюре. Добавьте по 1 ст. ложке растительного масла, овсяной крупы и желток одного яйца. Всё перемешайте. Если консистенция получится очень густой, разбавьте пюре небольшим количеством сливок или жирного молока.

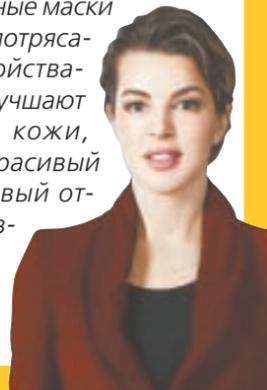
**20 минут**

Делает кожу гладкой, хорошо увлажняет

актриса

### Оксана Сидоренко

– Откровенно говоря, у меня нет времени, чтобы самой делать маски в домашних условиях. Но я точно знаю, что картофельные маски обладают потрясающими свойствами. Они улучшают структуру кожи, придают красивый бело-розовый оттенок и разглаживают морщинки.



первый читатель

Подготовила Дарья НЕТЕСА

### СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

Торопить женщину – то же самое, что пытаться ускорить загрузку компьютера. Программа должна выполнить множество действий, скрытых от вашего понимания.

– Почему у тебя такое кислое выражение лица?  
– Мне нельзя ничего сладкого.

### СЕМЬ ПРАВИЛ НАНЕСЕНИЯ МАСКИ

ИФ **ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ**

- Используйте только **свежие ингредиенты**.
- Готовьте маску** непосредственно перед использованием.
- Если какой-то из продуктов в составе маски при употреблении в пищу **вызывает у вас аллергию**, то, скорее всего, он вызовет аллергию и на коже при нанесении маски.
- Если после нанесения маски кожу стало щипать, сразу же **удалите маску**.
- Для нанесения маски можно **использовать марлевую салфетку** с прорезями для глаз и ноздрей. Готовую маску распределите на салфетке и положите на лицо.
- Держите маску **чётко указанное количество времени**. Если маску передержать, лицо может приобрести нежелательный оттенок, например, если это маска из моркови.
- Всегда после использования маски **наносите на кожу дневной крем**.

### Что говорит современная наука о лечении суставов?

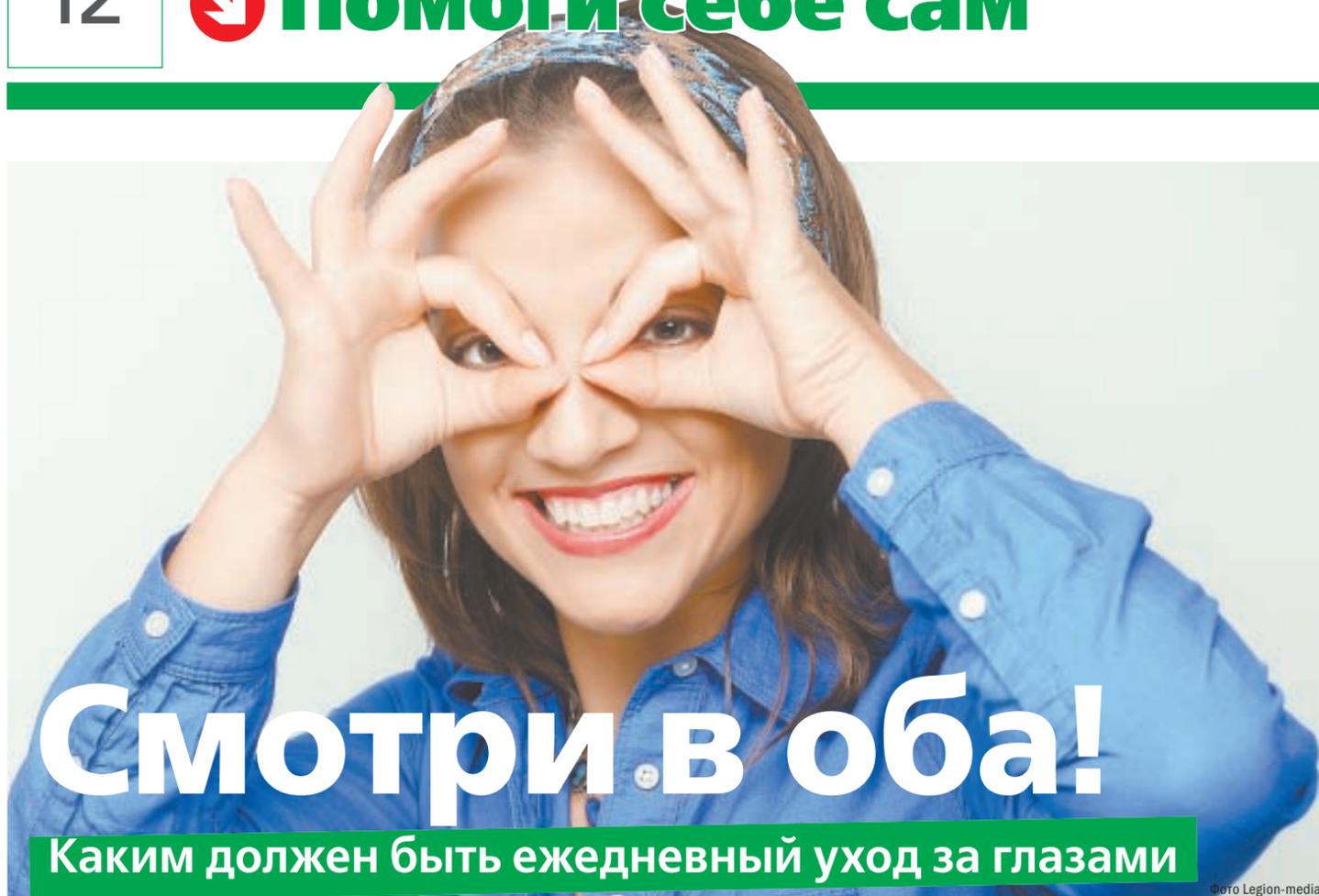
Всего в организме человека насчитывается 230 суставов, и каждый из них снабжён собственным «амортизатором» – хрящевым слоем. Но вдруг эти механизмы начинают давать сбой: то заскрипело, то заболело, а то и вовсе какой-то сустав отказывается работать. Дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, или остеоартроз, в последние годы стал массовым. Считается, что болеют им люди полные, пожилые, с малоподвижным образом жизни. К сожалению, это не всегда так. Разобраться вместе в причинах остеоартроза, в новых методах лечения, в том, как жить и бороться с этой болезнью, поможет **врач-ревматолог**

высшей категории ФГБНУ НИИ ревматологии им. В. А. Насоновой, к. м. н. **Татьяна КОРОТКОВА**.

- Как начать раннюю профилактику?
- Какие первые признаки заболевания суставов?
- Что говорит наука о современных методах лечения?
- Что можно сделать, чтобы остановить прогрессирование заболевания?

На эти и любые другие вопросы по заболеванию суставов и их лечению Татьяна Александровна готова ответить в пятницу, **15 апреля, с 14.00 до 16.00** (прямая линия, по московскому времени).

Звоните по тел. **8-800-200-20-35**.



## Каким должен быть ежедневный уход за глазами

Окружающая среда и многие достижения цивилизации не всегда благотворно влияют на глаза.

АЛЛЕРГЕНЫ и пыль, автомобильные выхлопы и сигаретный дым, косметические средства, длительная работа за компьютером — всё это ухудшает работу зрительного аппарата и может привести к развитию глазных заболеваний.

**НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЁННЫЕ ПРОБЛЕМЫ**



### Покраснение

#### КОМУ ГРОЗИТ:

люди, которые часто подвергают своё зрение воздействию вредных факторов, — в зоне риска по развитию синдрома красных глаз. Он не только портит внешность человека, но и негативно влияет на глаза, делая их более уязвимыми перед инфекциями.

Людей с таким синдромом довольно много. Ведь почти половина всех пациентов офтальмологов (около 40%) обращаются к врачу по поводу воспалительных заболеваний конъюнктивы. А аллергическими

### Сухость

#### КОМУ ГРОЗИТ:

нередко современные люди сталкиваются с синдромом сухого глаза. Этой патологией сегодня страдают 17% людей, то есть каждый шестой человек! Среди причин — работа за компьютером и длительное времяпровождение перед телевизором. А если вдобавок человек носит контактные линзы, любит загорать, садится за руль в тёмное время суток, то риск иссушения роговицы

конъюнктивитами страдают не менее 15% населения.

**ВЫХОД:** если покраснение глаз вызвано аллергией или какими-то внешними факторами, то врач обязательно назначит сосудосуживающие средства. Они избавят от отёка и покраснения глаз буквально за минуты. Но, к сожалению, избавив от симптомов, они устраняют лишь следствие, а не причину.

возрастает многократно. Первыми сигналами неблагополучия являются раздражение и жжение, ощущение песка в глазах, боль, покраснение, чувство стянутости или давления за глазом.

Люди с синдромом сухого глаза часто избегают яркого света и более комфортно ощущают себя в полумраке.

Многие легкомысленно относятся к этому диагнозу. Однако он грозит такими опасными последствиями, как повреждение роговицы, занесённые инфекции, образование эрозий и даже частичная потеря зрения.

**ВЫХОД:** в этом случае необходимо пользоваться препаратами искусственной слезы, которые оказывают смягчающее и увлажняющее действие на роговицу глаза.

Подготовила Елена АМАНОВА



**СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

Объявление: «Юноша с дефектом зрения ищет девушку, приятную на ощупь».

### ИФ ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

## КАК УБЕРЕЧЬ ГЛАЗА ОТ ПОКРАСНЕНИЯ И СУХОСТИ

- 1 Регулярно используйте специальные аптечные препараты для ухода за глазами.** Они оказывают увлажняющее действие, смазывают и восстанавливают поверхности роговицы и конъюнктивы.
- 2 Принимайте душ и ванны для глаз по методу Себастьяна Кнайпа.** Это укрепляет защитные силы глаз, увлажняет и помогает им противостоять вредным факторам (в частности, аллергенам), а также способствует зрительному отдыху. Утром и вечером закрытые глаза надо 10–15 раз промыть проточной водой (сначала тёплой, затем холодной). Потом осторожно промокнуть глаза полотенцем.
- 3 Глазные ванны можно делать с использованием специальной ванночки или обычной столовой ложки, наполненной водой (родниковой или отфильтрованной).** Технология проста: надо приставить ванночку к закрытому глазу, а затем откинуть голову назад и легко прижать ванночку к глазнице и поморгать, чтобы вода проникла на слизистую.
- 4 Делайте контрастные примочки на веки.** Вместо воды можно использовать отвары трав (противовоспалительную ромашку, например).
- 5 Часто моргайте.** При моргании глаз получает увлажнение, поэтому упражнения на моргание полезны при всех видах нарушения зрения. К тому же моргание на доли секунды выключает наши глаза из зрительного восприятия, давая кратковременный отдых мозгу и сетчатке. Так что не забывайте моргать как можно чаще, особенно работая за компьютером или смотря телевизор.

## КАК СОХРАНИТЬ ЛЁГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ И МОЛОДОСТЬ СУСТАВОВ ПОСЛЕ 50?

Приехала ко мне сестра из другого города погостить, не виделись уже около полугода. Пока обсуждали новости, готовили чай, я наблюдала за тем, какие перемены с ней произошли - и похудела, и выглядеть стала лучше. А ведь ещё полгода назад у неё были проблемы с суставами, даже не всегда удавалось справиться с любимым садом-огородом. Без физической активности сестра быстро набрала лишний вес, да и выглядеть стала старше.

Но сейчас я была удивлена произошедшими с ней переменами и, естественно, спросила, в чём причина столь прекрасного преображения. Всё оказалось просто: на очередную жалобу на лишний вес врач посоветовал правильное питание и физические нагрузки. Но какие нагрузки, если даже по лестнице подниматься трудно? Стало понятно, что без средств для поддержки суставов, так называемых хондропротекторов, не обойтись. Они оказывают защитное действие на суставы, а значит, способствуют поддержанию активного образа жизни, а там и до стройной фигуры рукой подать!

Сейчас на полке в любой аптеке можно найти множество препаратов для суставов, однако не все из них способны оказать реальную помощь суставам.

При выборе хондропротектора важно обращать внимание на его состав. Поскольку существенным фактором при деградации компонентов хряща является дефицит хондроитина и глюкозамина, следует выбирать препараты с содержанием именно этих компонентов.

**КОМПЛИВИТ® ХОНДРО** — это комплекс глюкозамина, хондроитина, усиленный витаминами-антиоксидантами С и Е, которые способствуют улучшению функционального состояния суставов.

Таким образом, компоненты **КОМПЛИВИТ® ХОНДРО**, необходимые для поддержки и защиты суставов - глюкозамин, хондроитин и витамины-антиоксиданты С и Е, способствуют восстановлению хрящевой ткани.

Вдохновлённая произошедшими с сестрой переменами, я решила начать «новую жизнь» и на следующей же неделе записалась в бассейн. Не забыла я и о приёме комплекса для суставов Компливит® Хондро.



**ХОНДРОИТИН** ускоряет процессы восстановления костной ткани, снижает потерю кальция, улучшает фосфорно-кальциевый обмен в хрящевой ткани, увеличивает подвижность суставов.

**ГЛЮКОЗАМИН** способствует регенерации хрящевой ткани, облегчает нормальное отложение кальция в костной ткани, тормозит развитие дегенеративных процессов в суставах.

**ВИТАМИНЫ-АНТИОКСИДАНТЫ С и Е** способствуют комплексной защите тканей суставов от свободнорадикального повреждения, а также их регенерации.

Движение - это жизнь! Позаботьтесь о здоровье своих суставов уже сейчас, и возраст не будет вам помехой. Продлите период активного образа жизни, ведь каждый наш жизненный этап несёт в себе свои радости!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Для того чтобы найти работу своей мечты, нужно сделать всего лишь три шага.

# В трёх шагах от новой работы

**СОВЕТЫ СОИСКАТЕЛЮ**



## Шаг первый. Составляем резюме

Именно с этого начинается поиск работы. И хотя в Интернете множество образцов для составления резюме, соискатели всё же испытывают трудности при описании своих достоинств. А раз так, несколько советов не повредят.

**1 Не забудьте представиться.** Контактную информацию нужно выносить в начало резюме, чтобы кадровикам не приходилось перечитывать его целиком в поисках вашего телефона.

**2 Обязательно укажите, на какую вакансию вы претендуете.** Вполне вероятно, что компания набирает целый штат сотрудников, и, если цель не обозначена, кадровику будет сложно понять, какую работу вы ищете.

**3 Не увлекайтесь деталями.** Перечислите лишь основные виды деятельности и не забудьте упомянуть о своих достижениях.

**4 Будьте конкретны.** Описывая свои успехи, избегайте расплывчатых формулировок типа: «Проявлял организаторский талант». Лучше оперируйте цифрами, например: «Увеличил объём продаж на 5%».

**5 Не рассылайте одно и то же резюме в ответ на все вакансии.** Слегка дорабатывайте свои документы, подгоняя их под требования работодателя.

## Шаг второй. Просим помощи

Если работодатели не спешат откликнуться на ваше резюме и поиск работы затягивается, можно

**Чтобы избежать выгорания, работу нужно менять раз в 5–7 лет. И желательно, чтобы новые обязанности хотя бы немного отличались от прежних.**



обратиться за помощью к профессионалам из кадрового агентства или встать на учёт на бирже труда. Тогда поисками подходящих вакансий займётся профессионалы. Но и здесь есть ряд тонкостей.

Если вы решили обратиться за помощью в кадровое агентство, выясните, кто будет оплачивать работу специалистов. Вариантов два. В первом случае услуги агентства оплачивает работодатель, которому нужны сотрудники. В этом случае от вас ничего не требуется. Вы приезжаете на собеседование в агентства, заполняете необходимые бумаги и ждёте, пока вас пригласят на собеседование. Бывает, что услуги

кадрового агентства оплачивает сам ищущий работу. В этом случае обязательно выясните, какие услуги вам предоставят, сроки вашего трудоустройства и принцип оплаты: будете ли вы платить по факту устройства на работу или вам необходимо вносить деньги за услуги агентства каждый месяц.

Если же вы остановили выбор на бирже труда, ни за что платить не нужно. Наоборот, вы сможете рассчитывать на пособие по безработице. Величина пособия рассчитывается в зависимости от вашего повода для увольнения (например, пособие может сократиться, если вас уволили «по статье» — за нарушение дисциплины или какой-то другой проступок) и места вашего жительства (сумма выплаты зависит от районных коэффициентов). И учтите, вы не можете отказаться от предложенной вам работы более трёх раз. После третьего отказа вы лишаетесь пособия.

**ПРИСЛУШАЙТЕСЬ** к собеседнику и постарайтесь говорить в том же темпе, что и он. Слишком быстрая речь часто раздражает, а слишком медленная наводит на мысль, будто вы не уверены в том, что говорите.

**ИЗБЕГАЙТЕ** негативных отзывов о своих прошлых коллегах и начальстве. Человек, не сумевший ужиться с коллективом, вряд ли устроит работодателя.

**ПРЕУВЕЛИЧИВАЙТЕ** свои заслуги. Если в ваши новые должностные обязанности входит работа, с которой вы раньше не сталкивались, сделайте упор на том, что раньше вы занимались чем-то подобным и что вам не составит труда освоить новый участок.

Ольга ТУМАНОВА

## БЕЗРАБОТИЦА ПРИВОДИТ К СТАРОСТИ

### ДЛИТЕЛЬНАЯ БЕЗРАБОТИЦА УСКОРЯЕТ ПРОЦЕСС СТАРЕНИЯ У МУЖЧИН.



К такому открытию пришли учёные из Великобритании. Согласно их данным, мужчины, не работающие свыше двух лет, стареют быстрее своих сверстников. Исследователи изучили более 5,5 тысячи образцов ДНК мужчин и женщин, родившихся в 1966 году. В ходе анализа учёные измерили особые структуры — теломеры, расположенные на концах хромосом и защищающие ДНК от повреждений. Теломеры укорачиваются в течение всей жизни человека, и их длина считается маркером биологического старения. В результате учёные обнаружили, что большая часть «коротких» хромосом выявлялась у мужчин, которые на протяжении жизни не имели работы в течение двух лет и более. У женщин такого эффекта не наблюдалось.

## Шаг третий. Проходим собеседование

Итак, ваши поиски увенчались успехом, и вас пригласили на встречу с работодателем. Постарайтесь произвести на него хорошее впечатление.

**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

Правильно воспитанная совесть никогда не загрызёт хо-зяина...

актриса

### Оксана Сидоренко

— Сидя дома, интересную работу вряд ли возможно найти. Если с индустрией определились, необходимо обзавестись друзьями, коллегами с опытом работы в данной сфере. Подготовьте хорошее резюме, и ваши желания и уникальность приведут туда, куда нужно.



первый читатель



# Зелёный он был!

## Чем полезны укроп и петрушка

**Зелёный лук помогает при выпадении волос. Кашицу из свежих стрелок накладывают на волосы на час, а затем смывают тёплой водой с шампунем.**

Свежие перья зелёного лука, кудрявая петрушка и ароматный укроп, появившиеся на прилавках магазинов, — верная примета весны. А раз так, нужно пользоваться моментом и приправлять блюда молодой зеленью.

### Что внутри?

В любой зелени много витамина А, поэтому укроп, лук и петрушка укрепляют зрение, оздоравливают слизистые оболочки и берегут от ранних морщин. Однако стоит помнить о том, что бета-каротин усваивается только в присутствии жиров, поэтому, приправляя салат зеленью, не забудьте о заправке из растительного масла или сметаны.

Много в зелени и аскорбиновой кислоты, которая укрепляет иммунитет, витамина К, улучшающего свёртываемость крови, калия, необходимого для хорошей работы сердца, и магния — главного союзника в борьбе со стрессом.

Правда, рассматривать зелень в качестве полноценного источника витаминов и микроэлементов всё-таки нельзя, ведь мы добавляем её в блюда в качестве приправы, то есть по чуть-чуть.

Но зато в любой зелени много эфирных масел, которые представляют собой своего рода натуральные антибиотики, которые помогут организму выстоять при встрече с простудами.

### ОПАСНАЯ ТРАВКА

Несмотря на всю полезность свежей зелени, некоторым людям не стоит слишком увлекаться этими приправами.

- ✓ Свежая зелень может вызвать обострение подагры. Если вы страдаете этим заболеванием, лучше использовать сушёную зелень и не добавлять её в блюда помногу.
- ✓ От любой зелени стоит отказаться в период обострения гастрита.
- ✓ Тем, у кого повышен гемоглобин или уже имеется тромбофлебит, тоже не стоит налегать на зелёные приправы. Любая зелень повышает свёртываемость крови и может спровоцировать появление тромбов у тех, кто в группе риска.
- ✓ Беременным женщинам стоит отказаться от петрушки. Эта травка оказывает стимулирующее действие на гладкую мускулатуру матки и может привести к выкидышу или преждевременным родам.

### Кого излечит?



**Лук.** Обязательно должен присутствовать в меню сердечников и людей с ослабленным иммунитетом. В луке имеются вещества, укрепляющие стенки сосудов и сердечную мышцу. Кроме того, перья зелёного лука — прекрасное средство для профилактики простуд.



**Укроп.** Полезен гипертоникам, так как обладает способностью снижать артериальное давление. Кроме того, укроп обладает свойством уменьшать газообразование в кишечнике. Недаром укропная вода — признанное средство против младенческих колик.



**Петрушка.** Как и укроп, снижает артериальное давление. Только действует петрушка по-другому. Если укроп расширяет сосуды, то кудрявая травка обладает мочегонным эффектом. Именно поэтому петрушку часто используют для борьбы с отёками.

Александра БОРИСОВА



### КСТАТИ

В листовой зелени содержатся необычные сахара, которые помогают размножаться полезным бактериям в кишечнике и, таким образом, вытесняют вредные бактерии. Эти сахара образуются в зелёных листьях в процессе фотосинтеза.

### ЧУДО-ОВОЩ

Говорят, что сельдерей помогает похудеть. Правда ли это? Как действует «чудо-овощ»?

Дарья, Хотьково



▲ Отвечает кандидат медицинских наук, автор запатентованной методики коррекции пищевого поведения и снижения веса, член Института функциональной медицины (IFM, США), врач-психотерапевт Михаил ГАВРИЛОВ.

— Не существует ни одного продукта, употребление которого без соблюдения правил рационального питания

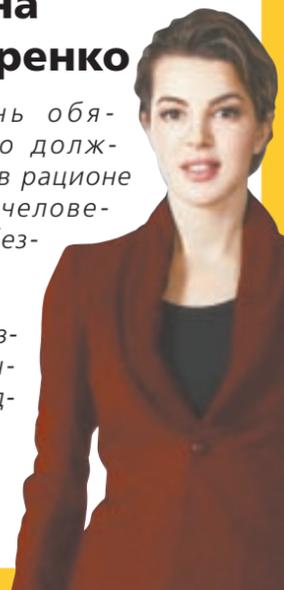
и физической активности помог бы похудеть! Но есть те, которые очень полезно включать в рацион тем, кто худеет. К таковым, в частности, относится и сельдерей. Во-первых, в нём много пищевых волокон, которые многие недооценивают. Клетчатка помогает выводить токсины, которые в большом количестве образуются при распаде жира, стимулирует моторику кишечника, а также помогает поддерживать здоровую микрофлору. Во-вторых, это низкокалорийный продукт: в 100 г стеблей содержится около 12–15 ккал, в 100 г корневища — 30–35 ккал. В-третьих, в стеблях и корневищах сельдерея даже зимой содержится достаточно много аскорбиновой кислоты, которая стимулирует обменные процессы, а также витамина К, который участвует в свёртываемости крови. В корневищах сельдерея достаточно много растительного белка, в том числе в нём содержится незаменимая для нашего организма глутаминовая аминокислота.

актриса

### Оксана Сидоренко

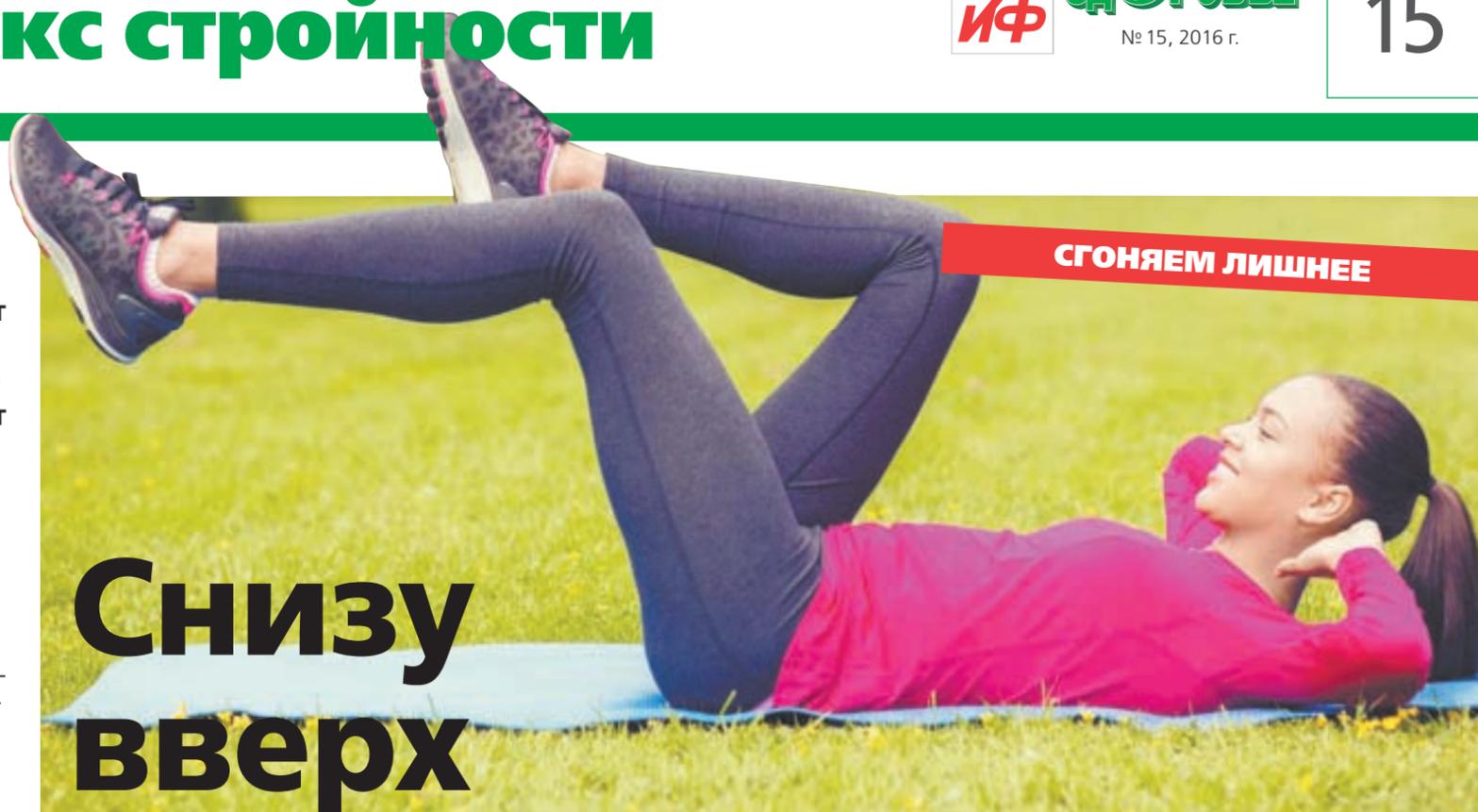
— Зелень обязательно должна быть в рационе любого человека. Но, безусловно, вкусы у всех разные. Лично я предпочитаю шпинат, лук и чеснок.

первый читатель



Ноги, ягодицы и нижняя часть живота – зоны, над которыми женщина может работать бесконечно. Предлагаем упражнения, которые позволят согнать жирок и подтянуть целлюлит!

ЭТОТ комплекс упражнений может быть как ежедневной утренней гимнастикой, так и полноценной тренировкой 3–4 раза в неделю. Для утренней зарядки делайте по одному подходу каждого упражнения, а если собираетесь тренироваться по-настоящему, потребуются 2–3 подхода.



**СГОНЯЕМ ЛИШНЕЕ**

## Снизу вверх



### Приседания на одной ноге

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Разверните плечи, поднимите грудь, втяните живот. Выставьте одну ногу вперёд на пятку, носок направьте на себя, вес тела перенесите на вторую ногу. Присядьте неглубоко, нога впереди прямая и при приседании чуть смещается вперёд, опоры на неё практически нет.

► **Сделайте 15 раз и поменяйте стороны.**

### Восстановление спины

Лёжа на животе, положите лицо на скрещённые руки, ладони прижаты к полу. Ноги разведите и поднимайте колени от пола. Именно колени от пола, а не согнуть ноги и поднять ступни! Напрягайте живот и ягодицы, упирайтесь лбом в руки, это поможет. Не делайте рывков, движение тянущее, как будто вы тянете толстую резину.

Ощутите это натяжение, даже если не удалось поднять ноги.  
► **Сделайте 5–6 раз.**



### Скручивание корпуса

Лёжа на спине, согните ноги и поставьте ступни на пол. Обнимите себя руками за шею сзади, локти вперёд, подбородок на груди. Поднимите левое колено, направляя его к правому локтю, одновременно с этим оторвите от пола правое плечо. Не тяните себя руками за голову! Поясница всё время прижата к полу, можно дополнительно оторвать лопатку и ягодицу по диагонали. Вернитесь назад и поменяйте стороны.

► **Повторите 16–20 раз.**

### Подъём ноги вбок

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Втяните и напрягите живот, не расслабляйте его в течение всего упражнения. Немного согните колени, сожмите ягодицы и подайте их вперёд, как будто хотите продвинуть копчик вперёд и вверх. Получится, что поясница как бы слегка проваливается назад, а колени и плечи чуть поданы вперёд. Сохраняя это положение туловища за счёт напряжения мышц, поочередно поднимайте ноги в сторону. Не двигайте корпусом, не машите ногами по инерции, движение плавное, тянущее.

► **Повторите по 20 раз в каждую сторону.**



### Приседания у стены

Встаньте боком к стене и обопритесь на неё рукой. Втяните живот, соедините колени. Согните ногу, которая ближе к стене, ступня на весу, колени вместе. Слегка присядьте на второй ноге, опираясь рукой на стену. Про выпрямленные разгибайте вторую ногу назад. При приседании возвращайте её коленом к колену опорной ноги, не выводя вперёд ни в какой фазе упражнения.

► **Повторите 12–15 раз и поменяйте стороны.**



### Подъём таза

Лёжа на спине, одну ногу согните и поставьте на пол. Руки скрестите под головой. Выпрямите другую ногу и поднимите её вверх. Опираясь на ступню и плечи, поднимите таз вверх, тянитесь прямой ногой в потолок. Плавно, на 5 счётов, опустите таз на пол и поменяйте ноги.

► **Повторите 16–20 раз.**



фото Эдуарда Кудрявцева



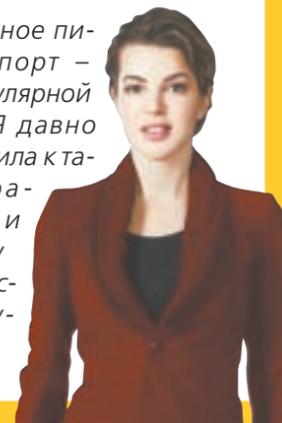
– Решил я заняться спортом. Выбрал бег. Добежал до компьютера. Сажу, бегаю глазами по монитору... И прямо чувствую: «Спорт – это моё!»

Татьяна МИНИНА

актриса

### Оксана Сидоренко

– Правильное питание и спорт – в моей регулярной системе. Я давно себя приучила к такому образу жизни, и по-другому теперь просто не получается.



первый читатель

Критикой мы привычно считаем любое негативное высказывание в свой адрес. Но важно понимать, что критика бывает уместной и справедливой, а бывает обидной, разрушительной и неприемлемой. Соответственно и реакция должна быть разной.

### Без оскорблений

Сравним две фразы:

«Ты лентяй и обманщик, ничего не делаешь, даже комнату не убрал!»

«Ты сказал, что наведёшь в комнате порядок, но не сделал этого. Когда ты выполнишь своё обещание?»

В чем разница? В том, что в первом случае звучит критика самого человека («лентяй и обманщик»), в другом — критика поведения («обещал, но не сделал») и никакой негативной оценки его личности. И при сравнении сразу становится очевидно, что второе замечание звучит спокойно и справедливо. А первое — оскорбительно и обидно. Как бы вы отреагировали на «лентяй и обманщика»? Скорее всего, почувствовали бы себя очень скверно.

Можно ли из этого короткого примера сделать какие-либо выводы? Можно — целых два.



**Мозг быстрее обрабатывает информацию, если она подана эмоционально. Особенно быструю ответную реакцию вызывают грубые слова.**

места растут?» будет следующее.

«Мне крайне неприятно это слышать, разговоры в таком духе я не приемлю и настаиваю на уважительном, а не уничижительном обращении друг с другом».

Если же вы слышите, например, от подруги: «Тебе нужно заняться своей кожей!» или «Надо как-то следить за собой», — можете ответить:

«Я знаю, что ты хочешь как лучше, но впредь прошу тебя тему моей внешности не обсуждать и давать советы тогда, когда я к тебе за ними обращусь».

На обидные высказывания малознакомых людей, касающиеся лично вас, можно отреагировать коротко: «Говорить подобное другому человеку невежливо».

**Ирина ЧЕСНОВА, психолог**

## Сам дурак?

### Как реагировать на критику

Первый. Критику своего поведения слышать неприятно, но она не унижает вас, не ставит под сомнение вашу человеческую ценность. На неё и отреагировать легче: «Да, порядок не навёл — устал, отдохну и сделаю». Конфликт исчерпан. А вот критика личностная действует на отношения разрушительно. «Да что ж ты такая

бестолковая!» — «Я бестолковая? Это ты криворукий!» — звучит ужасно и не предлагает никакого выхода из ситуации.

Поэтому вывод второй: оскорбительным замечаниям в отношениях не место.

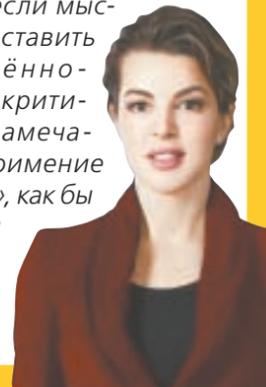
### Дадим отпор

Но что делать, если вы всё же слышите унижающую личностную критику в свой адрес? В первую очередь вспомнить: если другой человек что-то и может критиковать, то только неподобающее, на его взгляд, ваше поведение по отношению к нему. Поведение! А не то, какой вы человек, какая у вас манера одеваться, походка, причёска, голос, друзья и взгляды на жизнь. Поэтому достойной реакцией на критические выпады типа «ты неряшливая и ленивая», «руки из какого

**актриса**

### Оксана Сидоренко

— Критику воспринимать трудно, но без этого нет развития. Легче справиться с ней, если мысленно подставить к обращённому к тебе критическому замечанию местоимение «ему», «ей», как бы проецируя ситуацию на третье лицо.



### Будь ИМПАЗантен!\* всё встанет на свои места!



Восстанавливает сексуальное здоровье мужчины.  
Способствует повышению тестостерона.  
Лекарственное средство. Отпускается без рецепта врача.

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

тел.: (495) 684-43-33

Пер. № ЛС Р N000374/01

\*Неологизм, является художественным приёмом

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ  
ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

## По справедливости

Бывает, что критика хоть и наносит оскорбление, но всё же вполне справедлива.

Например, один из рабочих дней был не очень удачным. «У вас совсем низкие показатели. Плохо работаете!» — может сказать начальник.

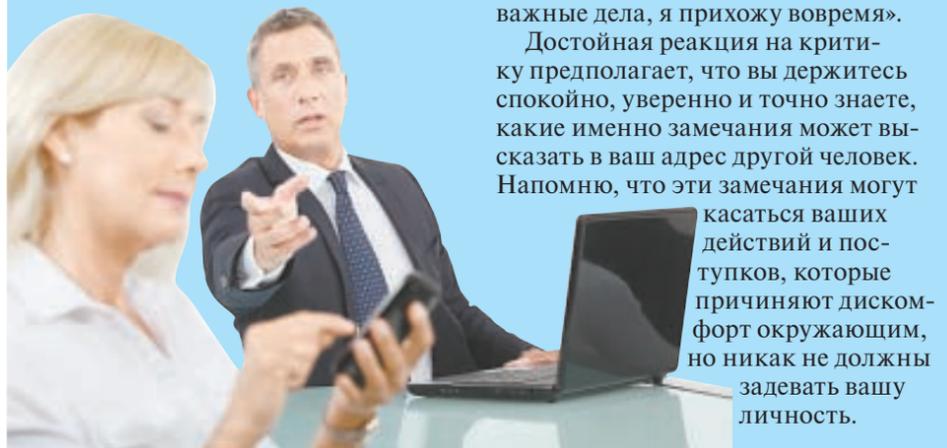
«Ты всегда опаздываешь! Нельзя на тебя положиться!» — говорит в сердцах близкий человек.

Как поступить в этом случае? Наилучшим вариантом будет признать справедливую часть высказывания и не принимать ту, которая не соответствует действительности:

«Да, показатели сегодня не такие впечатляющие. Но весь прошлый месяц мы были на высоте!»

«Я опаздываю впервые за долгое время. Когда меня не задерживают важные дела, я прихожу вовремя».

Достойная реакция на критику предполагает, что вы держитесь спокойно, уверенно и точно знаете, какие именно замечания может высказать в ваш адрес другой человек. Напомню, что эти замечания могут касаться ваших действий и поступков, которые причиняют дискомфорт окружающим, но никак не должны задевать вашу личность.





# Человек и космос в цифрах и фактах

**От возмущения магнитного поля** Земли зависят суточные изменения нашего артериального давления, количество лейкоцитов в крови и частота сердечного ритма.

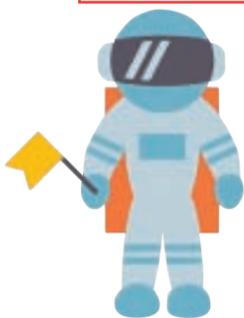


**На 25% падает гемоглобин** у космонавтов после полёта, количество эритроцитов уменьшается на 20%, а тромбоцитов – на 50% и более.



После полёта космонавты **частично теряют слух**. Воздух на станции гоняют вентиляторы, шум от которых доходит до 70 дБ, как у проходящего мимо поезда.

**В день магнитной бури** и на протяжении одного-двух дней после неё возрастает число обращений людей с сердечно-сосудистыми проблемами и летальных исходов.



2 часа в день тратят космонавты на занятия на тренажёрах. **В космосе нет нагрузки на мышцы**, и они начинают деградировать.

**5–8 см прибавляют в росте** все люди в невесомости из-за удлинения позвоночника. После полёта он опять укорачивается. Оба процесса сопровождаются болями в спине.

Физическое состояние человека после **полугодичного полёта в космос** соответствует состоянию 80-летнего старика.

**Ca** Самые опасные изменения происходят в космосе с костями, из которых **в невесомости вымывается кальций**. Врачам не всегда удаётся вернуть кости космонавтов в то же состояние, что и до полёта.

В невесомости **кровь у космонавта застаивается** в верхней части организма. Лицо опухает, язык утолщается, вкусовые пупырышки неправильно передают ощущения. Из-за этого космонавтам хочется солёных продуктов.



**16 раз в день** видят заход и восход Солнца люди, работающие на международной космической станции. К 90-минутному дню они привыкают очень долго.

До 3,5 миллизиверта (мЗв) получают дозу облучения люди на орбите каждый день. Это **в несколько раз больше, чем облучение при флюорографии**, которую не рекомендуют делать чаще, чем раз в полгода.



В 1985 году космонавт Владимир Васютин скрыл от врачей урологическую болезнь, и на орбите у него **произошло обострение простатита**. С тех пор всем космонавтам перед стартом делают забор секрета простаты, который стали называть пробой Васютина.

Около одной минуты может прожить человек **в открытом космосе без скафандра**. В это время он почувствует, как из лёгких выходит воздух, а во рту высыхает слюна. Потеря сознания произойдёт через 15 секунд из-за низкого давления кислорода в крови, что сделает невозможным его попадание в клетки мозга.

Факты подобрал Кирилл МАТВЕЕВ

## НЕЖНЫЕ – СЧАСТЛИВЕЕ

Сентиментальные и нежные мужчины счастливее brutальных, утверждают американские психологи. Оказалось, что мужчины, часто обнимающие и целующие своих жён, в несколько раз счастливее, чем их менее сентиментальные собратья.

Исследование показало, что мужчины переживают одиночество острее, чем женщины, однако в отличие от представительниц прекрасного пола они склонны создавать видимость решения проблемы, а не действительно её решать. При этом большинство мужчин подсознательно ждут от женщин поддержки в виде ласки и понимания. Именно те мужчины, которые получают ласку и внимание от своих женщин, а также сами одаривают вторую половинку нежностью, являются более счастливыми, чем brutальные представители сильного пола.

Психологи сделали вывод, что мужчины не так уж мужественны, а женщины не так уж чувствительны, как принято считать.



ПО ДАННЫМ ВОЗ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ЗАНИМАЮТ ОДНО ИЗ ВЕДУЩИХ МЕСТ В ПРИЧИНАХ СМЕРТНОСТИ ЖИТЕЛЕЙ НАШЕЙ ПЛАНЕТЫ. УВЫ, СЕГОДНЯ ИНСУЛЬТЫ И ИНФАРКТЫ СУЩЕСТВЕННО «ПОМОЛОДЕЛИ», А ЭТО ЗНАЧИТ, ЧТО О ПРОФИЛАКТИКЕ ПОДОБНЫХ БОЛЕЗНЕЙ СТОИТ ЗАДУМАТЬСЯ КАЖДОМУ ИЗ НАС.

Снизить риск сердечно-сосудистых катастроф можно, если регулярно следить за своим здоровьем.



Как воздух необходима профилактика людям из так называемых групп риска. О своем сердечке и сосудах должны заботиться как те, кто страдает диабетом и ожирением, так и те, кто не может избавиться от вредных привычек - курения и алкоголя. Хронический стресс и пожилой возраст - тоже повод для особого внимания к работе сердца и сосудов.

Внимательно должны прислушиваться к ритмам сердца и те, кто уже перенес инсульт или инфаркт. Пожалейте собственное сердце, ведь даже когда мы отдыхаем, оно все равно работает без остановки!

**«ЗОЛОТОЙ СТАНДАРТ»**  
«Золотым стандартом» в лекарственном лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний является прием ацетилсалициловой кислоты (АСК). Достаточно сказать, что это средство входит

в список важнейших лекарственных препаратов Всемирной организации здравоохранения, а также в перечень жизненно необходимых и важнейших лекарственных средств РФ.

Регулярный прием небольших доз ацетилсалициловой кислоты (АСК) позволяет снизить риск повторного инфаркта миокарда на 30%, а ишемического инсульта на 24%<sup>1</sup>.

**Таблетки № 100 доступны каждому пациенту.**

«Тромбо АСС®» - австрийский препарат, содержащий ацетилсалициловую кислоту в кардиологических дозировках - 50 и 100 мг. Таблетка «Тромбо АСС®» покрыта кишечнорастворимой пленочной оболочкой, поэтому она растворяется и начинает «работать» в тонком кишечнике, не оказывая прямого раздража-

ющего действия на слизистую желудка в отличие от других препаратов АСК.

По данным ряда исследований, применение кишечнорастворимой формы позволяет снизить риск развития осложнений со стороны ЖКТ, что улучшает переносимость препарата при длительной терапии<sup>2</sup>.

В настоящее время в российских аптеках появилась новая упаковка «Тромбо АСС®» - таблетки № 100 в дозировке 50 и 100 мг. Препарат принимается 1 раз в день. Такая упаковка рассчитана на 3 месяца, что делает лечение доступным для каждого пациента.



Ольга ЖЕЛЕЗНОВА

<sup>1,2</sup> Р. М. Газизов, Е. А. Ацель. «Применение ацетилсалициловой кислоты для первичной и вторичной профилактики сердечно-сосудистых заболеваний». РМЖ «Медицинское обозрение», № 11, 2014, с. 827-831.

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

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ ИЛИ ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

**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

Для многих чашка кофе – настоящий источник энергии и хорошего настроения на целый день. А недавние исследования показали, что кофе, оказывается, ещё и продлевает жизнь!

### Опровергая сомнения

Главная претензия, которую всегда предъявляют этому напитку: он, мол, поднимает давление. Поэтому, если у вас в семье есть гипертоник, он лишь вдыхает кофейный аромат, пока все остальные пьют этот напиток. Но в последние годы несколько исследований, проведённых в разных странах, доказали, что кофе давление действительно повышает, но временно! Выпили чашечку – повысилось (отсюда и бодрящий эффект), а через полчаса упало. То есть к гипертонии – постоянно повышенному давлению – кофе не приводит.

Точно так же он не приводит и к раку поджелудочной железы, в чём его некогда обвиняли. К раку на самом деле

**Безопасная дневная доза кофе – до 8 кофейных (маленьких) чашек.**

# Чашечку кофе?

## Что этот напиток даёт пожилым

приводили сигареты, которые в 80-е годы было модно выкуривать за чашкой кофе.

Что касается гипотезы, что кофе вымывает кальций, тут всё оказалось ещё проще: американцы установили, что любители кофе, с возрастом страдавшие от остеопороза, почти не употребляли молочных продуктов, то есть сами себя лишили источника

кальция! А кофе тут ни при чём!

Говорят, что кофе обезвоживает. Но недавно американские исследователи установили, что кофе утоляет жажду не хуже, чем обычная вода! Конечно, если вы выпили 5 чашек подряд – примерно 550 мг кофеина, – вам действительно захочется посетить туалетную комнату,

и в итоге вы потеряете жидкости больше, чем выпили. Но есть хорошая традиция – подавать кофе со стаканом воды или сока. Дома мы редко её придерживаемся, а зря. Введите в привычку запивать кофе другой жидкостью, и риск преждевременных морщин от обезвоживания кожи сведётся к нулю!

### От стресса

Кофе принято пить с утра и после обеда, чтобы взбодриться, – и правильно. По мнению американских медиков, 2–4 чашки кофе в день особенно хороши в сумрачную дождливую погоду, так как снижают риск сезонной депрессии. Натуральный кофеин даёт ощущение радости и энергии и даже улучшает внимание и способность концентрироваться на работе. Правда, психотерапевты не рекомендуют кофе тем, у кого депрессия уже диагностирована. У них и вообще у тревожных, нервных людей кофе может вызвать истерическое оживление и подтолкнуть невротиков на необдуманные поступки.

А вот если вы решили бегать по утрам или как-то ещё заниматься спортом, кофе поможет вам восстановиться после тренировки. Да-да, спортивные врачи из Великобритании советуют пить этот напиток не до тренировки, как делают многие, а после. Проведённые в группе спортсменов анализы показали, что комбинация флавоноидов, содержащихся в кофе, непонятным пока образом помогает организму быстрее и эффективнее использовать глюкозу на свои нужды. Соответственно после тренировки кофе надо пить с сахаром или сухофруктами – чтобы получить и саму глюкозу как источник энергии.

Татьяна МИНИНА

## КОФЕ УСПЕШНО ЗАЩИЩАЕТ ОТ НЕКОТОРЫХ ВОЗРАСТНЫХ ПРОБЛЕМ

Кофеманы с возрастом меньше подвержены болезни Альцгеймера, считают исследователи из Германии. Для профилактики этого заболевания надо пить не менее 2 кофейных чашек в день.

Кофе повышает толерантность к глюкозе – именно поэтому у кофеманов реже встречается сахарный диабет 2-го типа.

### СПЛОШНЫЕ ПЛЮСЫ

Тот, кто пьёт 2–3 чашки кофе в день, меньше рискует заболеть раком печени, обнаружили японские медики, обследовавшие 90 000 добровольцев.

Две ложки молока, добавленные в чашку кофе, лучше отдельно выпитого молока восстанавливают возрастную потерю кальция из костей, замечают врачи из Австралии.

**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

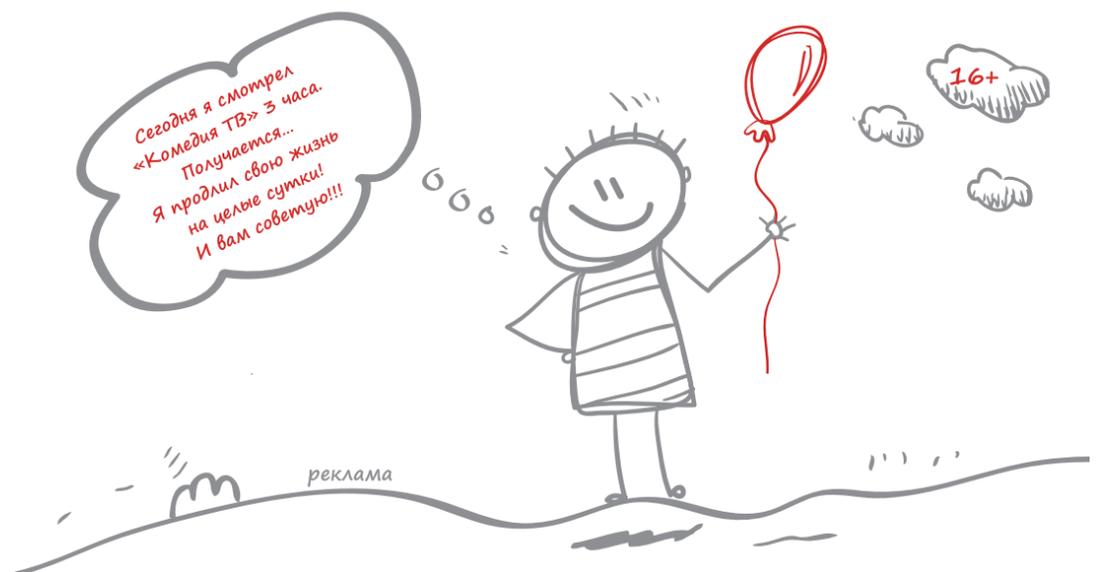
Разговор профессора и молодого лаборанта. – Профессор, как человек опытный, ответьте мне, когда начинается старость? – Старость, юноша, начинается тогда, когда на сохранение здоровья вы начинаете тратить больше, чем на его разрушение.

**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



### Снимем жар

Если поднялась температура, не всегда нужно сразу же глотать таблетки. Уверю, иногда можно обойтись народными средствами. Вот один из таких замечательных рецептов:

➔ Хорошо снижает температуру морс из брусники, а также отвар брусничного листа. Для приготовления отвара 2 ст. ложки сухого брусничного листа или ягод брусники залейте 3 стаканами кипящей воды, прокипятите в течение 10 минут и процедите. Приготовленный отвар нужно пить в течение дня 3 раза.

Ольга, Тула

### Средство от натоптышей

Если за зиму на ногах появились натоптыши, в преддверии сезона шлёпанцев и босоножек их нужно удалить.

➔ Чтобы избавиться от натоптышей, в тазик с тёплой водой добавьте перекись водорода (2 ст. ложки на 1 л воды) и опустите ноги на 15–20 минут. После этого закрутите кожу можно будет легко удалить пемзой или тёркой для ног.

Зоя, Кострома



### Лечимся свёклой

Из свёклы можно приготовить не только борщ или салат, но и лекарство!



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



➔ Свежевыжатый сок свёклы используют при насморке, закапывая в нос по 2–3 капли 3 раза в день.

➔ Для лечения гипертонической болезни рекомендуют свежевыжатый сок смешать с равным количеством мёда и принимать по ½ стакана 3–4 раза в день.

➔ Если рана не заживает, приложите к ней кашицу из свежей свёклы и закрепите бинтом. Когда свёкла подсохнет, замените её.

### Чистая кожа

Весна уже началась, а значит, тем, кто ведёт борьбу с веснушками, скоро понадобятся мои советы.

➔ 1 ст. ложку сока лимона смешайте с 1 ст. ложкой сметаны. Смесь наложите на лицо на 15–20 минут, затем смойте.

➔ Пропитайте капустным рассолом косметические салфетки и наложите их на лицо на 10–15 минут.

Лариса, Краснодар

## Как я победила бессонницу

Около трёх месяцев назад у меня случился гипертонический криз. К счастью, обошлось без серьёзных последствий. Пришлось, конечно, таблеток попить, но вскоре давление нормализовалось. Казалось бы, можно дальше жить да радоваться. Но не тут-то было! Почему-то после приступа я стала очень плохо спать. Часа по три за ночь удавалось подремать. А если я хорошо не высплюсь, у меня начинает подниматься



встретила её, пожаловалась, что брожу по ночам. А Томочка и говорит, что сама раньше от бессонницы страдала, пока не нашла чудо-средство. Рецепт очень простой, а само средство полностью натуральное.

### ИСТОРИЯ В КОНВЕРТЕ

давление. Несильно растёт, но всё же я волновалась. А когда я волнуюсь, засыпаю ещё хуже! Получился замкнутый круг. Ходила по врачам, жаловалась. Мне прописывали слабенькие успокоительные, которые на меня совершенно не действовали. Просила препараты по сильнее, но врачи отказывали, говорили, от них побочных эффектов больше, чем пользы. Советовали гулять, телевизор поменьше смотреть, не нервничать. А как тут не нервничать!

В общем, не знаю, что со мной стало бы от такой жизни, если бы не моя давняя подруга. Как-то раз

очень простое, а само средство полностью натуральное. Нужно всего лишь смешать 20 г листьев мелиссы (свежей или сухой) и по 30 г измельчённых корней валерианы и травы пустырника.

Смесь заливают стаканом кипятка, настаивают около двух часов, процеживают и выпивают в три приёма в течение дня.

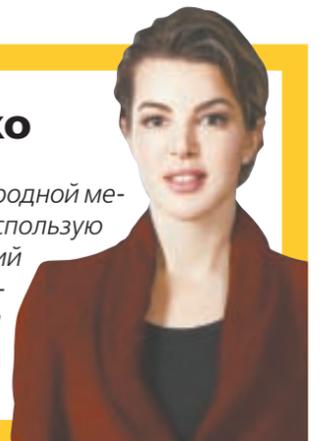
Мне хватило всего лишь трёх дней, чтобы сон полностью нормализовался. Но иногда всё равно это средство принимаю, если разнервничаюсь, к примеру. Ведь оно не только сон улучшает, но и стресс замечательно снимает!

Анна Михайловна Зорина, Мытищи

актриса

### Оксана Сидоренко

– Я положительно отношусь к народной медицине, но её рецепты скорее использую для предотвращения заболеваний или как дополнительное средство. Мой любимый народный рецепт от кашля – тёплое молоко с маслом, мёдом и содой.



Кремы ДиаДерм - полноценная серия специальных средств ухода за кожей для людей с сахарным диабетом

- Созданы с учетом особенностей кожи при диабете
- У каждого крема – свое назначение, свои показания к применению
- Рекомендованы эндокринологами и дерматологами

Полная информация на сайте

ДИАВИТ.РФ

Спрашивайте в аптеках



лучшее качество жизни при сахарном диабете

### Крем для тела ДиаДерм Регенерирующий

- УХОД ЗА КОЖЕЙ С НАЛИЧИЕМ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ (МЕСТА ИНЪЕКЦИЙ ИНСУЛИНА, ЗАБОРА КРОВИ НА АНАЛИЗ)
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАЩИТНОГО БАРЬЕРА КОЖИ
- УСТРАНЕНИЕ НЕПРИЯТНЫХ ОЩУЩЕНИЙ В МЕСТАХ МИКРОПОВРЕЖДЕНИЙ

## Бедный вдовец

Маша  
ТРАУБ

СЛОВО ПИСАТЕЛЯ

Моя шестилетняя дочь Сима начала заниматься музыкой. Попросила сама. Всё-таки её старший брат Василий отзанимался почти пять лет. Я играла дочке колыбельные, лёгкие песенки, показывала, как прыгает зайчик, как ходит медведь, – обычная семилетняя «музыкалка» не прошла для меня даром. Срочно вызвала учительницу, которая когда-то преподавала сыну, и мы решили попробовать.

Спустя три месяца занятий Сима объявила, что с музыкой ей всё в принципе понятно и все эти ёжики, зайчики, терции и ферматы ей вообще неинтересны. Муж встал на сторону дочери: не хочет – пусть не занимается. Мама посоветовала перевести внука на скрипку, она окончила музыкальную школу по классу скрипки и сохранила пренебрежительное отношение к пианистам. Я что-то вяло лепетала про то, что музыка – это непрямо́й массаж мозга, а мозг Симе в любом случае в жизни пригодится. Мама с этим не согласилась. Муж хмыкнул. А я думаю: надо заставлять или нет? И какая должна быть мотивация?

Вот в моём детстве мотивация была железная – выйти замуж. Я росла в северокавказском селе, и там наличие музыкального образования сильно повышало шансы девушки на удачное замужество. Если при этом девушка ещё и танцевала, то могла рассчитывать на очень удачное замужество. Ну а если она ещё была миловидна, то в этом уникальном случае позволялась такая вольность, как выйти замуж по любви и самой выбрать себе жениха. Более того, помимо обязательного «фортепиано» девочек учили играть ещё и на национальном инструменте – осетинской гармошке. Если разбудить меня среди ночи, уверена, что вспомню, как играть ту единственную мелодию, которую выучила. Когда я прогуливала музыку или занятия танцами, то мои преподавательницы – Магда Владимировна и Тереза Теймуразовна – заламывали руки и восклицали: «Ты что, замуж не хочешь?» Они звонили моей бабушке с причитаниями: «Маша не занимается! Она хочет выйти замуж за вдовца! Причём бедного!» Я не знала, кто такой бедный вдовец, но в устах учительниц это звучало страшным проклятием.

Конечно же, Сима помимо музыки занимается хореографией. И тоже начинает стонать и отказываться. Я делаю страшные глаза, заламываю руки и настаиваю и на музыке, и на балете. Муж считает, что во мне говорят детские страхи. Пусть скажет спасибо, что я не пугаю ребёнка бедным вдовцом.

След доктора  
Мухина...

в российской медицине

Ефрем Осипович Мухин по праву считается первым русским травматологом и основоположником отечественной хирургии.

## Игра в лекаря

«Старший брат мой лежал больной ревматизмом, болезнь долго не уступала лечению... когда призван был на помощь Ефрем Осипович Мухин, в то время едва ли не лучший практик в Москве... – писал, вспоминая своё детство, великий хирург Николай Иванович Пирогов. – Результат лечения был блестящий... После того как, несмотря на усилия пяти-шести врачей, болезнь всё более ожесточалась и я ежедневно слышал из комнаты больного вопли и стоны, не прошло и нескольких дней мухинского лечения, а больной уже начал поправляться...»

Под влиянием «впечатления, произведённого на всё семейство быстрым успехом лечения» и началась для «юрко́го мальчика», будущего великого хирурга Пирогова, игра в лекаря.

Имя хирурга Пирогова, увековеченное в названиях московских улиц, клиник и больниц, сейчас на слуху у всех. А вот имя Мухина вряд ли знают многие.

## Война с Турцией

Предки Ефрема Осиповича Мухина (он из старинного дворянского рода) служили по казачеству на южных границах Российской империи. Сам он родился в Белгородской губернии.

В 1787 году, двадцати лет от роду, согласно приказу наместника Новороссии князя Потёмкина, юноша за хорошую учёбу был командирован в открывшуюся при Елисаветградском госпитале медико-хирургическую школу.

В августе того же года Турция объявила войну России. Возникла необходимость в обучении практическим навыкам по уходу за ранеными и проведении простейших операций, в чём Ефрем Мухин и показал наилучшие успехи.

Его путь в медицину был поистине боевым. Мухин успешно проводил хирургические операции не только в лазарете, но и на поле битвы. «Ободряемый» при этом Массотом, личным врачом Потёмкина, который и уговорил его «пойти по медицинской части», что было тогда не так уж престижно. «Звание медика не было званием, выгодным на практике,

а чисто службою. Медиков бесами считали, черно-книжниками. Лечились у бабок и знахарей», – писал впоследствии сын Мухина историк Погодину.

Вскоре юный Ефрем Мухин уже сам читал в медико-хирургической школе лекции «О костях, вывихах, переломах и лекарственных повязках».

Из госпиталя он уволился и учился «для усовершенствования в медико-физиологических науках» в Императорском Московском университете. В 1800 году после защиты диссертации Ефрем Осипович Мухин был удостоен степени доктора медицины и хирургии.

## Всё впервые

В октябре 1801 года Мухин первым в России провёл вакцинацию против оспы в здании Императорского Воспитательного дома. (Первую прививку получил молодой человек по имени Антон Петров, которого в честь этого знаменательного события переименовали в Вакцинова.

В 1802 году Ефрем Осипович Мухин стал главным врачом только что открытой в Москве Голицынской публичной больницы. За восемь лет он сделал её лучшей больницей Москвы, особенно высоко поставив хирургическую работу. Здесь он провёл первую в истории России успешную нейрохирургическую операцию.

В 1806 году Мухин издал руководство по одному из важнейших разделов хирургии: «Первые начала костоправной науки». По сути, это самый первый печатный труд по хирургии на русском языке. «Наука сия хоть и существовала прежде, но в раздельном виде. Костоправы, занимавшиеся сим делом, не имели по сие время никакого особенного для себя наставления», – писал он в предисловии к этой книге.



Голицынская публичная больница



Он успешно проводил хирургические операции не только в лазарете, но и на поле битвы.

Задолго до Земмельвейса и Листера Мухин первым в России стал заниматься асептикой. Он предложил использовать хлорную известь для предотвращения распространения «заразного начала», опубликовав в 1830 году своё «Краткое наставление...»

Он взрастил целую плеяду талантливых учеников. Но славился не только как отличный преподаватель, но и как деятельный врач. Покинув службу (а он занимал немало высоких постов и должностей), Мухин не переставал заниматься практической медициной. В Москве у него было огромное количество пациентов.

«Какую твёрдость духа, какую силу воли надо было иметь, чтобы из неизвестного лекарского помощника в отдалённом углу России, без денежных средств, без покровителей, без настоящих учебных пособий сделаться знаменитейшим столичным врачом, смелым и счастливым оператором,

профессором Академии и Университета», – читаем мы в Биографическом словаре профессоров и преподавателей Императорского Московского университета.

«Мухину Россия обязана Пироговым», – писал историк М. П. Погодин. А сам Пирогов написал так: «...когда мне минуло 14 лет, Мухин, профессор, советует отцу послать меня прямо в университет, покровительствует на испытании, а по окончании курса он же приглашает вступить в профессорский институт. И за всё это чем же я отблагодарил его? Ничем. Скверная черта... Теперь бы я готов был наказать себя поклоном в ноги Мухину; но его давно и след простыл».

Ирина ГОЛУБЕВА



Никто не может вернуться в прошлое и изменить свой старт... Но каждый может стартовать сейчас и изменить свой финиш.

По статистике, две трети всех женщин мира имеют фигуру сорок шестого размера и выше. А какие формы нравятся мужчинам?

Наш эксперт — сексолог Алла ПЕТРОВА.

### Привлекательные складочки

До недавнего времени в мире моды безраздельно властвовали худосочные, тонкокостные модели.

Но несколько лет назад в мире моды произошла настоящая революция: на подиумы, на обложки модных журналов, в светскую жизнь ворвались совершенно другие модели. Их называют английским словом size plus (увеличенный размер), или модели для полных. Фактически именно эти манекенщицы представляют большинство женского населения планеты. Глядя на них, подавляющее большинство дам узнают самих себя. В этом и состоит секрет их популярности.

### Прочь, комплексы!

«Нестандартные» модели показали всему миру притягательность пышного женского тела. Это принципиально изменило жизнь миллионов женщин во всём мире, в том числе их сексуальное поведение. Наконец-то толстушки осознали, что им не следует стыдиться своего тела. Полюбив себя такими, какие они есть, женщины одновременно повысили свою



# Полное наслаждение

За что мужчины любят «пышек»

привлекательность в глазах противоположного пола. Ведь если дама сама не считает себя привлекательной, то она вряд ли вызовет интерес у кавалера...

В наше время нередко можно встретить «пампушечку» в смелой миниюбке, с откровенным декольте... Дамы научились подчёркивать свои достоинства и скрывать недостатки.

### Не почивать на лаврах!

Чем же «пышки» привлекают мужчин в интимном плане? Исследования сексологов показали, что упитанным дам кавалеры считают более эмоциональными. Здоровая женская полнота — ассоциируется у мужчин

**Учёные доказали, что мужчины предпочитают женщин с лишним весом, когда попадают в стрессовые ситуации.**

с радостью жизни, энергией, страстью. Кроме того, в мужских кругах распространено мнение, что «пампушечки» в постели более изобретательны. Они стремятся оправдать ожидания мужчины, чтобы выдержать конкуренцию с худышками.

Подготовил  
Илья БРУШТЕЙН

## Голодный взгляд

Оказывается, выбирать пышнотелых красавиц мужчин заставляет чувство голода.

Учёные из США провели эксперимент: мужчинам показывали изображение людей различного телосложения и спрашивали, насколько эти персонажи кажутся им привлекательными. Испытуемых разделили на две группы: одних сытно накормили, а других заставили голодать в течение 6 часов. Мужчинам из второй группы женщины с пышными формами нравились гораздо больше. Подобное влечение к крупным мужчинам проявляли и голодные женщины.

Второй этап исследования показал, что красоток «в теле» предпочитают мужчины с более низким уровнем дохода — причём по той же подсознательной причине.

Специалисты объясняют это тем, что голодные люди обращают внимание на более крупных потенциальных партнёров не потому, что те кажутся им более сексуальными, а потому, что мозг подсознательно воспринимает, к примеру, пышную грудь как знак того, что у её обладательницы есть доступ к источнику пищи. Неслучайно моде на пышные формы всегда сопутствовали тяжёлые времена — войны, экономические спады, эпидемии.



### ВЫРЕЖИ И СОХРАНИ

#### СОВЕТЫ ТОЛСТУШКАМ



- 1 Занимайтесь спортом.** Ваше тело должно быть гибким и достаточно накачанным, иначе не избежать некрасивых складок.
- 2 Плавайте.** Водные процедуры — лучший способ борьбы с целлюлитом, который особенно сильно заметен у полных.
- 3 Носите корректирующее бельё.** Это поможет скрыть недостатки фигуры.
- 4 Покупайте одежду по фигуре.** Лишние килограммы — не повод облачаться в бесформенные вещи.
- 5 Не пренебрегайте туфлями на каблучках.** Но помните: каблук не должен быть слишком тонким, чтобы не создавать диспропорции в фигуре.

### ФОРМУЛА КРАСОТЫ

Учёные предложили новую формулу идеальной фигуры.

Специалисты из Великобритании утверждают, что талия дамы должна составлять не менее половины роста женщины. Поэтому идеальный размер женской талии — 80–85 сантиметров. По мнению учёных, формула соотношения объёма талии к росту человека является более точным индикатором наличия или отсутствия проблем с весом, чем, например, индекс массы тела. Ранее учёные установили, что идеальные пропорции 90–60–90 не являются показателем здоровья. Слегка полноватые женщины живут дольше слишком худых.



### СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ

- Я сегодня не выпалась.
- А причина?
- Причина тоже не выпалась.

Что происходит с организмом, пока мы спим, и как провести ночь с пользой для здоровья?

Наш эксперт – сомнолог, доктор биологических наук Владимир КОВАЛЬЗОН.

### Худеть во сне

Полноценный сон нормализует вес. Всё просто: каждые 4 часа человеку хочется есть, это обусловлено биологически. Чем больше время вашего бодрствования, тем больше вы переживаете периодов, кратных 4 часам.

### Наверстать упущенное

Недостаток сна можно восполнить. Так, если вы недосыпали несколько недель подряд, организм просто

# Сонное царство

## Дружим с Морфеем



**Не забывайте гасить свет в спальне и плотно задёргивать шторы. Только если мы спим в темноте, организм вырабатывает жизненно важный гормон мелатонин.**

заставит вас отоспаться в выходные. Ещё один вариант после бессонной ночи – дневной сон. Но он не должен длиться более 45 минут, иначе вялость и разбитость вам гарантированы.

### Рано вставать полезно?

Есть люди, которые высыпятся за 6 часов, есть те, которым нужно 9. У некоторых «сов» и «жаворонков» предрасположенность к своей манере

сна врождённая. Но, к счастью, большинство людей – «голуби», которые могут адаптироваться к разным режимам.

Поэтому однозначно сказать, когда нужно ложиться и вставать, не получится.

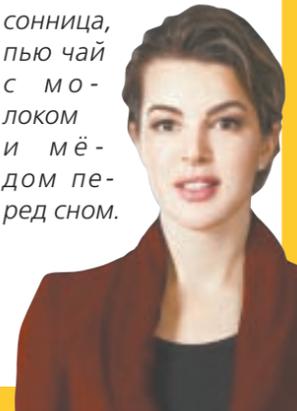
### Анализ в кровати

Первый признак наступающей депрессии можно зафиксировать через анализ сна. Пока пациент спит, ему снимают электроэнцефалограмму мозга. Проанализировав полученные данные, специалист может сказать, есть ли у пациента риск возникновения депрессивного состояния.

актриса

### Оксана Сидоренко

– Лично для меня необходим 8-часовой сон, но из-за частых переездов мне приходится спать и по 3 часа. Если при стрессах возникает бессонница, пью чай с молоком и мёдом перед сном.



### Старикам нужно меньше?

Мнение о том, что старикам нужно меньше спать, ошибочно. У некоторых пожилых людей ночной сон действительно короче, но зато они часто сонливы днём. Дело в том, что с возрастом постепенно разрушаются координирующие механизмы, которые поддерживают нас днём в состоянии бодрствования, а ночью дают возможность спать. Чтобы улучшить качество жизни пожилых, необходимо днём не давать им спать. Поможет в этом дневная чашка кофе. Кофеин позволяет поддерживать нормальную работу координационных механизмов.

Светлана ЛИТВИНОВА

### ВАЖНО



Залог бодрости, здоровья и хорошей мозговой работы – подчинение одному и тому же ритму. У каждого человека внутри есть биологические часы, запрограммированные на то, что днём – бодрствовать, а ночью – спать. Игнорирование суточных биоритмов вызывает сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.



## Почему мы видим сны

По современным представлениям, сны являются неким побочным продуктом – то есть эволюция специально их не создавала. Сновидения возникают от того, что мозг во время фазы быстрого сна очень активен, но в то же время оторван от внешних сигналов, поступающих от органов чувств, и не подаёт сигналов мышечной системе.

И когда такой интенсивно работающий мозг изолирован от внешнего мира, он рождает сновидения.

Если человека будить каждые полтора часа (то есть в конце каждого цикла сна), то он с лёгкостью расскажет свой сон. Некоторые утверждают, что им снятся вещи. Но специалисты считают, что эти люди сами

подсознательно меняют свою жизнь так, чтобы сон стал вещим. Так что лучше не придавать теме сновидений слишком большого значения. Если человеку часто снится один и тот же сон, который он хорошо запоминает, это первый признак невроза.



**СМЕХ Хо-Хо! Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

– Во сне понял, как жить, но проснулся и забыл.

**КУХНЯ ТВ**

Круглосуточный кулинарный телеканал для всей семьи представляет

**Апрель!**

**Время путешествий**

с телеканалом «Кухня ТВ»!

16+ реклама

С 12:30 до 15:00 ДНЁМ

С 22:00 до 00:00 ВЕЧЕРОМ (МСК)

Каждый день новые страны и вкусы! Вспоминайте 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](http://www.kuhnyatv.ru) в разделе «Видео».



# Каков индекс вашей эмоциональной устойчивости?

С помощью этого теста можно определить уровень вашей психологической защиты, столь важной в наше стрессогенное время.

**1** Часто ли вас мучают кошмарные сновидения?

Да – 2 балла. Нет – 1 балл.

**2** Раздражает ли вас многолюдное общество?

Да – 3. Нет – 0.

**3** Часто ли вас терзает чувство вины?

Да – 3. Нет – 0.

**4** Способны ли вы скрывать свои чувства?

Да – 0. Нет – 1.

**5** Обижаетесь ли вы на шутки в свой адрес?

Да – 3. Нет – 1.

**6** Подвержены ли вы частой смене настроения?

Да – 2. Нет – 1.

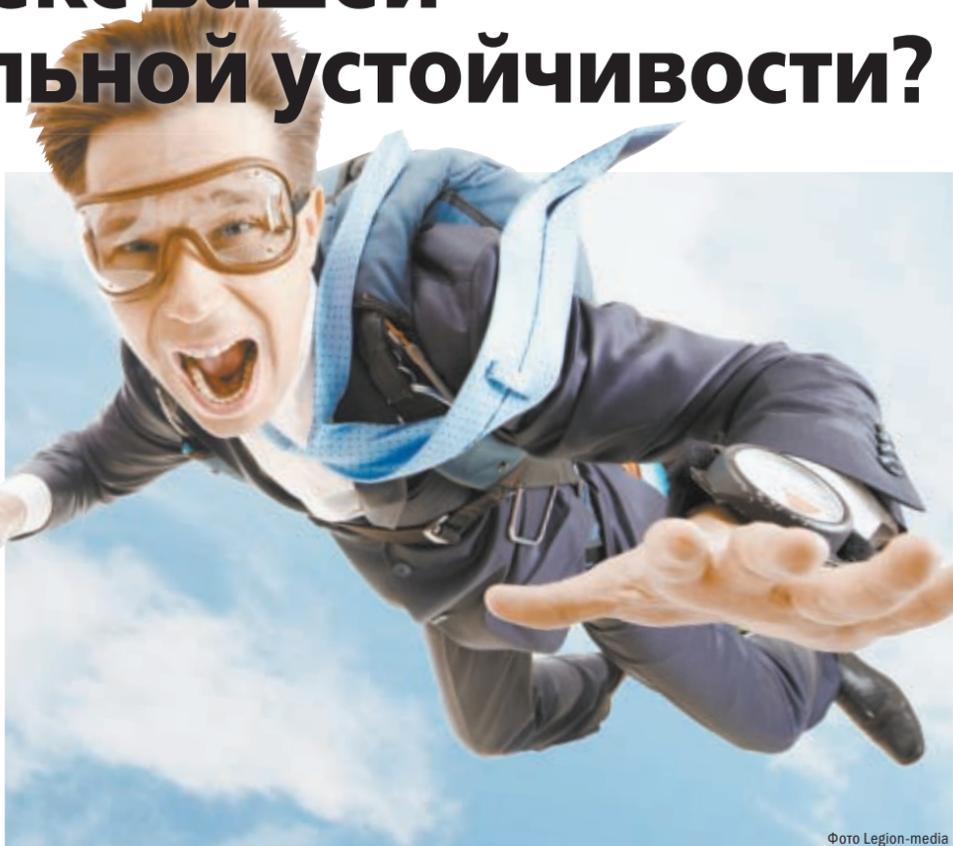


Фото Legion-media

**7** Нуждаетесь ли вы в людях, способных понимать, одобрять или утешать вас?

Да – 2. Нет – 1.

**8** Легко ли вы осваиваетесь в кругу новых для вас людей?

Да – 0. Нет – 2.

**9** Принимаете ли вы всё происходящее близко к сердцу?

Да – 3. Нет – 0.

**10** Легко ли вас рассердить?

Да – 2. Нет – 1.

**Сложите баллы, оцените полученный результат.**

**7–8 баллов** означают высокий уровень эмоциональной устойчивости, базирующийся на стабильной психике. Вам не страшны никакие эмоциональные стрессы. Вот только «не почивайте на лаврах» – поддерживайте свою нервную систему в том же прекрасном состоянии любыми доступными вам способами.

**От 9 до 14 баллов:** вы достаточно уравновешены, с чем вас нельзя не поздравить! Вы адекватно реагируете на большинство стрессовых ситуаций. У вас средний уровень эмоциональной устойчивости, то есть та норма, которая свойственна большинству людей.

**От 15 до 20 баллов:** вас характеризует повышенный уровень эмоциональности. Вам следует овладеть приемами и навыками саморегуляции, а возможно (хотя бы иногда) принимать и успокаивающие сборы трав.

**От 21 до 25 баллов:** вам присуща очень высокая степень эмоциональной возбудимости. Наверняка у вас крайне низкий уровень психологической защиты, ваши нервы «обнажены». Порой вам просто необходимо прибегать к помощи транквилизаторов. Но лучше всего вам смогут помочь справиться с эмоциональной незащищенностью психологи или психотерапевты.

**Евгений ТАРАСОВ, психолог**

## СУДОКУ

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

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

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

№ 697

№ 698

## СКАНВОРД



1

Ответы опубликованы на стр. 23

АЗИАТСКАЯ СТОЛИЦА, ЧЬИ ТАКСИ СЛЫВУТ ОДНИМИ ИЗ САМЫХ ДЕШЕВЫХ В МИРЕ	«О МАТЕРЬ БОЖЬЯ, СПАДИ ЗВЕЗДОЙ НА ..., В ОБРАГ ГЛУХОЙ»	СТРАНА ВОКРУГ ГАВАНЫ	«ДЕВИЧЬЯ ПРИГОЖЕСТЬ»	«ДЛЯ ТОГО В НИХ ТАЙНЫЙ СКРЫТ ОГОНЬ. КТО, БЕРЯ ЦВЕТЫ ИЗ РУК НЕСМЕЛЫХ, ТРОНЕТ ТЕПЛУЮ ...»
СОБАКА, ЧЬЕ РАЗВЕДИЕНИЕ СТАЛО СВЯЩЕННОЙ ТАЙНОЙ ДРЕВНЕГО КИТАЯ	«НЕ ТАК СТРАШНО ЧЕЛОВЕКУ ..., КОТОРАЯ СЛУЧИЛАСЬ, КАК ТА, КОТОРАЯ МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ»	ГАРАЖ ЛОКОМОТИВОВ	УХАЖЕР ЗА ЦВЕТАМИ	«СИМВОЛ БЕССИЛЬЯ» ИЗ СТИХОТВОРЕНИЯ «ЕЕ МОНОЛОГ» ИГОРЯ СЕВЕРЯНИНА
ЧТО ВЫДАЕТ ЯВЛЕНИЕ?	«ПЕРВЫЕ ЗНАНИЯ»	«ЖИВОЕ ПИВО» У АНГЛИЧАН	СЪЕДОБНЫЙ СОБЛАЗН	ОТКЛИК ТЕЛА НА ЖАРУ
ЦВЕТ МИЛИТАРИ	ПРЕДТЕЧА ИМПРЕССИОНИСТОВ	«КАК Я ЛЮБЛЮ ФЛАМАНДСКОЕ ..., ГДЕ ОВОЩИ, И РЫБЫ, И ВИНО»	ОЛЕГ	ВОЕННЫЙ БЛОК ПРОТИВОСТОЯНИЯ РОССИИ
2	ИЗЯЩЕСТВО ИСПОЛНЕНИЯ	ОВОЩ, СЛЫШУЩИЙ ЧЕМПИОНОМ ПО ДРЕВНОСТИ И ИЗВЕСТНОСТИ	ПЛЯС ЗАПОРОЖЦЕВ	ОТ КАКОГО ПУТЕШЕСТВЕННИКА ЕВРОПА УЗНАЛА О БУМАЖНЫХ ДЕНЬГАХ?
ЧТО ДЕЛАЕТ СНЫ МЯГЧЕ?	КОМУ ОБЯЗАНЫ СПАСЕНИЕМ СВОИХ ЖИЗНЕЙ ГЕРОИ РОМАНА «ТАЙНСТВЕННЫЙ ОСТРОВ» ЖЮЛЯ ВЕРНА?	«ГЛАВНЫЙ РАТНИК»	РЕКЛАМА ПЕРСОНАЛИИ	ОСТАТОК ОТ ОТЦА ГАМЛЕТА
ПОТЕРЯ ДАРА РЕЧИ	КТО В РАССКАЗЕ «РОЗА-МАРИЯ» МИХАИЛА ЗОЩЕНКО «ПРОТИВ ЗАГСА ИДЕТ»?	УГОЛОВНЫЙ ПРИХВАТИЗАТОР	ЕГО ОСНОВНОЙ ТРУД, НЕСМОТРА НА НАЗВАНИЕ, НЕ ОБОГАТИЛ ЕГО	
«НИЖНЯЯ ГУБА ВИСЕЛА У НЕЕ ДО САМОЙ ГРУДИ» В СКАЗКЕ «ОГНИВО» ХАНСА АНДЕРСЕНА	БИОПОЛЕ ИНДИВИДА	ЗЛАК ИЗ КУРИНОГО МЕНЮ	САМОЕ ПОПУЛЯРНОЕ В МИРЕ ИЗОБРЕТЕНИЕ НЕАПОЛИТАНСКИХ ПОВАРОВ	
	ШЕРСТЯНАЯ НАВАР С БАРАНА		ПЕРВЫЙ, КТО СОВЕРШИЛ КОСМИЧЕСКИЙ ПОЛЕТ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ БОЛЕЕ СУТОК	



2

**СМЕХ Ха-Ха! ТЕРАПИЯ**

Абрамович во время визита в Израиль кладёт записку в щель Стены Плача. Голос из стены: «У меня столько нет!»

**АРГУМЕНТЫ И ФАКТЫ**

Главный редактор, президент ИД «ИФ» Н. И. ЗЯТЬКОВ  
 Генеральный директор ИД «ИФ» Р. Ю. НОВИКОВ  
 «Аргументы и факты. Здоровье» № 15 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  
 Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА  
 1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА

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

Перепечатка из «ИФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.  
 Отпечатано в АО «Красная Звезда» 123007, г. Москва, Хорошёвское ш., д. 38.  
 Телефоны: (495) 941-28-62, (495) 941-34-72, (495) 941-31-62.  
 http://www.redstarph.ru  
 E-mail: kr\_zvezda@mail.ru  
 Номер подписан 07.04.2016 г.  
 Время подписания в печать: по графику – 16.00, фактическое – 16.00.  
 Дата выхода в свет 12.04.2016 г.  
 Заказ № 0374-2016. Тираж 450 573 экз.  
 Цена свободная.

ISSN 1562-7551 1 5 0 1 5

9 771562 755431